POLAR VANTAGE M2

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

TARTALOMJEGYZÉK

Tartalomjegyzék ... **2**
Polar Vantage M2 használati útmutató ... **7**
Bevezetés ... 7
Hozd ki a maximumot Vantage M2 készülékedből ... 8
Polar Flow alkalmazás ... 8
Polar Flow webszolgáltatás ... 8
Első lépések ... **9**
A sportóra beállítása ... 9
A lehetőség: Beállítás mobileszközön vagy a Polar Flow alkalmazással ... 10
„B" lehetőség: Beállítás számítógéppel ... 10
„C" lehetőség: Beállítás a sportóráról ... 10
Gombfunkciók és mozdulatok ... 10
Idő nézet és menü ... 11
Edzés-előkészítési üzemmód ... 11
Edzés közben ... 11
Háttérvilágítás aktiváló mozdulata ... 12
Óralapok ... 12
Menü ... 17
Mobil eszköz párosítása a sportórával ... 19
Párosítás törlése ... 20
Szoftverfrissítés ... 20
Telefonon vagy táblagépen ... 20
Számítógéppel ... 20
Settings (beállítások) ... **22**
Fizikai beállítások ... 22
Weight (Testtömeg) ... 22
Height (Magasság) ... 22
Date of birth (Születési dátum) ... 22
Sex (Nem) ... 22
Training background (Edzési előzmények) ... 22
Activity goal (Aktivitási cél) ... 23
Preferred sleep time (Kívánt alvásidő) ... 23
Maximum heart rate (Maximális pulzusszám) ... 23
Resting heart rate (Nyugalmi pulzus) ... 24
VO2max ... 24
Általános beállítások ... 24
Pair and sync (Párosítás és szinkronizálás) ... 25
Kerékpár-beállítások ... 25
Continuous Heart Rate (Folyamatos pulzusmérés) ... 25
Flight mode (Repülő üzemmód) ... 25
Ne zavarjanak funkció ... 25
Telefonos értesítések ... 25
Music controls (Zenevezérlő) ... 25
Units (Mértékegységek) ... 26
Language (nyelv) ... 26
Inaktivitási figyelmeztetés ... 26
Rezgés ... 26
I wear my watch on (Itt viselem az órát) ... 26
Positioning satellites (Helyzetmeghatározó műholdak) ... 26

About your watch (A sportóráról) 26
Az óra beállításai 27
Alarm (Figyelmeztetés) 27
Watch face (Óralap) 27
Time (Idő) 28
Date (Dátum) 28
First day of week (A hét első napja) 28
A kijelző ikonjai 29
Edzés 30
Csuklón mért pulzus 30
Az óra viselése a csuklós pulzusmérés vagy alvásKövetés során 30
Az óra viselése csuklón történő pulzusmérés, alvásKövetés/Nightly Recharge nélkül 31
Edzésszakasz indítása 31
Tervezett edzésszakasz indítása 32
Multisport Training Session (Többsportos edzés) indítása 32
Gyorsmenü 33
Edzés közben 36
Az edzési nézetek böngészése 36
Időzítők beállítása 37
Intervallumidőzítő 37
Countdown timer (Visszaszámláló) 38
Pulzus-, sebesség- vagy teljesítményzóna rögzítése 38
Pulzuszóna rögzítése 38
Sebesség-/tempózóna rögzítése 38
Teljesítményzóna rögzítése 39
Kör jelzése 39
Sportok közötti váltás többsportos edzésszakasz közben 39
Edzés célkitűzéssel 39
Szakasz megváltoztatása szakaszos edzés során 40
Az edzési célkitűzésre vonatkozó adatok 40
Értesítők 40
Egy edzés szüneteltetése/megállítása 40
Edzés összegzése 40
Edzés után 40
Edzési adatok a Polar Flow alkalmazásban 42
Edzési adatok a Polar Flow webszolgáltatásban 43
Jellemzők 44
Smart Coaching (Okos értesítések) 44
Training Load Pro 44
Kardioterhelés 44
Érzékelt terhelés 45
Izomterhelés (más gyártó teljesítménymérőjével) 45
Edzési terhelés egy edzés alapján 45
Megterhelés és tűrőképesség 46
Kardioterhelési állapot 46
Kardioterhelési állapot a sportórán 46
Hosszú távú elemzés a Flow alkalmazásban és webes felületen 47
FuelWise™ 49
Edzés a Fuelwise alkalmazással 49
Okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető 50
Kézi szénhidrátfogyasztási emlékeztető 50
Folyadékfogyasztási emlékeztető 51
Polar Futóprogram 51

Polar futóprogram létrehozása 52
Futási célkitűzés indítása 52
Kövesse nyomon a fejlődését 52
Running Index (Futási index) 52
Rövidtávú elemzés 53
Hosszútávú elemzés 54
Training Benefit (Edzési nyereség) 55
Smart Calories (Okos kalóriaszámláló) 56
Folyamatos pulzusmérés 57
Folyamatos pulzusmérés az órán 57
24/7 Activity tracking (Folyamatos aktivitáskövetés) 58
Activity goal (Aktivitási cél) 58
Aktivitási adatok az órán 58
Inaktivitási figyelmeztetés 59
Az aktivitási adatokat a Polar Flow alkalmazásban vagy a webszolgáltatásban lehet megtekinteni 59
Activity Guide (Aktivitási tanácsadás) 59
Activity Benefit (Aktivitási nyereség) 60
Nightly Recharge™ regenerálódásmérés 61
Az ANS-állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban 63
Kialvadtsági állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban 63
Gyakorlatokhoz 64
Alváshoz 64
Az energiaszint szabályozására 64
Sleep Plus Stages™ alváskövetés 65
Serene™ irányított légzőgyakorlat 70
Csuklón mért pulzussal végzett fitnesz teszt 71
A teszt előtt 72
A teszt előtt 72
A teszt elvégzése 72
Teszteredmények 72
Edzettségi szint osztályok 73
Férfiak 73
Nők 73
VO2max 73
FitSpark™ napi edzési útmutató 74
Edzés közben 75
Positioning satellites (Helyzetmeghatározó műholdak) 77
A-GPS 78
A-GPS lejárati dátum 78
Back to start (Vissza a kezdőpontra) 78
Race Pace (versenytempó) 79
Pulzuszónák 79
Sebesség célzónák 79
Sebesség célzónák beállításai 79
Edzési célkitűzés sebesség célzónákkal 80
Edzés közben 80
Edzés után 80
Sebesség és táv a csuklómozgás alapján 80
Futási ütem csuklómozgás alapján 80
Energiaforrások 81
Energiaforrások összesítése 81
Részletes elemzés a Flow mobilalkalmazásban 81
Úszás-mérőszámok 81

Medencés úszás 82
A medencehossz beállítása 82
Open water swimming (Nyíltvízi úszás) 82
Pulzusmérés víz alatt 83
Úszási edzésszakasz elindítása 83
Úszás közben 83
Úszás után 83
Weather (Időjárás) 85
Sportprofilok 86
Telefonos értesítések 87
Telefonos értesítések bekapcsolása 87
Do not disturb (Ne zavarjanak) 87
Az értesítések megtekintése 87
Zenevezérlő 87
Az óralapról 88
Edzés közben 88
Pover save settings (Energiatakarékossági beállítások) 88
Cserélhető csuklópántok 89
A csuklópánt cseréje 89
Kompatibilis érzékelők 90
Polar H10 Pulzusmérő szenzor 90
Polar Verity Sense 90
Polar Stride Sensor Bluetooth Smart sebességmérő lépésérzékelő 90
Polar sebességmérő Bluetooth® Smart 91
Polar pedálfordulat-érzékelő Bluetooth® Smart 91
Külső teljesítményérzékelők 91
Érzékelők párosítása a sportórával 91
Pulzusmérő párosítása a sportórával 91
Lépésérzékelő párosítása az órához 92
Lépésérzékelő kalibrálása 92
Kerékpár-érzékelő párosítása a sportórával 92
Kerékpár-beállítások 93
A kerék lemérése 93
A kerékpáros teljesítményérzékelő kalibrálása 94
Párosítás törlése 94
Polar Flow 95
Polar Flow alkalmazás 95
Edzésadatok 95
Aktivitási adatok 95
Alvási adatok 95
Sportprofilok 95
Image sharing (Képmegosztás) 95
A Flow alkalmazás használatának megkezdése 95
Polar Flow webszolgáltatás 96
Diary (Napló) 96
Reports (Jelentések) 96
(Programs) Programok 96
Sport profilok a Polar Flow-ban 96
Sportprofil hozzáadása 97
Sportprofil szerkesztése 98
Az edzés megtervezése 99
Edzésterv létrehozása a Season Planner (Időszaktervező) segítségével 99
Hozz létre edzési célkitűzést a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban 100

Duration Target (cél időtartam) 100
Distance target (Távolsági cél) 101
Calories target (Kalóriacél) 101
Race Pace target (versenytempó célkitűzés) 101
Phased target (szakaszos cél) 101
Hozz létre egy célt a kedvenc edzési célkitűzésed alapján. 102
Célok szinkronizálása az órával 103
Favorites (Kedvencek) 103
Edzési célkitűzés felvétele a Kedvencek közé: 103
Kedvenc szerkesztése 103
Eltávolítás a kedvencek közül 103
Szinkronizálás 103
Szinkronizálás a Polar Flow mobilalkalmazással 104
Szinkronizálás a Flow webszolgáltatással a FlowSync-en keresztül 104
Fontos tudnivalók 105
Akkumulátor 105
Az akkumulátor feltöltése 105
Az eszköz töltése edzés közben 106
Akkumulátor állapota és értesítései 106
Akkumulátor-állapotszimbólum 106
Akkumulátor értesítők 106
A sportóra karbantartása 107
Tartsd tisztán a sportórát 107
Vigyázz az optikai pulzusértékelőre 107
Tárolás 107
Szervizelés 107
Óvintézkedések 107
Interferencia edzés közben 108
Egészség és edzés 108
Figyelem! Az elem gyermekektől elzárva tartandó! 109
Műszaki adatok 109
Vantage M2 109
Polar FlowSync Szoftver 110
A Polar Flow mobilalkalmazás kompatibilitása 111
A Polar termékek vízállósága 111
Szabályozással kapcsolatos információk 112
Korlátozott nemzetközi Polar garancia 112
Felelősség kizárása 113

POLAR VANTAGE M2 HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Jelen használati útmutató segíti a kezdeteket az új sportórával. Az oktatóvideó és a GYIK megtekintéséhez látogass el a support.polar.com/en/vantage-m2 honlapra.

BEVEZETÉS

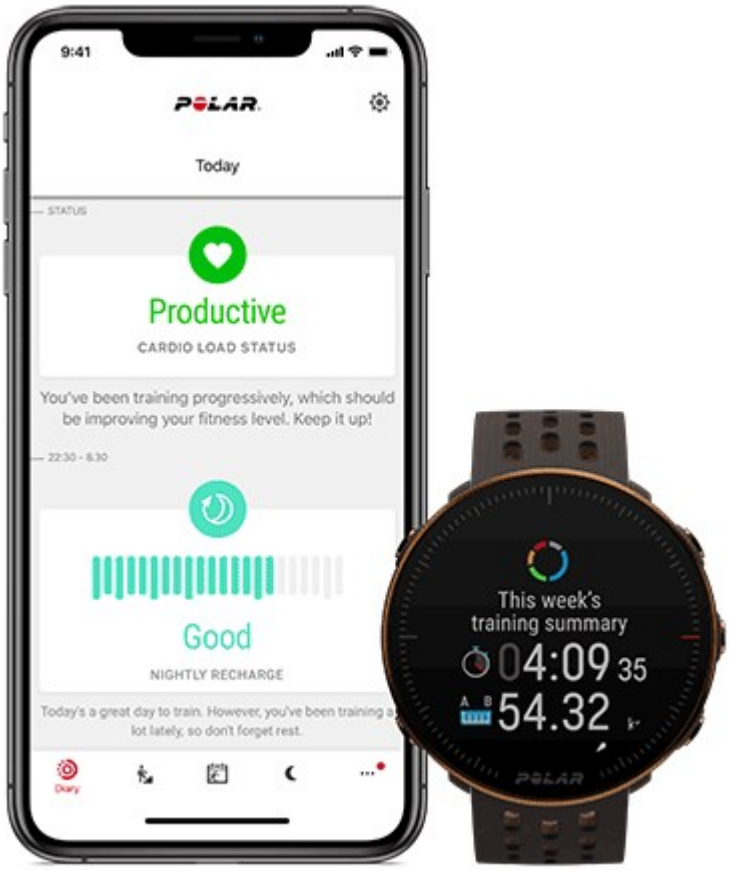
Gratulálunk az új Polar Vantage M2 készülékedhez!

A Polar Vantage M2 egy univerzális multisport óra, amely fejlett csuklóérzékelős pulzusméréssel és GPS-szel rendelkezik. A sportóra számos eszközzel rendelkezik, melyek segítenek megdönteni a rekordjaidat és elérni a céljaidat:

- Érd el a teljesítményednek megfelelő edzési szintet a Training Load Pro funkcióval.
- Maradj végig energikus az egész edzésszakaszod során az új FuelWise™ energiaellátási asszisztenssel! A FuelWise™ emlékeztet arra, hogy pótold az energiát és tartsd fenn a megfelelő energiaszintet a hosszú edzésszakaszok során.
- Tekintsd meg, hogyan használja fel a szervezeted a különböző energiaforrásokat az edzésszakaszok során! Az energiafelhasználás szénhidrátra, fehérjére és zsírra bontva látható.
- Kövesd nyomon fejlődésedet a korszerű futási funkciókkal, például a Running Index és Futóprogram funkciókkal.
- Add hozzá kedvenc sportjaidat az órádhoz a Polar Flow-ban. A Polar Vantage M2 több mint 130 különböző sportot támogat. Mindegyik sporthoz testreszabhatod a beállításokat.
- A Folyamatos pulzusmérés funkció szünet nélkül méri a pulzust. A Folyamatos aktivitáskövetéssel teljes képet kaphatsz napi aktivitási szintedről.
- A Nightly Recharge™ egy éjszakai regenerálódásmérő, amely megmutatja, hogy mennyire regenerálódsz a napi igénybevétel után. Az új Sleep Plus Stages™ alváskövetés figyelemmel kíséri az alvásfázisokat (REM, könnyű és mély alvás), és alvásra vonatkozó visszajelzést, valamint számban kifejezett alvásértéket biztosít.
- A FitSpark™ edzési útmutató a regenerálódásod, a készenléted és az edzési előzményeid alapján létrehozott, használatra kész napi edzésekkel gondoskodik róla, hogy felkészült legyél a terep meghódítására.
- Az óra a Serene™ irányított légzőgyakorlattal segít a lazításban és a stresszoldásban.
- A Polar Vantage M2 az alapvető okosóra-funkciókkal rendelkezik: zenevezérlő, időjárás és telefonos értesítések.
- Kompakt, könnyű kialakításnak köszönhetően a Vantage M2 a tökéletes edzőtárs számodra. A cserélhető csuklópántokkal az alkalomnak és a stílusodnak megfelelően szabhatod személyre a sportórát.

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

HOZD KI A MAXIMUMOT VANTAGE M2 KÉSZÜLÉKEDBŐL



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

POLAR FLOW ALKALMAZÁS

Töltsd le a Polar Flow alkalmazást az App Store® vagy Google Play™ webáruházból. Eredményeid és teljesítményed azonnali áttekintéséhez és a visszajelzés azonnali megtekintéséhez szinkronizáld a készüléket a Flow alkalmazással az edzés után. A Polar Flow alkalmazásban azt is ellenőrizheted, hogy mennyire voltál aktív a nap folyamán, hogy mennyire épült fel a szervezeted az edzésből és a stresszből az éjszaka során, valamint hogy mennyire aludtál jól. A Nightly Recharge automatikus éjszakai mérései, valamint egyéb paraméterek alapján a Polar Flow alkalmazás személyre szabott tippeket biztosít a gyakorlatokra, valamint az alvásra és az energiaszintek nehéz napokon történő szabályozására vonatkozóan.

POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁS

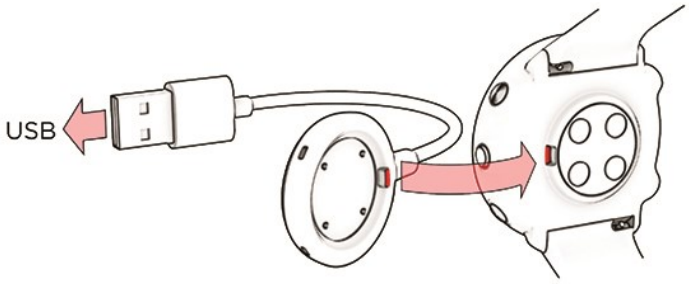
Szinkronizáld a Polar Flow webszolgáltatással elküldött edzésadataidat a FlowSync szoftverrel számítógépeden vagy a Flow alkalmazáson keresztül. A webes felületen megtervezheted edzéseidet, számon tarthatod eredményeidet, útmutatást és részletes elemzést kaphatsz edzési eredményeidről, aktivitásodról és alvásodról. Oszd meg eredményeidet barátaiddal is, keress edzőpartnereket, és eddz együtt a helyi közösséggel.

Mindezt megtalálod a flow.polar.com oldalon.

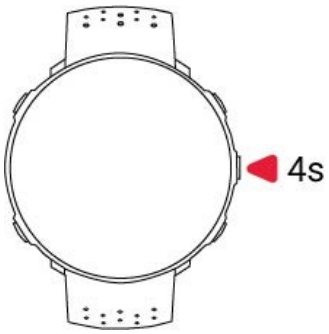
ELSŐ LÉPÉSEK

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. Az akkumulátor feltöltésére vonatkozó részletes információt az Akkumulátor c. fejezetben találod.



Alternatív megoldásként felébresztheted az órát, ha 4 másodpercig nyomva tartod az OK gombot.



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

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

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

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

C. **Az órán**: Ha nincs kompatibilis mobileszközöd és nem tudsz azonnal internetkapcsolattal rendelkező számítógéphez jutni, elindíthatod az óráról. **Ne feledd, hogy amikor a sportórán végzed a beállításokat, az még nincs összekapcsolva a Polar Flow webes felülettel. A sportóra firmware frissítései csak a Polar Flow szolgáltatáson keresztül érhetők el.** Ahhoz, hogy a sportórából és az egyedi Polar funkciókból a legtöbbet hozhasd ki fontos, később végezd el a hiányzó beállításokat a Polar Flow webszolgáltatással vagy a Polar Flow mobilalkalmazással az A vagy a B opciót követve.

A LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS MOBILESZKÖZÖN VAGY A POLAR FLOW ALKALMAZÁSSAL

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

1. Ellenőrizd, hogy a mobileszközöd csatlakoztatva vaqn-e az internethez, és kapcsold be a Bluetooth funkciót.
2. Töltsd le a Polar Flow alkalmazást a mobileszközre az App Store vagy a Google Play webáruházból.
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 órádon az OK gomb lenyomásával.
8. A párosítás befejezése után megjelenik a **Pairing done** (Párosítás befejezve) üzenet.
9. Jelentkezz be Polar fiókoddal, vagy hozz létre újat. Az alkalmazás végigvezet a feliratkozási és beállítási műveleteken.

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

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

„B” LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS SZÁMÍTÓGÉPPEL

1. Menj a 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, annyiszor nyomd meg a BACK (vissza) gombot, amíg, el nem éred a megváltoztatni kívánt beállítást.

Amikor a sportórádon végzed a beállításokat, az sportóra még nincs összekapcsolva a Polar Flow webszolgáltatással. A sportóra firmware frissítései csak a Polar Flow szolgáltatáson keresztül érhetők el. Ahhoz, hogy sportórádból és a Polar Smart Coaching funkciókból a legtöbbet hozhasd ki fontos, hogy később végezd el a hiányzó beállításokat a Polar Flow webszolgáltatással vagy a Flow mobilalkalmazással 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 Nyomd meg a gombot idő nézetben az akkumulátor állapotjelének megtekintéséhez Nyomd meg és tartsd a gombok lezárásához	Belépés a menübe Visszatérés az előző szintre Beállítások változatlanul hagyása Kiválasztások elvetése Nyomd meg és tartsd lenyomva a menüből az idő nézetbe való visszatéréshez Tartsd lenyomva idő nézetben az összekapcsolás és a szinkronizálás elindításához	Erősítsd meg a kijelzőn megjelenő kiválasztást Tartsd lenyomva az edzés-előkészítés módba történő belépéshez Nyomd meg a kijelzőn megjelenő adatok további részleteinek megjelenítéséhez.	Módosítsd a sportórád kijelzőjét idő nézetben Léptetés a kiválasztási listában Kiválasztott érték beállítása

EDZÉS-ELŐKÉSZÍTÉSI ÜZEMMÓD

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

EDZÉS KÖZBEN

LIGHT (VILÁGÍTÁS)	**BACK** (VISSZA)	**OK**	**FEL/LE**
Kijelző megvilágítása Nyomd meg és tartsd a gombok lezárásához	Szüneteltesd az edzést egy lenyomással Az edzés megállításához tartsd lenyomva szüneteltetéskor	Kör jelzése Az edzésrögzítés folytatása szüneteltetéskor	Edzési nézet megváltoztatása

HÁTTÉRVILÁGÍTÁS AKTIVÁLÓ MOZDULATA

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

ÓRALAPOK

Az óralapok sokkal többet árulnak el neked, mint a pontos időt. Közvetlenül az óralapon láthatod a legfrissebb és legfontosabb információkat. Koppintással válaszd ki a látni kívánt óralapot a General settings (Általános beállítások) menüben. A Time (Idő), a Daily activity (Napi aktivitás), a Cardio load status (Kardióterhelési állapot), a Continuous HR tracking (Folyamatos pulzusmérés), a Latest training sessions (Legutóbbi edzésszakaszok), a Last night's sleep (Előző alvás), a FitSpark training guide (FitSpark edzési útmutató), a Weather (Időjárás) és a Weekly summary (Heti összefoglaló) lehetőségek közül választhatsz.

Az óra felületeit a FEL és LE gombokkal görgetheted, további részleteket pedig az OK gombbal jeleníthetsz meg.

Választhatsz az analóg és a digitális kijelzés között a Watch settings (Az óra beállításai) menüben.

Time (Idő)

Idő és dátum. Testreszabhatod az óra stílusát és színét.

További részletekért lásd: Óra beállítások.

Activity (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 a 24/7 Activity Tracking (Folyamatos aktivitáskövetés) részt.

Cardio Load Status (Kardióterhelési állapot)

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

Ezenkívül a részletek megnyitása után megtekintheted a napi összesített aktivitás következő adatait: Cardio Load Status (Kardióterhelési állapot), Tolerancia (Tolerancia), Cardio Load Status (Kardióterhelési állapot), valamint a Strain (Megterhelés) 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 kardioterhelését mutatja.
- A **Tolerancia** azt jelzi, mennyire állsz készen a kardioedzésre.Az elmúlt 28 nap átlagos napi kardióterhelését mutatja.
- A kardioterhelési állapot szöveges leírása.

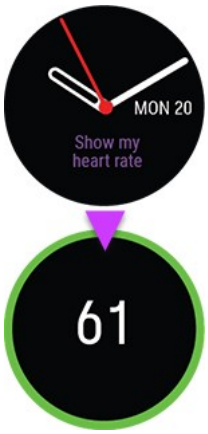
További információért lásd: Training Load Pro.

Heart rate (Pulzus)

A **Continuous Heart Rate** (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.



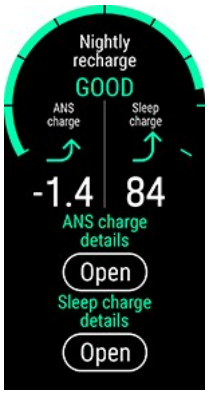
Ha nem használod a **Continuous Heart Rate** (Folyamatos pulzusmérés) funkciót, akkor a pulzus edzésszakasz indítása nélkül is folyamatosan ellenőrizhető. Csak húzza meg a csuklópántot, válassza ki ezt a kijelzőt, nyomja meg az OK gombot, az óra pedig egy pillanat alatt megjeleníti a jelenlegi pulzust. A VISSZA gomb megnyomásával visszatérhet az óra Pulzus kijelzőjére.

Latest training sessions (Legutóbbi edzésszakaszok)

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

Ezenkívül a részletek megnyitása után megtekintheted az elmúlt 14 nap edzésszakaszainak összegzését. Az összegzés megtekintéséhez 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 státuszodat. 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))

> A funkció alapállapotban ki van kapcsolva. Ha bekapcsolva hagyod 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 beállításaiban állíthatod be, hogy a folyamatos pulzusmérés csak éjszaka legyen bekapcsolva.

További információkért lásd: Nightly Recharge™ regenerálódásmérés vagy Sleep Plus Stages™ alváskövetés.

FitSpark óralap

Az óra az edzési előzmények, az erőnléti szint és az aktuális regenerálódási állapot alapján javaslatot tesz a megfelelő edzési célkitűzésekre vonatkozóan. 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.

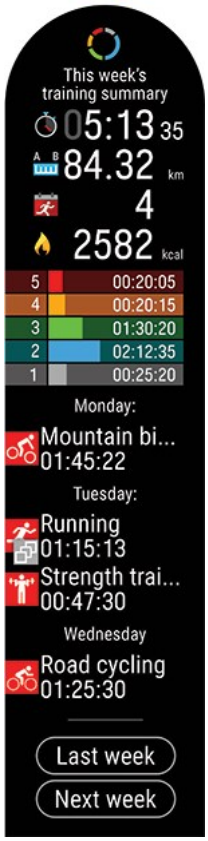
Weather (Időjárás)

Tekintsd meg a napi óránkénti időjárás-előrejelzést közvetlenül a csuklódról. Nyomd meg az **OK** gombot a sokkal részletesebb időjárási adatokért, beleértve például a szélsebességet, 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.



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

Music controls (Zenevezérlő)

A Zenevezérlő óralapról vezérelheted a zene- és a médialejátszót a telefonodon, amikor nem edzel. 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.

Edzés közben a zenét az edzési képernyőről is vezérelheted. További információkért lásd: Zenevezérlés.

Your name (Saját név)

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

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 sportprofilt.

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.

Energiaellátás

Maradj végig energikus az egész edzésszakaszod során a FuelWise™ energiaellátási asszisztenssel! A FuelWise™ három emlékeztetővel emlékeztet arra, hogy pótold az energiát és tartsd fenn a megfelelő energiaszintet a hosszú edzésszakaszok során. Ezek a következők: **Okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető**, **Kézi szénhidrátfogyasztási emlékeztető** és **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 ekkor megjelenik az elsődleges óralapon 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 beállításaiban a Flow-ban, és szinkronizáld a beállításokat az óráddal. Az időzítők használatával kapcsolatos további információkért lásd az Edzés közben lehetőséget.

Óralap nézetek

Kiválaszthatod, hogy mely óralapok jelenjenek meg a kijelzőn idő nézetben. A **Time (Idő), a Daily activity (Napi aktivitás), a Cardio load status (Kardióterhelési állapot), a Continuous HR tracking (Folyamatos pulzusmérés), a Latest training sessions (Legutóbbi edzésszakaszok), a Last night's sleep (Előző alvás), a FitSpark training guide (FitSpark edzési útmutató), a Weather (Időjárás)** és a **Weekly summary** (Heti összefoglaló) lehetőségek közül választhatsz.

Legalább egy nézetet kell választanod.

Fitnesz teszt

Mérd meg könnyedén edzettségi szintedet a csuklón mért pulzus funkcióval, miközben nyugodtan fekszel és pihensz.

További információért lásd: Fitness test (Fitnesz teszt) csuklóról való pulzusméréssel.

Settings (Beállítások)

Az óra következő beállításait lehet módosítani:

- **Fizikai beállítások**
- **Általános beállítások**
- **Az óra beállításai**

> Az órán elérhető beállításokon kívül, szerkesztheted a Sportprofilokat, valamint a Polar Flow webszolgáltatás és alkalmazás beálltásait. 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.

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 alkalmazásbeállításaiban.

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 Polar Flow alkalmazással kompatibilis Polar-eszközt is használsz, akkor győződj meg róla, hogy a Vantage M2 eszközt választottad aktív eszközként a Polar Flow alkalmazásban. Így a Polar Flow alkalmazás tudni fogja, hogy a te órádhoz kell csatlakoznia. A Flow alkalmazásban lépj a **Devices** (Eszközök) menübe, és válaszd ki a Vantage M2 készüléket.

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 órádon:**.
4. Amikor a mobileszközön megjelenik a **Bluetooth Pairing Request** (Bluetooth párosítási kérelem) visszaigazoló üzenet, ellenőrizd, hogy a mobileszközön megjelenő kód megegyezik-e az óráján megjelenő kóddal.
5. Fogadd el a Bluetooth párosítási kérelmet a mobileszközödön.
6. Erősítsd meg a PIN-kódot az órádon az OK gomb lenyomásával.
7. A párosítás befejezése után megjelenik a **Pairing done** (Párosítás befejezve) üzenet.

PÁROSÍTÁS TÖRLÉSE

Egy mobil eszközzel történt párosítás törléséhez:

1. Válaszd ki a **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** (beállítások > általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > párosított eszközök) lehetőségeket, majd nyomd meg az OK gombot.
2. Válaszd ki a listából eltávolítani kívánt eszközt, majd nyomd meg az OK gombot.
3. Megjelenik a **Remove pairing?** (Törli a párosítást?) üzenet. Az OK gomb megnyomásával 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 elérhető új verzió. A szoftverfrissítéseket a sportóra működésének fejlesztésére készítik.

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

TELEFONON VAGY TÁBLAGÉPEN

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

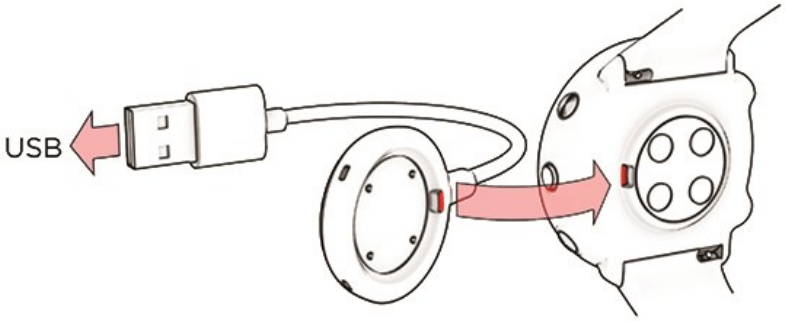
A szoftverfrissítés a kapcsolat minőségétől függően körülbelül 20 percet vehet igénybe.

SZÁMÍTÓGÉPPEL

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

A szoftverfrissítéshez:

1. Csatlakoztasd az órát a számítógéphez a dobozban lévő 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 szinkronizálást követően a rendszer a firmware frissítésére kér.
4. Válaszd a **Yes** (Igen) lehetőséget. A készülék elvégzi az új firmware telepítését (ez eltarthat akár 10 percig is), és újraindul. Várd meg, amíg a firmware frissítése befejeződik, majd válaszd le a sportórát a számítógépről.

SETTINGS (BEÁLLÍTÁSOK)

FIZIKAI BEÁLLÍTÁSOK

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

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

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

WEIGHT (TESTTÖMEG)

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

HEIGHT (MAGASSÁG)

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

DATE OF BIRTH (SZÜLETÉSI DÁTUM)

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

SEX (NEM)

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

TRAINING BACKGROUND (EDZÉSI ELŐZMÉNYEK)

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

- **Occasional (0-1h/week)** (Alkalmanként (0–1 óra/hét)): Nem végzel rendszeresen szabadidős sportokat vagy nehéz fizikai tevékenységeket, vagyis csak kedvtelésből sétálsz vagy csak alkalmanként végzel olyan intenzitású gyakorlatokat, amitől erősen lélegzel vagy lihegsz.

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

ACTIVITY GOAL (AKTIVITÁSI CÉL)

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

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

Level 1 (1. szint)

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

Level 2 (2. szint)

Ha a napodlegnagyobb részében talpon vagy, például a munkád vagy a napi házimunka végzése miatt, akkor ez a megfelelő szint a számodra.

Level 3 (3. szint)

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

PREFERRED SLEEP TIME (KÍVÁNT ALVÁSIDŐ)

A **Kívánt alvásidő** beállításával megadhatod, hogy milyen hosszan szeretnél aludni éjjelente. Az alapértelmezés szerint ez a korcsoportnak megfelelő érték (18–64 éves korú felnőttek esetében nyolc óra). Ha úgy érzed, hogy nyolc óra alvás túl sok vagy túl kevés számodra, javasoljuk, hogy a kívánt alvásidődet állítsd át az egyéni igényeidnek megfelelően. Így pontosabb visszajelzéseket fogsz kapni arról, mennyit aludtál a kívánt alvásidőtartamhoz képest.

MAXIMUM HEART RATE (MAXIMÁLIS PULZUSSZÁM)

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

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

RESTING HEART RATE (NYUGALMI PULZUS)

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

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

A nyugalmi pulzus méréséhez:

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

VO_{2MAX}

Állítsd be a $VO2_{max}$ értéked.

A $VO2_{max}$ (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 $VO2_{max}$ értéket fitnesztesztek segítségével lehet mérni és megjósolni (pl. maximális edzési tesztek vagy szubmaximális edzés tesztek segítségével). A Running Index (Futási index) pontszámodat is használhatod, amely a $VO2_{max.}$ becsült értéke.

ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK

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

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

- **Pair and sync** (párosítás és szinkronizálás)
- **Bike settings** (Kerékpár-beállítások) (Csak akkor jelenik meg, ha párosítottad a kerékpár-érzékelőt az órával)
- **Continuous Heart Rate** (Folyamatos pulzusmérés)
- **Flight mode** (Repülő üzemmód)
- **Do not disturb** (Ne zavarjanak)
- **Phone notifications** (Telefonos értesítések)
- **Music controls** (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 (PÁROSÍTÁS ÉS SZINKRONIZÁLÁS)

- **Pair and sync phone**/**Pair sensor or other device** (Telefon párosítása és szinkronizálása/Érzékelő és egyéb eszköz párosítása): Párosítsd jeladóidat vagy mobil eszközeidet a sportórával. Adatok szinkronizálása a Flow alkalmazással.
- **Paired devices** (Párosított eszközök): Tekintsd meg a sportórával párosított eszközöket. Ezek közé tartoznak a pulzusérzékelők, a futásérzékelők, a kerékpár-érzékelők és a mobileszközök.

KERÉKPÁR-BEÁLLÍTÁSOK

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

Wheel size (kerék mérete): Állítsa be a kerék méretét milliméterben. A méretet 100 és 3999 mm közötti értékre állíthatod be. 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 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.

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** (Kezdete) és **Ends at** (Vége) értékét. Amikor ez be van kapcsolva, nem kapsz értesítéseket vagy bejövő hívással kapcsolatos figyelmeztetéseket. A háttérvilágítást aktiváló mozdulat is le van tiltva.

TELEFONOS ÉRTESÍTÉSEK

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

MUSIC CONTROLS (ZENEVEZÉRLŐ)

A zenevezérlőt az **edzési képernyő** és/vagy a **Music controls** (Zenevezérlő) óralaphoz állíthatod be.

UNITS (MÉRTÉKEGYSÉGEK)

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

LANGUAGE (NYELV)

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

Módosíthatod az órádon 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 lehetőséged 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 Európi Unió által létrehozott egyik globális navigációs műholdas rendszer. Még fejlesztés alatt áll, és várhatóan 2020-ra készül el.

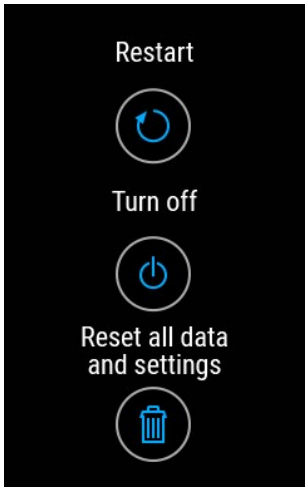
GPS + QZSS

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.

ABOUT YOUR WATCH (A SPORTÓRÁRÓL)

Ellenőrizd a sportóra azonosítóját, valamint a firmware verzióját, a hardvemodellt, az A-GPS lejárati dátumát és a Vantage M2-specifikus szabályozói címkéket.

Az óra újraindítása, kikapcsolása vagy az összes adat és beállítás visszaállítása.



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 a sportórát. 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.

AZ ÓRA BEÁLLÍTÁSAI

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

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

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

ALARM (FIGYELMEZTETÉS)

Ismétlődő figyelmeztetés beállítása: **Off (Ki), Once (Egyszer), Monday to Friday (Hétfőtől péntekig)** vagy **Every day (Minden nap)**. Ha a **Once, Monday to Friday** (ki, egyszer, hétfőtől péntekig) vagy **Every day** (minden nap) állítsa be a riasztás időpontját is.

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

WATCH FACE (ÓRALAP)

Digital (Digitális) vagy **Analog** (Analóg) közül választhatsz. Majd válassz stílust. A **Digital** (Digitális) óralaphoz a **Symmetry** (Szimmetrikus), a **Minutes in middle** (Perc középen), a **Small seconds** (Kis másodperc) és a **Seconds in circle** (Másodperc körben) stílusok érhetők el.

Symmetry (Szimmetrikus)	**Minutes in middle** (Perc középen)	**Small seconds** (Kis másodperc)	**Seconds in circle** (Másodperc körben)

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

Classic (Klasszikus)	**Art deco** (Art deco)	**Lollipop** (Nyalóka)	**Pearl** (Gyöngy)

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

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 állítsd be a pontos időt.

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

DATE (DÁTUM)

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

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

FIRST DAY OF WEEK (A HÉT ELSŐ NAPJA)

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

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

A KIJELZŐ IKONJAI

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

Figyelmeztetés van beállítva. A figyelmeztetést beállíthatod a **Settings (Beállítások) > Watch settings (Az óra beállításai)** menüben.

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

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

EDZÉS

CSUKLÓN MÉRT PULZUS

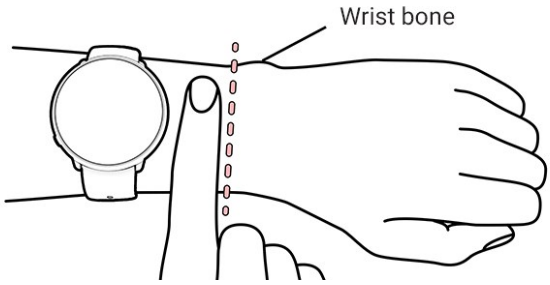
A csuklón mért pulzusszámot az óra a **Polar Precision Prime™** érzékelőfúziós technológiával méri. Ez a pulzusmérési innováció ötvözi az optikai pulzusmérési értékeket és a bőrrel való érintkezés során mért értékeket, így kiküszöböl mindent, ami zavarhatja a pulzusjelet. Pontosan követi a pulzust még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

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

AZ ÓRA VISELÉSE A CSUKLÓS PULZUSMÉRÉS VAGY ALVÁSKÖVETÉS SORÁN

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

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



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

Ha a csuklódon tetoválások vannak, ne helyezd az érzékelőt közvetlenül azokra, mivel akadályozhatják 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 ínakban, de kiváló pontosságú értékeket kíván elérni az edzések során, akkor javasoljuk a Polar pulzusérzékelő mellkaspánttal történő használat. 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.

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

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

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

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

EDZÉSSZAKASZ INDÍTÁSA

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

Az edzés-előkészítés módból a gyorsmenüt a LIGHT (VILÁGÍTÁS) gombbal érheted el. A gyorsmenüben megjelenő opciók függenek a kiválasztott sporttól és attól is, hogy használod-e a GPS-t.

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

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

3. Válaszd ki a kívánt sportot.
4. Hogy az edzésadatok pontosak legyenek, maradj az edzés-előkészítés módban, amíg az óra megtalálja a pulzusodat és a GPS-műholdjelet (ha ez használható a kiválasztott sport esetén). A GPS-műholdjelek fogásához menj ki a szabadba, magas épületektől és fáktól távol. Tartsd az órát mozdulatlanul a kijelzővel felfelé, és a GPS-jel keresése közben ne érj hozzá az órához.

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

~ 38 óra Becsült edzési idő az aktuális beállításokkal. Az energiatakarékossági 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 GPS készen áll. Az óra rezgéssel figyelmeztet.

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

89 Ha az órával párosított Polar pulzusérzékelőt használsz, az óra automatikusan a csatlakoztatott jeladóval méri a pulzust az edzésszakaszok során. A pulzus szimbólum körüli kék kör azt jelzi, hogy az óra a csatlakoztatott érzékelőt használja a pulzusméréshez.

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

GYORSMENÜ

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

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

Energiatakarékos mód beállítások:

Az energiatakarékossági beállítások segítségével meghosszabbíthatod az edzési időt a **GPS rögzítési gyakoriságának** 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.

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

Javaslataink:

A **Javaslataink** 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:

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.

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

Calibrate stride sensor (Lépésérzékelő kalibrálása):

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

- **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 a számodra pontos távot szolgáltató tényezőt.

A lépésérzékelő kézi és automatikus kalibrálásának részletes útmutatóját a Calibrating a Polar stride sensor with Grit X/Vantage M/Vantage V (Polar lépésérzékelő kalibrálása Vantage V/Vantage M2 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 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 célod eléréséhez szükséges állandó tempót/sebességet is megtekintheted.

A Race Pace (versenytempó) beállítható a Vantage órádon. 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 létrehozhatsz egy új időzítőt, ha belépsz a gyorsmenübe, és kiválasztod a **Countdown timer** (Visszaszámláló) > **Set timer** (Időzítő beállítása) lehetőséget. Állítsd be a visszaszámlálási időt, és nyomd meg az OK gombot az elfogadáshoz. A befejezést követően az óra visszatér az edzés-előkészítés módba, ahol elkezdheted az edzésszakaszt. Az edzésszakasz elindításával az időzítő is elindul.

További információkért lásd: Edzés közben.

Back to start (Vissza a kezdőpontra):

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

További információkért lásd: Vissza a kezdőpontra.

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

Amikor edzési célkitűzést választasz ki az edzésszakaszhoz, a rendszer áthúzza a **Favorites** (Kedvencek) opciót a gyorsmenüben. Ez azért van így, mert az edzésszakaszhoz csak egy célkitűzést választhatsz ki. A célkitűzés módosításához válaszd ki az áthúzott opciót, és a rendszer rákérdez, hogy szeretnéd-e módosítani a célkitűzésedet. Erősítsd meg az OK gombbal, vagy válassz egy másik célkitűzést.

EDZÉS KÖZBEN

AZ EDZÉSI NÉZETEK BÖNGÉSZÉSE

Edzés közben az UP/DOWN (fel/le) gombok segítségével áttekintheti az edzési nézeteket. Ne feledd, hogy az elérhető edzési nézetek, valamint az egyes edzési nézetekben megjelenő információ függ a kiválasztott sporttól, valamint az adott sportprofilon végzett változtatásoktól.

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

Például az edzési nézetekben az alábbi információk jelenhetnek meg:

A kezdés napja és ideje

Az edzésszakasz időtartama

Pulzus és a pulzus ZonePointer

Distance (Táv)

Duration (Időtartam)

Pace/Speed (Tempó/Sebesség)

Pulzus és a pulzus ZonePointer

Duration (Időtartam)

Calories (Kalóriák)

Ereszkedés

Aktuális magasság

Emelkedés

Maximum heart rate (Maximális pulzusszám)

A pulzusgrafikon és az aktuális pulzusszám

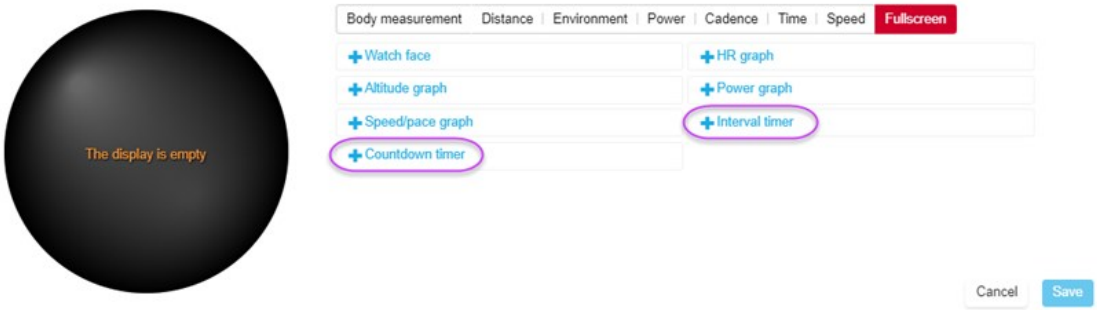
Average heart rate (átlag pulzusszám)

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 beállításaiban található sportprofil edzési nézeteihez, és szinkronizáld a beállításokat az órával.



További információért lásd: Sportprofilok a Flow-ban.

INTERVALLUMIDŐZÍTŐ

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

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

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.

COUNTDOWN TIMER (VISSZASZÁMLÁLÓ)

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

Ha az időzítőt az általad használt sportprofil edzési nézeteihez adtad hozzá, az időzítőt az alábbiak szerint 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 vagy a sebesség/tempó alapján. Ha külön futó- vagy kerékpáros teljesítményérzékelőt használsz az órához, a funkciót teljesítményzónád rögzítésére is használhatod. A ZoneLock funkcióval biztosíthatod, hogy edzés közben a kiválasztott zónában maradj anélkül, hogy ellenőrizned kellene az órádat. Ha edzés közben kilépsz a rögzített célzónából, az óra rezgéssel figyelmeztet.

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.

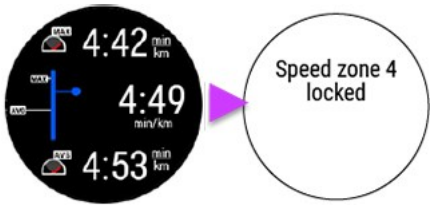
PULZUSZÓNA RÖGZÍTÉSE

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

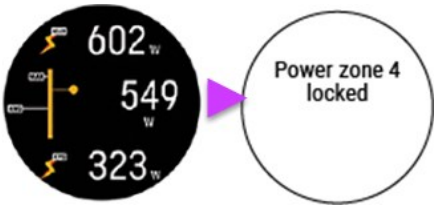
Ha rögzíteni szeretnéd azt a sebesség-/tempózónát, amelyben éppen vagy, **tartsd lenyomva az OK gombot** a teljes képernyős **Speed/pace graph** (Sebesség-/tempógrafikon) nézetben.



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 beállításaiban 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 Polar Flow alkalmazásban 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 jelenik meg 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 rövid (10 másodpercnél rövidebb) szakaszokat állítasz be, akkor nem kapsz rezgő 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.

ÉRTESÍTŐK

Ha a tervezett pulzuszónákon vagy sebesség-/tempózónákon 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. Közvetlenül az edzés befejezése után az óra összegzést jelenít meg az edzésszakaszról.

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

EDZÉS ÖSSZEGZÉSE

EDZÉS UTÁN

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

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

A kezdés napja és ideje

Az edzésszakasz időtartama

Az edzésszakasz során megtett táv

Heart rate (Pulzus)

Az edzésszakasz során mért átlagos és a maximális pulzus.

Az edzésszakasz során tapasztalt Cardio Load (Kardióterhelés)

Heart rate zones (Pulzuszónák)

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 edzési idő

A futási ütemet egy beépített gyorsulásmérő méri a csukló mozgása alapján. A pedálfordulatszám a Polar pedálfordulat-érzékelő Bluetooth® Smart használata esetén jelenik meg.

Altitude (Magasság)

Az edzésszakasz során mért legnagyobb magasság

Az edzésszakasz során tapasztalt szintemelkedés méterben/lábban kifejezve

Az edzésszakasz során tapasztalt szintsüllyedés méterben/lábban kifejezve

Körök/Automatikus körök

A következő részleteken görgethetsz 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 alatt mért átlagos és maximális pulzus a pulzuszóna színével
4. Az egyes körök átlagsebessége/-tempója

Többsportos összegzés

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

Az edzésösszegzések későbbi megtekintése az órán:

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 WEBSZOLGÁLTATÁSBAN

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

További információért lásd: a Polar Flow webszolgáltatás.

JELLEMZŐK

SMART COACHING (OKOS ÉRTESÍTÉSEK)

A Smart Coaching (Okos értesítések) egyedi, könnyen használható funkciók választékát kínálja, legyen az a napi szintű fitnesz tevékenységed 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™
- Futóprogram
- Running Index (Futási index)
- Edzési nyereség
- Okos kalóriaszámláló
- Folyamatos pulzusmérés
- Activity Guide (Aktivitási tanácsadás)
- Activity Benefit (Aktivitási nyereség)
- Nightly Recharge™ regenerálódásmérés
- Sleep Plus Stages™ alváskövetés
- Serene™ irányított légzőgyakorlat
- Csuklón mért pulzussal végzett fitnesz 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. Ha az órán külön teljesítményérzékelőt használsz futáshoz és kerékpározáshoz, akkor a Training Load Pro hozzárendel egy edzési terhelési szintet a vázizomrendszeredhez (**Muscle Load**(Izomterhelés)). Ha tudod, mennyire terheli meg az edzés a tested egyes részeit, optimalizálhatod az edzési teljesítményed úgy, hogy mindig a megfelelő testrészeket mozgatod meg.

Kardioterhelés

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

Értékeld az edzést a Flow mobilalkalmazásban az **Érzékelt terhelés** kiszámításához. Egy 1-10 skálán pontozhatod az edzést, ahol az 1 rendkívül könnyű, míg a 10 erősen megterhelő.

Izomterhelés (más gyártó teljesítménymérőjével)

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.

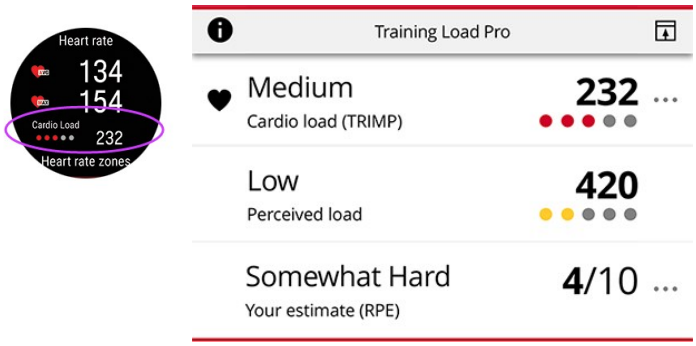
Az izomterhelés azt mutatja, mennyi mechanikus energiát (kJ) termelt az izomzat egy futó- vagy kerékpáredzés során. Ez az érték a leadott teljesítményt mutatja, nem az annak eléréséhez befektetett energiát. Minél jobb az erőnléte, annál jobb lesz az arány a befektetett és a megtermelt energia között. A rendszer a teljesítmény és az edzés időtartama alapján számolja ki az izomterhelést. A futásnál a testsúly is számít.

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

EDZÉSI TERHELÉS EGY EDZÉS ALAPJÁN

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

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



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

●●●●● **Nagyon magas**

Magas

Közepes

Alacsony

Nagyon alacsony

MEGTERHELÉS ÉS TŰRŐKÉPESSÉG

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

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

A **Tolerancia** 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 kardioterhelési 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.

Kardioterhelési állapot a sportórán

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

1. Kardioterhelési állapot grafikon
2. Kardioterhelési állapot

   Túlterhelés (a szokásosnál jelentősen magasabb terhelés):

   Eredményes (fokozatosan növekvő terhelés)

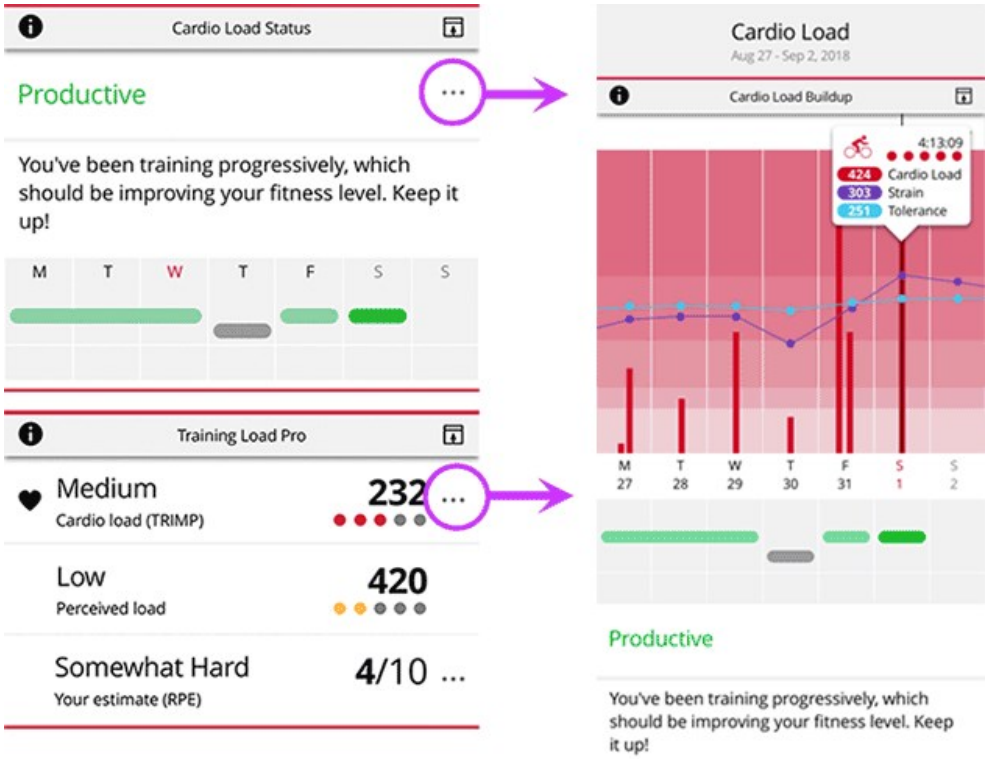
   Szintentartás (a szokásosnál valamivel alacsonyabb terhelés)

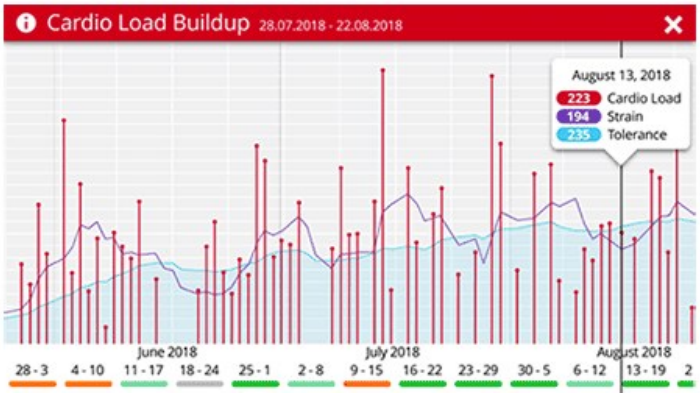
   Aluledzés (a szokásosnál jóval alacsonyabb terhelés)

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

HOSSZÚ TÁVÚ ELEMZÉS A FLOW ALKALMAZÁSBAN ÉS WEBES FELÜLETEN

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





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

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

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

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

A **Tolerancia** 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.

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 sportprofilt, 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, válaszd 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, válaszd 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 választásod 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.

További információ a FuelWise™ alkalmazásról

POLAR FUTÓPROGRAM

A Polar futóprogram az edzettségi szinted alapján személyre szabott program, amely arról gondoskodik, hogy mindig megfelelően eddz, és elkerüld a túlterhelést. Intelligens, a fejlődésed alapján alkalmazkodik, és figyelmeztet, ha jó lenne egy kicsit visszavenni az edzésekből, és amikor itt az ideje mindent beleadni. Minden program az Ön személyes adottságait, korábbi edzési hátterét, és előkészületeit figyelembe véve készül. A program ingyenesen letölthető a Polar Flow webszolgáltatásból a www.polar.com/flow címen.

A programok 5k, 10k, félmaraton és maraton változatban érhetők el. Minden program három szakaszból áll: alapozás, építkezés és formaidőzítés. A szakaszokat úgy alakítottuk ki, hogy fokozatosan fejlesszék a teljesítményedet, hogy felkészülten állj a rajthoz a verseny napján. A futóedzések ötféle típusra oszthatók: könnyű kocogás, közepes távú futás, hosszú távú futás, tempós futás és intervallumos. Minden edzés bemelegítésből, gyakorlatokból és levezetésből áll az optimális eredmény eléréséhez. Ráadásul erőnléti, core és mobilitási gyakorlatokkal is kiegészítheted a programodat a

fejlődésed elősegítése érdekében. Az egyes edzési hetek 2–5 futóedzésből állnak, a futóedzések összesített időtartama pedig hetente 1–7 óra között változik az edzettségi szinted függvényében. Egy program minimális időtartama 9 hét, a maximális időtartama pedig akár 20 hónap is lehet.

A Polar Futóprogram funkcióról további részletek ebben a részletes útmutatóban találhatók. Olvasd el további információkat tartalmazó útmutatónkat a Futóprogrammal kapcsolatban.

A témával kapcsolatos videók megtekintéséhez kattints a következő hivatkozások egyikére:

Első lépések

Használati útmutató

POLAR FUTÓPROGRAM LÉTREHOZÁSA

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

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

FUTÁSI CÉLKITŰZÉS INDÍTÁSA

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

Az adott napra ütemezett edzési célkitűzés elindításához:

1. Az edzés-előkészítés módba való belépéshez nyomd meg és tartsd lenyomva az OK gombot 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 sportprofilt.
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.

KÖVESSE NYOMON A FEJLŐDÉSÉT

Szinkronizáld edzési eredményeid a készülékről a Flow webszolgáltatással USB kábelen vagy a Flow alkalmazáson keresztül. Kövesse nyomon a fejlődését a **Programs** (Programok) fülön. Megtekintheted az aktuális programod és az előrehaladásod összefoglalóját.

RUNNING INDEX (FUTÁSI INDEX)

A Running Index segítségével könnyedén nyomon követheted a futási teljesítményedben bekövetkező változásokat. A Running Index (Futási index) pontszám a maximális aerob futási teljesítmény (VO2max/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, illetve egy adott erőkifejtési szint mellett nagyobb tempóban vagy képes futni.

Állítsd be a HR_{max} értéket, hogy a teljesítményedről a lehető legpontosabb információt kaphasd.

A Running Index (futási index) kiszámítása akkor történik, amikor a pulzusmérő és a GPS funkció be van kapcsolva/a lépésérzékelő használatban van, és amikor az alábbi feltételek teljesülnek:

- A használt sportprofil egy futás típusú sport (futás, utcai futás, terepfutás stb.)
- A tempónak el kell érnie legalább a 6 km/órát/3,7 mérföld/órát, a hossznak pedig legalább 12 percet.

A számítások akkor kezdődnek el, amikor a rögzítést elindítod. Edzés közben megállhatsz kétszer például egy piros lámpánál, ez azonban nem szakítja meg a számításokat. Az edzések után az órád megjeleníti a Running Index értékét, és eltárolja az eredményt az edzés összegzésében.

Ha a Polar Stride Sensor 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 fejlődésedett és nézd meg a versenyidő becsléseket a Polar Flow webszolgáltatásban.

Vesse össze eredményét az alábbi táblázatban szereplő értékekkel!

RÖVIDTÁVÚ ELEMZÉS

Férfiak

Kor/Év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elégséges	Közepes	Jó	Nagyon jó	Elit
20–24	< 32	32–37	38–43	44–50	51–56	57–62	> 62
25–29	< 31	31–35	36–42	43–48	49–53	54–59	> 59
30–34	< 29	29–34	35–40	41–45	46–51	52–56	> 56
35–39	< 28	28–32	33–38	39–43	44–48	49–54	> 54
40–44	< 26	26–31	32–35	36–41	42–46	47–51	> 51
45–49	< 25	25–29	30–34	35–39	40–43	44–48	> 48
50–54	< 24	24–27	28–32	33–36	37–41	42–46	> 46
55–59	< 22	22–26	27–30	31–34	35–39	40–43	> 43
60–65	< 21	21–24	25–28	29–32	33–36	37–40	> 40

Nők

Kor/Év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elégséges	Közepes	Jó	Nagyon jó	Elit
20–24	< 27	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	> 51
25–29	< 26	26–30	31–35	36–40	41–44	45–49	> 49
30–34	< 25	25–29	30–33	34–37	38–42	43–46	> 46
35–39	< 24	24–27	28–31	32–35	36–40	41–44	> 44

Kor/Év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elégséges	Közepes	Jó	Nagyon jó	Elit
40–44	< 22	22–25	26–29	30–33	34–37	38–41	> 41
45–49	< 21	21–23	24–27	28–31	32–35	36–38	> 38
50–54	< 19	19–22	23–25	26–29	30–32	33–36	> 36
55–59	< 18	18–20	21–23	24–27	28–30	31–33	> 33
60–65	< 16	16–18	19–21	22–24	25–27	28–30	> 30

A besorolás 62 vizsgálati anyag áttekintésén alapul, ahol a VO_{2max} értékékének mérését közvetlenül egészséges felnőtteken végeztük az Egyesült Államokban, Kanadában és 7 európai országban. Referencia: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

A Running Index napi szinten változhat. Számos tényező befolyásolja a Running Index értékét. 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 Running Index értékek trendeket formálnak, melyek előrevetítik a sikerességet bizonyos távolságokra vetítve. A futási indexről szóló jelentést a Polar Flow webszolgáltatás **PROGRESS** (előrehaladás) fülén láthatja. A jelentés megmutatja, hogyan fejlődött futási teljesítménye egy hosszabb időszak során. Ha a Polar Futóprogram segítségével készülsz egy sporteseményre, nyomon követheted a teljesítményed 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 használd a hosszú távú Running Index átlagát. A becslés akkor lesz a legpontosabb, ha a Running 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

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)
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

TRAINING BENEFIT (EDZÉSI NYERESÉG)

A Training Benefit (Edzési nyereség) funkció szöveges értékelést ad az egyes edzések hatásáról, melynek segítségével kielemezheted edzéseid hatékonyságát. **A visszajelzés a Polar Flow alkalmazásban és a Flow webszolgáltatásban tekinthető meg.** Ahhoz, hogy a visszajelzés megjelenjen, összesen legalább 10 percig kell edzened kell a pulzuszónákban.

A Training Benefit (Edzési nyereség) visszajelzése a pulzuszónákon alapul. Megjeleníti az egyes zónákban eltelt időt és az elégetett kalóriák számát.

Az egyes edzési előnyök leírása az alábbi táblázatban található

Visszajelzés	Előny
Maximális edzés+	Micsoda edzésszakasz! Növelted a sprintsebességedet és javítottad izmaid idegrendszerét, ami növeli a hatékonyságodat. Az edzésszakasz a fáradtsággal szembeni ellenállásodat is növelte.
Maximális edzés	Micsoda edzésszakasz! Növelted a sprintsebességedet és javítottad izmaid idegrendszerét, ami növeli a hatékonyságodat.
Maximális és tempós edzés	Micsoda edzésszakasz! Növelted sebességedet és hatékonyságodat. Ez az edzésszakasz jelentősen javította aerob állóképességedet, valamint azt a képességedet is, hogy hosszabb ideig fent tudd tartani a magas intenzitású erőfeszítést.
Tempó és maximális edzés	Micsoda edzésszakasz! Jelentősen javítottad aerob állóképességedet, valamint azt a képességedet is, hogy hosszabb ideig fent tudd tartani a magas intenzitású erőfeszítést. Ez az edzésszakasz jelentősen növelte a sebességedet és a hatékonyságodat.
Tempós edzés+	Erős tempójú, hosszú edzésszakasz. Javítottad aerob állóképességedet, sebességedet, valamint azt a képességedet is, hogy hosszabb ideig fent tudd tartani a magas intenzitású erőfeszítést. Az edzésszakasz a fáradtsággal szembeni ellenállásodat is növelte.
Tempós edzés	Remek tempó! Javítottad aerob állóképességedet, sebességedet, valamint azt a képességedet is, hogy hosszabb ideig fent tudd tartani a magas intenzitású erőfeszítést.

Visszajelzés	Előny
Tempós edzés és alapedzés	Remek tempó! Javítottad azt a képességedet, hogy hosszabb ideig fent tudd tartani a magas intenzitású erőfeszítést. Ez az edzésszakasz fejlesztette aerob állóképességedet és izmaid állóképességét is.
Tartós edzés és tempós edzés	Remek tempó! Fejlesztetted az aerob állóképességedet és izmaid állóképességét is. Ez az edzésszakasz javította azt a képességedet is, hogy hosszabb ideig fent tudd tartani a magas intenzitású erőfeszítést.
Tartós edzés +	Kitűnő! Ez a hosszú edzésszakasz fejlesztette az aerob állóképességedet és izmaid állóképességét is. A fáradtsággal szembeni ellenállásodat is növelte.
Tartós edzés	Kitűnő! Fejlesztetted aerob állóképességedet és izmaid állóképességét.
Tartós edzés és alapedzés, hosszú	Kitűnő! Ez a hosszú edzésszakasz fejlesztette az aerob állóképességedet és izmaid állóképességét is. Javította alapvető állóképességedet, valamint szervezeted képességét a zsírégetésre a gyakorlatok során.
Tartós edzés és alapedzés	Kitűnő! Fejlesztetted aerob állóképességedet és izmaid állóképességét. Ez az edzésszakasz továbbá növelte alapvető állóképességedet és szervezeted képességét a zsírégetésre a gyakorlatok során.
Alapedzés és tartós edzés, hosszú	Nagyszerű! Ez a hosszú edzésszakasz javította alapvető állóképességedet, valamint szervezeted képességét a zsírégetésre a gyakorlatok során. Fejlesztette aerob állóképességedet és izmaid állóképességét is.
Alapedzés és tartós edzés	Nagyszerű! Javítottad alapvető állóképességedet, valamint szervezeted képességét a zsírégetésre a gyakorlatok során. Ez az edzésszakasz fejlesztette aerob állóképességedet és izmaid állóképességét.
Alapedzés, hosszú	Nagyszerű! Ez a hosszú, alacsony intenzitású edzésszakasz javította alapvető állóképességedet, valamint szervezeted képességét a zsírégetésre a gyakorlatok során.
Alapedzés	Szép munka! Ez az alacsony intenzitású edzésszakasz javította alapvető állóképességedet, valamint szervezeted képességét a zsírégetésre a gyakorlatok során.
Regeneráló edzés	Kiváló edzésszakasz a regenerálódáshoz. Az ehhez hasonló könnyű gyakorlatok segítenek a szervezetnek hozzászokni az edzéshez.

SMART CALORIES (OKOS KALÓRIASZÁMLÁLÓ)

A piacon kapható legpontosabb kalóriaszámláló az elégetett kalóriák számát az egyéni adataid alapján számítja ki:

- Testtömeg, magasság, kor, nem
- Egyéni maximális pulzus (HR_{max})
- Az edzés vagy az aktivitás intenzitása
- Egyéni maximális oxigénfelvétel ($VO2_{max}$)

A kalóriaszámítás a gyorsulási- és a pulzusadatok intelligens kombinációja alapján történik. A kalóriaszámláló pontosan méri az edzés során elégetett kalóriákat.

Megtekintheted a kumulatív energiafelhasználást (kilokalória, kcal) edzés közben, az edzés után pedig az edzésszakasz során elégetett összes kilokalóriát. Nyomon követheted az összesített napi kalóriaégetésedet is.

FOLYAMATOS PULZUSMÉRÉS

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

Folyamatos pulzusmérés az órán

A folyamatos pulzusmérés funkciót az óra **Settings** (Beállítások) > **General settings** (Általános beállítások) > **Continuous HR tracking** (Folyamatos pulzusmérés) menüpontjában lehet bekapcsolni, kikapcsolni, vagy csak éjszakai üzemmódra állítani. Ha a Night-time only (Csak éjszaka) módot választod, a pulzusmérést arra a legkorábbi időpontra állítsd be, amikor valószínűleg lefekszel.

> A funkció alapállapotban ki van kapcsolva. Ha bekapcsolva hagyod 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.

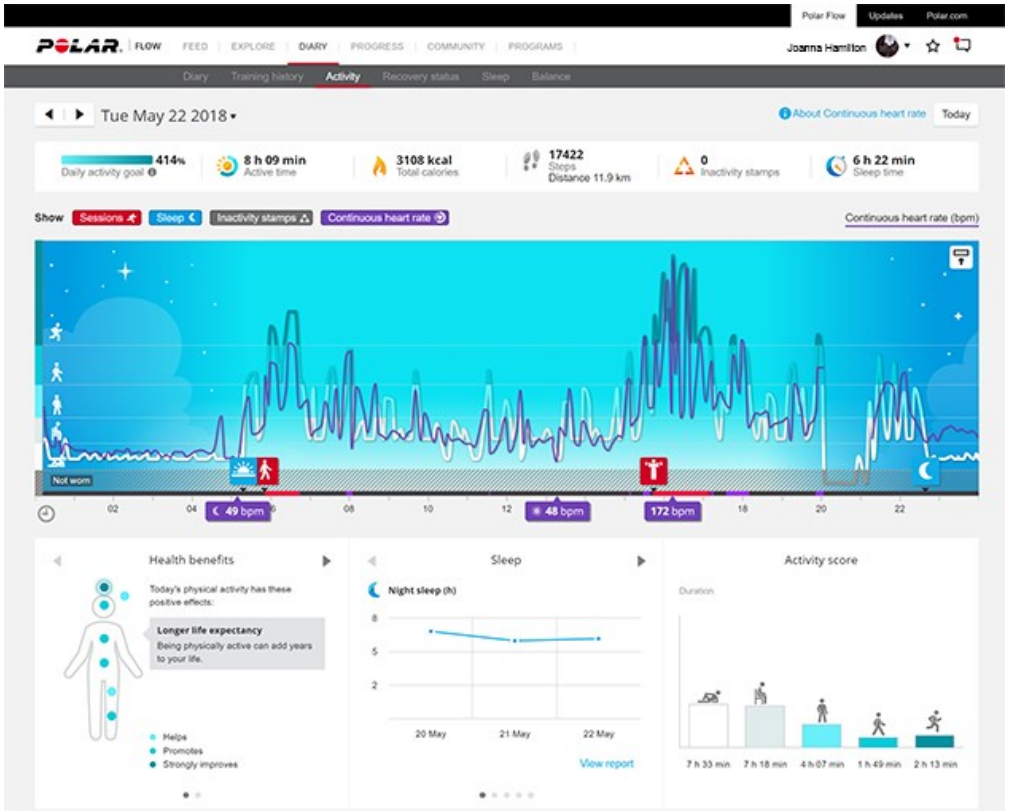
Amikor ez a funkció be van kapcsolva, az óra folyamatosan méri a pulzust, és megjeleníti azt az óra Pulzus óralapján. A részletek megnyitásakor megtekintheted a nap folyamán mért legmagasabb és legalacsonyabb pulzusértéket, valamint az előző éjszaka során mért legalacsonyabb pulzusszámod.

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

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

> Az órád hátulján a LED-ek mindig világítanak, amikor a folyamatos pulzusmérési funkció be van kapcsolva, és az érzékelő hátulja a bőröddel érintkezik. A részletes útmutatót arról, hogy hogyan viseld az órát a csuklón mért pulzus pontos leolvasásához, a Csuklón mért pulzus fejezetben találod.

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



24/7 ACTIVITY TRACKING (FOLYAMATOS AKTIVITÁSKÖVETÉS)

A Polar óra egy belső 3D-s gyorsulásmérővel követi, mennyire vagy aktív úgy, hogy rögzíti a csuklód mozdulatait. Elemzi mozdulataid gyakoriságát, intenzitását és szabályosságát a fizikai paraméterekkel együtt, lehetővé téve ezzel, hogy az edzésekkel együtt lásd, mennyire voltál aktív az edzésen kívüli órákban. Ahhoz, hogy a lehető legpontosabb aktivitás-követési eredményt érd el, viseld az órát a nem domináns kezeden.

ACTIVITY GOAL (AKTIVITÁSI CÉL)

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

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

Az idő, amennyit aktívnak 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 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).

Inaktivitási figyelmeztetés

Közismert tény, hogy a fizikai aktivitás jelentős tényezője az egészséges életnek. A fizikai aktivitáshoz az is fontos, hogy kerüld a hosszas ülést. Ha túl hosszú ideig ülsz egyhuzamban, az rontja az egészségedet azokon a napokon is, amikor edzel és eleget mozogsz. Az óra érzékeli, ha túl sokáig maradsz tétlen a nap folyamán, és ezzel segít megszakítani a hosszú ideje tartó ülést, elkerülve annak káros hatásait.

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

AZ AKTIVITÁSI ADATOKAT A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN VAGY A WEBSZOLGÁLTATÁSBAN LEHET MEGTEKINTENI

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

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

ACTIVITY GUIDE (AKTIVITÁSI TANÁCSADÁS)

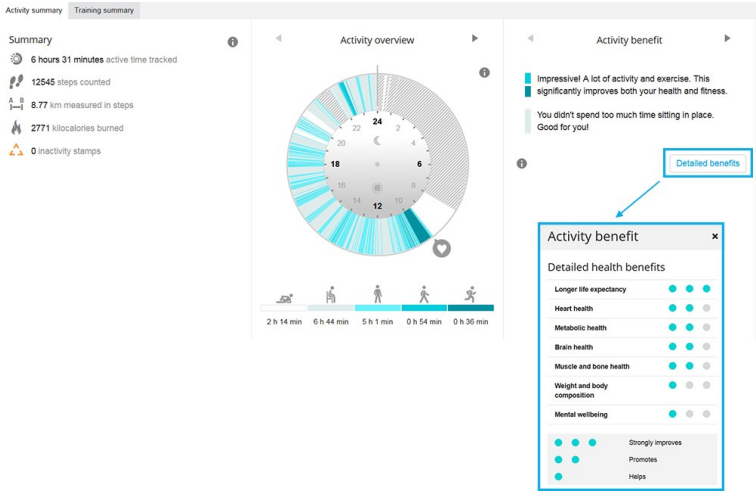
Az aktivitási tanácsadás funkció megmutatja, mennyire voltál aktív a nap folyamán, illetve jelzi, mennyit kell még edzened a napi javasolt aktivitási szint eléréséhez. Sportórádról illetve a Polar Flow alkalmazásból vagy webszolgáltatásból ellenőrizheted, hogyan haladsz az adott napi aktivitási célod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

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

ACTIVITY BENEFIT (AKTIVITÁSI NYERESÉG)

Az Aktivitási nyereség visszajelzést ad az egészségügyi előnyökről, amelyet az aktivitásából szerzel, valamint arról, hogy milyen nemkívánatos hatással van az egészségedre a túlzott egyhelyben ülés. A visszajelzés nemzetközi irányelveken, valamint a fizikai tevékenységek és az ülés egészségügyi hatásairól szóló kutatáson alapul. Az alapgondolat a következő: minél aktívabb vagy, annál többet nyersz!

A Polar Flow alkalmazásban és a Flow webszolgáltatásban is megjelenik a napi aktivitásból származó aktivitási nyereség. Az aktivitási nyereséget napi, heti és havi szinten is megtekintheted. A Flow webszolgáltatásban az egészségügyi előnyökkel kapcsolatos részletes információkat is megtekintheted.



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

NIGHTLY RECHARGE™ REGENERÁLÓDÁSMÉRÉS

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

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

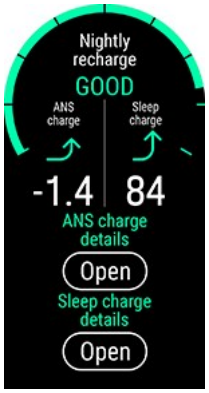
Hogyan kezdd el használni a Nightly Recharge funkciót?

1. Ahhoz, hogy a Nightly Recharge működjön, engedélyezni kell a folyamatos pulzusmérés funkciót. A folyamatos pulzusmérés aktiválásához lépj a **Settings** (Beállítások) > **General Settings** (Általános beállítások) > **Continuous HR tracking** (Folyamatos pulzusmérés) menüpontba, és válaszd az **On** (Be) vagy a **Night-time only** (Csak éjszaka) lehetőséget.
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 pulzusmérés.
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 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 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 **kialvadtsági 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.

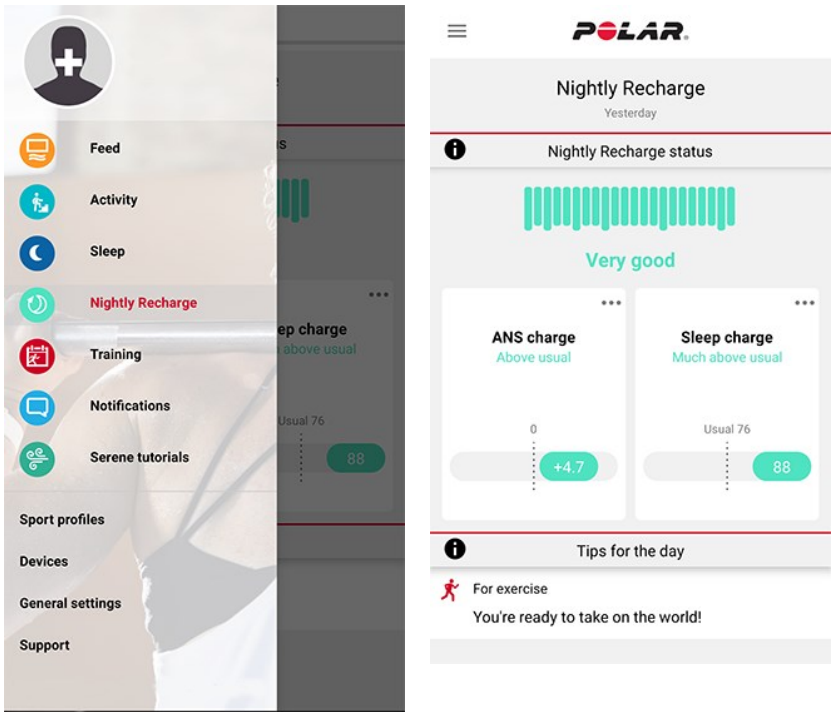


Görgess le az **ANS charge details** (ANS-állapot részletesen)/**Sleep charge details** (Kialvadtsági állapot részletesen) elemre, és nyomd meg az OK gombot az **ANS charge** (ANS-állapot) és a **sleep charge** (Kialvadtsági állapot) részleteinek megtekintéséhez.

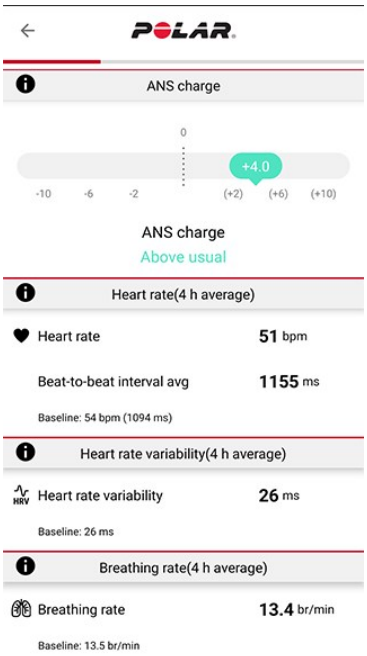
1. **Nightly Recharge státusz grafikonja**
2. **A Nightly Recharge státusz** skálája: nagyon rossz - rossz - elégséges - oké - jó - nagyon jó.
3. **ANS-állapot grafikonja**
4. **ANS-állapot** -10 és +10 közötti skála Nulla körül található az általános szint.
5. **ANS-állapot** skálája: általánosnál jóval alacsonyabb – általánosnál alacsonyabb – általános – általánosnál magasabb – általánosnál jóval magasabb.
6. **Pulzus bpm (4 órás átlag)**
7. **Szívdobbanások között eltelt idő ms (4 órás átlag)**
8. **Szívfrekvencia-változékonyság ms (4 órás átlag)**
9. **Légzésszám lélegzet/perc (4 órás átlag)**
10. **Alvásérték grafikonja**
11. **Alvásérték (1–100)** Az alvási időt és az alvás minőségét egyetlen számban összesítő érték.
12. **Kialvadtsági állapot** = Az alvásérték az általános szintedhez viszonyítva. Skála: általánosnál jóval alacsonyabb – általánosnál alacsonyabb – általános – általánosnál magasabb – általánosnál jóval magasabb.
13. **Részletes alvási adatok.** További részletekért lásd: az órán megjelenő "Alvási adatok az órán" on page 65.

Nightly Recharge a Polar Flow alkalmazásban

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



Az ANS-állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban



Az **ANS-állapot** arra vonatkozóan biztosít információkat, hogy mennyire nyugodott le a vegetatív 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 értékeket.

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 értékeket.

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

Kialvadtsági állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban

A Polar Flow alkalmazásban megjelenő kialvadtsági állapot adataival kapcsolatban lásd: "Alvási adatok a Flow alkalmazásban és a webes felületen" on page 67.

Személyre szabott tippek a Polar Flow alkalmazásban

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

Gyakorlatokhoz

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

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

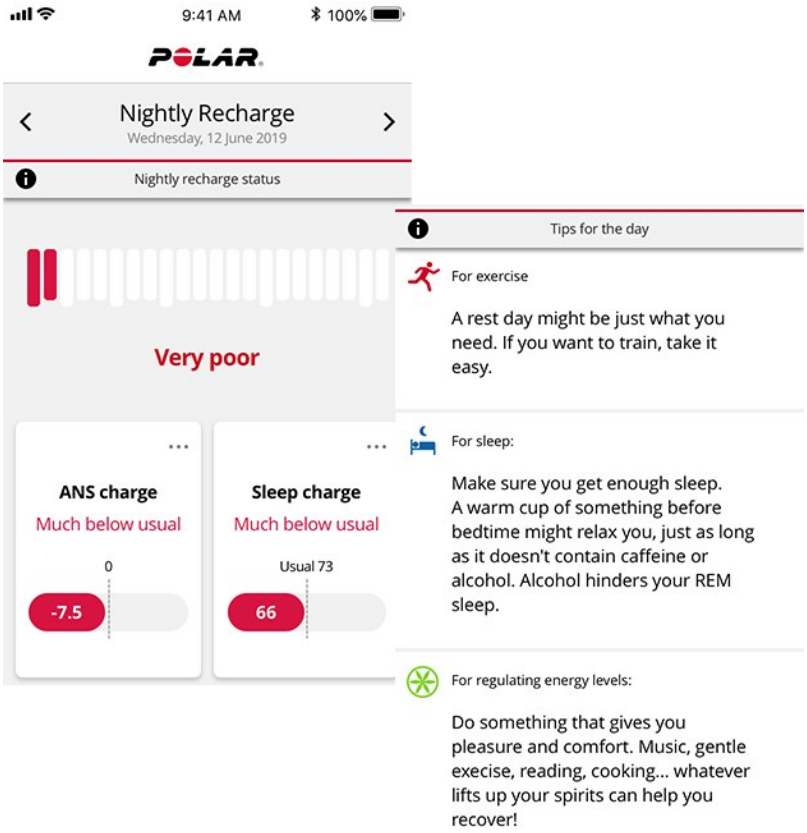
Alváshoz

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, hogy hogyan vészeld át a napot alacsonyabb energiaszinttel. Ezek gyakorlati tippek, amelyek segítségével lenyugodhatsz, ha túl vagy pörögve, és növelheted az energiaszintedet, ha arra van szükséged.



A Nightly Recharge funkcióról további részletek ebben a részletes útmutatóban találhatók.

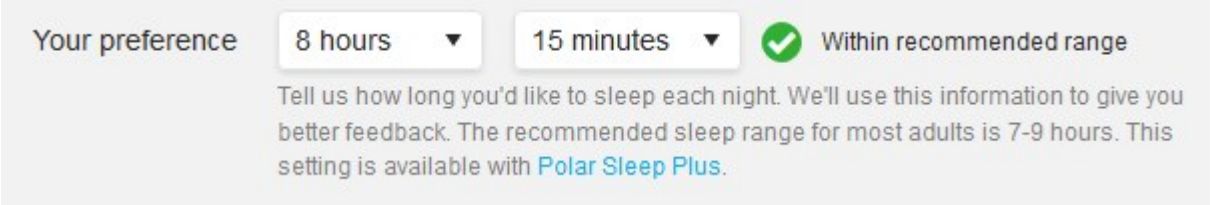
SLEEP PLUS STAGES™ ALVÁSKÖVETÉS

A **Sleep Plus Stages** automatikusan nyomon követi az alvás **mennyiségét** és **minőségét**, és megmutatja, hogy mennyi időt töltöttél az egyes **alvásfázisokban**. Összefoglalja az alvási idődet és az alvási minőséged 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 szinteddel, 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

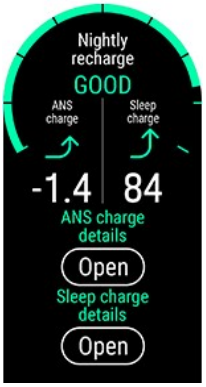
1. Az első lépés, amit meg kell tenned, az a **kívánt alvásidő** beállítása a Polar Flow alkalmazásban vagy az órádon. A koppints a profilra a Polar Flow alkalmazásban, majd válaszd a **Your preferred sleep time** (kívánt alvásidő) lehetőséget. Válaszd ki a kívánt időtartamot, majd koppints a **Done**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



   A **Sleep time preference** (alvás kívánt időtartama) az az alvási idő, ameddig minden éjjel aludni szeretnél. Az alapértelmezés szerint ez a korcsoportnak megfelelő érték (18–64 éves korú felnőttek esetében nyolc óra). Ha úgy érzed, hogy nyolc óra alvás túl sok vagy túl kevés számodra, javasoljuk, hogy a kívánt alvásidődet állítsd át az egyéni igényeidnek megfelelően. 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) menüpontra, és válaszd az **On** (Be) vagy a **Night-time only** (Csak éjszaka) lehetőséget. A csuklópántot szorosan húzd meg a csuklódon. Az óra hátoldalán található érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel. A viselésre vonatkozó részletesebb információkért lásd: Csuklóérzékelős pulzusmérés.
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** (Kialvadtsági 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.

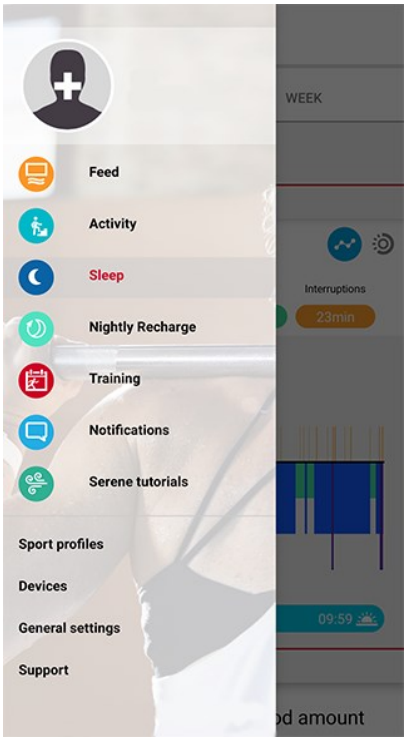
A sleep charge (kialvadtsági állapot) nézet a következő információkat jeleníti meg:

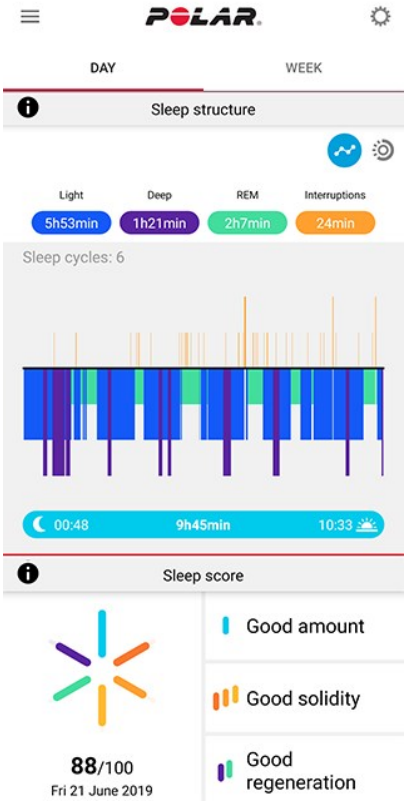
1. **Sleep score (Alvásérték) állapotának grafikonja**
2. **Sleep score (Alvásérték) (1 - 100)** Az alvási időt és az alvás minőségét egyetlen számban összesítő érték.
3. **Kialvadtsági állapot** = Az alvásérték az általános szinthez viszonyítva. Skála: általánosnál jóval alacsonyabb – általánosnál alacsonyabb – általános – általánosnál magasabb – általánosnál jóval magasabb.
4. Az **Sleep time** (Alvási idő) mutatja meg az eltelt időt az elalvás és felébredés ideje között.
5. **Actual sleep** (Tényleges alvásidő): azt mutatja, hogy az elalvás és a felkelés között eltelt idő alatt mennyit aludtál. Pontosabban ez az alvási idő, a megszakítások idejét levonva. Az aktuális alvásidőben csak a tényleges alvásidő szerepel.
6. **Continuity** (Folyamatosság) (1-5): Az alvásfolytonosság azt értékeli, hogy az alvási idő mennyire volt folytonos. Az alvási folyamatot egy egytől ötig terjedő skálán értékeljük: fragmented (szakaszos) - fairly fragmented (nagyjából szakaszos) - fairly continuous (nagyjából folyamatos) - continuous (folyamatos) - very continuous (nagyon folyamatos).
7. A **Long interruptions (min)** (Hosszú megszakítások (perc)) pontban az egy percnél hosszabb ideig tartó alvásmegszakítások során ébren töltött idő látható. A normál éjszakai alvás során számos rövidebb és hosszabb alvásmegszakításra sor kerül, amelyek során ténylegesen felébredünk. Az, hogy emlékszünk-e ezekre az alvásmegszakításokra, vagy nem, az egyes alvásmegszakítások hosszától függ. A rövidebbekre általában nem emlékszünk. A hosszabbakra, amikor pl. felkelünk egy korty vizet inni, emlékszünk. Az alvásmegszakítások sárga színnel jelennek meg az alvási idővonalon.
8. **Sleep cycles** (Alvásciklusok): Normál esetben általában 4–5 alvásciklus megy végbe egy éjszakai alvás során. Ez kb. 8 óra alvási időnek felel meg.
9. **REM sleep %** (REM-alvás): Az REM az „gyors szemmozgás” angol rövidítése. Az REM-alvást paradox alvásnak is nevezik, mivel az agy aktív, de annak elkerülése érdekében, hogy álmodás során mozogni tudjunk, az izmok inaktívak. Az REM-alvás a mélyalváshoz hasonlóan regenerálja az elmét, valamint javítja a memóriát és a tanulási képességet.
10. **Deep sleep %** (Mélyalvás %): A mélyalvás az alvás azon fázisa, amelyből nehezen ébredünk fel, mivel a szervezet kevésbé reagál a környezeti ingerekre. A mélyalvás nagy részére az éjszaka első felében kerül sor. Ez az alvásfázis regenerálja a szervezetet és erősíti az immunrendszert. A memória és a tanulás bizonyos vonatkozásaira is hatással van. A mélyalvás fázisát lassú hullámú alvásnak is nevezik.
11. **Light sleep %** (Könnyű alvás (%)): A könnyű alvás az éberség és a mélyalvás közötti átmeneti állapot. Könnyű alvásból könnyen felébredünk, mivel ebben a szakaszban viszonylag érzékenyek maradunk a környezeti ingerekre. A könnyű alvás továbbá támogatja a mentális és a fizikai regenerációt, habár ebből a szempontból a mélyalvás és az REM-alvás a fontosabb alvásfázis.

Alvási adatok a Flow alkalmazásban és a webes felületen

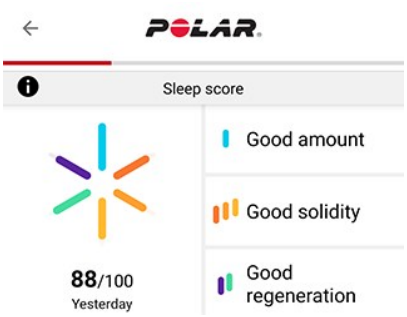
Az, hogy ki hogy alszik, egyénenként változik, így ahelyett, hogy másokhoz hasonlítanánk az értékeket, érdemesebb hosszú távú alvásmintáink alapján megérteni az alvásunkat. A legutóbbi éjszakára vonatkozó adatok Polar Flow alkalmazásban történő megtekintéséhez szinkronizáld órádat a Flow alkalmazással.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

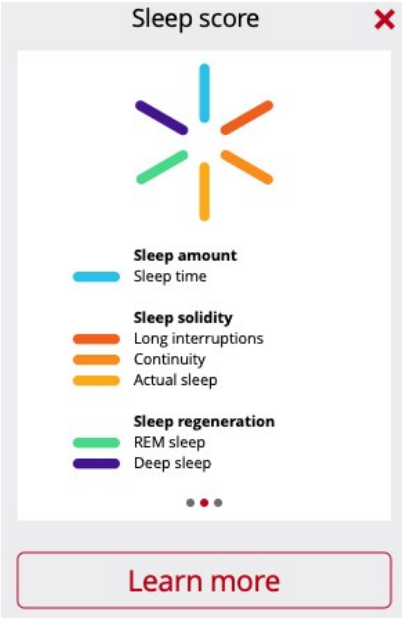
Az alvásra vonatkozó adatok megjelenítéséhez koppints a **Sleep** (Alvás) pontra a Polar Flow alkalmazásban. A Sleep structure (Alvásszerkezet) nézetben megtekintheted, hogy hogyan alakult az alvásod az egyes alvásfázisokban (könnyű alvás, mélyalvás és REM-alvás), valamint az alvásmegszakítások is megjelennek.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

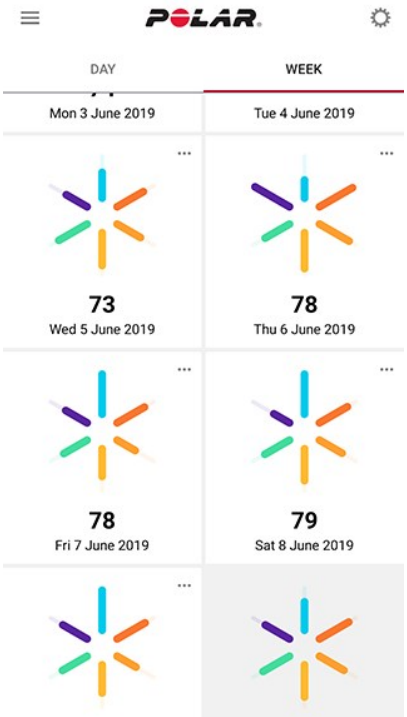




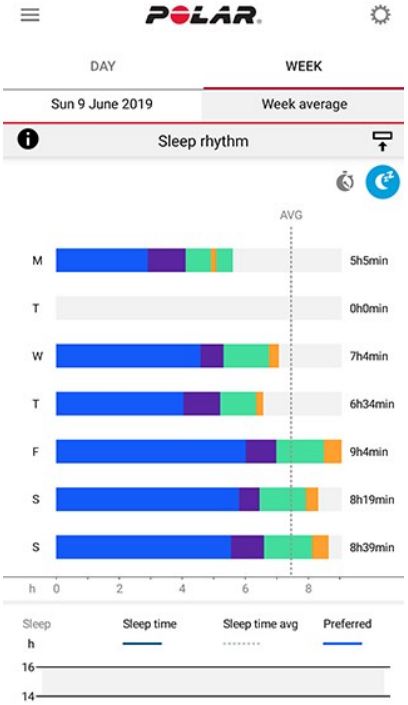
Az alvásérték hat összetevője három témára osztható: mennyiség (alvási idő), stabilitás (hosszú alvásmegszakítások, folytonosság és tényleges alvásidő), valamint regeneráció (REM-alvás és mélyalvás). A grafikonon megjelenő oszlopok az egyes komponensek értékét jelölik. Az alvásérték ezen értékek átlaga. Ha ezt a heti nézetet választod, akkor megtekintheted, hogy hogyan alakult az alvásértéked és az 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 időszakra vonatkozóan jeleníthetők meg. Az alvásra vonatkozó adatok közül az alábbiaknál jelennek meg átlagértékek: elalvás, felébredés, alvási idő, REM-alvás, mélyalvás és alvásmegszakítások. Az alvásra vonatkozó adatok éjszakánkénti lebontásának megtekintéséhez vidd az egeret az alvásgrafikon fölé.

A Polar Sleep Plus Stages funkcióról további részletek ebben a részletes útmutatóban találhatók.

SERENE™ IRÁNYÍTOTT LÉGZŐGYAKORLAT

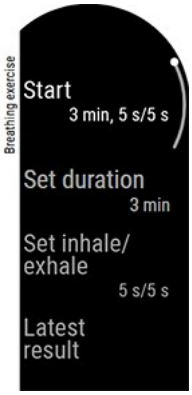
A Serene™ egy **irányított, mély légzőgyakorlat**, amely segít ellazítani a tested és elméd, valamint kezelni a stresszt. A Serene útmutatást nyújt a lassú, egyenletes ritmusú légzéshez – **hat lélegzetvétel percenként**, amely az optimális légzésszám a **stresszt enyhítő hatások eléréséhez**. Amikor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

Az órán található légzőgyakorlat segít fenntartani az egyenletes, lassú ritmusú légzést a kijelzőn megjelenő animáció és rezgés segítségével. A Serene méri a tested gyakorlatra adott reakcióit, és valós idejű visszajelzést szolgáltat biológiai hogylétedről. A gyakorlatot követően egy összefoglalót fogsz kapni arról, hogy mennyi időt töltöttél a három **nyugalmi zónában**. Minél magasabb a zóna, annál jobban 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 érzékelheted.

Serene légzőgyakorlat az órádon

A Serene légzőgyakorlat **lassú és mély lélegzetekből** álló gyakorlaton vezet keresztül, amely lenyugtatja a szervezetet és az elmét. Amikor lassan lélegzel, a szívverésed elkezd szinkronizálódni a légzésed ritmusával. A szívdobbanások között eltelt idő mélyebb és lassabb légzés során nagyobb eltéréseket mutat. A mély lélegzetek mérhetően módosítják a szívdobbanások között eltelt idő értékét. 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 (belégzés + kilégzés = 10 másodperc). Ez az optimális sebesség a **stresszoldó hatás** eléréséhez. A sikerességet ezért nem csupán a szinkronizáció alapján, hanem az alapján is mérjük, hogy milyen közel kerültél az optimális légzésszámhoz.

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



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

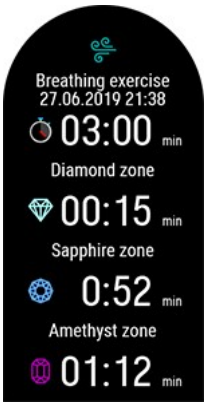
1. Az óra legyen szorosan a csuklócsontod mögé rögzítve.
2. Vegyél fel kényelmes ülő vagy fekvő pozíciót.
3. Az órán válaszd ki a **Serene**, majd a **Start** (indítás) lehetőséget a légzőgyakorlat indításához. A gyakorlat egy 15 másodperces előkészülő szakasszal kezdődik.
4. Kövesd a légzőgyakorlatot 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 a hat légzés/perc vagy annál lassabb sebességet kell fenntartanod. Minél több időt töltesz a magasabb zónákban, annál több előnyös hatást tapasztalhatsz hosszú távon.

A légzőgyakorlat eredménye

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



A Serene™ irányított légzőgyakorlat funkcióról további részletek ebben a részletes útmutatóban találhatók.

CSUKLÓN MÉRT PULZUSSAL VÉGZETT FITNESZ TESZT

A csuklón mért pulzussal végzett Polar fitnesz 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 Fitnesz 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 fitnesz klubban - feltéve, hogy a környezet elég nyugodt hozzá. Lehetőleg ne legyenek hangos zajok (pl. televízió, rádió, vagy telefon), és a teszt közben ne beszélgess.
- A tesztet mindig ugyanott, ugyanabban az időben végezd el.
- A tesztelés előtt 2-3 órával ne egyél nehéz ételeket, 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 hátteret is, pontosak **Settings > Physical settings** (Beállítások > Fizikai beállítások).

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

A TESZT ELŐTT

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

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

A TESZT ELVÉGZÉSE

A sportórádon válaszd ki a **Fitness test** (Fitnesz teszt) > **Relax and start the test** (Lazíts és kezdd el a tesztet) pontot. Az óra elkezdi keresni a pulzusod.

Amikor megtalálta a pulzust, a **Feküdj le és pihenj** felirat jelenik meg a kijelzőn. Lazíts, ne mozogj túl sokat, és ne beszélgess 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. A Csuklón mért pulzus című fejezetben részletes útmutatást találsz arról, hogyan viseld az órát, ha a csuklódon méred a pulzust.

TESZTEREDMÉNYEK

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

Ekkor az **Update to $VO2_{2max}$ to physical settings?** (VO2max frissítése a fizikai beállításokba?) 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 fitnesz szinttel eltér az eredménytől.

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

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

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

Edzettségi szint osztályok

Férfiak

Kor/év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elégséges	Közepes	Jó	Nagyon jó	Elit
20–24	< 32	32–37	38–43	44–50	51–56	57–62	> 62
25–29	< 31	31–35	36–42	43–48	49–53	54–59	> 59
30–34	< 29	29–34	35–40	41–45	46–51	52–56	> 56
35–39	< 28	28–32	33–38	39–43	44–48	49–54	> 54
40–44	< 26	26–31	32–35	36–41	42–46	47–51	> 51
45–49	< 25	25–29	30–34	35–39	40–43	44–48	> 48
50–54	< 24	24–27	28–32	33–36	37–41	42–46	> 46
55–59	< 22	22–26	27–30	31–34	35–39	40–43	> 43
60–65	< 21	21–24	25–28	29–32	33–36	37–40	> 40

Nők

Kor/év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elégséges	Közepes	Jó	Nagyon jó	Elit
20–24	< 27	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	> 51
25–29	< 26	26–30	31–35	36–40	41–44	45–49	> 49
30–34	< 25	25–29	30–33	34–37	38–42	43–46	> 46
35–39	< 24	24–27	28–31	32–35	36–40	41–44	> 44
40–44	< 22	22–25	26–29	30–33	34–37	38–41	> 41
45–49	< 21	21–23	24–27	28–31	32–35	36–38	> 38
50–54	< 19	19–22	23–25	26–29	30–32	33–36	> 36
55–59	< 18	18–20	21–23	24–27	28–30	31–33	> 33
60–65	< 16	16–18	19–21	22–24	25–27	28–30	> 30

A besorolás 62 vizsgálati anyag áttekintésén alapul, ahol a VO_{2max} értékékének mérését közvetlenül egészséges felnőtteken végeztük az Egyesült Államokban, Kanadában és 7 európai országban. Referencia: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2MAX}

Egy egyértelmű kapcsolat van a test maximális oxigén fogyasztása ($VO2_{max}$) és a szív és légúti edzettség között, mivel a szövetekhez történő oxigénszállítás a tüdő- és a szívműködéstől függ. A $VO2_{max}$ (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. $VO2_{max}$ (a maximális oxigén fogyasztás) mérhető vagy megjósolható az edzettségi tesztekből (pl. maximális edzési tesztek, szubmaximális edzési tesztek, Polar edzettségi teszt). $VO2_{max}$ (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.

$VO2_{max}$ (a maximális oxigén fogyasztás) kifejezhető akár milliliter per percben (ml/min = ml ■ min-1), vagy ez az érték elosztható a személy testtömegével kilogrammban (ml/kg/min = ml ■ kg-1 ■ min-1).

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 éjszakádra vonatkozó Nightly Recharge státuszod alapján. A FitSpark minden nap 2–4 edzési opciót biztosít: egy legjobban rád szabott lehetőséget, illetve 1–3 másik alternatívát, amit helyette választhatsz. Naponta maximum négy javaslatot kapsz, összesen 19 különböző edzés közül. A javaslatok **kardió-**, **erőnléti** és **kiegészítő** edzés kategóriákra oszlanak.

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

Hogyan határozzuk meg a fittségi szintet?

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

- Edzési előzmények (a megvalósított heti átlagos pulzuszónák az elmúlt 28 nap során)
- VO2max (Maximális oxigénfelvétel az órán lévő Fitnesz tesztből)
- Training background (Edzési előzmények)

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

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

Milyen típusú gyakorlatok találhatóak az edzéskategóriákban?

A kardióedzések során különböző hosszúságú időt töltesz az egyes pulzuszónákban. 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.

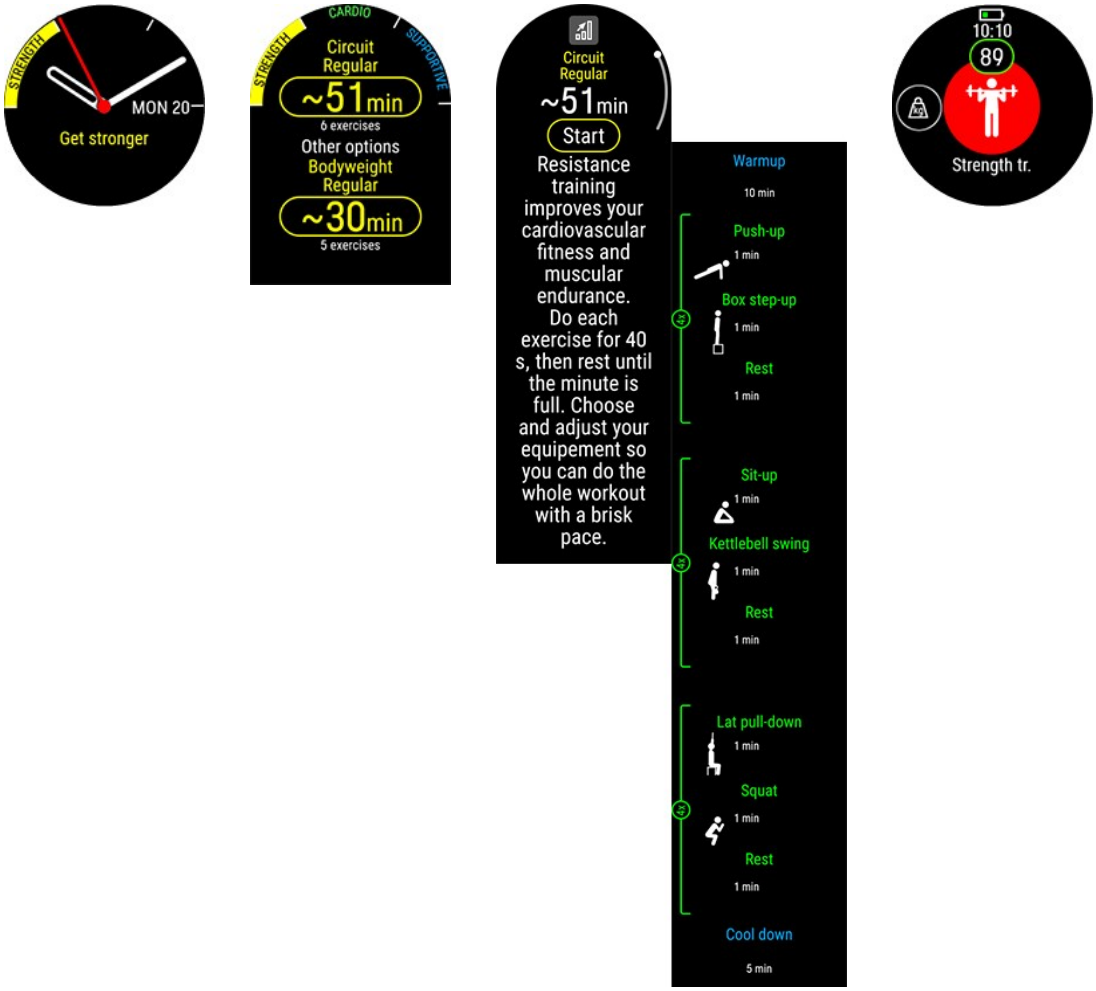
FitSpark az órán

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

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

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

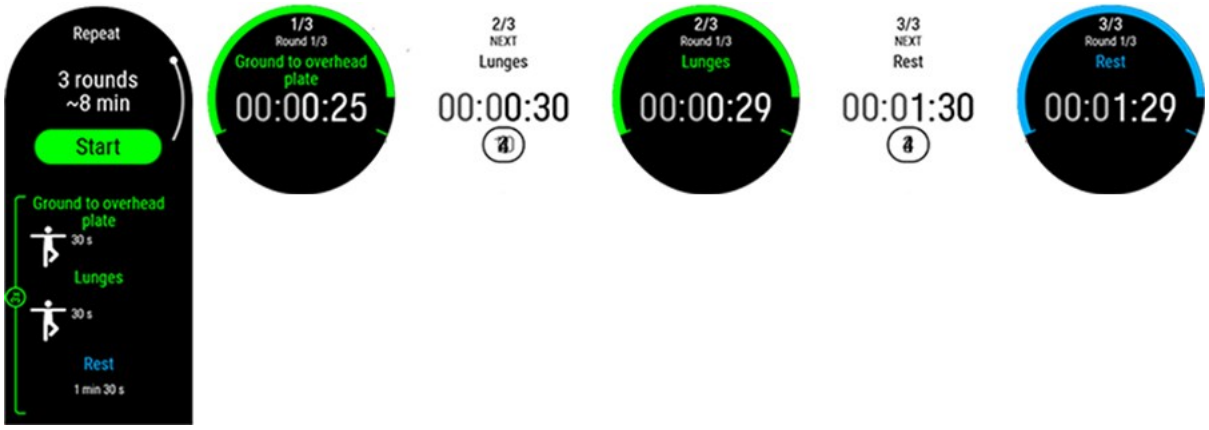
Az edzési javaslatok megtekintéséhez nyomd meg az OK gombot a **Fitspark** óralapon. A legmegfelelőbb edzés fog megjelenni elsőként az edzési előzményeid és a fittségi szinted alapján. Görgess lefelé a többi választható edzési javaslat megtekintéséhez. Az OK gombbal kiválaszthatsz egy edzési javaslatot, 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 sportprofilt.



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.

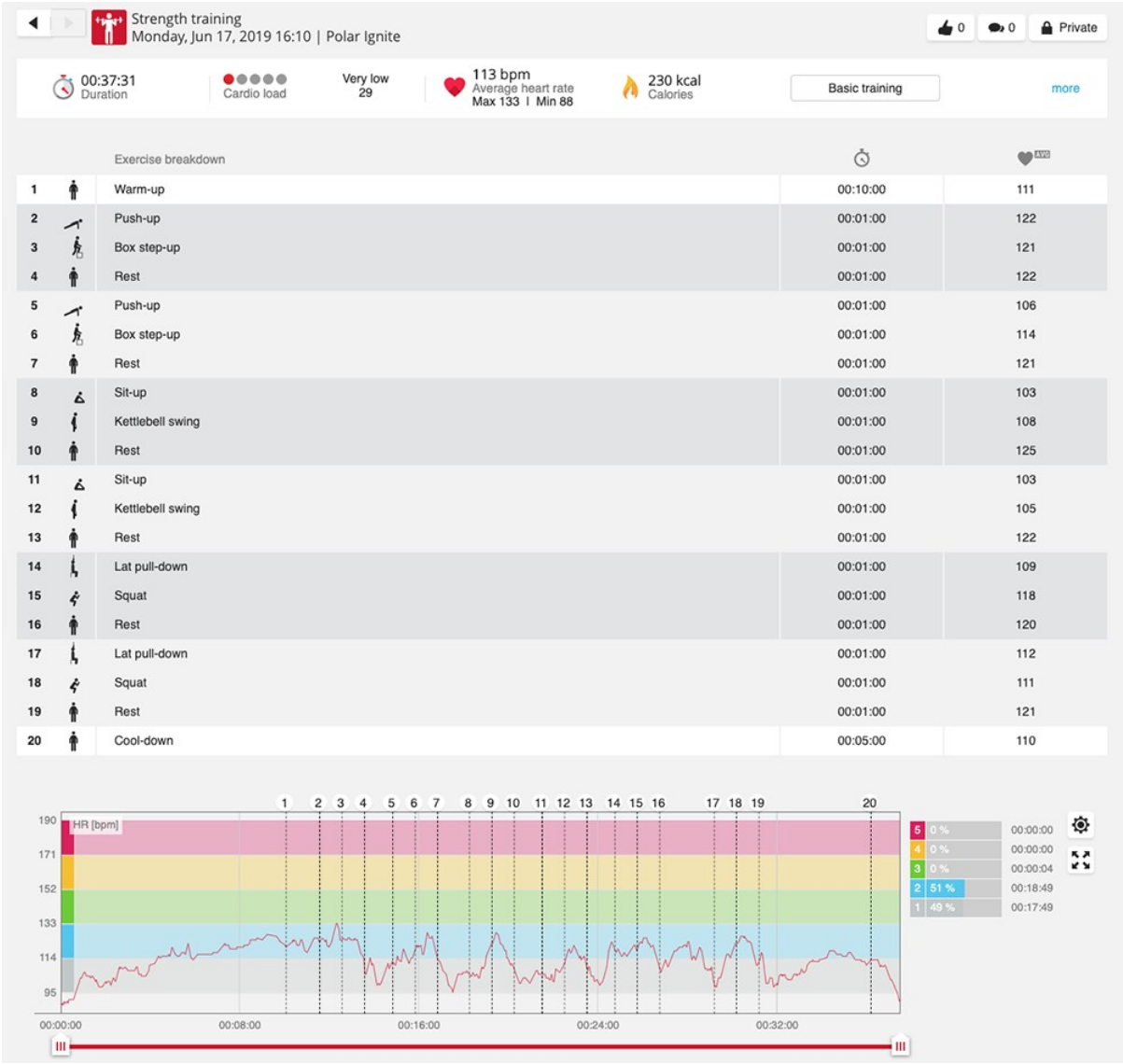
Az erőnléti és a kiegészítő edzések kész edzésterveken alapulnak, amelyek animált gyakorlatokat és valós idejű, lépésenkénti útmutatást biztosítanak. Minden edzéshez időzítő tartozik, és az óra rezgéssel jelzi, hogy mikor kell a következő szakaszra váltani. Minden mozdulatot 40 másodpercig kell ismételni, 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 hagyhatók ki.



Edzéseredmények az órán és a Polar Flowban

Közvetlenül az edzés elvégzése után az óra összegzést jelenít meg az edzésszakaszról. 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 célkitűzéseinél 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.

POSITIONING SATELLITES (HELYZETMEGHATÁROZÓ MŰHOLDAK)

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 órádon 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 lehetőséged 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 Európi 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 támogatott GPS (A-GPS) szolgáltatást használja a műholdak gyors beméréséhez. Az A-GPS adatok adják meg az órának a GPS műholdak várható helyzetét. Így az óra tudja, hol keresse a műholdakat, és gyorsabban képes a kezdeti tartózkodási helyed meghatározására.

Az A-GPS támogatás adatai naponta egyszer frissülnek. Az óra mindig automatikusan letölti a legfrissebb GPS támogatási adatokat, amikor szinkronizálod 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 lejárati idejét 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.

BACK TO START (VISSZA A KEZDŐPONTRA)

A vissza a kezdőpontra funkció visszavezet az edzésszakasz kezdőpontjához.

A vissza a kezdőpontra funkció használata egy edzésszakaszra:

1. Edzés-előkészítés módban nyomd meg a LIGHT (VILÁGÍTÁS) gombot a gyorsmenübe való belépéshez.
2. Válaszd ki a **Back to start** (Vissza a kezdőpontra) elemet a listából, és válaszd az **on** (be) lehetőséget.

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

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

A kezdőpontra való visszatéréshez:

- 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 távolságot (beeline) is megjeleníti.

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

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 a Vantage 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, a Vantage javasolni fogja a megkezdését, amikor az edzés-előkészítés módba lépsz.

Versenytempó létrehozása a Vantage 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 nyomd meg a LIGHT (VILÁGÍTÁS) gombot a gyorsmenübe való belépéshez.
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.

PULZUSZÓNÁK

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

További tudnivalókat a Pulzuszóna funkcióról itt találsz: Mik azok a pulzuszónák?.

SEBESSÉG CÉLZÓNÁK

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

SEBESSÉG CÉLZÓNÁK BEÁLLÍTÁSAI

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

Default (Alapértelmezett)

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

Free (Szabad)

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

EDZÉSI CÉLKITŰZÉS SEBESSÉG CÉLZÓNÁKKAL

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

EDZÉS KÖZBEN

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

EDZÉS UTÁN

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

SEBESSÉG ÉS TÁV A CSUKLÓMOZGÁS ALAPJÁN

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

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

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

FUTÁSI ÜTEM CSUKLÓMOZGÁS ALAPJÁN

Ez a funkció lehetővé teszi, hogy külön lépésérzékelő nélkül mérd a futási ütemedet. A futási ütemet a csuklópántba épített gyorsulásmérő számítja ki. Ne feledd, hogy amikor lépésérzékelőt használsz, a futási ütem mérése mindig azzal történik.

A futási ütem a csuklóról funkció a következő futás jellegű sportoknál érhető el: Futás, kocogás, utcai futás, terepfutás, futópados futás, atlétikai futás és ultramaraton.

A futási ütem edzés közbeni megtekintéséhez add hozzá a futási ütemet ahhoz a sportprofilhoz, amit a futáskor használsz. A Polar Flow alkalmazás vagy a Polar Flow webszolgáltatás **Sportprofilok** nézetében is elvégezheted a beállítást.

További részleteket a futási ütem megfigyelése és a hogyan hasznosítsd a futási ütemet az edzésedben szakaszokban olvashatsz.

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 (VO2max) 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.

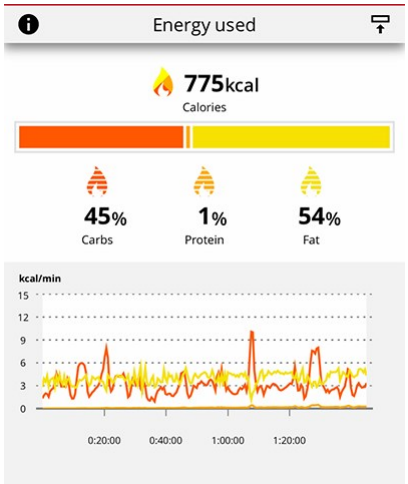
ENERGIAFORRÁSOK ÖSSZESÍTÉSE

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. Összehasonlítod a hasonló edzések időbeli eloszlását is, és megnézheted, hogy hogyan fejlődik ki a zsír elsődleges energiaforrásként való felhasználásának a képessége.

További információ az energiaforrásokról

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: (Karcsapások): Az óra kijelzi a karcsapások 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 karcsapások számának összege. Ha például egy hossz leúszása 30 másodpercbe és 10 csapásba telik, az SWOLF pontszám 40. Minél alacsonyabb az SWOLF pontszáma egy adott távolságon és úszási stílusban, annál hatékonyabb a technikája.

Az SWOLF pontszám egyénenként erősen változó, ezért nem érdemes összehasonlítani mások pontszámaival. Inkább egy személyes eszközről van szó, amely segít a fejlődésben és a technika finomhangolásában, valamint az optimális hatékonyság megtalálásában az egyes úszásnemek esetén.

A MEDENCEHOSSZ BEÁLLÍTÁSA

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

OPEN WATER SWIMMING (NYÍLTVÍZI ÚSZÁS)

A Nyíltvízi úszás profil használatakor az óra feljegyzi a megtett távot, az úszás tempóját, gyorsúszás esetén a karcsapásritmust, 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 (Karcsapásritmus gyorsúszásnál): Az óra rögzíti a karcsapások átlagos és maximális számát (karcsapások száma percenként) az edzésszakasz során.

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

PULZUSMÉRÉS VÍZ ALATT

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

A lehető legpontosabb pulzusadatok biztosítása érdekében fontos, hogy az órát szorosan viseld a csuklón (a többi sporthoz képest is szorosabban). Az óra edzés közbeni viseléséről az Edzés csuklópántos pulzusmérővel című részben találsz útmutatást.

> Vedd figyelembe, hogy úszás közben az órával nem tudsz mellkaspántos Polar pulzusmérőt 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 kezdd 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 résznél 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

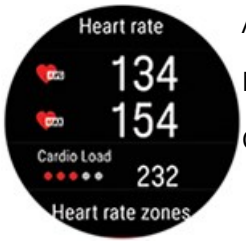
ÚSZÁS UTÁN

Az úszásadatok közvetlenül az edzés után elérhetőek az óra edzés összegzése pontjában. Az alább információk tekinthetők meg:

Az edzésszakasz kezdetének napja és időpontja

Az edzésszakasz időtartama

Úszástáv



Average heart rate (Átlagos pulzus)

Maximum heart rate (Maximális pulzusszám)

Cardio Load (Kardioterhelés)

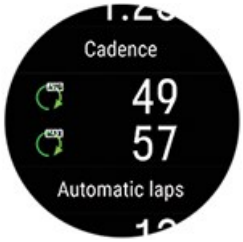
Heart rate zones (Pulzuszónák)

Calories (Kalóriák)

Fat burn % of calories (Zsírégetés a kalóriák %-os arányában)

Átlagos tempó

Maximális tempó



Karcsapásritmus (azaz, hány karcsapást teszel meg percenként)

- 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.

WEATHER (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 érhetők el. Idő nézetben nyomd meg a FEL vagy LE gombot, 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

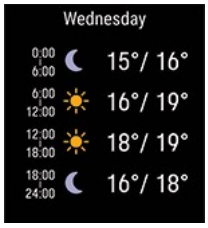
- Az előrejelzés helye
- Utoljára frissítve
- Frissítés (akkor jelenik meg, ha az időjárási információkat frissíteni kell, például azért, mert megváltozott a tartózkodási helyed, vagy ha eltelt némi idő a legutóbbi frissítés óta)
- Jelenlegi hőmérséklet
- Érzet
- Eső
- Szélsebesség
- Szélirány
- Páratartalom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

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

Holnapi előrejelzés

- Alacsony/magas hőmérsékelt előrejelzése 3 órás időszakokra

Holnaputáni előrejelzés



- Alacsony/magas hőmérsékelt előrejelzése 6 órás időszakokra

SPORTPROFILOK

A sportprofilok a sportórádon található sportokat jelölik. A sportóra gyárilag 14 alapértelmezett sportprofilt tartalmaz, de a Polar Flow alkalmazásban vagy webes felületen új sportokat adhatsz hozzá a listádhoz, és szinkronizálhatod azokat az sportórádra, ezzel létrehozva kedvenc sportjaid listáját.

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

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

További információkért lásd: Sportprofilok a Flow-ban.

A sportprofilok használatával nyomon követheted tevékenységeidet, és láthatod, mennyit fejlődtél különböző sportokban. Edzési előzményeidet és előrehaladásodat nyomon követheted a Flow webszolgáltatásban.

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

TELEFONOS ÉRTESÍTÉSEK

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

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

TELEFONOS ÉRTESÍTÉSEK BEKAPCSOLÁSA

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

A Polar Flow alkalmazásban lépj a **Devices** (Eszközök) menübe, válaszd ki a készülékedet, és ellenőrizd, hogy a **Smart notifications/Phone notifications** (Okos értesítések/Telefonos értesítések) lehetőség **On** (be) értékre legyen állítva.

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

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

DO NOT DISTURB (NE ZAVARJANAK)

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

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** (Kezdete) és **Ends at** (Vége) értékét.

AZ ÉRTESÍTÉSEK MEGTEKINTÉSE

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

Beérkező hívás esetén az óra 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

Vezéreld a zene- és a médialejátszót a telefonodon az órádról az edzésszakaszok alatt, valamint az **Zenevezérlő** óralapról, amikor nem edzel. A zenevezérlőt a **Settings > General settings > Music controls** (Beállítások > Általános beállítások > Zenevezérlés) menüben állíthatod be. A zenét az edzési képernyőről vagy az óralapról, vagy akár mindkettőből is vezérelheted. Válaszd az **edzési képernyőt** a zenevezéréléshez az edzésszakaszaid alatt, az **óralapot** pedig a vezérlő eléréséhez az óralapról, amikor nem edzel.

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

- Az idő nézetben a FEL és LE gombokkal léphetsz be a Zenevezérlő óralapra.
- 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.

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.

POVER SAVE SETTINGS (ENERGIATAKARÉKOSSÁGI BEÁLLÍTÁSOK)

Az energiatakarékossági beállítások segítségével meghosszabbíthatod az edzési időt a GPS rögzítési gyakoriságának 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 energiatakarékossági beállítások a gyorsmenüben érhetők el. A gyorsmenüt az edzés-előkészítés módból, az edzésszakasz szüneteltetésekor, valamint a többsportos edzésszakaszok közötti átváltás módban a LIGHT (VILÁGÍTÁS) gombbal érheted el.

Az energiatakarékossági 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 gyakoriság

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.

Felhívjuk figyelmed, hogy a GPS rögzítési gyakoriság kevésbé gyakori értékre állításával csökkenhet például a sebesség/tempó és táv mérésének pontossága a sportprofil és a használt érzékelő függvényében.

Csuklóérzékelős pulzusmérés

Kapcsold ki a csuklóérzékelős pulzusmérést. Kapcsold ki az energiatakarékosság érdekében, 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.

CSERÉLHETŐ CSUKLÓPÁNTOK

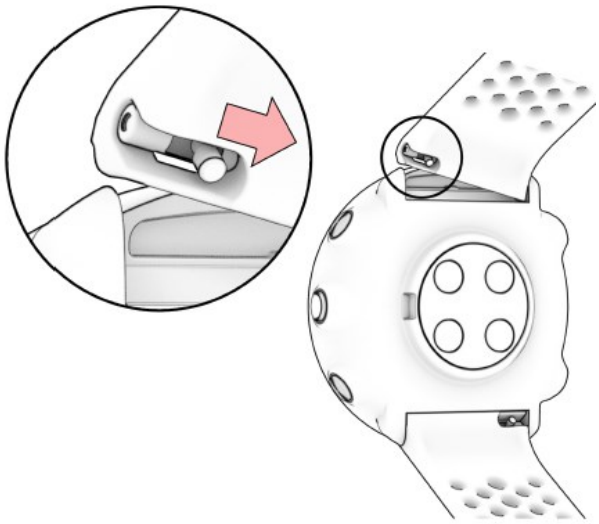
A cserélhető csuklópántokkal az alkalomnak és a stílusodnak megfelelően teheted személyessé a sportórádat, hogy bármikor viselhesd, és teljesen kihasználd a folyamatos aktivitáskövetés, a folyamatos pulzusmérés és az alváskövetés előnyeit.

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

A CSUKLÓPÁNT CSERÉJE

Az órád csuklópántja gyorsan és egyszerűen cserélhető.

1. A pánt levételéhez húzd a gyorskioldó gombot befelé, és vedd le a pántot az 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 kerékpáros érzékelők / futásérzékelők más gyártóktól

Az új érzékelőt használat előtt párosítani kell 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 utasításokért lásd az Érzékelők összekapcsolása a sportórával című részt.

POLAR H10 PULZUSMÉRŐ SZENZOR

A Polar H10 mellkaspántos pulzusmérő szenzor rendkívül pontos pulzusmérést biztosít.

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 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 bőröddel. 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 STRIDE SENSOR BLUETOOTH SMART SEBESSÉGMÉRŐ 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 a futási ütem és a lépéshossz megjelenítésével segíti a futótechnika fejlesztését
- 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 TELJESÍTMÉNYÉRZÉKELŐK

Az óra futás vagy kerékpározás közben képes mérni a teljesítményed, ha párosítod egy külön futási teljesítményérzékelővel vagy kerékpáros teljesítményérzékelővel. A követni kívánt teljesítményadatok a edzési nézetek testreszabásával állíthatod be a Flow webszolgáltatás sportprofil beállításaiban. A Training Load Pro a teljesítményadatok alapján számolja ki az izomterhelést, ezért csak akkor mutatja meg az izomterhelési értéket a futó- és kerékpáredzéseinél, ha egy különfutó vagy kerékpározó teljesítménymérőt használsz.

Futási teljesítmény

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

Tudj meg többet a futási teljesítményről a részletes útmutatóban.

Kerékpározási teljesítmény

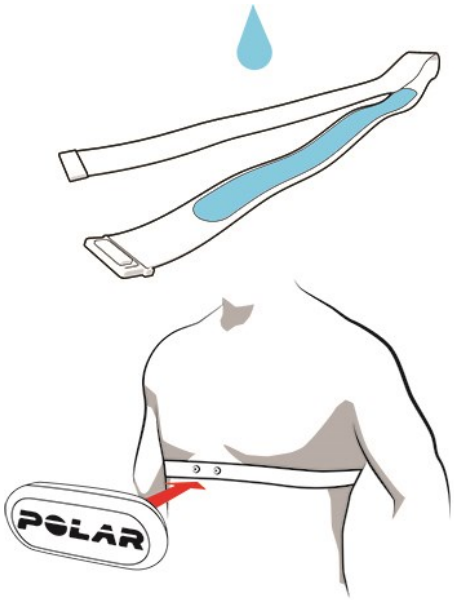
A kerékpározási teljesítmény lemérése segít nyomon követni és fejleszteni a teljesítményed és technikád. A pulzussal ellentétben a teljesítmény az erőfeszítés abszolút, objektív mértéke. Ez azt jelenti, hogy más, azonos nemű és nagyjából azonos súlycsoportú kerékpározókkal is összevetheti a teljesítményét,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

ÉRZÉKELŐK PÁROSÍTÁSA A SPORTÓRÁVAL

PULZUSMÉRŐ PÁROSÍTÁSA A SPORTÓRÁVAL

Ha a sportórával párosított Polar pulzusérzékelőt 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. A sportóra keresni kezdi az érzékelőt.
4. Ha a készülék megtalálta a pulzusérzékelőt, megjelenik a kijelzőn az eszközazonosító, például a **Polar H10 xxxxxxxx**. A párosítás megkezdéséhez nyomja meg az OK gombot.
5. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg, amikor végeztél.



LÉPÉSÉRZÉKELŐ PÁROSÍTÁSA 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.
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 sportprofilt, majd válaszd a **Calibrate stride sensor** (Lépésérzékelő kalibrálása) > **Calibrate by running** (Kalibrálás futással) vagy a **Calibration factor** (Kalibrációs tényező) elemet a gyorsmenüből.

- **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 a számodra pontos távot szolgáltató tényezőt.

A lépésérzékelő kézi és automatikus kalibrálásának részletes útmutatóját a Calibrating a Polar stride sensor with Grit X/Vantage M/Vantage V (Polar lépésérzékelő kalibrálása Vantage V/Vantage M2 órával) szakaszban találod.

KERÉKPÁR-ÉRZÉKELŐ PÁROSÍTÁSA A SPORTÓRÁVAL

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

> Ha külső teljesítménymérőt szerelsz fel, ügyelj arra, hogy a sportórán és a teljesítményérzékelőn egyaránt a legújabb firmware legyen telepítve. Ha két teljesítmény-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** (1. kerékpár), a **Bike 2** (2. kerékpár) vagy a **Bike 3** (3. kerékpár) 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. A méretet 100 és 3999 mm közötti értékre állíthatod be.
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

Keresd 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

ETRTO	Kerék mérete (hüvelykben)	Kerék mérete (mm)
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

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

A kerékpáros teljesítményérzékelő kalibrálása

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

PÁROSÍTÁS TÖRLÉSE

Egy jeladóval vagy mobil eszközzel történt párosítás törléséhez:

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

POLAR FLOW

POLAR FLOW ALKALMAZÁS

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

EDZÉSADATOK

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

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

AKTIVITÁSI ADATOK

Megtekintheted az egész napi aktivitásod részleteit. Megtudhatod, hogy mennyi hiányzik a napi aktivitási célodig, és azt hogyan érheted el. Megnézheted a 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 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 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 órádat, hogy tökéletesen megfeleljen az edzési igényeidnek sportprofilok hozzáadásával és a beállítások szerkesztésével. Megoszthatod az edzésszakaszaidat a barátaiddal, feliratkozhatsz a klub óráira, és személyre szabott edzésprogramot kaphatsz sportesményekhez.

A Polar Flow webszolgáltatás napi aktivitási céljaid százalékos teljesítését és az aktivitás részleteit is megjeleníti, és segít megérteni, hogy napi döntéseid és szokásaid hogyan befolyásolják jóllétedet.

Az óra beállítását számítógépen is elvégezheted a 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 napi aktivitás, a lépésszám, a kalóriák és az alvás szempontjából a legjobb napjaidat a kiválasztott időszakból.

(PROGRAMS) PROGRAMOK

A Polar pulzuszónák alapján céljaidra szabott Polar Futóprogram figyelembe veszi a személyes adottságaidat és az edzési előzményeidet. A program intelligensen alkalmazkodik a teljesítményed fejlődése alapján. A Polar futóprogramok az 5 km-es, a 10 km-es, a félmaraton és a maraton versenyekre 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 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. Az óra maximum 20 sportprofilt tud tárolni. Ha több mint 20

sportprofillal rendelkezel a Polar Flow alkalmazásban, a lista első 20 elemét helyezzük szinkronizáláskor a sportórádra.

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

A témával kapcsolatos videók megtekintéséhez kattints a következő hivatkozások egyikére:

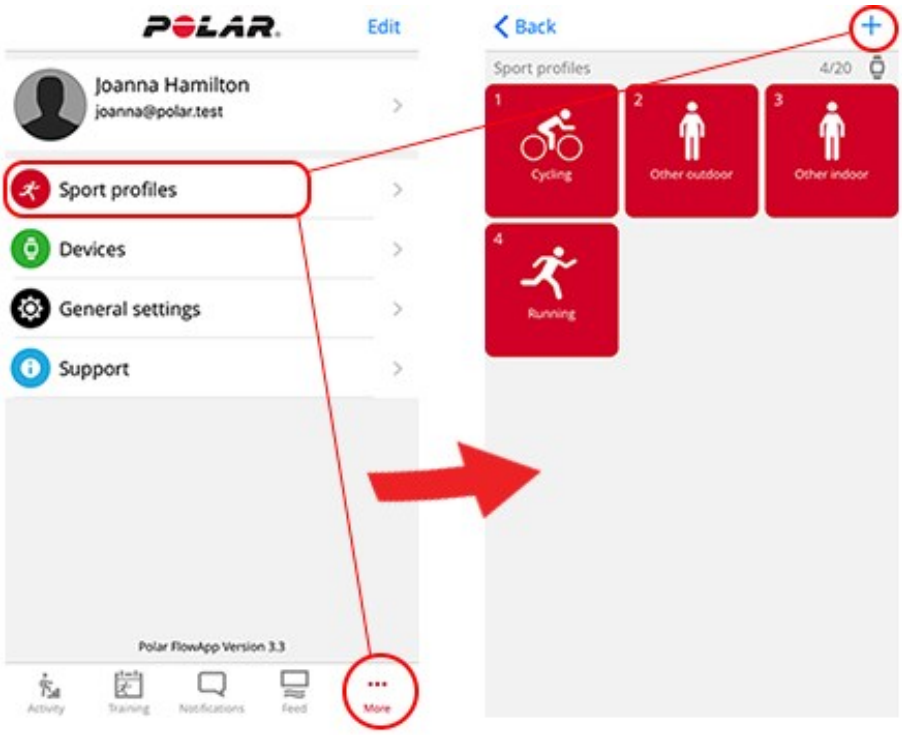
Polar Flow alkalmazás | Sportprofil szerkesztése

Polar Flow webszolgáltatás | Sportprofilok

SPORTPROFIL HOZZÁADÁSA

A Polar Flow mobilalkalmazásban:

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



A Polar Flow webszolgáltatásban:

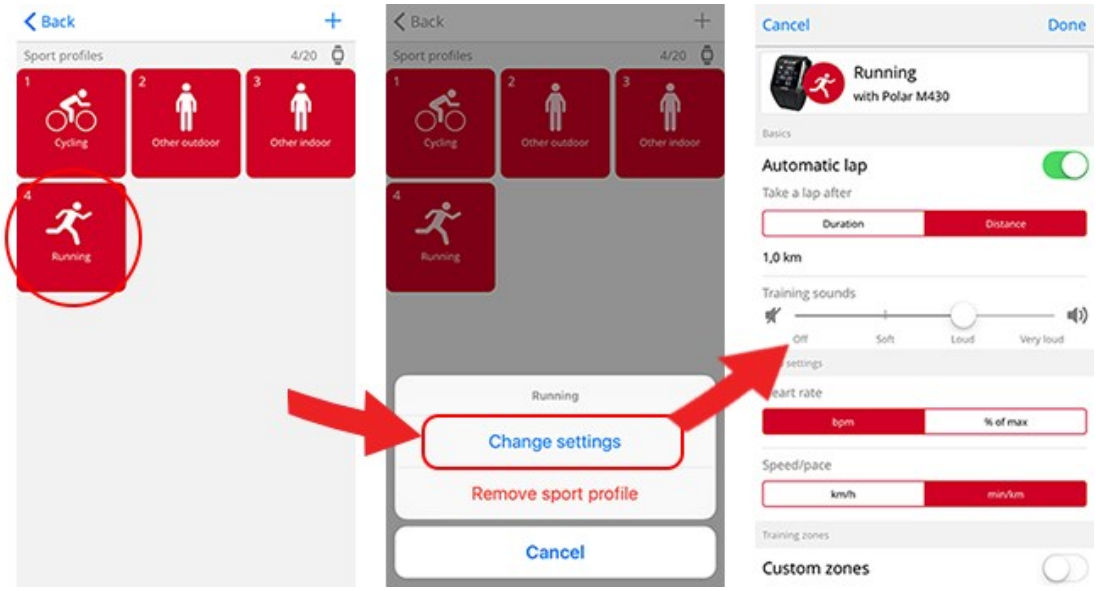
1. Koppints a nevedre/profilfotódra a jobb felső sarokban.
2. Válaszd a **Sport profiles** (Sportprofilok) lehetőséget.
3. Kattints az **Add sport profile** (Sportprofil hozzáadása) lehetőségre, és válaszd ki a sportot a listából.
4. A sport ekkor hozzáadódik a sportlistához.

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

SPORTPROFIL SZERKESZTÉSE

A Polar Flow mobilalkalmazásban:

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



A Flow webszolgáltatásban:

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

Az egyes sportprofilokban a következő adatokat szerkesztheted:

Alapadatok

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

Pulzus

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

Speed/Pace settings (Sebesség/tempó beállítások)

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

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

Edzési nézetek

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

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

Gestures and feedback (Mozdulatok és visszajelzés)

- Rezgő visszajelzés (Be- és kikapcsolhatod a rezgést)

GPS és 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 lépésérzékelőt. Edzésed automatikusan szünetel, amikor megállsz, és induláskor automatikusan újra elindul.
- Állítsd be a GPS rögzítési gyakoriságát (kikapcsolhatod, vagy **High accuracy** (Nagy pontosságú) értékre állíthatod, ami a GPS rögzítés bekapcsolását jelenti)

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

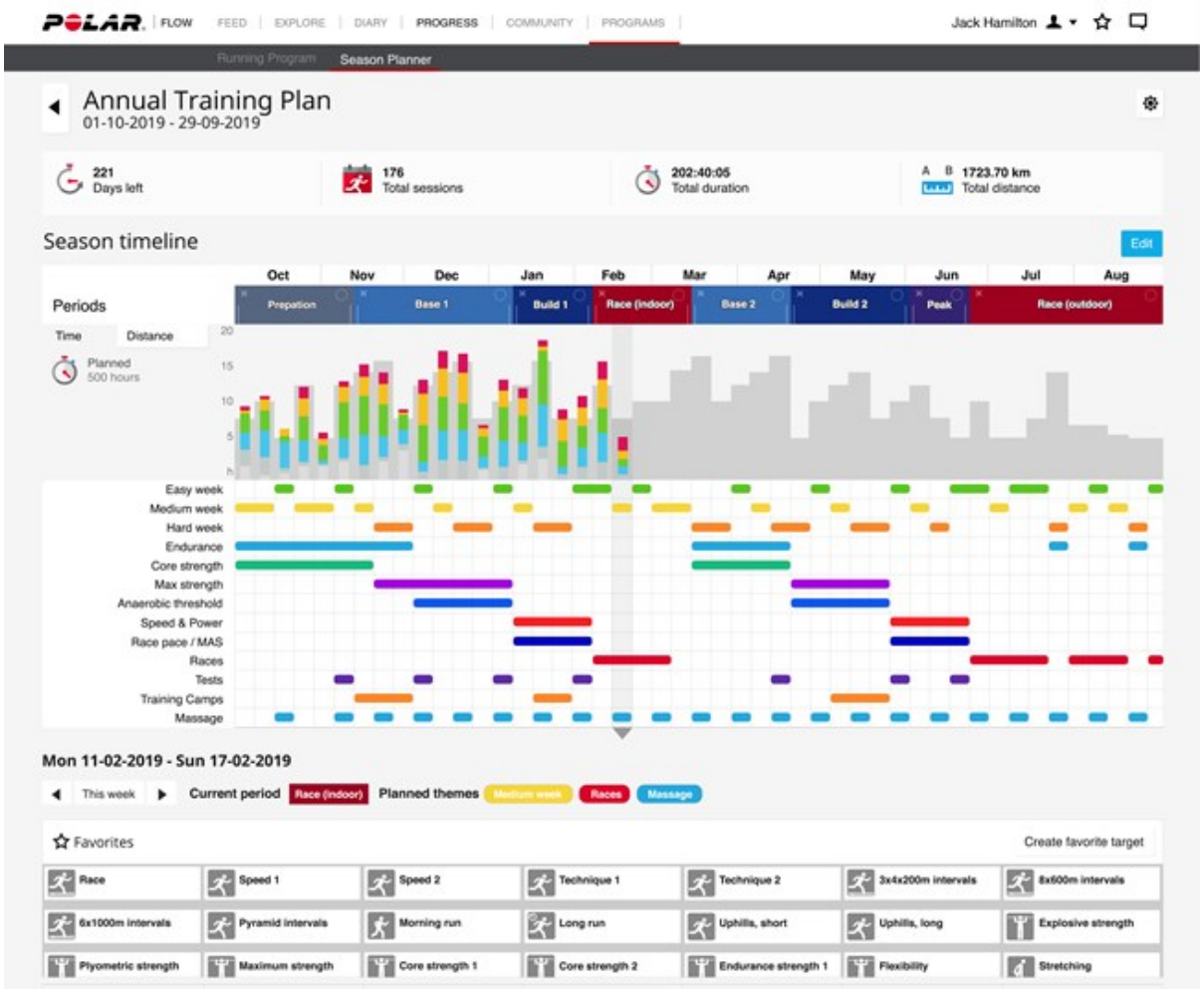
Felhívjuk a figyelmed, hogy számos beltéri sport, csoportos sport és csapatsport profilja esetében a **HR visible to other devices** (A pulzus látható más eszközök számára) beállítás alapértelmezetten be van kapcsolva. Ez azt jelenti, hogy a Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó kompatibilis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

AZ EDZÉS MEGTERVEZÉSE

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

EDZÉSTERV LÉTREHOZÁSA A SEASON PLANNER (IDŐSZAKTERVEZŐ) SEGÍTSÉGÉVEL

A -Flow webszolgáltatás Season Planner (Időszaktervező) eszköze segítségével könnyedén elkészítheted személyre szabott edzéstervedet. Bármi 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.



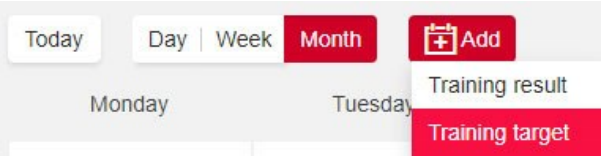
A Polar Flow for Coach (Polar Flow edzők számára) egy ingyenes távoli edzőplatform, amely lehetővé teszi, hogy edződ személyre szabja edzéstervedet, akár a teljes időszakról, akár különálló edzésekről legyen szó.

HOZZ LÉTRE EDZÉSI CÉLKITŰZÉST A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN ÉS WEBSZOLGÁLTATÁSBAN

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

Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow webszolgáltatás segítségével:

1. Válaszd 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).

Válaszd ki az edzési célkitűzés típusát a következőkből:

DURATION TARGET (CÉL IDŐTARTAM)

1. Válaszd a **Duration** (Időtartam) lehetőséget.
2. Add meg az időtartamot.

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

DISTANCE TARGET (TÁVOLSÁGI CÉL)

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

CALORIES TARGET (KALÓRIACÉL)

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

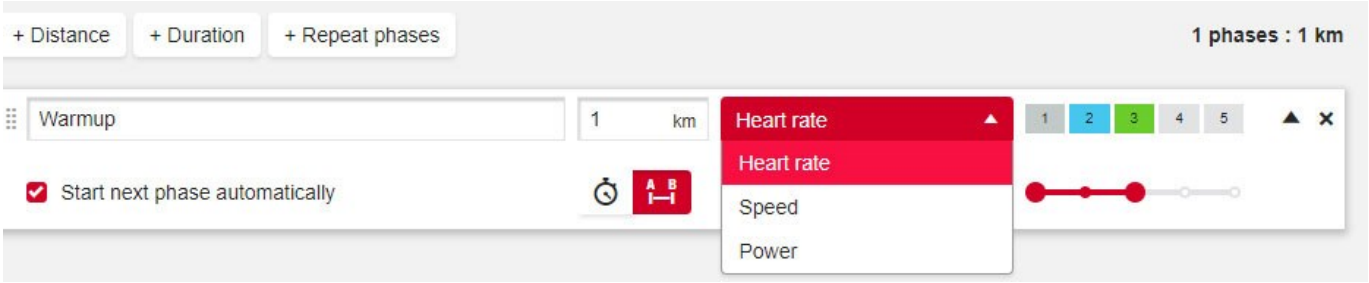
RACE PACE TARGET (VERSENYTEMPÓ CÉLKITŰZÉS)

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

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

PHASED TARGET (SZAKASZOS CÉL)

1. Válaszd a **Phased** (Szakaszos) lehetőséget.
2. Adj szakaszokat a célodhoz. 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.



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

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

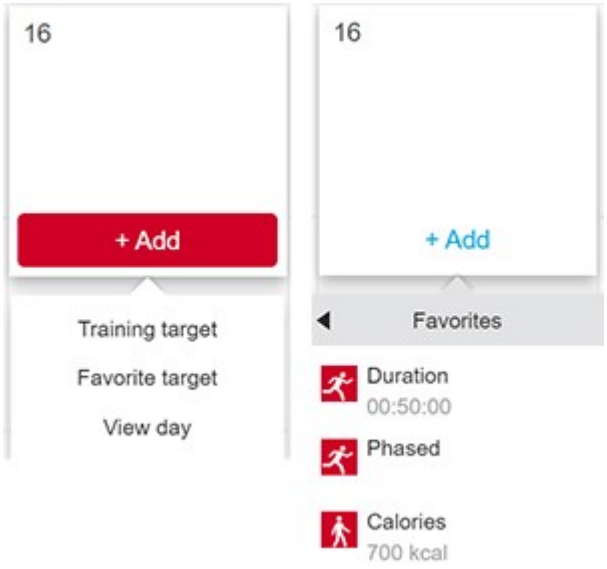
A Grit X/Vantage V/Vantage V2 készülékek a futási teljesítményt a csuklómozgás alapján számítják ki, külső érzékelők nélkül. A Vantage M készülékhez egy külső teljesítményérzékelő is szükséges a futási teljesítmény méréséhez. A kerékpáros teljesítmény mérése is lehetséges, ha a Polar készüléket egy külső kerékpáros teljesítményérzékelővel párosítod, a következő Polar készülékek esetében: Grit X, M460, Vantage M, Vantage V, Vantage V2, V800 és V650.

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 módosítod az eredeti kedvenc célkitűzésedet.
5. Kattints a Save (mentés) lehetőségre a módosítások frissítéséhez.

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

CÉLOK SZINKRONIZÁLÁSA AZ ÓRÁVAL

Ne felejtsd 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.

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 20 kedvenccel rendelkezel a Flow webszolgáltatásban, szinkronizáláskor a lista első 20 elemét helyezzük a sportórádra. 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 és megjegyzést is adhatsz hozzá, valamint a cél edzési részleteit is megváltoztathatod. További információkért lásd Az edzés megtervezése fejezetet. Miután elvégezted az összes szükséges módosítást, kattints az **Update changes** (Módosítások frissítése) lehetőségre.

ELTÁVOLÍTÁS A KEDVENCEK KÖZÜL

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

SZINKRONIZÁLÁS

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

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

SZINKRONIZÁLÁS A POLAR FLOW MOBILALKALMAZÁSSAL

A szinkronizálás előtt ellenőrizd a következőket:

- Rendelkezel Polar fiókkal és Polar Flow alkalmazással.
- A mobileszközön be van kapcsolva a Bluetooth, és nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.
- Párosította a sportórát a mobil eszközével. További információkért lásd: Párosítás.

Az adatok szinkronizálása:

1. Jelentkezz be a Flow alkalmazásba, majd nyomd meg és tartsd lenyomva a BACK (Vissza) gombot a sportórán.
2. Ekkor megjelenik a **Connecting to phone** (Csatlakozás telefonhoz), majd a **Connecting to Polar Flow app** (Csatlakozás Polar Flow alkalmazáshoz) felirat.
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 szinkronizálod a sportórát a Polar Flow alkalmazással, az edzési és aktivitási adataid internetkapcsolaton keresztül szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow webszolgáltatással.

Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban keresd fel a support.polar.com/en/support/Flow_app oldalt.

SZINKRONIZÁLÁS A FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSSAL A FLOWSYNC-EN KERESZTÜL

Az adatok Flow webszolgáltatással való szinkronizáláshoz szüksége van a FlowSync szoftverre. Látogass a flow.polar.com/start oldalra, töltsd le és telepítsd a szoftvert, mielőtt a szinkronizálással próbálkoznál.

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

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

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

Támogatásért és további információért a Flow webszolgáltatás használatával kapcsolatban látogass el a support.polar.com/en/support/flow oldalra.

Támogatásért és további információért a FlowSync szoftverrel kapcsolatban látogass el a support.polar.com/en/support/FlowSync oldalra.

FONTOS TUDNIVALÓK

AKKUMULÁTOR

A termék hasznos élettartama végén a Polar arra biztat, hogy csökkentsd minimálisra a hulladéknak a környezetre és az emberi egészségre gyakorolt hatását a helyi hulladékártalmatlanítási előírások betartásával, és – amennyiben van rá mód – az elektronikus eszközök szelektív gyűjtésével. Ne 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 szennyeződéseket vagy nedvességet. Ne töltsd a sportórát nedvesen.

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

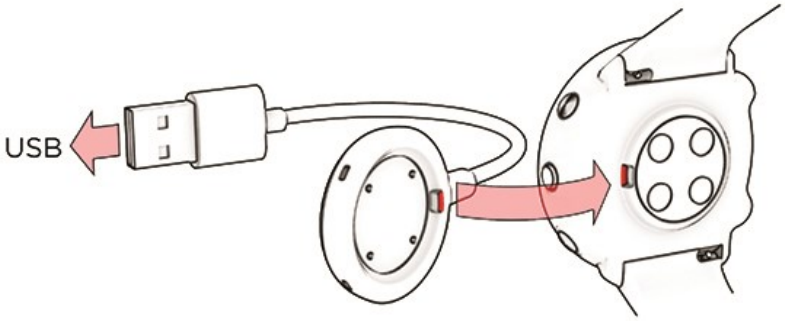
Ne töltsd az akkumulátort 0 °C / +32 °F alatti, illetve +40 °C / +104 °F feletti hőmérsékleten, vagy ha az USB port nedves.

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

Az akkumulátor hálózati aljzatról tölthető. Ha a töltést hálózati aljzatról végzed, használj USB-s hálózati adaptert (a csomag nem tartalmazza). USB-s hálózati adapter használata estén az adapternek 5 V egyenáramú kimenettel kell rendelkeznie és minimum 500 mA áramerősséget kell biztosítania. Kizárólag megfelelő biztonsági jóváhagyással rendelkező („LPS”, „Korlátozott áramellátás”, „UL-listán szereplő" vagy „CE” jelöléssel ellátott) USB-s hálózati adaptert használj.

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

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



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

Ne hagyd hosszabb ideig az akkumulátort lemerülve, és ne tartsd 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 csatlakoztatod, akkor az akkumulátor nem fog töltődni. Ha az órát edzés közben töltőkábelhez csatlakoztatod, akkor az izzadtság és a nedvesség korróziót, valamint a töltőkábel vagy az óra károsodását okozhatja. Továbbá, ha az óra töltése közben kezded el az edzésszakaszt, akkor a töltés megszakad.

AKKUMULÁTOR ÁLLAPOTA ÉS ÉRTESÍTÉSEI

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 ÉRTESÍTŐK

- Ha az akkumulátor töltöttsége alacsony, a **Battery low. Charge** (alacsony töltöttsége, töltse 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:

- Ha az **akkumulátor töltöttsége alacsony**, akkor megjelenik a „Battery low” (Alacsony töltöttség) üzenet. Az értesítés ismét megjelenik, ha az óra túlságosan lemerül a pulzus és a GPS-adatok rögzítéséhez, és a pulzusmérés, valamint a GPS funkció kikapcsol.
- Amikor kritikusan alacsony az akkumulátor töltöttségi szintje, a **Recording ended** (rögzítés leállítva) üzenet jelenik meg. Az óra leállítja az edzés rögzítését és elmenti az edzésadatokat.
- Ha a kijelző üres, akkor az akkumulátor lemerült, és a sportóra alvó üzemmódba lépett. Töltsd fel a sportórát. Ha az akkumulátor teljesen lemerült, eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.

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

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

A SPORTÓRA KARBANTARTÁSA

Mint bármely elektronikus eszközt, a Polar óra érzékelőt is tisztán kell tartani, és gondos karbantartást igényel. Az alábbi utasítások segítenek betartani a garancia érvényesítéséhez szükséges előírásokat, valamint csúcsformában tartani az eszközt, és elkerülni minden problémát 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 szennyeződéseket vagy nedvességet. **Ne töltsd a sportórát nedvesen vagy izzadsággal szennyezetten**.

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

VIGYÁZZ AZ OPTIKAI PULZUSÉRTÉKELŐRE

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

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

TÁROLÁS

Az edzéseszközt tárold hűvös és száraz helyen. Ne tárold nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak, vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl.: nedves törülköző). Ne tedd ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek az edzéseszközt, vagyis ne hagyd azt például az autóban vagy a kerékpárra felszerelve. Javasolt az edzéseszközt részben vagy teljesen feltöltött állapotban tárolni. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használod az edzéseszközt, 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 javíttasd a készüléket. A Polar Electro által nem engedélyezett javítás által okozott kár, vagy következményes kár esetén a garancia nem érvényesíthető. További információért, lásd a Korlátozott nemzetközi Polar garancia c. részt.

Elérhetőségeinkről és a Polar szervizközpontok címeiről a support.polar.com oldalon és az egyes országok weboldalain tájékozódhatsz.

ÓVINTÉZKEDÉSEK

A Polar termékei (edzéseszközök, aktivitásmérők és tartozékok) rendeltetésük szerint a fiziológiai megerőltetés mértékét és a regenerálódást mérik az edzésszakaszok közben és után. A Polar edzéseszközök és aktivitásmérők a pulzust mérik, vagy meghatározzák az aktivitás mértékét. A beépített GPS-szel ellátott Polar edzéseszközök megjelenítik a sebességet, a távot és a helyszínt. Kompatibilis Polar tartozékkal a Polar edzéseszközök megjelenítik a sebességet és távot, a

pedálfordulatszámot, a helyszínt és a teljesítményleadást. Lásd: www.polar.com/en/products/accessories webhelyen a kompatibilis tartozékok teljes listáját. A barométeres nyomásérzékelővel ellátott Polar edzéseszközök a magasság és egyéb változók mérését teszik lehetővé. Más célokat nem szolgál. A Polar edzéseszközök professzionális vagy ipari precizitást igénylő környezeti mérések végzésére nem alkalmasak.

INTERFERENCIA EDZÉS KÖZBEN

Az elektromágneses interferencia és az edzőberendezések

Az elektromos eszközök közelében zavar keletkezhet. Az edzés során a WLAN-alapú állomások is okozhatnak interferenciát az edzéseszközökkel. A hibás mérés vagy működés elkerülése érdekében távolodj el a lehetséges zavarforrásoktól.

Az elektronikus vagy elektromos alkatrészeket (például LED-kijelzőket, motorokat vagy elektromos fékeket) tartalmazó edzőberendezések zavart keltő jeleket sugározhatnak. A problémák megoldásához próbáld ki az alábbiakat:

1. Vedd le a pulzusérzékelő pántját a mellkasodról, és használd a edzőberendezést a szokásos módon.
2. Mozgasd a edzéseszközt addig, amíg nem talál olyan helyet, ahol nem jelennek meg helytelen értékek, illetve ahol nem villog a szív szimbólum. Az interferencia gyakran a legrosszabb közvetlenül a berendezés kijelzője előtt, míg a kijelző bal és jobb oldala nagyjából zavarmentes.
3. Tedd vissza a pulzusérzékelő pántját a mellkasodra, és minél többet tartsd az edzéseszközt az interferenciamentes területen.

Ha az edzéseszköz még mindig nem működik az edzőberendezéssel, lehetséges, hogy túl magas az elektromos zaj a vezeték nélküli pulzusméréshez.

EGÉSZSÉG ÉS EDZÉS

Az edzés kockázatokkal járhat. Mielőtt rendszeres edzésprogramba kezdenél, javasolt megválaszolni az alábbi kérdéseket az egészségügyi állapotoddal kapcsolatban. Ha bármely kérdésre igennel válaszolsz, javasoljuk, hogy fordulj orvoshoz bármilyen edzésprogram megkezdése előtt.

- Fizikailag inaktív voltál az elmúlt 5 évben?
- Magas a vérnyomásod vagy a koleszterinszinted?
- Vérnyomáscsökkentőt vagy szívgyógyszert szedsz?
- Tapasztaltál valaha légzési problémát?
- Van bármilyen betegségre utaló tüneted?
- Komoly betegségből vagy orvosi kezelésből épülsz fel?
- Szívritmusszabályozóval vagy egyéb beültetett elektromos eszközzel rendelkezel?
- Dohányzol?
- Terhes vagy?

Felhívjuk a figyelmed, hogy az edzés intenzitása, valamint a szívbetegségre, a vérnyomásra, a pszichológiai állapotra, az asztmára, a légzési problémákra stb. szedett gyógyszerek, valamint egyes energiaitalok, az alkohol és a nikotin szintén hatással lehetnek a pulzusra.

Fontos, hogy figyelj oda a szervezeted reakcióira az edzés során. **Ha váratlan fájdalmat vagy túlzott fáradtságérzetet tapasztalsz edzés közben, javasolt az edzés befejezése, illetve alacsonyabb intenzitással folytatása.**

Figyelem! Ha szívritmusszabályozót vagy egyéb beültetett elektromos eszközt használsz, akkor is használhatsz Polar termékeket. Elméletileg nem lehetséges, hogy a Polar termékek interferenciát okozzanak a szívritmusszabályozó készülékkel. Gyakorlatilag nincsenek olyan beszámolók, amelyek azt állítanák, hogy bárki valaha is interferenciát tapasztalt volna. Nem áll módunkban azonban hivatalos garanciát kiállítani arról, hogy a termékeink alkalmasak minden

szívritmusszabályozóval vagy egyéb beültetett eszközzel való használatra a rendelkezésre álló eszközök széles köre miatt. Ha kétségeid támadnak, vagy szokatlan érzést tapasztalsz a Polar termékek használata közben, fordulj orvoshoz vagy a beültetett elektronikus eszköz gyártójához, hogy megállapítsák a biztonságos használatot az esetedben.

Ha allergiás vagy bármilyen, a bőröddel érintkező anyagra, illetve azt gyanítod, hogy a termék használata allergiás reakciót váltott ki, az anyagok felsorolását lásd: Műszaki adatok. Bőrirritáció esetén ne használd tovább a terméket, és fordulj orvoshoz! Tájékoztasd a Polar ügyfélszolgálatát is a bőrelváltozásról. A bőrirritáció elkerülése érdekében viseld a pulzusérzékelőt a mezeden kívül, de nedvesítsd be bőségesen az elektródák alatt a zavartalan működés biztosításához.

A nedvesség és a súrlódás hatására a pulzusérzékelő vagy a csuklópánt festése lekophat, és elszínezheti a világosabb színű ruhákat. A készülék a sötétebb ruhák színét is kidörzsölheti, ami elszínezheti a világosabb színű készülékeket. A világos színű készülékek színének megőrzéséhez győződj meg róla, hogy az edzés közben hordott ruháid nem hajlamosak a kopásra. Ha parfümöt, arcvizet napozó/napvédő vagy rovarriasztó szert használsz, ügyelj arra, hogy az ne kerüljön az edzéseszközre vagy a pulzusmérőre. Ha hideg időben edzel (-20 °C és -10 °C / -4 °F és 14 °F között), javasoljuk, hogy az edzéseszközt a kabátujj alatt, közvetlenül a bőrödön viseld.

FIGYELEM! AZ ELEM 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 elemtartó nem zárható biztosan, ne használd tovább a terméket, és tartsd gyermekektől elzárva! **Ha feltételezhető, hogy az elemet lenyelték, vagy bármilyen testüregbe került, azonnal orvoshoz kell fordulni!**

A biztonságod fontos számunkra. A Polar lépésérzékelő Bluetooth® Smart formáját úgy terveztük, hogy minimális legyen az esély arra, hogy bármibe beleakadjon. Azonban mindig légy elővigyázatos, amikor a lépésérzékelővel futsz, például bozótban.

MŰSZAKI ADATOK

VANTAGE M2

Akkumulátor típusa:

230 mAh Li-pol akkumulátor

Üzemidő:

Akár 30 órás akkumulátor-üzemidő edzési módban (GPS és csuklón mért pulzus), óra üzemmódban pedig akár 7 nap folyamatos pulzusméréssel. Többféle energiatakarékossági móddal.

A különböző energiatakarékossági beállításokkal akár 100 óra üzemidő is elérhető edzési módban.

Működési hőmérséklet:

-10 °C és +50 °C között

Készülék anyaga:

Készülék: ABS+GF, PMMA, ROZSDAMENTES ACÉL

Csuklópánt: SZILIKON, ROZSDAMENTES ACÉL CSAT

USB-kábel anyaga:

SÁRGARÉZ, PA66+PA6, PC, TPE, SZÉNACÉL, NEJLON

Óra pontossága:

Jobb mint ± 0,5 másodperc/nap, 25 °C-os hőmérséklet mellett.

GNSS pontossága:

Táv ±2%

Útvonal átlagos pontossága: 5 m

Ezek az értékek szabadtéri műholdjelvétel esetén érhetők el, amikor nem takarják a műholdat épületek vagy fák. Városi vagy erdei terepeken elérhetők ezek az értékek, de időnként változhatnak.

GNSS rögzítési gyakoriság

1 másodperc (módosítható 1 vagy 2 percre az energiatakarékossági beállításokban)

Magasság felbontás:

1 m

Emelkedés/ereszkedés felbontása:

5 m

Maximális magasság:

9000 m / 29525 láb

Pulzusmérési tartomány:

15–240 bpm

Aktuális sebesség megjelenítési tartomány:

0–399 km/h 247,9 mph

(0–36 km/h vagy 0-22,5 mph Polar lépésérzékelővel végzett méréskor)

Vízállóság:

30 m (úszáshoz is alkalmas)

Memóriakapacitás:

Akár 90 óra edzés GPS és pulzusmérő használatával a nyelvi beállításoktól függően.

Kijelző

Mindig bekapcsolt színes kijelző. Kemény bevonatú PMMA laminált óraüveg. Méret: 1,2 hüvelyk, felbontás: 240 x 240.

Vezeték nélküli Bluetooth® technológia.

A rádióberendezés 2,402–2,480 GHz ISM frekvencia-tartományban működik, 5 mW maximális teljesítménnyel.

A Polar Precision Prime optikai pulzusmérő technológiája apró, ártalmatlan elektromos töltést vezet át a bőrön, ez alapján észlelve az eszköz érintkezését a csuklóval, ami növeli a pontosságot.

POLAR FLOWSYNC SZOFTVER

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

A legfrissebb kompatibilitási információkat itt tekintheted meg: support.polar.com.

A POLAR FLOW MOBILALKALMAZÁS KOMPATIBILITÁSA

A legfrissebb kompatibilitási információkat itt tekintheted meg: support.polar.com.

A POLAR TERMÉKEK VÍZÁLLÓSÁGA

A Polar legtöbb terméke viselhető úszás közben. Azonban nem búváreszközök. A vízállóság megőrzése érdekében a víz alatt ne nyomd le az eszköz gombjait.

A pulzust csuklón mérő Polar készülékek használhatók úszáskor és fürdőzéskor is. Az aktivitási adataidat az úszás közbeni csuklómozdulataid alapján gyűjtik. A tesztjeink azonban azt mutatják, hogy a csuklón végzett pulzusmérés vízben nem működik optimálisan, ezért nem javasoljuk a pulzus csuklón történő mérését úszáskor.

Az óraiparban a vízállóképességet általában méterben adják meg, amely a megadott mélységű, statikus víztömeg nyomását jelenti. A Polar is ezt a jelölésrendszert használja. A Polar termékek vízállóságát az alábbi szabványoknak megfelelően teszteltük: **ISO 22810** vagy **IEC60529**. 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, esőcseppek stb.	Fürdés és úszás	Szabadtüdős merülés légzőcsővel (búvárpalack nélkül)	Könnyűbúvárkodás (búvárpalackkal)	Vízhatlansági tulajdonságok
Vízálló IPX7	OK	-	-	-	Vízsugár alatt ne mosd. Fröcskölés és folyadékcseppek ellen védett. Referencia szabvány: IEC60529.
IPX8 vízálló	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: IEC60529.
Vízálló Vízálló 20/30/50 m-ig Úszáshoz használható	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: ISO22810.
Vízálló 100 m-ig	OK	OK	OK	-	Gyakori víz alatti használatra. SCUBA búvárkodáshoz nem alkalmas. Referencia szabvány: ISO22810.

SZABÁLYOZÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK

A termék megfelel a 2014/53/EU, 2011/65/EU és 2015/863/EU irányelveknek. A releváns megfelelőségi nyilatkozatok és egyéb szabályozással kapcsolatos információk az egyes termékekhez itt érhetők el: www.polar.com/en/regulatory_information.

Az áthúzott kerekes szemetes jelölés azt jelzi, hogy a Polar termékek elektronikus termékek, és az Európai Parlament és a Tanács elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira (WEEE) vonatkozó 2012/19/EU irányelvének hatálya alá, a termékekben használt elemek és akkumulátorok pedig az Európai Parlament és a Tanács 2006. szeptember 6-án kiadott, elemekre és akkumulátorokra, valamint a hulladékelemekre és -akkumulátorokra vonatkozó 2006/66/EK irányelvének hatálya alá esnek. Ennek értelmében a termékek és a Polar termékekben található elemek/akkumulátorok ártalmatlanítása szelektíven történik. A Polar arra biztatja vásárlóit, hogy csökkentsék minimálisra a hulladék környezetre és az emberi egészségre gyakorolt hatását az Európai Unión kívül is a helyi hulladékártalmatlanítási előírások betartásával, és – amennyiben van rá mód – a termékeket az elektronikus eszközök szelektív gyűjtése, az elemeket és akkumulátorokat pedig az elemek és akkumulátorok szelektív gyűjtése keretein belül ártalmatlanítva.

A Vantage M2 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, balesetekből vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó károkra; a nem megfelelő karbantartásra; kereskedelmi használatra; megrepedt, törött vagy megkarcolt burkolatokra/kijelzőkre, a textil vagy bőr karpántra, a rugalmas pántra (pl. pulzusérzékelő mellkaspántjára) és a Polar kiegészítőkre.
- A garancia nem terjed ki sem a termékből eredő, sem az ahhoz kapcsolódó károkra, veszteségekre, költségekre vagy kiadásokra, legyenek közvetettek, közvetlenek, következményesek, vagy egyediek.
- A garancia a használtan vásárolt termékekre nem terjed ki.
- A garanciaidő alatt a termék javítását vagy cseréjét a vásárlás országától függetlenül bármelyik engedéllyel rendelkező Polar Központi Szerviz elvégzi.
- A Polar Electro Oy/Inc. által kibocsátott garancia nem érinti a fogyasztónak a hatályos nemzeti vagy állami törvények szerinti jogait, illetve a fogyasztónak az értékesítési/beszerzési szerződésből eredő, a kereskedővel szemben érvényesíthető jogait.
- A bizonylatot a vásárlás igazolásaként meg kell őriznie!
- A termékekre vonatkozó garancia azokra az országokra korlátozódik, ahol a terméket először a Polar Electro Oy/Inc kezdte forgalmazni.

Gyártó: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 Kempele, Finnország www.polar.com.

A Polar Electro Oy az ISO 9001:2015 szerint tanúsított vállalat.

© 2021 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finnország. Minden jog fenntartva. A jelen kézikönyv részben és egészben sem sokszorosítható semmilyen formában és semmilyen módon a Polar Electro Oy előzetes írásbeli engedélye nélkül.

A jelen használati útmutatóban vagy a termék csomagolásában található nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A jelen használati útmutatóban vagy a termék csomagolásában található, ® jelzéssel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A Windows a Microsoft Corporations, a Mac OS az Apple Inc. bejegyzett névjegye. A Bluetooth®

szóvédjegy és logók a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonában lévő bejegyzett védjegyek, és a Polar Electro Oy minden esetben engedéllyel használja őket.

FELELŐSSÉG KIZÁRÁSA

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

1.0 HU 03/2021