

V800 TARTALOMJEGYZÉK

V800 Tartalomjegyzék	1
Bevezetés	12
V800	12
H7 JELADÓ*	13
USB Kábel	13
Polar Flow alkalmazás	13
Polar FlowSync Szoftver	13
Polar Flow web szolgáltatás	13
Kezdjük el	14
Elemcsere	14
Az akkumulátor üzemideje	15
Alacsony akkumulátortöltöttségre figyelmeztető üzenetek	15
Alapbeállítások	16
Gombfunkciók, kézmozdulatok és Menüszerkezet	17
A gombok funkciói	18
Idő nézet és menü	18
Konfigurációs mód	19
Edzés közben	19
Koppintó kézmozdulatok	19
HeartTouch	20
Menüszerkezet	20

Kedvencek	21
Stopperek	21
Tesztek	21
Beállítások	22
Állapot	22
Napló	22
Kompatibilis SZENZOROK	22
POLAR BLUETOOTH® SMART STRIDE SZENZOR	23
POLAR BLUETOOTH® SMART SPEED SZENZOR	23
POLAR BLUETOOTH® SMART CADENCE SZENZOR	23
Polar LOOK Kéo Power BLUETOOTH® SMART	23
Párosítás	24
Párosítson egy pulzusmérőt a V800-hoz	24
Párosítson egy Stride, Speed vagy Cadence szenzort a V800-zal	24
Polar Balance mérleg és a V800	25
Egy mobil eszköz párosítása a V800-zal	26
Párosítás törlése	27
Szinkronizálás	27
Szinkronizálás a Flow alkalmazással	27
Szinkronizálás a Flow Web Szolgáltatással a FlowSync-en keresztül	28
Beállítások	29
Sportprofil beállítások	29
Beállítások	30

ALAPBEÁLLÍTÁSOK	31
Súly	31
Testmagasság	32
Születési idő	32
Nem	32
HETI EDZÉSSZÁM	32
Maximális pulzusszám	32
Nyugalmi pulzusszám	33
Vo2max	33
Általános beállítások	33
Párosítás és Szinkronizálás	34
Repülőgépes mód	34
Gomb hangok	34
Gomb zár	34
Koppintás érzékenység	34
Mértékegységek	35
Nyelv	35
Edzési nézet színe	35
A termékről	35
Óra beállítások	35
Riasztás	35
Idő	36
Dátum	36

Hét kezdőnapja	36
Óra kijelzés	36
Gyorsmenü	36
Idő nézet	36
Edzési nézet	37
Firmware frissítés	38
Hogyan frissítse a firmware-t	38
A V800 alaphelyzetbe állítása	39
Polar Flow webes szolgáltatás és alkalmazás	40
Polar Flow alkalmazás	40
Polar Flow web szolgáltatás	40
EDZÉSCÉLOK	42
EDZÉSCÉLOK létrehozása	42
Quick Target (gyors cél)	42
Race Pace Target (cél versenytempó)	43
Phased target (szakaszos cél)	43
Kedvencek	43
Kedvencek	44
Útvonal hozzáadása a kedvencekhez	44
Edzési cél hozzáadása a Kedvencekhez:	44
Kedvencek szerkesztése	44
Kedvenc eltávolítása	45
Edzés	46

A pulzusmérő használata	46
A JELADÓ párosítása	46
Edzés indítása	47
MULTISPORT edzés indítása	49
Egy edzés megkezdése az EDZÉSCÉLOKKAL	49
Edzés megkezdése útvonal segítségével	50
Edzés megkezdése Versenytempóval	50
Edzés megkezdése Intervallum-időzítővel	50
Edzés közbeni funkciók	51
Sport váltás a MULTISPORT edzés alatt	51
Tegyen meg egy kört	51
Pulzustartomány zárolása	51
A Sport specific tap sensitivity (Sportág-specifikus koppintási érzékenység) paraméter módosítása: ..	51
Szakasz megváltoztatása szakaszos edzés során	51
A gyorsmenü megtekintése	52
Folyamatos háttérvilágítás beállítása	52
A helyzetmeghatározó útmutató bekapcsolása	52
POI (érdeklődési pont) elmentése	52
Visszaszámláló	52
Interval timer (időtartammérő):	52
Automatikus szünet	53
HeartTouch	53
Egy edzés szüneteltetése/megállítása	53

Edzés törlése	54
Edzés után	55
Edzési összefoglaló a V800-on	55
Egy sport összefoglalója	55
Multisport összefoglaló	57
Polar Flow alkalmazás	58
Polar Flow web szolgáltatás	58
Állapot	58
Regenerálódás állapota	58
Jellemzők	59
GPS	60
Vissza a Starthoz	61
Útvonalsegítség	61
Segítség a képernyőn	62
Útvonal hozzáadása a V800 készülékhez	62
Versenytempó	62
Barométer	62
Smart Coaching	63
Edzésterhelés	63
A regenerálódási állapot a 24/7 aktivitás alapján	64
Tekintse meg regenerálódási állapotát	65
Tekintse meg napi kalóriáit	66
Aktivitás-követés	66

Tevékenységi adatok	66
TRAINING BENEFIT	68
Hogyan működik?	68
Ugrás teszt	70
Guggoló ugrás	70
A guggoló ugrás elvégzése	70
Teszteredmények	71
KONTRAUGRÁS	71
A kontraugrás elvégzése	71
Teszteredmények	72
Folyamatos ugrás	72
A folyamatos ugrás elvégzése	72
Teszteredmények	73
FITNESZ teszt	73
A teszt előtt	74
A teszt elvégzése	74
Teszteredmények	74
Edzettségi szint osztályok	75
Férfiak	75
Nők	75
Ortosztatikus teszt	76
A teszt előtt	76
A teszt elvégzése	77

Teszteredmények	77
Futási index	77
Rövidtávú elemzés	78
Férfiak	78
Nők	78
Hosszútávú elemzés	79
Pulzustartományok	80
Smart kalóriák	83
Smart értesítések (iOS)	83
Beállítások	83
Használat	84
Smart értesítések (Android)	85
Beállítások	85
Használat	87
Cadence from the Wrist	87
Polar futóprogram	88
Polar futóprogram létrehozása	89
Edzés indítása	89
Kövesse nyomon a fejlődését	89
Sebességi zónák	89
Sebességi zónák beállításai	90
Edzési cél sebességi zónákkal	90
Edzés közben	90

Edzés után	90
Sport Profilok	90
Sport profil hozzáadása	91
A Sport Profil szerkesztése	91
EDZÉSNÉZETEK	91
Alapok	92
Pulzus	92
Kézmozdulatok és visszajelzés	92
Lépéshossz érzékelő	93
GPS és magasság	93
Multisport	93
Úszás	93
Úszás-mérések (Úszómedencében)	94
Úszási technikák	94
Ütem és távolság	94
Csapássűrűség	94
Swolf	95
Medencehossz kiválasztása	95
Úszómedencés edzés indítása	95
Úszás után	95
Nyíltvízi úszás	96
Úszásnemek	96
Ütem és táv	96

Karcsapások száma	96
Nyíltvízi úszás megkezdése	96
Úszás közben	96
Úszás után	97
R-R Rögzítés	97
Az R-R rögzítés elvégzése	97
Teszteredmények	98
Érzékelők	99
Polar lépéshossz érzékelő Bluetooth® Smart	99
Párosítson egy lépéshossz érzékelőt a V800-hoz	99
A lépéshossz érzékelő kalibrálása	99
Manuális kalibrálás	100
A helyes körtávolság megadása	100
Tényező megadása	100
Automatikus kalibrálás	101
Lépésszám és lépéshossz	101
Polar Bluetooth® Smart Speed szenzor	102
Párosítson egy sebességérzékelőt a V800-hoz	102
A kerékméret mérése	102
Polar Bluetooth® Smart Cadence szenzor	103
Párosítson egy pedálfordulatmérőt a V800-hoz	103
Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart érzékelő	104
A Kéo Power és a V800 párosítása	104

A V800 teljesítmény-beállításai	105
A Kéo Power kalibrálása	105
Fontos információk	107
A V800 ápolása	107
V800	107
JELADÓ	107
Polar Bluetooth® Smart Stride, Speed és Cadence szenzor	108
Tárolás	108
Szervizelés	108
Műszaki specifikáció	109
V800	109
H7 Pulzusérzékelő	110
Polar FlowSync szoftver és USB kábel	110
A Polar Flow mobil alkalmazás kompatibilitása	111
Vízállóság	111
Elemek	112
Pulzusmérő elemének cseréje	112
Óvintézkedések	113
Interferencia edzés közben	113
Kockázatok minimalizálása edzéskor	114
Korlátozott nemzetközi Polar garancia	115
Felelősség kizárása	117

BEVEZETÉS

Gratulálunk az új V800-ához! Az igényes és elkötelezett sportolóknak tervezve, a V800 a GPS-szel, a Smart Coaching-gal és a 24/7 aktivitásméréssel segítségével lesz csúcs teljesítményének elérésében. Kapjon azonnali visszajelzést az edzés után a Flow alkalmazással; tervezze meg és elemezze az edzésének részleteit a Flow web szolgáltatással.

Ez a felhasználói kézikönyv segíti a kezdeteket az új edzőtárral. A jelen felhasználói útmutató videójának megtekintéséhez, látogasson el a következő oldalra: www.polar.com/en/support/v800.



V800

Kövesse nyomon edzési adatait, mint a pulzusszám, sebesség, távolság és útvonal, sőt, még az életének legapróbb aktivitásait is.

H7 JELADÓ*

Lásza élőben aktuális pulzusszámát a V800-on edzés, akár úszás közben. A pulzusszám információit használja fel az edzés elemzésére.

USB KÁBEL

Használja az USB kábelt az elem feltöltéséhez, és az adatok a V800 és a Polar Flow web szolgáltatás közötti szinkronizálására a Flow Sync szoftveren keresztül.

POLAR FLOW ALKALMAZÁS

Nézze meg edzési adatait egy szempillantás alatt minden edzés után. A Flow alkalmazás vezeték nélkül szinkronizálja adatait a Polar Flow web szolgáltatásba. Töltse le azt az App Store-ból vagy a Google Play-ről.

POLAR FLOWSYNC SZOFTVER

A Flowsync szoftver lehetővé teszi, hogy szinkronizálja adatait a V800 és a számítógépén található Flow web szolgáltatás között az USB kábelen keresztül. Látogassa meg a www.flow.polar.com/V800 oldalt, majd töltsse le és telepítse a Polar FlowSync szoftvert.

POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS

Tervezze meg és elemezze edzésének minden részletét, szabja személyre és tudjon meg többet a teljesítményéről a polar.com/flow címen.

**Csak a pulzusmérő készülékekkel ellátott V800 tartozéka. Ha olyan készüléket választott, melynek nem tartozéka a pulzusmérő, ne aggódjon, bármikor vásárolhat egyet.*

KEZDJÜK EL

Elemcsere	14
Az akkumulátor üzemideje	15
Alacsony akkumulátortöltöttségre figyelmeztető üzenetek	15
Alapbeállítások	16
Gombfunkciók, kézmozdulatok és Menüszerkezet	17
A gombok funkciói	18
Idő nézet és menü	18
Konfigurációs mód	19
Edzés közben	19
Koppintó kézmozdulatok	19
HeartTouch	20
Menüszerkezet	20
Kedvencek	21
Stopperek	21
Tesztek	21
Beállítások	22
Állapot	22
Napló	22
Kompatibilis SZENZOROK	22
POLAR BLUETOOTH® SMART STRIDE SZENZOR	23
POLAR BLUETOOTH® SMART SPEED SZENZOR	23
POLAR BLUETOOTH® SMART CADENCE SZENZOR	23
Polar LOOK Kéo Power BLUETOOTH® SMART	23
Párosítás	24
Párosítson egy pulzusmérőt a V800-hoz	24
Párosítson egy Stride, Speed vagy Cadence szenzort a V800-zal	24
Polar Balance mérleg és a V800	25
Egy mobil eszköz párosítása a V800-zal	26
Párosítás törlése	27
Szinkronizálás	27
Szinkronizálás a Flow alkalmazással	27
Szinkronizálás a Flow Web Szolgáltatással a FlowSync-en keresztül	28

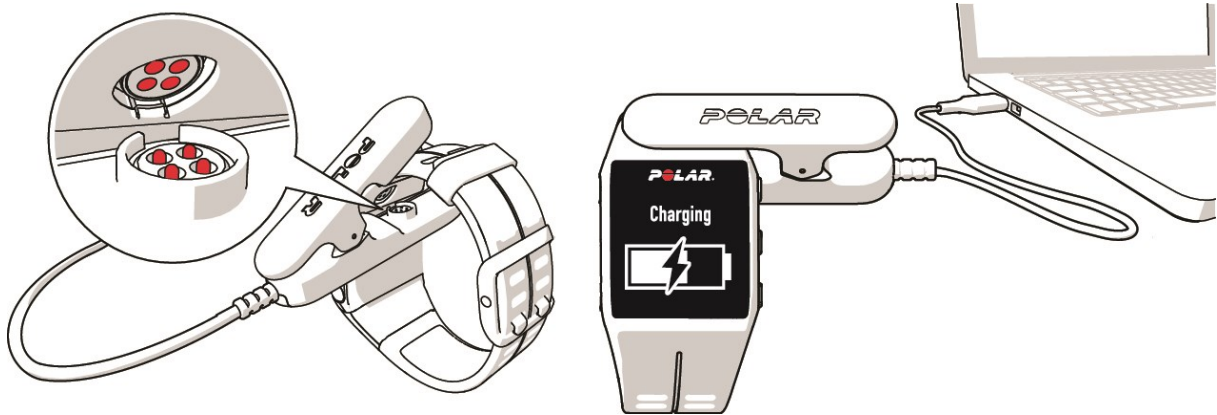
ELEMCSERE

A V800 kicsomagolása után, az első tennivalója az elem feltöltése. Hagyja a V800-at teljesen feltöltődni az első használatbavétel előtt.

A V800-nak belső, feltölthető elemei vannak. A töltéshez csatlakoztassa az edzőkomputert a csomagban mellékelt USB kábel használatával. Fali csatlakozón keresztül is feltöltheti az elemeket. Amikor fali csatlakozón keresztül végez töltést, használjon egy USB táp adaptert (nem tartozék). Ha hálózati adaptert használ, győződjön meg arról, hogy az adapter jelölése a következő: "output 5Vdc 0,5A - 2A max". Csak olyan adaptert használjon, ami rendelkezik a megfelelő biztonsági tanúsítvánnyal (jelölések: "LPS", "Limited Power Supply" vagy "UL listed"). Ne töltsen az elemeket -10 °C alatti vagy +50 °C feletti hőmérsékleteken.

1. Pattintsa be az USB csatlakozót a V800-ba.
2. A kábel másik végét, csatlakoztassa a számítógép USB portjához.

3. **Charging** (töltés) felirat jelenik meg a kijelzőn.
4. Amikor a V800 teljesen feltöltődött, **Charging completed** (a töltés befejeződött) felirat jelenik meg a kijelzőn.



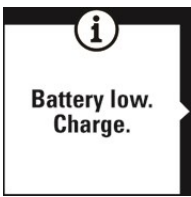
Győződjön meg arról, hogy az USB kábel szorosan a helyére pattan, és az USB csatlakozón és a V800-on látható Polar logó ugyanabba az irányba néz.


AZ AKKUMULÁTOR ÜZEMIDEJE

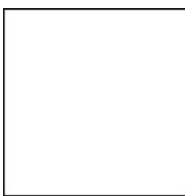
Folyamatos használat esetén	Idő módban, napi aktivitásfigyeléssel
Normál GPS rögzítéssel és pulzusszámmal: max. 13 óra	Nagyjából 30 nap
A GPS energiatakarékos móddal és pulzusmérővel: max. 50 óra	
Kikapcsolt GPS rögzítéssel és bekapcsolt pulzusszámmal: max. 100 ó	

Az akkumulátor üzemidejét számos tényező, például a hőmérséklet, a választott és használt funkciók, valamint az akkumulátor életkora is befolyásolja. Jóval fagypont alatti hőmérséklet esetén az üzemidő jelentősen lecsökkenhet. Ha a kabátja alatt viseli az edző eszközt, úgy melegebben tartja és ezzel megnövelheti annak üzemidejét.

ALACSONY AKKUMULÁTOR TÖLTÖTTSÉGRE FIGYELMEZTETŐ ÜZENETEK

	<p>Battery low. Charge (Alacsony töltöttség. Töltse fel.)</p> <p>Az elem töltöttsége alacsony. Javasolt a V800-at feltölteni.</p>
---	--

 <p>Charge before training</p>	<p>Töltse fel edzés előtt</p> <p>A töltöttség túl alacsony az edzés rögzítéséhez. Nem lehet új edzést indítani a V800 feltöltése nélkül.</p>
---	---

	<p>Amikor a kijelző elsötétül, az akkumulátor lemerült és a készülék alvó üzemmódba lépett. Töltse fel a V800-at. Ha az akkumulátor teljesen lemerült, eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.</p>
---	--

ALAPBEÁLLÍTÁSOK

Miután feltöltötte a V800-at, itt az ideje, hogy belépünk az alapbeállításokba. A lehető legpontosabb edzési adatok érdekében, fontos, hogy precízen járjon el amikor beállítja az alapbeállításokat, mint a heti edzésszám, a kor, a súly és a nem, mert ezek mind hatással vannak a kalóriaszámolásra, az edzésterhelésre és a regenerálódásra, ahogyan más Smart Coaching funkciókra is.

Megadhatja az alapbeállításokat a Flow web szolgáltatásban, és elkezdheti a következő címen:

www.flow.polar.com/V800. **Ha Önnek már van Polar fiókja, nincs szüksége egy új fiók regisztrálására a Flow web szolgáltatásban.** Be tud jelentkezni ugyanazzal a felhasználó névvel és jelszóval, mint amit pl. a polarpersonaltrainer.com oldalon használ.

Ahhoz, hogy a legtöbbet hozhassa ki V800 készülékéből, látogasson el a flow.polar.com/start címre, ahol egyszerű utasítások segítségével beállíthatja V800 készülékét, letöltheti a legújabb firmware-t és használatba veheti a Flow webszolgáltatást. **Ha Önnek már van Polar fiókja, nincs szüksége egy új fiók regisztrálására a Flow web szolgáltatásban.** Be tud jelentkezni ugyanazzal a felhasználó névvel és jelszóval, mint amit pl. a polarpersonaltrainer.com oldalon használ.

Miután feltöltötte a V800-at, itt az ideje, hogy belépünk az alapbeállításokba. A lehető legpontosabb edzési adatok érdekében, fontos, hogy precízen járjon el amikor beállítja a fizikai beállításait, mint az edzési háttér, a kor, a súly és a nem, mert ezek mind hatással vannak a kalóriaszámolásra és az edzési terhelésre, ahogyan más Smart Coaching funkcióra is.

A kijelzőn megjelenik a **Choose language** (válasszon nyelvet) felirat. Nyomja le a start gombot az **English** (angol) nyelv kiválasztásához.

Ha az angoltól (**English**) eltérő nyelvet választ, akkor a program a polar.com/flow oldalra vezeti Önt, ahonnan letöltheti a nyelvet. Ha a V800 készüléket a Flow webszolgáltatással használja, a telepítés során másik nyelvet is választhat. Másik nyelv későbbi hozzáadásához lépjen a polar.com/flow címre és jelentkezzen be. Kattintson a nevére vagy profilfotójára a jobb felső sarokban, válassza a Products (Termékek) lehetőséget, majd a V800 Settings (V800 beállítások) menüpontot. Válassza ki a kívánt nyelvet a listából, majd

szinkronizálja azt a V800 készülékkel. A választható nyelvek: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Português, 简体中文, Suomi** vagy **Svenska**.

Angol nyelv választása esetén a **Set up your Polar V800** (Állítsa be a Polar V800-at) felirat jelenik meg a kijelzőn. Állítsa be a következő adatokat és erősítsen meg minden választást a **Start** gombbal. Ha bármelyik pontnál vissza szeretne lépni és meg szeretné változtatni a beállításokat, nyomja meg a **Back** (vissza) gombot amíg el nem éri azt a beállítást, amelyet meg szeretne változtatni.

1. **Time format** (időformátum): Válasszon: **12 h** vagy **24 h**. A **12 h** opció kiválasztása esetén válasszon az **AM** vagy a **PM** (D.e./D.u.) lehetőségek közül. Ezután állítsa be a helyi időt.
2. **Date** (Dátum): Adja meg az aktuális dátumot.
3. **Units** (Mértékegységek): Válassza a metrikus (**kg, cm, °C**) vagy az angol-szász (**lb, ft, °F**) mértékegységeket.
4. **I wear my product on** (Itt viselem a készüléket) : Válasszon a **Left hand** (bal kéz) vagy **Right hand** (jobb kéz) közül.
5. **Weight** (Testsúly): Adja meg testsúlyát.
6. **Height** (Testmagasság): Adja meg testmagasságát.
7. **Date of birth** (Születési idő): Adja meg születési idejét.
8. **Sex** (Neme): A választható opciók: **Male** (Férfi) és **Female** (Nő).
9. **Training background** (Heti edzésszám): **Occasional (0-1 h/week)** (Alkalmi (0-1 ó/hét)), **Regular (1-3 h/week)** (Rendszeres (1-3 ó/hét)), **Frequent (3-5 h/week)** (Gyakori (3-5 ó/hét)), **Heavy (5-8 h/week)** (Kemény (5-8 ó/hét)), **Semi-Pro (8-12 h/week)** (Félprofi (8-12 ó/hét)), **Pro (12+ h/week)** (Profi (12+ ó/hét)). További információért az edzési háttérrel kapcsolatban, lásd: ALAPBEÁLLÍTÁSOK
10. **Ready to go!** (Indulásra kész!) felirat jelenik meg amikor elkészült a beállításokkal, és a V800 idő nézere vált.

GOMBFUNKCIÓK, KÉZMOZDULATOK ÉS MENÜSZERKEZET

A V800 öt gombja a felhasználási mód függvényében eltérő funkciókkal rendelkezik. Ezek mellett, a V800 koppintó kézmozdulatokat is ismer. Ezek úgy működnek, hogy rákoppint a V800 kijelzőjére, és ez lehetővé teszi, hogy információkat nézhessen meg a kijelzőjén, vagy funkciókat működtessen edzés közben.

Tekintse meg az alábbi táblázatot, hogy megismerje milyen funkciói vannak a gomboknak a különböző módokban.

A GOMBOK FUNKCIÓI



IDŐ NÉZET ÉS MENÜ

LIGHT	<ul style="list-style-type: none"> • Kijelző világítás • Lenyomva és nyomva tartva belépés a Quick menu (Gyorsmenübe)
BACK (VISSZA)	<ul style="list-style-type: none"> • Kilépés a menüből • Visszatérés az előző szintre • Beállítások módosításának elvetése • Kiválasztások elvetése • Nyomja meg és tartsa lenyomva a menüből az idő nézetbe való visszatéréshez • Nyomja meg és tartsa lenyomva a Flow alkalmazással való szinkronizáláshoz az idő nézetben
START	<ul style="list-style-type: none"> • Kiválasztások jóváhagyása • Belépés a konfigurációs módba • A kijelzőn megjelenő kiválasztás megerősítése
UP (FEL)	<ul style="list-style-type: none"> • Léptetés a listákban • Kiválasztott érték beállítása • Lenyomva és nyomva tartva a kijelzés módosítása
DOWN (LE)	<ul style="list-style-type: none"> • Léptetés a listákban • Kiválasztott érték beállítása

TAP (KOPPINTSON)	<ul style="list-style-type: none"> • Regenerálódási állapotának megtekintése idő módban
-------------------------	--

KONFIGURÁCIÓS MÓD

LIGHT	<ul style="list-style-type: none"> • Nyomja meg és tartsa lenyomva a sportprofil beállítások beviteléhez
BACK (VISSZA)	<ul style="list-style-type: none"> • Visszatérés az idő nézetbe
START	<ul style="list-style-type: none"> • Edzés indítása
UP (FEL)	<ul style="list-style-type: none"> • Léptetés a sportok listájában
DOWN (LE)	<ul style="list-style-type: none"> • Léptetés a sportok listájában
TAP (KOPPINTSON)	

EDZÉS KÖZBEN

LIGHT	<ul style="list-style-type: none"> • Kijelző világítás • Lenyomva és nyomva tartva belépés az Edzés Quick Menu (Gyorsmenübe)
BACK (VISSZA)	<ul style="list-style-type: none"> • Szüneteltesse az edzést egy lenyomással • Nyomja meg és tartsa nyomva 3 másodpercig az edzés rögzítésének megállításához • Lépjen be az átmeneti módba a multisport edzés során
START	<ul style="list-style-type: none"> • Nyomja meg és tartsa nyomva a zónazár be/kikapcsolásának beállításához • Az edzésrögzítés folytatása amikor szüneteltetve volt
UP (FEL)	<ul style="list-style-type: none"> • Edzési nézet megváltoztatása
DOWN (LE)	<ul style="list-style-type: none"> • Edzési nézet megváltoztatása
TAP (KOPPINTSON)	<ul style="list-style-type: none"> • Köridő rögzítése/Edzési nézet megváltoztatása/ Háttérvilágítás aktiválása*

*Testreszabhatja a koppintási funkciókat a Sport Profil beállításokban a Polar Flow web szolgáltatásban.

KOPPINTÓ KÉZMOZDULATOK

A koppintó kézmozdulatok segítségével megtekintheti a kijelzőn lévő információkat és műveleteket hajthat végre az edzés során. A koppintó kézmozdulattal idő módban megtekintheti regenerálódási állapotát, rögzítheti a köridőt, módosíthatja az edzési nézetet, és bekapcsolhatja a háttérvilágítást az edzés során. A

kézmozdulat a képernyőre történő koppintással hajtható végre. A gyengéd érintés nem elégséges. A kijelző a megfelelő erő használatával két ujjal is megkoppintható, az üveg a koppintástól nem fog eltörni.

A sportág-specifikus koppintási érzékenység lehetővé teszi, hogy az érzékenységet a különböző sportágaknak megfelelően beállíthassa. A sportág-specifikus koppintási érzékenység (a koppintás keménységének) megadásához lépjen a **Settings > Sport profiles** (Beállítások-Sportág beállításai) menübe, és koppintson a módosítani kívánt sport neve alatti **Sport specific tap sensitivity** (Sportág-specifikus koppintási érzékenység) lehetőségre. Az idő mód koppintási érzékenységének (a regenerálódási állapot megtekintéséhez szükséges koppintási keménység) megadásához lépjen a **Settings > General settings > Time mode tap sensitivity** (Beállítások - Általános beállítások - Idő mód koppintási érzékenysége) menüpontba. Próbálja ki a különböző érzékenységi szinteket, hogy megtalálja az adott sportághoz vagy az idő módhoz leginkább illeszkedőt. A lehetséges érzékenységi értékek a következők: **Light tap (Enyhe koppintás)**, **Normal tap (Normál koppintás)**, **Strong tap (Erős koppintás)**, **Very strong tap (Nagyon erős koppintás)** vagy **Off (Ki)**.

A sportág-specifikus koppintási érzékenység az esemény során a **Quick menu** (Gyorsmenü) segítségével is beállítható. Nyomja meg és tartsa lenyomva a **LIGHT (Világítás)** gombot és válassza a **Sport specific tap sensitivity** (Sportág-specifikus koppintási érzékenység) lehetőséget.



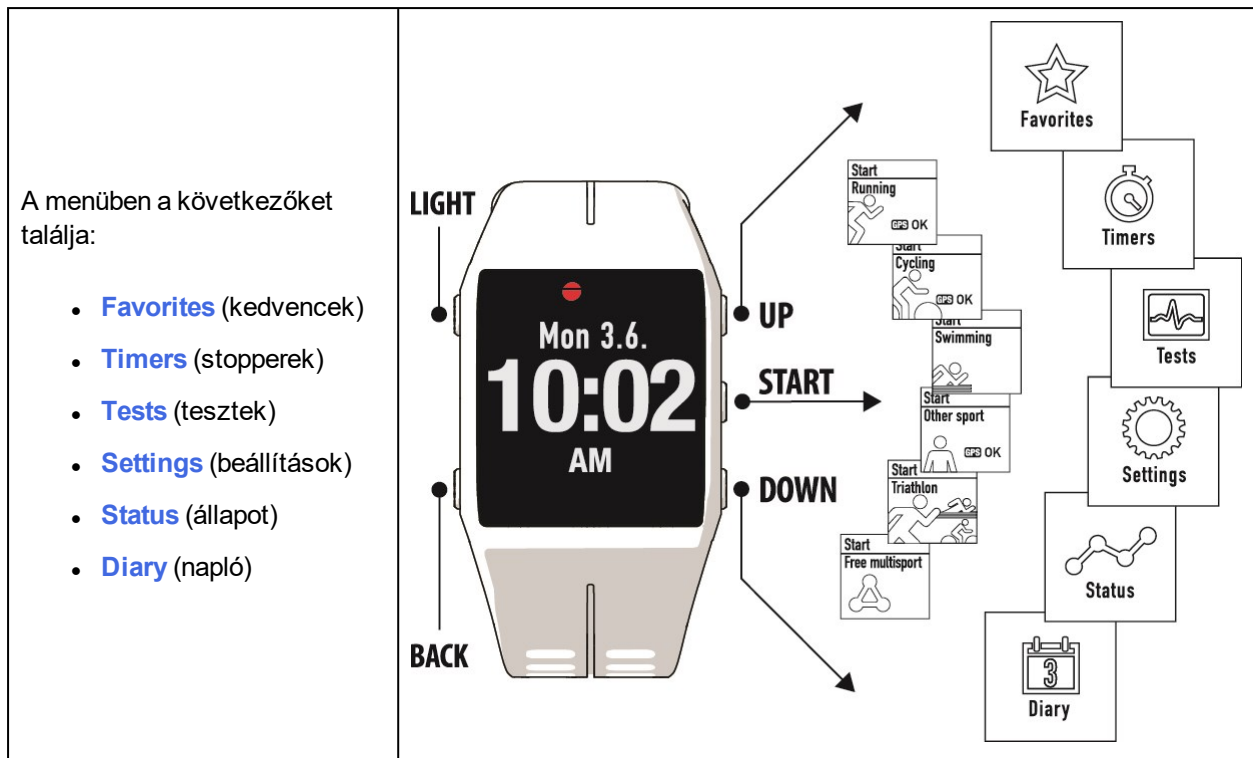
Testreszabhatja a koppintási funkciókat a Sport Profil beállításokban a Polar Flow web szolgáltatásban.

HEARTTOUCH

Használja a HeartTouch funkciót arra, hogy egyszerűen a pontos időt jelenítse meg, aktiválja a háttérvilágítást, vagy megmutassa a legutóbbi köridőt. Csak érintse meg a pulzusról a V800-zal. Nincs szükség gombokra. Szerkesztheti a HeartTouch funkciókat a Sport Profil Beállításokban a Flow web szolgáltatásban. További információért lásd: Sport Profilok

MENÜSZERKEZET

Belépés és böngészés a menüben az UP (fel) vagy DOWN (le) gombok megnyomásával. Választások megerősítése a START gombbal, visszalépés a BACK (vissza) gombbal.



KEDVENCEK

A **Favorites** (kedvencek) menüben a következőket találja:

- **Race Pace** (versenytempó), útvonalak és edzési célok, melyeket elmentett a Flow web szolgáltatásban.

További információért lásd: Versenytempó

STOPPEREK

A **Timers** (stopperek) menüben a következőket találja:

- **Stopwatch** (stopperóra)
- **Countdown timer** (visszaszámláló)

TESZTEK

A **Tests** (tesztek) menüben a következőket találja:

- **Orthostatic test** (ortosztatikus teszt)
- **Fitness test** (fitnessz teszt)

- **Jump test** (ugrás teszt)
- **RR recording** (RR rögzítés)

További információért lásd: Jellemzők

BEÁLLÍTÁSOK

A **Settings** (beállításokban) a következőket szerkesztheti:

- **Sport profiles** (sport profilok)
- **Physical settings** (alapbeállítások)
- **General settings** (általános beállítások)
- **Watch settings** (óra beállítások)

További információért lásd: Beállítások

ÁLLAPOT

A **Status** (állapot) menüben a következőket találja:

- **Recovery status** (regenerálódás állapota): Megmutatja regenerálódási szintjét. További információért lásd: A regenerálódási állapot a 24/7 aktivitás alapján
- **Daily activity** (napi aktivitás): Megmutatja mennyi kalóriát égetett el az edzés során, az aktivitást és a BMR-t (alpanyagcsere-érték: a minimum anyagcsere aktivitás mely az élet fenntartásához szükséges).
- **Week summaries** (Heti összesítések): Megmutatja edzéseinek heti összesítését. Az összesítés tartalmazza az időtartamot, a távolságot és a pulzustartományokban töltött időt.

További információért lásd: Állapot

NAPLÓ

A **Diary** (naplóban) láthatja az aktuális hetet, az elmúlt és a következő négy hetet. Válasszon ki egy napot az aznapi edzések, az edzés összefoglaló és az elvégzett tesztek megtekintéséhez. Megtekintheti a tervezett edzéseit is.

KOMPATIBILIS SZENZOROK

Változatosabbá teheti edzéseit, és teljesítményét is jobban megértheti a **Bluetooth®** Smart szenzorok használatával.

POLAR *BLUETOOTH*® SMART STRIDE SZENZOR

A *Bluetooth*® Smart lépéshossz érzékelő olyan futóknak való, akik javítani szeretnének technikájukon és teljesítményükön. Lehetővé teszi a sebességi és távolsági információk megtekintését, akár futógépen akár a legszorosabb terepen fut.

- MÉR minden megtett lépést, hogy megmutassa a futás sebességét és távolságát
- Segíti a futási technikájának javítását azáltal, hogy megmutatja a futásának ütemét és lépései hosszát
- Lehetővé teszi az ugrási teszt elvégzését
- Az apró érzékelők szilárdan illeszkednek a cipőfűzőjére
- Ütés és vízállóak, hogy képesek legyenek "túlélni" még a legmegerőltetőbb futást is

POLAR *BLUETOOTH*® SMART SPEED SZENZOR

Számos tényező lehet hatással a kerékpározási sebességére. Egyértelmű, hogy ezek egyike az edzettség, mégis az időjárási körülmények és az út változó dőlésszöge is nagy szerepet játszik. Ezeknek a sebesség teljesítményt befolyásoló tényezőknek a legjobb módja az aerodinamikus sebesség érzékelő.

- Megméri aktuális, átlag és maximum sebességét
- Nyomon követi az átlagsebességét, hogy lássa amint fejlődik és ahogy teljesítménye növekszik
- Könnyű, mégis erős, könnyen csatlakoztatható

POLAR *BLUETOOTH*® SMART CADENCE SZENZOR

Kerékpár-edzésének leggyakorlatiasabb méréséhez, használja a fejlett vezeték nélküli pedálfordulatmérőt. Valós időben mér átlag és maximum pedálfordulatot, percenkénti fordulatszámot, hogy összehasonlíthassa az aktuális kerékpározását egy korábbival.

- Fejleszti kerékpározási technikáját és azonosítja az Önnek optimális ütemet
- Az interferencia-mentes pedálfordulati adatok segítenek elemezni egyéni teljesítményét
- Aerodinamikusnak és könnyűnek tervezték

POLAR LOOK KÉO POWER *BLUETOOTH*® SMART

Igazán fejleszti kerékpározási teljesítményét és technikáját. Az eltökélt kerékpárosok számára ideális rendszer *Bluetooth*® Smart technológiát használ és csak kevés energiát fogyaszt.

- Azonnali visszajelzést ad a pontos kimenő teljesítmény wattban történő mérése révén.
- Megjeleníti a jobb és bal oldal egyensúlyát és az aktuális illetve átlagos ütemet

- Az erővektor funkció segítségével megmutatja, hogyan terheli a pedált
- Könnyen beállíthatja és könnyen válthat a kerékpárok között

PÁROSÍTÁS

A V800-hoz használható kompatibilis érzékelők *Bluetooth* Smart ® vezeték nélküli technológiával működnek. Egy új pulzusmérő, futás érzékelő, kerékpáros érzékelő vagy mobil eszköz használata (okostelefon, tablet) előtt, azt párosítani kell a V800-zal. A párosítás csak egy pár másodpercig tart, biztosítja hogy a V800 csak az Ön érzékelőinek adatait veszi, és lehetővé teszi a zavartalan edzést egy csoportban. Versenyen való részvétel előtt mindig otthon végezze el a párosítást., elkerülendő az interferenciát az adatátvitel során.


PÁROSÍTSON EGY PULZUSMÉRŐT A V800-HOZ

A V800-at két módon párosíthatja a pulzusmérőhöz:

1. Viselje a pulzusmérőt és nyomja meg a START gombot idő nézetben, a konfigurációs mód elindításához.
2. **A párosításhoz, érintse meg az érzékelőt amikor a V800 van a kijelzőn**, érintse meg a pulzusérezékelőt a V800-zal, és várjon annak megtalálására.
3. Megjelenik a **Pair Polar H7 xxxxxxxx** eszköz azonosító. Válassza a **Yes** (igen) elemet.
4. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

vagy

1. Válassza ki a **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > új eszköz párosítása) lehetőségeket, majd nyomja meg a START gombot.
2. A V800 megkezd a pulzusmérő keresését.
3. Ha a jeladót megtalálta, megjelenik a kijelzőn a **Polar H7 xxxxxxxx** eszközazonosító.
4. Nyomja meg a START gombot, és a **Pairing** (párosítás) jelenik meg.
5. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

 Amikor H7 jeladót használ, a V800 érzékelheti pulzusát a GymLink átvitelen keresztül mielőtt párosította volna. Győződjön meg arról, hogy párosította a jeladót az edzés megkezdése előtt.

PÁROSÍTSON EGY STRIDE, SPEED VAGY CADENCE SZENZORT A V800-ZAL

A lépéshossz, sebesség vagy pedálfordulat érzékelő párosítása előtt, győződjön meg arról, hogy azt megfelelően szerelte-e fel. További információért az érzékelők felszereléséről, tekintse meg azok útmutatóit.

A V800-at két módon párosíthatja az érzékelővel:

1. Nyomja meg idő nézetben a START gombot a konfigurációs mód elindításához.
2. A V800 megkezdte az érzékelő keresését.
 - Stride szenzor (lépéshossz-mérő): Érintse meg a lépéshossz érzékelőt a V800-zal, és várja meg, hogy megtalálja.
 - Cadence szenzor (pedálfordulat-mérő): Az érzékelő aktiválásához forgassa meg néhányszor a pedált. A sebességérzékelő bekapcsolását a piros jelzőfény villogása jelzi.
 - Speed szenzor (sebességmérő): Az érzékelő aktiválásához forgassa meg néhányszor a kereket. A sebességérzékelő bekapcsolását a piros jelzőfény villogása jelzi.
3. Megjelenik a **Pair Polar RUN/CAD/SPD xxxxxxxx** eszköz azonosító. Válassza a **Yes** (igen) elemet.
4. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

vagy

1. Válassza ki a **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > új eszköz párosítása) lehetőségeket, majd nyomja meg a START gombot .
2. A V800 megkezdte az érzékelő keresését.
3. Ha a kiegészítőt megtalálta, megjelenik a kijelzőn a **Polar RUN/CAD/SPD xxxxxxxx** eszközazonosító.
4. Nyomja meg a START gombot, és a **Pairing** (párosítás) jelenik meg.
5. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

Az egyes érzékelők párosításáról szóló további információért, lásd Érzékelők

POLAR BALANCE MÉRLEG ÉS A V800


A Polar Balance mérleg és a V800 kétféleképpen párosítható:

1. Álljon a mérlegre. Ekkor a kijelző a testsúlyát mutatja.
2. A készülék sípoló hangjelzést ad, majd a mérleg kijelzőjén lévő Bluetooth ikon villogni kezd, jelezve, hogy a kapcsolat létrejött. A mérleg készenáll a V800 készülékkel történő párosításra.
3. Tartsa nyomva a BACK (VISSZA) gombot 2 másodpercig a V800 készüléken, amíg a kijelző nem jelzi, hogy a párosítás létrejött.

vagy

1. Lépjen a **General Settings (Általános beállítások) > Pair and sync (Párosítás és szinkronizálás) > Pair other device (Egyéb eszköz párosítása)** menüpontba és nyomja meg a START gombot.
2. A V800 keresni kezdi a mérleget.
3. Álljon a mérlegre. Ekkor a kijelző a testsúlyát mutatja.

4. Ha megtalálta a mérleget, a V800 kijelzőjén a **Polar scale xxxxxxxx** eszközazonosító jelenik meg.
5. Nyomja meg a START gombot a **Pairing** (Párosítás) funkció megjelenítéséhez.
6. A művelet végeztével a **Pairing completed** (Párosítás kész) felirat jelenik meg.

 A mérleg egyszerre 7 különböző Polar készülékkel párosítható. Amikor a párosított készülékek száma meghaladja a hetet, a mérleg törli és lecseréli az első párosított készüléket.

EGY MOBIL ESZKÖZ PÁROSÍTÁSA A V800-ZAL

Egy mobil eszköz párosítása előtt, hozzon létre egy Polar fiókot, ha még nincs, és töltsse le a Flow alkalmazást az App Store-ból vagy a Google Play-ről. Győződjön meg arról, hogy letöltötte és telepítette a FlowSync szoftvert számítógépére a flow.polar.com/V800 oldalról, és regisztrálta a V800-at a Flow web szolgáltatásban.

Mielőtt párosítani próbálja, győződjön meg arról, hogy eszközén a *Bluetooth* be van kapcsolva, és hogy a repülőgépes üzemmód nincs bekapcsolva.

A mobil eszköz párosítása:

1. A mobil eszközén, nyissa meg a Flow alkalmazást és jelentkezzen be a Polar fiókjába.
2. Várjon míg megjelenik az eszköz csatlakoztatása nézet a mobil eszközön ((**Searching for Polar V800**)A Polar V800 keresése) üzenet jelenik meg.
3. A V800 idő üzemmódban, nyomja meg és tartsa lenyomva a BACK (vissza) lehetőséget.
4. **A Connecting to device (csatlakozás az eszközhöz)** üzenet jelenik meg, majd pedig a **Connecting to app** (csatlakozás az alkalmazáshoz).
5. Fogadja el a Bluetooth párosítási kérést a mobileszközén és írja be a V800-on látható pin-kódot.
6. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

vagy

1. A mobil eszközén, nyissa meg a Flow alkalmazást és jelentkezzen be a Polar fiókjába.
2. Várjon míg megjelenik az eszköz csatlakoztatása nézet a mobil eszközön (**Waiting for V800** ((Várakozás a V800-ra)) üzenet jelenik meg.
3. A V800-ban, válassza a **Settings > General settings > Pair and sync > Pair and sync mobile device** lehetőségeket majd nyomja meg a START gombot.
4. Ha az eszközt megtalálta, megjelenik a **Polar mobile xxxxxxxx** üzenet a V800 kijelzőjén.
5. Nyomja meg a START gombot, a **Connecting to device** (csatlakozás az eszközhöz) üzenet jelenik meg, majd pedig a **Connecting to app** (csatlakozás az alkalmazáshoz).
6. Fogadja el a Bluetooth párosítási kérést a mobileszközén és írja be a V800-on látható pin-kódot.
7. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

PÁROSÍTÁS TÖRLÉSE

Egy érzékelővel vagy mobil eszközzel történt párosítás törléséhez:

1. Válassza ki a **Settings > General Settings > Pair and sync > Paired devices** (beállítások > általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > párosított eszközök) lehetőséget, majd nyomja meg a START gombot.
2. Válassza ki a listából eltávolítani kívánt eszközt, majd nyomja meg a START gombot.
3. **Delete pairing?** (törli a párosítást) üzenet jelenik meg, válassza a **Yes** (igen) lehetőséget, majd nyomja meg a START gombot.
4. **Pairing deleted** (A párosítás törlődött) jelenik meg amikor végzett.

SZINKRONIZÁLÁS

Átöltheti adatait a V800-ról egy USB kábelen keresztül a FlowSync szoftver használatával vagy vezeték nélkül a Bluetooth Smart®-on keresztül a Polar Flow alkalmazással. Ahhoz, hogy szinkronizálni tudja az adatokat a V800 és a Flow web szolgáltatással és alkalmazással, szüksége van egy Polar fiókra és a FlowSync szoftverre. Látogasson el a flow.polar.com/V800 oldalra, és hozzon létre egy Polar fiókot a Polar Flow web szolgáltatásban, majd töltsse le és telepítse a FlowSync szoftvert a számítógépére. Töltsse le a Flow alkalmazást a mobiljára az App Store-ból vagy a Google Play-ről.

Ne feledje adatait szinkronizálni, és naprakészen tartani a V800-at a web szolgáltatással, valamint a mobil alkalmazással, bárhol is járjon.

SZINKRONIZÁLÁS A FLOW ALKALMAZÁSSAL

A szinkronizálás előtt, győződjön meg a következőkről:


- Ön rendelkezik egy Polar fiókkal és Flow alkalmazással
- Regisztrálta V800-át a Flow web szolgáltatással és szinkronizálta az adatokat a FlowSync szoftveren keresztül legalább egyszer.
- A mobil eszközén be van kapcsolva a Bluetooth, és azon nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.
- Párosította a V800-at a mobil eszközével. További információért lásd: Párosítás

Két módja van az adatok szinkronizálásának:

1. Jelentkezzen be a Flow alkalmazásba majd nyomja meg és tartsa nyomva a BACK (vissza) gombot a V800-on.
2. A **Connecting to device** (csatlakozás az eszközhöz) üzenet jelenik meg, majd pedig a **Connecting to app** (csatlakozás az alkalmazáshoz).
3. **Syncing completed** (A szinkronizálás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

vagy

1. Jelentkezzen be a Flow alkalmazásba, majd válassza a **Settings > General settings > Pair and sync > Sync data** (beállítások > általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > adatok szinkronizálása) lehetőséget, majd nyomja meg a START gombot a V800-on.
2. A **Connecting to device** (csatlakozás az eszközhöz) üzenet jelenik meg, majd pedig a **Connecting to app** (csatlakozás az alkalmazáshoz).
3. **Syncing completed** (A szinkronizálás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.


 Amikor szinkronizálja a V800-at a Flow alkalmazással, az edzési és aktivitási adatai egy internet kapcsolaton keresztül szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow web szolgáltatással.


Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban, látogassa meg a www.polar.com/en/support/Flow_app oldalt

SZINKRONIZÁLÁS A FLOW WEB SZOLGÁLTATÁSSAL A FLOWSYNC-EN KERESZTÜL

Az adatok a Flow web szolgáltatással való szinkronizáláshoz, szüksége van a FlowSync szoftverre. Látogassa meg a flow.polar.com/V800 oldalt, és töltsen le majd telepítse azt mielőtt szinkronizálni próbál.

1. Csatlakoztassa az USB kábelt a számítógépéhez, majd pattintsa be a csatlakozót a V800-ba. Győződjön meg arról, hogy a FlowSync szoftver fut.
2. A FlowSync ablak megnyílik a számítógépén, és megkezdődik a szinkronizálás.
3. Completed (befejeződött) üzenet jelenik meg amikor végzett.

 Mindig, amikor a V800-at a számítógépéhez csatlakoztatja, a Polar FlowSync szoftver áttölti az adatait a Polar Flow web szolgáltatásba, és szinkronizál minden beállítást amit megváltoztatott. Ha a szinkronizálás nem indul el automatikusan, indítsa el a FlowSync-et az asztali ikon segítségével (Windows) vagy az alkalmazások mappából (Mac OS X). Minden alkalommal ha elérhetővé válik egy firmware frissítés, a FlowSync értesíti Önt, és kérést küld, hogy töltsen le és telepítse azt.

 Ha megváltoztatja a Flow web szolgáltatás beállításait mialatt a V800 csatlakoztatva van a számítógépéhez, nyomja meg a szinkronizálás gombot a FlowSync-ben a beállítások átviteléhez a V800-ra.

Támogatásért és további információért a Flow web szolgáltatás használatával kapcsolatban, látogassa meg a www.polar.com/en/support/flow oldalt


Támogatásért és további információért a FlowSync szoftver használatával kapcsolatban, látogassa meg a www.polar.com/en/support/FlowSync oldalt

BEÁLLÍTÁSOK

Sportprofil beállítások	29
Beállítások	30
ALAPBEÁLLÍTÁSOK	31
Súly	31
Testmagasság	32
Születési idő	32
Nem	32
HETI EDZÉSSZÁM	32
Maximális pulzusszám	32
Nyugalmi pulzusszám	33
Vo2max	33
Általános beállítások	33
Párosítás és Szinkronizálás	34
Repülőgépes mód	34
Gomb hangok	34
Gomb zár	34
Koppintás érzékenység	34
Mértékegységek	35
Nyelv	35
Edzési nézet színe	35
A termékről	35
Óra beállítások	35
Riasztás	35
Idő	36
Dátum	36
Hét kezdőnapja	36
Óra kijelzés	36
Gyorsmenü	36
Idő nézet	36
Edzési nézet	37
Firmware frissítés	38
Hogyan frissítse a firmware-t	38
A V800 alaphelyzetbe állítása	39

SPORTPROFIL BEÁLLÍTÁSOK

Alakítsa úgy a sport profil beállításokat, ahogyan az legjobban megfelel igényeinek. A V800-ban szerkeszthet bizonyos sport profil beállításokat a **Settings > Sport profiles** (beállítások > sport profilok) menüben. Beállíthatja például a GPS ki- vagy bekapcsolását a különböző sportoknál.

 A Flow web szolgáltatásban a testreszabási opciók széles skálája áll rendelkezésére. További információért lásd: Sport Profilok

A konfigurációs üzemmódban alapbeállításként hét sportprofil jelenik meg. A Flow web szolgáltatásban új sportokat adhat hozzá a listájához, és szinkronizálhatja azokat a V800-ra. A V800-ban maximum 20 sportja lehet egyszerre. A sport profilok száma a Flow web szolgáltatásban nincsen korlátozva.

Alapértelmezettként, a **Sport profiles** (sport profilban) a következőket találja:

- **Running** (futás)
- **Cycling** (kerékpározás)
- **Swimming** (úszás)
- **Other outdoor** (egyéb kültéri)
- **Other indoor** (egyéb beltéri)
- **Triathlon**
- **Free multisport** (szabad multisport)

 Ha szerkesztette a sport profiljait a Flow web szolgáltatásban az első edzés előtt és azt a V800-ra szinkronizálta, a sport profil listája a szerkesztett sport profilokat fogja tartalmazni.


BEÁLLÍTÁSOK

A sport profil beállítások megtekintéséhez vagy szerkesztéséhez, válassza a **Settings > Sport profiles** (beállítások > sport profilok) lehetőséget, majd válassza ki azt a profilt, amelyiket szerkeszteni szeretné. Elérheti a sport profil beállításait konfigurációs módban is ha megnyomja és nyomva tartja a LIGHT (világítás) gombot. A sport profilokban, melybe az összetett sportok is beletartoznak (pl. triathlon és biathlon) minden sport beállítása szerkeszthető. Például, a triathlonban módosíthatja az úszás, a kerékpározás és a futás beállításait.

- **Training sounds** (Edzési hangjelzések): Válasszon az **Off** (Ki), **Soft** (Halk), **Loud** (Hangos) vagy **Very loud** (Nagyon hangos) lehetőségek közül.
- **Rezgő visszajelzés**: Válassza ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Amikor be van kapcsolva, a V800 rezeg, például, amikor elkezdi vagy abbahagyja az edzést, megtalálja a GPS jelet vagy eléri az edzési célt.
- **Pulzus beállítások: Heart rate view** (Pulzusmérő nézet): Válassza a **Beats per minute (bpm)** (Ütés/perc), **% of maximum** (a maximum %-a), vagy a **% of Hr reserve** (munkapulzus %-a) lehetőségeket. **Pulzus zóna határainak ellenőrzése**: Ellenőrizze az egyes pulzuszónák határértékeit. **HR visible to other device** (A pulzusszám más eszköznek is látható): Válassza ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha a **On** (be) lehetőséget választja, más kompatibilis eszközök (pl. edzőtermi berendezések) érzékelhetik a pulzusszámát.
- **GPS rögzítés**: Válassza az **Off** (ki), **Normal** vagy **Power save, long session** (energiatakarékos, hosszú edzés) lehetőségeket.
- **Calibrate stride sensor** (A lépéshossz érzékelő kalibrálása): Válassza ki az **Automatic** vagy **Manual** lehetőséget. Ha a **Manual** lehetőséget választja, be kell állítania a kalibrációs tényezőt. Válassza a **Set factor** (tényező beállítása) lehetőséget és adja meg a tényezőt. További információért a kalibrációval kapcsolatban, lásd: Polar lépéshossz érzékelő Bluetooth® Smart

 A lépéshossz érzékelő kalibráció csak akkor látható, ha párosított egy lépéshossz érzékelőt.

- **Calibrate altitude** (Magasság kalibrálása): Adja meg a megfelelő tengerszint feletti magasságot. Javasolt a magasság kézi kalibrálása mindig, ha ismeri az aktuális magasságot.

 A magasság kalibráció csak akkor látható, ha belép a sport profil beállításába a kalibrációs módból.

- **Sebesség nézet:** Válassza a **km/h** (kilométer per órát) vagy a **min/km**(perc per kiló métert). Ha angolszász mértékegységeket választott, válassza a **mph** (mérőöld per órát) vagy a **min/mi** (perc per mérőöldet).
- **Automatic pause** (automatikus szünet): Válassza ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha az **automatic pause (automatikus szünet)On** (be) kapcsolja, az edzése automatikusan szünetel amikor abbahagyja a mozgást.

 A GPS rögzítést normálisra kell állítani az automatikus szünet használatához.

- **Automatic lap** (automatikus kör): Válassza az **Off** (ki), **Lap distance** (kör távolság), **Lap duration** (kör időtartam) vagy a **Location-based** (helyszín alapú) lehetőséget. Ha a **Lap distance** (kör távolságot) választja, állítsa be a távolságot amely alapján a köröket számolja. Ha a **Lap duration** (kör időtartam) választja, állítsa be az időtartamot amely alapján a köröket számolja. Ha a **Location-based** (helyszín alapú) lehetőséget választja, a kört mindig egy bizonyos helyszíntől számítja majd. (a kiindulási helyétől, vagy az edzés során megjelölt POI-tól)

 A GPS rögzítést normálisra kell állítani az automatikus kör használatához.

ALAPBEÁLLÍTÁSOK

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

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

- **Weight** (Súly)
- **Height** (Magasság)
- **Date of birth** (Születési dátum)
- **Sex** (Neme)
- **Training background** (Heti edzésszám)
- **Maximum heart rate** (Maximum pulzusszám)
- **Resting heart rate** (Nyugalmi pulzusszám)
- **VO₂max.**

SÚLY

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

TESTMAGASSÁG

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

SZÜLETÉSI IDŐ

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

NEM

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

HETI EDZÉSSZÁM

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

- **Occasional (0-1h/week)** (Alkalmanként (0-1ó/hét)): Nem vesz részt rendszeresen rekreációs sportokban, nem végez nehéz fizikai tevékenységet, és csak ritkán végez olyan intenzitású edzést, ami nehéz légzést, vagy izzadást okozna.
- **Regular (1-3h/week)** (rendszeresen (1-3ó/hét)): Rendszeresen végez rekreációs sportokat, például hetente 5-10 km-t fut, heti 1-3 órában végez ezzel egyenértékű fizikai tevékenységet, vagy munkája közepes fizikai aktivitással párosul.
- **Frequent (3-5h/week)** (Gyakran (3-5ó/hét)): Hetente legalább három alkalommal végez kemény fizikai tevékenységet, például hetente 20-50 km-t fut, vagy heti 3-5 órában végez ezzel egyenértékű fizikai tevékenységet.
- **Heavy (5-8h/week)** (Keményen (5-8ó/hét)): Hetente legalább öt alkalommal végez kemény fizikai tevékenységet, és néha részt vesz tömegsport eseményeken.
- **Semi-pro (8-12h/week)** (Félprofi (8-12ó/hét)): Szinte minden nap nehéz fizikai tevékenységet végez, és versenyzési céllal növeli edzéssel teljesítményét.
- **Pro (>12h/week)** (Profi (>12ó/hét)): Ön egy kitartó sportoló. Kemény fizikai gyakorlatokban vesz részt teljesítményének versenyzési céllal való növelésére.

A Flow web szolgáltatás kíséri figyelemmel heti szinten az edzésének mennyiségét. Amennyiben az edzéseinek mennyisége megváltozott, azt javasoljuk, hogy frissítse az edzési háttérét, ami az utolsó 14 nap edzésén alapul.

MAXIMÁLIS PULZUSSZÁM

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

HR_{max} . (a max. pulzusszám) az energiateljesítés becslésére szolgáló érték. HR_{max} . (a max. pulzusszám) a maximális fizikai terhelés során mért legmagasabb percenkénti szívverés. A HR_{max} . (a max. pulzusszám) érték meghatározásának legpontosabb módja egy laboratóriumi terheléses vizsgálat elvégzése. HR_{max} . (a max. pulzusszám) szintén kritikus az edzés intenzitásának meghatározásakor. Ez egyénekenként változik, melyet a kor és az öröklött tényezők befolyásolnak.

NYUGALMI PULZUSSZÁM

Állítsa be nyugalmi pulzusszámát.

Egy személy nyugalmi pulzusszáma (HR_{rest}) a legalacsonyabb percenkénti szívverésszám (bpm) amikor teljesen nyugodt és zavartalan. A kor, az edzettségi szint, a genetika az egészségi állapot és a nem, mint hatással vannak a (nyugalmi pulzusszámra) $_{rest}$. HR_{rest} (a nyugalmi pulzusszám) csökken a kardiovaszkuláris kondicionálás eredményeképpen. Egy felnőtt normál értéke 60-80 bpm, de top atlétáknál ez akár 40 bpm alatt is lehet.

VO₂MAX

Állítsa be az értéket: VO_{2max} .

Egy egyértelmű kapcsolat van a test maximális oxigén felvétele (VO_{2max}) és a keringési rendszer edzettsége között, mivel a szövetekhez történő oxigénszállítás a tüdő- és a szív működéstől függ. VO_{2max} . (a maximális oxigén felvétel) az a maximális érték, amely megmutatja, hogy maximális teljesítmény során a szervezet mennyi oxigént tud felhasználni; ez direkt összefüggésben áll a szív azon kapacitásával, hogy vért juttasson el az izmokhoz. VO_{2max} . (a maximális oxigén felvétel) mérhető vagy következtethető az edzettségi tesztekkel (pl. maximális edzés tesztek, maximális közeli edzés tesztek, Polar Fitnessz teszt). VO_{2max} . (a maximális oxigén felvétel) a kardiorespirációs edzettség jó mutatója, a teljesítményképesség a kitalást igénylő események során ebből következtethető, mint a távfutás, kerékpározás, sífutás, és úszás.

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

ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK

Az általános beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válassza a [Settings > General settings](#) (beállítások > általános beállítások) lehetőségeket

A [General settings](#) (általános beállítások) menüben a következőket találja:

- [Pair and sync](#) (Párosítás És Szinkronizálás)
- [Flight mode](#) (Repülőgépes Mód)
- [Button sounds](#) (Gomb Hangol)
- [Button lock](#) (Gomb Zár)
- [Tap sensitivity](#) (Érintési Érzékenység)

- **Units** (Mértékegységek)
- **Language** (Nyelv)
- **Training view color** (Edzési Nézet Színe)
- **About your product** (A Termékről)

PÁROSÍTÁS ÉS SZINKRONIZÁLÁS

- **Pair new device** (Új eszköz párosítása): Párosítsa a jeladót, a futás érzékelőt, a kerékpározási érzékelőket vagy a mobile eszközöket a V800-zal
- **Paired devices** (Párosított eszközök): Tekintse meg a V800-zal párosított eszközöket. Ezekbe beletartozhatnak a jeladók, futás érzékelők, kerékpározási érzékelők és mobil eszközök.
- **Sync Data** (Adatok szinkronizálása): Adatok szinkronizálása a Flow alkalmazással. **Sync data** (Adatok szinkronizálása) láthatóvá válik, amikor párosítja a V800-at a mobil eszközével.


REPÜLŐGÉPES MÓD

Válassza ki az **On** (Be) vagy az **Off** (Ki) lehetőséget

A repülőgépes mód kikapcsolja az eszköz minden vezeték nélküli kommunikációját. Azt még mindig használhatja adatgyűjtésre, de nem tudja azt az edzések során a jeladóval használni, vagy szinkronizálni az adatait a Polar Flow mobil alkalmazással, mert a *Bluetooth*® Smart le van tiltva.

GOMB HANGOK

Állítsa be a gomb hangokat **On** (Be) vagy **Off** (Ki).

 Ne feledje, hogy ez az opció, nem módosítja az edzési hangokat. Az edzési hangokat a sport beállítások alatt lehet megváltoztatni. További információért lásd: Sportprofil beállítások

GOMB ZÁR

Válassza a **Manual lock** (manuális zár) vagy az **Automatic lock** (automatikus zár) lehetőségeket. A **Manual lock** (manuális zár) lehetőség esetén manuálisan zárhatja a gombokat a **Quick menu** (gyorsmenüben). Az **Automatic Lock** (automatikus zár) lehetőség választása esetén, a gombok 60 másodperc elteltével automatikusan lezáródnak.

 A koppintás funkció akkor használható, amikor a gomb zár be van kapcsolva.

KOPPINTÁS ÉRZÉKENYSÉG

Válassza az **Off** (ki), **Light tap** (könnyű koppintás), a **Normal tap** (normál koppintás) vagy a **Strong tap** (erős koppintás) lehetőséget. Állítsa be, hogy mennyire erősen kíván rákoppintani a kijelzőre amikor koppintó kézmozdulatokat használ.

MÉRTÉKEGYSÉGEK

A választható opciók: metrikus (**kg, cm, °C**) vagy angol-szász (**lb, ft, °F**). Állítsa be azokat a mértékegységeket, melyeket a súly a magasság, a távolság, a sebesség, és a hőmérséklet mérésére használ.

NYELV

Válasszon: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Português, 简体中文, Suomi** vagy **Svenska**. Állítsa be a V800 nyelvét.

EDZÉSI NÉZET SZÍNE

Válassza ki a **Dark** (sötét) vagy a **Light** (világos) lehetőséget. Változtassa meg az edzés nézet kijelző színét. Amikor a **Light** (világos) lehetőséget választja, az edzés módnak világos háttere van, sötét számokkal és betűkkel. Amikor a **Dark** (sötét) lehetőséget választja, az edzés módnak sötét háttere van, világos számokkal és betűkkel.

A TERMÉKRŐL

Ellenőrizze a V800 eszközazonosítóját, és a HW modell firmware verzióját.

ÓRA BEÁLLÍTÁSOK

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

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

- **Alarm** (riasztás)
- **Time** (idő)
- **Date** (dátum)
- **Week's starting day** (a hét kezdőnapja)
- **Watch face** (óra kijelzés)

RIASZTÁS


Állítsa be a riasztás ismétlését: **Off, Once, Monday to Friday** (ki, egyszer, 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 riasztás be van kapcsolva, egy óra ikon jelenik meg a időnézetben a jobb felső sarokban.


IDŐ

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

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


DÁTUM

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

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

HÉT KEZDŐNAPJA

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

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

ÓRA KIJELEZÉS

Válassza ki az óra kijelzését: **Date and time** (dátum és idő), **Your name and time** (az Ön neve és az idő), **Analog** (analóg) vagy **Big** (nagy).

GYORSMENÜ

Bizonyos beállítások a gyorsválasztó gomb segítségével is beállíthatók. A **Quick menu** (Gyorsmenü) eléréséhez idő vagy edzés módban nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. A **Quick menu** (Gyorsmenü) különböző beállításokat fog tartalmazni attól függően, hogy melyik nézetből lép be oda.

IDŐ NÉZET

Az Idő módban nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü) megnyitásához. Időnézetben a **Quick menu** (gyorsmenüben) a következőket teheti:

- **Lock buttons** (gombok lezárása): Nyomja meg a START gombot azok lezárásához. Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a feloldáshoz.

- **Alarm** (Riasztás): Állítsa be a következőket **Off**, **Once**, **Monday to Friday** (ki, egyszer, hétfőtől péntekig) vagy **Every day** (minden nap). Ha a **Once**, **Monday to Friday** (egyszer, hétfőtől péntekig) vagy az **Every day** (minden nap) lehetőséget választja, állítsa be a riasztás időpontját is.
- **Flight mode** (Repülőgépes mód): Állítsa be az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget.


EDZÉSI NÉZET

Az edzési nézetben nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü) megnyitásához. Edzési nézetben a **Quick menu** (gyorsmenüben) a következőket teheti:

- **Lock buttons** (gombok lezárása): Nyomja meg a START gombot azok lezárásához. Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a feloldáshoz.

 Ne feledje, hogy a koppintó kézmozdulatokat zárolt gombok mellett tudja használni.

- **Set backlight** (háttérvilágítás bekapcsolása): Válassza ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget.
- **Search Sensor** (Érzékelő Szenzor): Jeladó, futás érzékelő, kerékpáros érzékelő keresése.
- **Sport specific tap sensitivity** (Sportág-specifikus koppintási érzékenység): Válassza az **Off** (ki), **Light tap** (könnyű koppintás), a **Normal tap** (normál koppintás) a **Strong tap** (erős koppintás) vagy a **Very strong tap** (Nagyon erős koppintás) lehetőséget. Állítsa be, hogy mennyire erősen kíván rákoppintani a kijelzőre amikor koppintó kézmozdulatokat használ a jelenleg használt sportágprofilban.
- **Stride sensor** (Lépéshossz érzékelő): Válassza a **Calibration** (Kalibrálás) vagy a **Choose sensor for speed** (Sebességérzékelő szenzor kiválasztása) lehetőséget. A **Calibration** lehetőség alatt válassza az **Automatic** (Automatikus) vagy **Manual** (Manuális) lehetőséget. A **Choose sensor for speed** lehetőség alatt adja meg a sebességadatok forrását: **Stride sensor** (Lépésérzékelő) vagy **GPS**. További információért a kalibrációval kapcsolatban, lásd: Polar lépéshossz érzékelő Bluetooth® Smart
- **Calibrate altitude** (Magasság kalibrálása): Állítsa be a megfelelő magasságot. Javasolt a magasság kézi kalibrálása mindig, ha ismeri az aktuális magasságot.
- **Countdown timer** (Visszaszámláló): Kapcsolja be a visszaszámlálót. A visszaszámláló a saját edzési nézetében jelenik meg amikor be van kapcsolva.
- **Interval timer** (időtartammérő): Idő és/vagy távolság alapú időtartammérőket hoz létre az edzési intervallumok pontos időzítése és regenerálódási fázisai érdekében.
- **Current location info** (aktuális helyzet információ): Ez a beállítás csak akkor érhető el ha a GPS be van kapcsolva a sport profilban.
- A **Set location guide on** (helyzetmeghatározó útmutató bekapcsolása) kiválasztásakor, meg jelenik a **Set target point** (célpont beállítása) üzenet. Válassza a **Starting point (default)** (Kezdőpont (alapértelmezett)). A helyzetmeghatározást a Vissza a kiindulóra funkció használja, mely visszavezeti a kiindulási pontjához vagy egy POI (érdeklődési ponthoz).

 Megváltoztathatja a célpontot ha visszatér a **Quick menu** (gyorsmenübe), és kiválasztja a **Change target point** (célpont megváltoztatása) lehetőséget.

Amikor a **Location guide** (helyzetmeghatározó útmutató) be van kapcsolva, a **Save new POI** (új POI mentése) adódik hozzá a **Quick menu**(gyorsmenühöz).

- Nyomja meg a START gombot a mikor a **Save new POI** (új POI mentése) üzenet megjelenik, hogy elmentse az új érdeklődési pontot.

FIRMWARE FRISSÍTÉS


A V800 firmware frissíthető. Akárhányszor egy új firmware verzió elérhetővé válik, a FlowSync értesíti Önt ahogy a V800-at egy USB kábellel a számítógépéhez csatlakoztatja. A firmware frissítések az USB kábelen és a FlowSync szoftveren keresztül töltődnek le. A Flow alkalmazás is figyelmezteti majd, ha egy új firmware elérhetővé válik.

A Firmware frissítéseket a V800 működésének fejlesztésére készítik. Ahhoz, hogy V800 készüléke mindig a legjobb teljesítményt nyújtsa, javasoljuk, hogy minden új verzió megjelenésekor frissítse a firmware-programot. A frissítések tartalmazhatnak például fejlesztéseket a meglévő funkciókhoz, teljesen új funkciókat, vagy javításokat.

HOGYAN FRISSÍTSE A FIRMWARE-T


A V800 firmware frissítéshez, a következőkkel kell rendelkeznie:

- Egy Flow web szolgáltatási fiók
- Telepített FlowSync szoftver
- Regisztrált V800 a Flow web szolgáltatásban

 Látogasson el a flow.polar.com/V800 oldalra, és hozzon létre egy Polar fiókot a Polar Flow web szolgáltatásban, majd töltsse le és telepítse a FlowSync szoftvert a számítógépére.

A firmware frissítéséhez:

1. Pattintsa be az USB csatlakozót a V800-ba, és csatlakoztassa a kábel másik végét a számítógépébe.
2. FlowSync megkezdte adatainak szinkronizálását.
3. A szinkronizálás után, megjelenik egy kérés, hogy frissítse a firmware-t.
4. Válassza a Yes (igent). Az új firmware telepítve lett (ez egy kis időbe telhet), és a V800 újraindul.

 A firmware frissítése után, a V800-on található legfontosabb adatai a Flow web szolgáltatásba szinkronizálódnak. Így soha nem veszít el fontos adatot frissítéskor.

A V800 ALAPHELYZETBE ÁLLÍTÁSA

A V800 készüléket a többi elektromos berendezéshez hasonlóan néha ki kell kapcsolni. Ha problémákat tapasztal a V800 készülékével, próbálja azt alaphelyzetbe állítani. A V800 alaphelyzetbe állítása az UP (fel), DOWN (le), BACK (vissza) és LIGHT (világítás) gombok egyidejű 5 másodpercig történő lenyomásával lehetséges, amíg a Polar animáció meg nem jelenik a kijelzőn. Ez ún. szoftveres visszaállítás, amely nem törli az adatokat.

POLAR FLOW WEBES SZOLGÁLTATÁS ÉS ALKALMAZÁS

Polar Flow alkalmazás	40
Polar Flow web szolgáltatás	40
EDZÉSCÉLOK	42
Kedvencek	44

POLAR FLOW ALKALMAZÁS

A Polar Flow alkalmazás teszi lehetővé edzés után az adatok azonnali, offline vizuális értelmezését. Könnyen elérhetővé teszi az edzéscéljait és a teszt eredmények megtekintését. A Flow alkalmazás a legegyszerűbb módja az edzési adatainak szinkronizálására a V800-ról a Flow web szolgáltatással.

A Flow alkalmazással a következőket láthatja:

- Útvonal nézet a térképen
- Edzésterhelés és regenerálódási idő
- Training Benefit
- Az edzés kezdete és időtartama
- Az átlagos és maximum sebesség/tempó, távolság, futási index
- Az átlagos és maximum pulzusszám és az összesített pulzustartományok
- Kalóriák és a kalóriák zsírégetési %-a
- A maximum magasság, emelkedés és süllyedés
- Kör adatok
- Az átlagos és maximum ütem (futás és kerékpározás)

A Flow alkalmazás használatának megkezdéséhez, töltsd le mobiljára az App Store-ból vagy a Google Play-ről. Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban, látogassa meg a www.polar.com/en/support/Flow_app oldalt

Az edzési adatainak a Flow alkalmazásban való megtekintéséhez, szinkronizálnia kell a V800-at az edzése után. További információért a V800 Flow alkalmazással való szinkronizálásáról, lásd Szinkronizálás

POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS

A Polar Flow web szolgáltatás teszi lehetővé, hogy tervezze és elemezze az edzésének minden részletét és még többet tudjon meg a teljesítményéről. Állítsa be a V800-at, hogy az tökéletesen megfeleljen edzési szükségleteinek oly módon, hogy hozzáadja a sportokat és személyre szabja a beállításokat és az edzési nézeteket. Kövesse és vizuálisan elemezze fejlődését, hozzon létre és adjon hozzá edzéscélokat, és a kedvenc útvonalait a kedvenceihez.

A Flow web szolgáltatással a következőket teheti:

- Elemezze minden edzésadatát vizuális grafikonok és útvonalnézet segítségével
- Hasonlítsa össze bizonyos adatokat másokkal, mint a körök, vagy a sebesség adatait a pulzusszámmal
- Elemezzen sportokra jellemző adatokat a multisport edzés során
- Nézze meg, hogy az edzésterhelése milyen módon hat az összesített regenerálódási állapotára
- Nézze meg a hosszú távú fejlődését azoknak a trendeknek és adatoknak követésével, melyek Önnek a legfontosabbak
- Kövesse fejlődését sportok szerinti heti és havi jelentésekkel
- Összegezze a fontos dolgokat követőivel
- Élje át később saját, és más felhasználók edzéseit

A Flow web szolgáltatás használatának megkezdéséhez, látogassa meg a flow.polar.com/V800 oldalt, és hozza létre Polar fiókját, ha még nem tette meg. Töltse le ugyanonnan és telepítse a FlowSync szoftvert mely lehetővé teszi a V800 és a Flow web szolgáltatás közötti szinkronizálást. Töltse le a Flow alkalmazást a mobiljára az adatok azonnali elemzéséhez és a web szolgáltatásba való szinkronizáláshoz.

Hírcsatorna

A **Feed** (hírcsatornában) láthatja eddigi teljesítményét, valamint barátai aktivitásait és kommentjeit is.

Felfedezés

Az **Explore** (felfedezés) részben felfedezheti edzéseit és útvonalait a térkép böngészésével, adja hozzá azokat a kedvenceihez és szinkronizálja az a V800-ra. Nézze meg a nyilvános edzéseket, melyeket más felhasználók osztottak meg, és ossza meg saját vagy mások útvonalait és nézze meg, hol történnek a fontos dolgok.

Napló

A **Diary** (naplóban) láthatja beütemezett edzéseit, ahogyan átnézheti régebbi eredményeit is. A megjelenített információ a következőket tartalmazza: edzéstervek napi, heti vagy havi nézetben, egyéni edzések, tesztek és heti összefoglalók.

Előrehaladás

A **Progress** (előrehaladás) részben követheti fejlődését a jelentésekkel. A jelentések praktikus módjai az edzéseiben való előrehaladás követésének hosszú távon. A heti, havi és éves jelentésekben kiválaszthatja a sportot a jelentéshez. A szokásos időszakban, kiválaszthatja az időszakot és a sportot is. Válassza ki az időszakot és a sportot a jelentéshez egy legördülő menüből, és nyomja meg a kerék ikont annak kiválasztásához, hogy melyik adatot kívánja megtekinteni a grafikonos jelentésben.

Támogatásért és további információért a Flow web szolgáltatás használatával kapcsolatban, látogassa meg a www.polar.com/en/support/flow oldalt

EDZÉSCÉLOK

Hozzon létre részletes edzescélokat a Flow web szolgáltatásban és szinkronizálja azokat a V800-ra a Flowsync szoftveren vagy a Flow alkalmazáson keresztül. Az edzés folyamán könnyedén követheti az útmutatásokat az eszközén.

- **Quick Target (gyors cél):** Töltsön ki egy értéket. Válassza ki a megcélzott időtartamot, a távolságot, vagy kalóriát.
- **Race Pace Target (cél versenytempó):** Állítson kihívást magának, és próbálja meg elérni a célul kitűzött idő alatt a meghatározott távolságot - például fusson 10 km-t 45 perc alatt - vagy célozza meg egy állandó tempó megtartását. Töltsön ki két értéket és a harmadikat automatikusan megkapja.
- **Phased Target (szakaszos cél):** Szakaszokra oszthatja az edzését, és különböző cél időtartamokat vagy távolságokat hozhat létre, és azokhoz az intenzitásokat. Ez pl. egy edzési időintervallum létrehozásakor, megfelelő bemelegítési és levezetési időt hozzáadva.
- **Kedvencek:** Hozzon létre egy célt és adja hozzá azt a **Favorites (kedvencekhez)** hogy bármikor egyszerűen hozzáférhessen amikor újra el szeretné végezni azt.




Ne feledje el szinkronizálni az edzési céljait a V800-ra a Flow web szolgáltatásból a FlowSync-en vagy a Flow alkalmazáson keresztül. Ha nem szinkronizálja azokat, akkor azok csak a Flow web szolgáltatás naplójában vagy kedvencek listájában lesznek elérhetőek.


EDZÉSCÉLOK LÉTREHOZÁSA

1. Válassza a **Diary** (naplót), majd kattintson az **Add > Training target** (hozzáadás > edzési cél) lehetőségre.
2. Az **Add training target** (edzési cél hozzáadása) nézetben, válassza a **Quick** (gyors), **Race Pace** (versenytempó), **Phased** (szakaszos) vagy a **Favorite** (kedvenc) lehetőséget.


Quick Target (gyors cél)

1. Válassza a **Quick (gyors)** lehetőséget
2. Válassza a **Sport** (sportot), írja be a **Target name** ((cél nevét (szükséges)), a **Date** ((dátumot) opcionális) és az **Time**(időt (opcionális)) és bármilyen **Notes** (megjegyzést (opcionális)) amit hozzá szeretne adni.
3. Töltse ki a következő értékek egyikét: időtartam és távolság, vagy kalória. Csak egy értéket tud megadni.
4. Kattintson a **Save** (mentés) lehetőségre a cél a **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához, vagy a kedvencek  ikonra, hogy hozzáadja azt **Favorites** (kedvenceihez).

Race Pace Target (cél versenytempó)

1. Válassza a **Race Pace (versenytempó)** lehetőséget
2. Válassza a **Sport (sportot)**, írja be a **Target name (cél nevét)** (szükséges), a **Date (dátumot)** (opcionális) és az **Time (időt)** (opcionális) és bármilyen **Notes (megjegyzést)** (opcionális) amit hozzá szeretne adni.
3. Töltse ki a következő két értéket: időtartam, távolság vagy Versenytempó.
4. Kattintson a **Save** (mentés) lehetőségre a cél a **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához, vagy a kedvencek  ikonra, hogy hozzáadja azt **Favorites** (kedvenceihez).

Phased target (szakaszos cél)

1. Válassza a **Phased** (szakaszos) lehetőséget
2. Válassza a **Sport** (sportot), írja be a **Target name (cél nevét)** (szükséges), a **Date (dátumot)** (opcionális) és az **Time (időt)** (opcionális) és bármilyen **Notes (megjegyzést)** (opcionális) amit hozzá szeretne adni.
3. Céljához szakaszokat ad hozzá. Válassza ki a távolságot és az időtartamot az egyes fázisokhoz, a manuális vagy az automatikus szakaszindítást és az intenzitást.
4. Kattintson a **Save** (mentés) lehetőségre a cél a **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához, vagy a kedvencek  ikonra, hogy hozzáadja azt **Favorites** (kedvenceihez).

Kedvencek

Ha létrehozta a célját, és hozzáadta azt a kedvenceihez felhasználhatja azt beütemezett célként.

1. Válassza a **Favorites** (kedvencek) lehetőséget. Megjelennek az edzési cél kedvencei.
2. Kattintson arra a kedvencekre amelyiket sablonként kíván használni.
3. Válassza a **Sport** (sportot), írja be a **Target name (cél nevét)** (szükséges), a **Date (dátumot)** (opcionális) és az **Time (időt)** (opcionális) és bármilyen **Notes (megjegyzést)** (opcionális) amit hozzá szeretne adni.
4. Szerkesztheti a célt, ha szeretné, vagy hagyja a beállításokat úgy, ahogy el voltak mentve.
5. Kattintson az **Update changes** (változások mentése) lehetőségre és mentse el a kedvenceiben történt változásokat. Kattintson az **Add to diary** (hozzáadás a naplóhoz) lehetőségre, hogy hozzáadja a célját a **Diary** (naplóhoz) a kedvencek frissítése nélkül.

Az edzési céljainak a V800-zal való szinkronizálása után, a következőket találja:

- Beütemezett edzési célokat a **Diary** (naplóban) (aktuális hét és a következő 4 hét)
- A kedvencekben felsorolt edzési célok **Favorites** (kedvencek)

Amikor elkezd az edzést, eléri a célját a **Diary** (naplón) vagy a **Favorites** (kedvenceken) keresztül.

Az edzési céllal kapcsolatos információkért, lásd Edzés indítása


KEDVENCEK

A **Favorites** (kedvencekben), tárolhatja és kezelheti a kedvenc útvonalait a Flow web szolgáltatásban. A V800-ban maximum 20 kedvence lehet egyszerre. A kedvencek száma a Flow web szolgáltatásban nincsen korlátozva. Ha több, mint 20 kedvence van a Flow web szolgáltatásban, a lista első 20 tételét helyezi át szinkronizáláskor a V800-ra.


Megváltoztathatja a kedvenceinek sorrendjét, ha azokat új helyükre húzza. Válassza ki azt a kedvencet amelyiket arrébb szeretne tenni, és húzza át a listában, ahová szeretné.

Útvonal hozzáadása a kedvencekhez


Adjon hozzá egy saját maga vagy egy másik felhasználó által rögzített útvonalat, és miután azt szinkronizálta a V800-ra, kövesse azt az útvonal segítség használatával.

1. Az útvonalak nézeténél, kattintson a kedvencek ikonra  a térkép jobb alsó sarkánál.
2. Nevezze el az útvonalat, majd válassza a **Save** (mentés) lehetőséget.
3. Az útvonal hozzáadódott a kedvencekhez


Edzési cél hozzáadása a Kedvencekhez:

1. Edzési célok létrehozása.
2. Kattintson a kedvencek ikonra  az oldal jobb alsó sarkában.
3. Az útvonal hozzáadódott a kedvencekhez

vagy

1. Válasszon a **Diary** (naplóból) egy már létező célt.
2. Kattintson a kedvencek ikonra  az oldal jobb alsó sarkában.
3. Az útvonal hozzáadódott a kedvencekhez.

Kedvencek szerkesztése

1. Kattintson a kedvencek ikonra  az oldal jobb felső sarkában a neve mellett. Megjelenik minden kedvenc útvonala és edzési célja.
2. Válassza ki a szerkeszteni kívánt kedvencet:
 - **Útvonalak:** Az útvonal neve megváltoztatható, de az a térképen nem szerkeszthető.
 - **Edzescélok:** Változtassa meg a cél nevét, vagy válassza a szerkesztés lehetőséget a jobb alsó sarokban a cél módosításához.

Kedvenc eltávolítása

Kattintson az útvonal vagy az edzési cél jobb felső sarkában lévő törlés ikonra annak listából való eltávolításához.

EDZÉS

A pulzusrő használata	46
A JELADÓ párosítása	46
Edzés indítása	47
MULTISPORT edzés indítása	49
Egy edzés megkezdése az EDZÉSCÉLOKKAL	49
Edzés megkezdése útvonal segítségével	50
Edzés megkezdése Versenytéppóval	50
Edzés megkezdése Intervallum-időzítővel	50
Edzés közbeni funkciók	51
Sport váltás a MULTISPORT edzés alatt	51
Tegyen meg egy kört	51
Pulzustartomány zárolása	51
A Sport specific tap sensitivity (Sportág-specifikus koppintási érzékenység) paraméter módosítása:	51
Szakasz megváltoztatása szakaszos edzés során	51
A gyorsmenü megtekintése	52
Folyamatos háttérvilágítás beállítása	52
A helyzetmeghatározó útmutató bekapcsolása	52
POI (érdeklődési pont) elmentése	52
Visszaszámláló	52
Interval timer (időtartammérő):	52
Automatikus szünet	53
HeartTouch	53
Egy edzés szüneteltetése/megállítása	53
Edzés törlése	54

A PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATA

Hogy a legtöbbet hozhassa ki a Polar egyedülálló Smart Coaching funkciójából, használja a pulzusrőjét minden edzésen. A pulzusrő adatai betekintést engednek a fizikai kondíciójába és abba, hogy teste hogyan reagál az edzésre. Ez segítségével lesz abban, hogy finomhangolja az edzés terveit és elérje teljesítményének csúcsát.

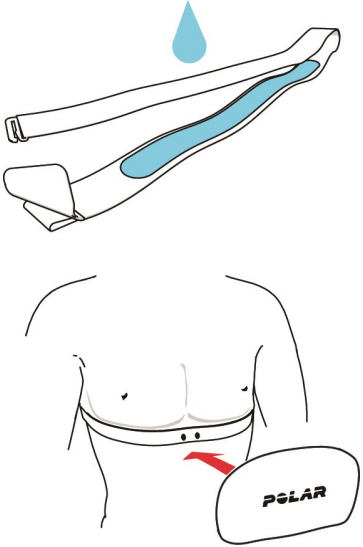
A pulzusrő egy fiziológiai ablakot nyit a pontos pulzusszám mérésen keresztül testének a fizikai aktivitás során mozdulatról-mozdulatra adott válaszára. Habár számos szubjektív bizonyíték áll rendelkezésre arról, hogy teste hogyan érzi magát az edzések alatt (az érzékelt erőfeszítés, a légzés ritmusa, a fizikai érzések), de egyik sem olyan megbízható, mint a pulzusszám mérése. Ez objektív és hatással vannak rá úgy a külső mint a belső tényezők - ami azt jelenti, hogy megbízható mérésekkel rendelkezik a fizikai állapotáról.

A JELADÓ PÁROSÍTÁSA

1. Viselje a jeladót és nyomja meg a START gombot idő nézetben, a konfigurációs mód elindításához.
2. **A párosításhoz, érintse meg az érzékelőt amikor a V800 van a kijelzőn**, érintse meg a jeladót a V800-zal, majd várjon annak megtalálására.
3. Megjelenik a **Pair Polar H7 xxxxxxxx** eszköz azonosító. Válassza a **Yes** (igen) elemet.
4. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

Párosíthatja az új érzékelőt: **Settings > General settings > Pair and sync > Pair other device** (beállítások > általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > új eszköz párosítása). További információért a párosításról, lásd: Párosítás


i Amikor H7 pulzusmérőt használ, a V800 érzékelheti pulzusát a GymLink átvitelen keresztül, mielőtt párosította volna. Győződjön meg arról, hogy párosította a pulzusmérőt az edzés megkezdése előtt. A GymLink átvitel úszáshoz történő használatra lett optimalizálva, ezért a pulzusa az egyéb sportági profilokban szürkén jelenik meg, ha nem párosította a pulzusmérőt Bluetooth®-on keresztül.

	<ol style="list-style-type: none">1. Nedvesítse meg a pánt elektróda területeit.2. Kapcsolja a csatlakozót a pánthoz.3. Állítsa be a pánt hosszát, hogy az szorosan, de kényelmesen rögzüljön. Helyezze a pántot a mellkasa köré, a mellizmok alá és csatolja be a pántot, és csatlakoztassa a kárpót a pánt másik végére.4. Ellenőrizze, hogy a megnedvesített elektródás részek szorosan rögzülnek-e a bőrén, és hogy a csatlakozó Polar logója középen és egyenes helyzetben van-e.
--	---


i Minden edzés után vegye le a jeladót a pántról és öblítse le folyó víz alatt. Az izzadságtól és nedvességtől a pulzusmérő érzékelő aktiválva maradhatnak, tehát ne feledje azt szárazra törölni.

EDZÉS INDÍTÁSA

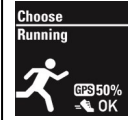



Viselje a pulzusmérőt, és győződjön meg arról, hogy párosította azt és minden más kompatibilis érzékelőt a V800-zal.

	<ol style="list-style-type: none">1. Kezdje a START gomb megnyomásával a konfigurációs módba való belépéshez.
---	---

Válassza ki a használni kívánt sportot

	<p>2. Válassza ki a használni kívánt profilt.</p> <p>A sport profil megváltoztatásához az edzés megkezdése előtt (a konfigurációs módban), nyomja meg és tartsa nyomva a LIGHT (világítás) gombot, hogy belépjen a Quick Menu (gyorsmenübe). A konfigurációs módba való visszalépéshez, nyomja meg a BACK (vissza) gombot.</p>
---	---

Várjon a GPS és az opcionális érzékelők megtalálására

	<p>3. Ha aktiválta a GPS funkciót, és/vagy párosított egy opcionális szenzort*, akkor a V800 automatikusan elkezd keresni a jelet.</p> <p> Maradjon a konfigurációs módban, amíg a V800 megtalálja az érzékelő jeleket és a pulzust. Egy Ok jelenik meg az érzékelő ikon mellett, amikor azt megtalálta.</p>
	<p>4. Álljon mozdulatlanul és tartsa a V800-at a fent leírt helyzetben addig, amíg meg nem találja a műhold jeleket. A GPS ikon mellett látható százalékos érték jelzi, amikor a GPS készen áll. Amikor eléri a 100%-ot, az Ok megjelenik, és indulhat.</p> <p>A GPS műholdjelek keresését mindig szabadterén, magas épületektől és fáktól távol végezze. Viselje a V800-at arccal felfelé a csuklóján. Tartsa azt vízszintes helyzetben maga elé, és el a mellkasától. A keresés közben mindvégig tartsa kezét mozdulatlanul a mellkas szintjénél magasabban</p> <p>A V800 SiRFInstantFix™ műhold becslési technológiát használ a gyors műholdas helyzet-meghatározáshoz. Ez pontosan meghatározza a műhold helyzetét három napra, és lehetővé teszi, hogy 5-10 másodperc alatt megtalálja a műholdjeleket.</p> <p> A legjobb GPS teljesítmény érdekében, viselje a V800-at csuklóján a kijelzővel felfelé. A GPS antenna elhelyezkedése miatt, nem javasolt a V800-at a kijelzővel a csuklója alsó felén viselni. Amikor a kerékpár kormányon tartja, győződjön meg arról, hogy a kijelző felfelé néz.</p> <p>5. Amikor a V800 megtalált minden jelet, nyomja meg a START gombot. A kijelzőn megjelenik a Recording started (Rögzítés elkezdődött) üzenet és elkezdheti az edzést.</p> <p>Az edzés rögzítése közben az UP/DOWN (Fel/Le) gombokkal váltogathatja az edzési nézetet. Ha a beállításokat az edzés rögzítés leállítása nélkül kívánja módosítani, tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a Quick menu (gyorsmenübe) való belépéshez. További információért lásd: Gyorsmenü</p>

*Opcionális érzékelők beleértve: Polar *Bluetooth*® Smart Stride, Cadence és Speed szenzor

MULTISPORT EDZÉS INDÍTÁSA

Egy multisport edzés indítása előtt, győződjön meg róla, hogy minden egyes sporthoz melyez használni kíván, rendelkezik-e a megfelelő sport profil beállításokkal. További információért lásd: Sport Profilok

	<ol style="list-style-type: none">1. Kezdje a START gomb megnyomásával.2. Válassza ki a Triathlon, Free multisport (szabad multisport) vagy bármelyik más multisport profilt (a Flow web szolgáltatásban adható hozzá).3. Ha a V800 megtalált minden jelet, nyomja meg a START gombot. A kijelzőn megjelenik a Recording started (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheti az edzést.4. A sport megváltoztatásához, nyomja meg a BACK (vissza) gombot, hogy belépjen az átmeneti módba.5. Válassza ki a következő sportot, majd nyomja meg a START gombot (megjelenik az átállásának ideje) és folytassa az edzést.
---	--

További információért a multisporttal kapcsolatban, lásd: Multisport

EGY EDZÉS MEGKEZDÉSE AZ EDZÉSCÉLOKKAL

1. Kezdje a **Diary** (napló) vagy a **Favorites** (kedvencek) kiválasztásával.
2. A **Diary** (naplóban), válassza ki a beütemezett célhoz tartozó napot, majd nyomja meg a **START** gombot, azután válassza ki a célt a listából és nyomja meg a **START** gombot. Bármilyen megjegyzés amit a célhoz hozzáadott, megjelenik

vagy

A **Favorites (kedvencekben)**, válassza ki a célt a listából, majd nyomja meg a **START** (gombot). Bármilyen megjegyzés amit a célhoz hozzáadott, megjelenik

3. Nyomja meg a **START** gombot a konfigurációs módba való belépéshez, és válassza ki a használni kívánt sport profilt.
4. Amikor a V800 megtalált minden jelet, nyomja meg a **START** gombot. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheti az edzést.

További információért az edzési célokkal kapcsolatban, lásd: EDZÉSCÉLOK

EDZÉS MEGKEZDÉSE ÚTVONAL SEGÍTSÉGGEL

1. Kezdje a **Favorites** (kedvencek) kiválasztásával.
2. Válassza ki az útvonalat a listából, majd nyomja meg a START gombot.
3. Nyomja meg a START gombot a konfigurációs módba való belépéshez, és válassza ki a használni kívánt sport profilt.
4. Amikor a V800 megtalált minden jelet, nyomja meg a START gombot. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és elkezdheti az edzést.

EDZÉS MEGKEZDÉSE VERSENYTEMPÓVAL

1. Kezdje a **Favorites** (kedvencek) kiválasztásával.
2. Válassza ki a **Race pace** (versenytempót), majd nyomja meg a START gombot. Állítsa be a célul kitűzött km-t és időt.
3. Nyomja meg a START gombot a konfigurációs módba való belépéshez, és válassza ki a használni kívánt sport profilt.
4. Amikor a V800 megtalált minden jelet, nyomja meg a START gombot. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheti az edzést.


További információért a Versenytempóval kapcsolatban, lásd: Versenytempó

EDZÉS MEGKEZDÉSE INTERVALLUM-IDŐZÍTŐVEL

Beállíthat egy ismétlődő vagy két váltakozó idő és/vagy távolság alapú időzítőt munkája és a regenerálódási fázisok irányítására az intervallum edzésben.

1. Kezdje azzal, hogy a **Timers > Interval timer** (időzítők > Intervallum-időzítő) lehetőségekre lép. Válassza a **Set timer(s)** (időzítő(k) beállítása) lehetőséget az új időzítő létrehozásához.
2. Válassza ki a **Time-based** (idő alapú) vagy **Distance-based** (távolság alapú) lehetőséget:
 - **Time-based** (Idő alapú): Állítsa be az időzítő perceit és másodperceit, és nyomja meg a START gombot.
 - **Distance-based** (Távolság alapú): Állítsa be a távolságot az időzítőn, majd nyomja meg a START gombot.
3. **Set another timer?** (beállít újabb időzítőt?) felirat jelenik meg. Egy új időzítő beállításához, válassza a **Yes** (igen) lehetőséget és ismétlje meg a 2. lépést.
4. Amikor végzett, válassza a **Start X.XX km / XX:XX** lehetőséget, majd nyomja meg a START gombot a konfigurációs módba való visszalépéshez, majd válassza ki a használni kívánt sport profilt.

5. Amikor az M400 megtalálta minden jelet, nyomja meg a START gombot. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheti az edzést.

 Az edzés alatt is elindíthatja az **Interval timer** (Intervallum időzítőt) például a bemelegítés után. Tartsa nyomva a **LIGHT** (Világítás) gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü), megnyitásához, majd válassza az **Interval timer** (Intervallum időzítő) opciót.

EDZÉS KÖZBENI FUNKCIÓK SPORT VÁLTÁS A MULTISPORT EDZÉS ALATT

Nyomja meg a BACK (vissza) gombot, és válassza ki, melyik sportra kíván váltani. Erősítse meg a választását a **START** gombbal.

TEGYEN MEG EGY KÖRT

Köridő rögzítéséhez nyomja meg a START gombot. Úgy is rögzítheti a köridőt, hogy rákoppint a kijelzőre, ha beállította a sport profil beállításában, a Flow web szolgáltatás alatt. A köröket automatikusan is meg lehet tenni. A sport profil beállításokhoz, állítsa be az **Automatic lap (automatikus kört)** a **Lap distance** (kör távolság), a **Lap duration** (kör időre) vagy a **Location-based** (helyzeti alapú) lehetőségek valamelyikére. Ha a **Lap distance** (kör távolságot) választja, állítsa be a távolságot amely alapján a köröket számolja. Ha a **Lap duration** (kör időtartam) választja, állítsa be az időtartamot amely alapján a köröket számolja. Ha a **Location-based** (helyszín alapú) lehetőséget választja, a kört mindig egy bizonyos helyszíntől számítja majd. (a kiindulási helyétől, vagy az edzés során megjelölt POI-tól)

PULZUSTARTOMÁNY ZÁROLÁSA

Nyomja meg és tartsa lenyomva a START gombot annak a pulzustartománynak a zárolására, amelyikben éppen van. A tartomány zárolásához/feloldásához, nyomja meg és tartsa lenyomva a START gombot. Ha a pulzusszám kilép a rögzített pulzustartományból, azt hang és rezgés jelzi.

A SPORT SPECIFIC TAP SENSITIVITY (SPORTÁG-SPECIFIKUS KOPPINTÁSI ÉRZÉKENYSÉG) PARAMÉTER MÓDOSÍTÁSA:

Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Ezután megjelenik a **Quick menu** (gyorsmenü). Válassza a **Sport specific tap sensitivity** (Sportág-specifikus koppintási érzékenység) lehetőséget majd válassza a **LLight tap (Enyhe koppintás)**, **Normal tap (Normál koppintás)**, **Strong tap (Erős koppintás)**, **Very strong tap (Nagyon erős koppintás)** vagy **Off** (Ki) lehetőséget a sportágnak leginkább megfelelő koppintási érzékenység kiválasztásához.

SZAKASZ MEGVÁLTOZTATÁSA SZAKASZOS EDZÉS SORÁN

Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Ezután megjelenik a **Quick menu** (gyorsmenü). Válassza ki a **Start next phase** (következő szakasz indítása) lehetőséget a listából, majd nyomja meg a START gombot (ha a manuális szakaszváltást választott a cél létrehozásakor). Ha automatikus választott, a szakasz automatikusan vált, amikor befejezett egy szakaszt.

A GYORSMENÜ MEGTEKINTÉSE

Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Ezután megjelenik a **Quick menu** (gyorsmenü). Néhány beállítást az edzés leállítása nélkül megváltoztathat. További információért lásd: Gyorsmenü

FOLYAMATOS HÁTTÉRVILÁGÍTÁS BEÁLLÍTÁSA

Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Ezután megjelenik a **Quick menu** (gyorsmenü). Válassza a **Set backlight on** (háttérvilágítás bekapcsolása) lehetőséget a listából, majd nyomja meg a START gombot. Amikor engedélyezve van, a háttérvilágítás folyamatosan bekapcsolva marad a LIGHT gomb megnyomásakor. Ne feledje, hogy ennek a funkciónak a használata csökkenti az elem élettartamát.

A HELYZETMEGHATÁROZÓ ÚTMUTATÓ BEKAPCSOLÁSA

Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Ezután megjelenik a **Quick menu** (gyorsmenü). Válassza ki a **Set location guide on** (helyzetmeghatározó útmutató bekapcsolása) lehetőséget, megjelenik a **Set target point** (célpont beállítása) üzenet. Válassza a **Starting point (default)** (Kezdőpont (alapértelmezett)). Megváltoztathatja a célpontot ha visszatér a **Quick menu** (gyorsmenübe), és kiválasztja a **Change target point** (célpont megváltoztatása) lehetőséget. Legalább egy POI-t el kell mentenie az edzés folyamán, hogy meg tudja változtatni a célpontot. A helyzetmeghatározást a Vissza a kiindulópontra funkció használja, mely visszavezeti a kiindulási pontjához vagy egy POI (érdeklődési ponthoz). További információért, lásd Vissza a Starthoz

POI (ÉRDEKLŐDÉSI PONT) ELMENTÉSE

Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Ezután megjelenik a **Quick menu** (gyorsmenü). Válassza a **Set location guide on** (helyzetmeghatározó útmutató bekapcsolása) lehetőséget a listából, majd nyomja meg a START gombot. Válassza a **Save new POI** (új POI mentése) lehetőséget a listából, majd nyomja meg a START gombot, hogy aktuális helyzetét POI-ként elmentse.

VISSZASZÁMLÁLÓ

Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Ezután megjelenik a **Quick menu** (gyorsmenü). Válassza a **Countdown timer** (visszaszámláló) lehetőséget a listából, majd nyomja meg a START gombot. Válassza a **Set Timer** (időzítő beállítása) lehetőséget, és állítsa be a visszaszámlálás idejét, majd nyomja meg a **START** gombot a megerősítéshez.

INTERVAL TIMER (IDŐTARTAMMÉRŐ):

Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Ezután megjelenik a **Quick menu** (gyorsmenü). Válassza az **Interval timer** (időtartammérő) lehetőséget a listából, majd nyomja meg a START gombot. Válassza a **Start X.XX km / XX:XX** lehetőséget egy előre beállított időzítő használatához vagy hozzon létre új időzítőt a **Set Timer** (időzítő beállítása) pontban:

- Válassza az **Time-based** (Időalapú) vagy **Distance-based** (távolságalapú) lehetőséget:
 - Time-based** (Időalapú): Adja meg az időzítő értékét percben és másodpercben majd nyomja meg a START gombot.
 - Time-based** (Időalapú): Adja meg az időzítő távolságát majd nyomja meg a START gombot.
- Megjelenik a **Set another timer?** (Megad másik időzítőt?) üzenet. Másik időzítő megadásához válassza a **Yes** (Igen) lehetőséget.
- Ha végzett, válassza a **Start X.XX km / XX:XX** lehetőséget és nyomja le a START gombot.



AUTOMATIKUS SZÜNET


Amikor mozogni kezd vagy abbahagyja a mozgást, a V800 automatikusan elindítja és megállítja az edzés rögzítését. A GPS rögzítést normálra kell állítani, és rendelkeznie kell egy Polar sebességérzékelő *Bluetooth®* Smart-tal a munka automatikus szüneteltetéshez. Az automatikus szünetet ki- vagy bekapcsolhatja a **Quick menu** (gyorsmenüben) vagy a sport profil beállításokban. További információért lásd: Sportprofil beállítások

HEARTTOUCH

Közelítse a V800-at a pulzusmérőjéhez a HeartTouch funkció aktiválásához. A funkciók beállításai a következők lehetnek: kikapcsolva, háttérvilágítás aktiválása, előző kör megmutatása, vagy pontos idő megmutatása. A HeartTouch funkció csak a H7 pulzusmérővel működik. Szerkesztheti a HeartTouch funkciókat a sport profil beállításokban a Flow web szolgáltatásban. További információért lásd: Sport Profilok


EGY EDZÉS SZÜNETELTETÉSE/MEGÁLLÍTÁSA

	<p>1. Az edzés szüneteltetéséhez, nyomja meg a BACK (vissza) gombot. Recording paused (rögzítés leállítva) jelenik meg. Az edzés folytatásához nyomja meg a START gombot.</p>
	<p>2. Az edzés leállításához, nyomja meg és tartsa lenyomva a BACK (vissza) gombot három másodpercig szüneteltetés közben, míg meg nem jelenik a Recording ended (rögzítés befejezve) üzenet.</p>

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

EDZÉS TÖRLÉSE

Egy edzés törléséhez navigáljon a **Diary** (napló) menübe a V800 készüléken, és válassza ki a dátumot. Görgessen le a **Delete session** (edzés törlése) gombig, és válassza ki a törölni kívánt edzést.

 A V800 **Diary** (naplóból) csak olyan edzést törölhet, ami nincs szinkronizálva a Flow alkalmazáshoz vagy a Flow webes szolgáltatáshoz. Ha szinkronizált fájlt kíván törölni, azt előbb a Flow webes szolgáltatásban is törölnie kell.

EDZÉS UTÁN

Kapjon azonnali visszajelzést és mélységi betekintést az edzésbe és a regenerálódásba a V800-zal, a Flow alkalmazással és web szolgáltatással.

EDZÉSI ÖSSZEFOGLALÓ A V800-ON

Minden edzés után, azonnali összefoglalót kap edzéséről. Az edzési összefoglaló megtekintése után, azt is láthatja majd, hogy az edzés milyen hatással van a regenerálódási állapotára.

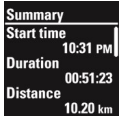
Az összefoglalóban megjelenített információ az alkalmazott sport profiltól és az érzékelőktől függ. A megjelenített információ a következőket tartalmazza:

- Edzésterhelés és az edzéshez szükséges regenerálódási idő
- Training Benefit
- Az edzés időtartama és kezdete
- Az átlagos és maximum sebesség/tempó, távolság
- Az átlagos és maximum pulzusszám és az összesített pulzustartományok
- Magasság kompenzált kalóriák és a kalóriák zsírégetési %-a,
- Futási index
- Az átlagos és maximum ütem (futás és kerékpározás)
- Az átlagos és maximum lépéshossz (futás)
- A maximum magasság, emelkedés és süllyedés
- Kör adatok

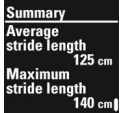

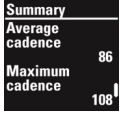

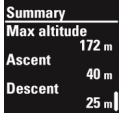



Edzési adatainak későbbi megtekintéséhez, válassza a **Diary** (naplót) majd a napot, aztán a megtekinteni kívánt edzés összefoglalóját.

EGY SPORT ÖSSZEFOGLALÓJA

Az egy sport összefoglaló részletes információkat tartalmaz az edzésről.


	Kezdés ideje
	Időtartam
	Távolság (akkor látható, ha a GPS funkció be van kapcsolva vagy ha a Polar <i>Bluetooth</i> ® Smart Speed vagy Stride szenzor elérhető

	<p>Versenyidő</p> <p>A verseny átlagsebessége</p> <p> Csak akkor látható, ha használja a versenytempót</p>
	<p>Edzésterhelés</p> <p>Az edzéshez szükséges regenerálódás</p>
	<p>Training Benefit</p> <p>További részletekért, nyomja meg a START gombot.</p> <p> Akkor látható, ha a jeladó használatban van, nem látható a multisport edzéseknél</p>
	<p>Pulzustartományok</p> <p> Akkor látható, ha a jeladó használatban van</p>
	<p>Átlag pulzusszám</p> <p>Maximális pulzusszám</p>
	<p>Kalória</p> <p>Kalóriák zsírégető %-a</p>
	<p>Átlagos sebesség/tempó</p> <p>Maximum sebesség/tempó</p>
	<p>Futási index</p> <p> Látható ha futás alapú sportprofil választott és GPS vagy Polar <i>Bluetooth</i>® Smart Stride szenzor használatban van</p>
	<p>Átlagos lépésszám</p> <p>Maximum lépésszám</p> <p> Látható, ha a Polar <i>Bluetooth</i>® Smart Stride szenzor használatban van</p>

 <p>Summary Average stride length 125 cm Maximum stride length 140 cm</p>	<p>Átlagos lépéshossz</p> <p>Maximum lépéshossz</p> <p> Látható, ha a Polar <i>Bluetooth</i>® Smart Stride szenzor használatban van</p>
 <p>Summary Average cadence 86 Maximum cadence 108</p>	<p>Átlagos lépésszám</p> <p>Maximum lépésszám</p> <p> Látható, ha a Polar <i>Bluetooth</i>® Smart Cadence szenzor használatban van</p>
 <p>Summary Max altitude 172 m Ascent 40 m Descent 25 m</p>	<p>Maximum magasság</p> <p>Emelkedés</p> <p>Süllyedés</p> <p> Látható ha a magasság használatban van</p>
 <p>Summary Laps 157 Best lap 09:30:07 Average lap 10:02:52</p>	<p>Körök</p> <p>Legjobb kör</p> <p>Átlagos kör</p> <p>További részletekért, nyomja meg a START gombot.</p>
 <p>Summary Automatic laps 110 Best lap 03:20:08 Average lap 05:01:02</p>	<p>Automatikus körök</p> <p>Legjobb kör</p> <p>Átlagos kör</p> <p>További részletekért, nyomja meg a START gombot.</p>

MULTISPORT ÖSSZEFOGLALÓ

A multisport összefoglaló tartalmazza az edzés teljes összefoglalóját, valamint a sportra jellemző összefoglalókat.

 <p>Multisport Summary Duration 02:42:09 Distance 40.94 km</p>	<p>Multisport Summary (többsportos összefoglaló) általános információt nyújt a teljes edzésről.</p> <p>Időtartam</p>
---	---

	<p>Távolság</p> <p>Nyomja meg a START gombot, a teljes edzésről való további információ megtekintéséhez. A részletes és specifikus információ megtekintéséhez, böngésszen az UP/DOWN (fel/le) gombokkal, majd nyomja meg a START gombot a sport összefoglalójában.</p>
--	--

POLAR FLOW ALKALMAZÁS

Szinkronizálja a V800-at a Flow alkalmazással, hogy egy pillantás alatt elemezze minden edzés után az adatokat. A Flow alkalmazás lehetővé teszi az edzési adatainak gyors áttekintését offline.

További információért lásd: Polar Flow alkalmazás

POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS

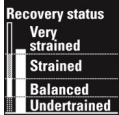

A Polar Flow web szolgáltatás teszi lehetővé, hogy elemezze az edzésének minden részletét és még többet tudjon meg a teljesítményéről. Kövesse fejlődését és a legjobb edzéseit ossza meg másokkal.

További információért lásd: Polar Flow web szolgáltatás

ÁLLAPOT

Az állapot információ megtekintéséhez, válassza a **Status** (állapot) lehetőséget. A **Status** (állapot) menüben a következőket találja:

REGENERÁLÓDÁS ÁLLAPOTA

	Megmutatja mennyire regenerálódott már, és mikor fogja elérni a következő regenerálódási szintet.
	További információért lásd: A regenerálódási állapot a 24/7 aktivitás alapján

JELLEMZŐK

GPS	60
Vissza a Starthoz	61
Útvonalsegítség	61
Versenytempó	62
Barométer	62
Smart Coaching	63
Edzésterhelés	63
A regenerálódási állapot a 24/7 aktivitás alapján	64
Aktivitás-követés	66
TRAINING BENEFIT	68
Ugrás teszt	70
FITNESZ teszt	73
Ortosztatikus teszt	76
Futási index	77
Pulzustartományok	80
Smart kalóriák	83
Smart értesítések (iOS)	83
Beállítások	83
Használat	84
Smart értesítések (Android)	85
Beállítások	85
Használat	87
Cadence from the Wrist	87
Polar futóprogram	88
Polar futóprogram létrehozása	89
Edzés indítása	89
Kövesse nyomon a fejlődését	89
Sebességi zónák	89
Sebességi zónák beállításai	90
Edzési cél sebességi zónákkal	90
Edzés közben	90
Edzés után	90
Sport Profilok	90
Sport profil hozzáadása	91
A Sport Profil szerkesztése	91
Multisport	93
Úszás	93
Úszás-mérések (Úszómedencében)	94
Úszási technikák	94
Ütem és távolság	94
Csapássűrűség	94
Swolf	95
Medencehossz kiválasztása	95
Úszómedencés edzés indítása	95
Úszás után	95
Nyíltvízi úszás	96
Úszásnemek	96
Ütem és táv	96
Karcapások száma	96
Nyíltvízi úszás megkezdése	96


Úszás közben	96
Úszás után	97
R-R Rögzítés	97
Az R-R rögzítés elvégzése	97
Teszteredmények	98


GPS


A V800-ban beépített GPS van, mely pontos sebességi és távolsági méréseket biztosít szabadtéri sportok egész sorához, és lehetővé teszi Önnek, hogy útvonalát egy térképen nyomon kövesse a Flow alkalmazásban és web szolgáltatásban az edzés után.

A V800 a következő GPS funkciókat tartalmazza:

- **Distance** (Távolság): Megadja a pontos távolságot az edzés alatt és után.
- **Speed/Pace** (sebesség/tempó): Pontos sebesség/tempó információ az edzés alatt és után.
- **Race Pace** (Versenytempó): Segíti Önt egy állandó tempó fenntartásában és a távolsághoz beállított idő elérésében.
- **Running index** (Futási index): A V800-ban, a futási index a futás közben mért pulzusszámon, a sebességen és magasságon alapul. Információt ad a teljesítmény szintjéről, az aerob edzettségéről és a futási környezetről. A V800-ban, ez a funkció ismeri fel azt is, ha Ön helynek fel vagy lejtőn fut.
- **Back to start** (Vissza a Starthoz): Elirányítja Önt a kiindulópontához a lehető legrövidebb idő alatt, ahogy megmutatja a távolságot a kezdőpontig. Most megnézheti a nagyobb kihívást jelentő útvonalakat is, és biztonságosan felfedezheti azokat, tudván, hogy csak egy gombnyomásra van attól, hogy lássa, honnan indult.
- **Route guidance** (Útvonal segítség): Követi a korábban rögzített útvonalait és a a Polar Flow-ban megosztott útvonalait.
- **Power save mode** (energiatakarékos mód): Lehetővé teszi a V800 akkumulátor élettartamának növelését a hosszú edzések során. A GPS-adatokat a rendszer 60 másodperces időközönként tárolja. Hosszabb időt választva több rögzítési lehetősége van. Az energiatakarékos üzemmód bekapcsolásakor a hely alapú automatikus köridő, az automatikus szünet és az útvonalsegéd nem használható. Ezen kívül a Futásindex funkció csak lépésérzékelővel, a Versenyütem funkció pedig csak lépés- vagy sebességérzékelővel használható.

 Amikor az az energiatakarékos módot használja, a GPS adatok nem annyira pontosak mint a normál módban. Az energiatakarékos mód használata csak akkor javasolt, amikor 10 óránál hosszabb ideig tart az edzés.

 Edzés közben vagy viseljen Polar *Bluetooth®* Smart Stride szenzor vagy Polar *Bluetooth®* Smart Speed szenzor eszközt bekapcsolt GPS-szel, a sebességi és távolsági adatokat a lépéshossz érzékelőből gyűjti, nem a GPS-ről. Bár az útvonal információt a GPS-ről gyűjti.

 A legjobb GPS teljesítmény érdekében, viselje a V800-at csuklóján a kijelzővel felfelé. A GPS antenna elhelyezkedése miatt, nem javasolt a V800-at a kijelzővel a csuklója alsó felén viselni. Amikor a kerékpár kormányon tartja, győződjön meg arról, hogy a kijelző felfelé néz.

VISSZA A STARTHOZ

A vissza a starthoz funkció visszavezeti Önt az edzésének kezdőpontjához, vagy az elmentett POI-hoz.

A vissza a starthoz funkció használatához:

1. Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Ezután megjelenik a **Quick menu** (gyorsmenü).
2. Válassza a **Set location guide on** (helyzetmeghatározó útmutató bekapcsolását), és megjelenik a **Set target point** (célpont beállítása) üzenet.
3. Válassza a **Starting point (Kezdőpont) (alapértelmezett) lehetőséget**.

Megváltoztathatja a célpontot ha visszatér a **Quick menu** (gyorsmenübe), és kiválasztja a **Change target point** (célpont megváltoztatása) lehetőséget. Legalább egy POI-t el kell mentenie az edzés folyamán, hogy meg tudja változtatni a célpontot.

A kiindulási ponthoz való visszatéréshez:

- Menjen a **Back to start** (vissza a kezdetekhez) nézetre.
- Tartsa a V800-at vízszintes helyzetben maga elé.
- Mozogjon tovább annak érdekében, hogy a V800 meg tudja határozni, milyen irányban halad. Egy nyíl fog a kiindulópontja felé mutatni.
- Ahhoz, hogy visszajusson a kiindulópontjához, mindig haladjon a nyíl által mutatott irányba.
- A V800 megmutatja a tájolást és a közvetlen távolságot (légvonalban) Ön és a kiindulópontja között.

 Amikor ismeretlen környéken jár, mindig legyen Önnél egy térkép arra az esetre, ha a V800 elveszítené a műholdkapcsolatot vagy lemerülnének az elemei.

ÚTVONALSEGÍTSÉG

Az útvonalsegítség funkció keresztülvezeti Önt az edzései során rögzített útvonalakon vagy a Flow webszolgáltatás többi felhasználója által rögzített és megosztott útvonalakon.

Az útvonalsegítséggel történő edzés indításakor a V800 közvetlenül az útvonal nyíllal jelzett kiindulópontjához vezeti Önt (ez a Back to Start (Vissza a starthoz) funkcióhoz használható). Az útvonalsegítség használatához először el kell jutnia az útvonal kiindulópontjához. A kiindulópont elérésekor a V800 végigvezeti Önt az útvonal végéig. A pontos útvonal a kijelzőn megjelenő segítséggel tartható.

Segítség a képernyőn

- A kör az Ön helyét mutatja (ha a kör üres, letért az útvonalról)
- A nyíl a helyes irányt mutatja
- A haladással egyidejűleg az útvonal többi része is megjelenik.

Útvonal hozzáadása a V800 készülékhez

Az útvonal V800 készülékhez történő hozzáadásához kedvencként kell azt mentenie a Flow webszolgáltatás **Explore** (Felfedezés) nézetében vagy az edzés elemzési nézetében, majd szinkronizálnia kell azt a V800 készülékkel.

A kedvencekkel kapcsolatos további információk: Kedvencek

Edzés útvonalsegítséggel történő indítása: Edzés indítása

VERSENYTEMPÓ

A Versenytempó funkció segíti Önt egy állandó tempó fenntartásában és a távolsághoz beállított idő elérésében. Határozzon meg egy cél időt a távolsághoz, például, 45 percet egy 10 kilométeres futáshoz. Az edzés folyamán a tempót/sebességet összehasonlítja az edzésinformációval. Követheti, mennyivel van lemaradva, vagy mennyivel jár előbbre az előre beállított célhoz képest Ellenőrizheti azt is, hogy mi a beállított céljának eléréséhez szükséges tempó/sebesség. A versenytempót a V800 készüléken adhatja meg, a Flow webszolgáltatásban pedig beállíthat egy cél-versenytempót.

További információért arról, hogy hogyan kezdje meg az edzést versenytempóval, válassza a Edzés indítása

BAROMÉTER

A barométer jellemzői a következők:


- Magasság, emelkedés és süllyedés
- Hőmérséklet
- Dőlésmérő (melyhez Bluetooth® Smart sebességérzékelő szükséges)

A V800 a magasságot a légköri nyomás érzékelő segítségével méri és azt konvertálja magassági értéké. Ez a legpontosabb módja a magasság és a magasság változás mérésének (emelkedés / süllyedés) kalibráció után. Az emelkedést és a süllyedést méterben/lábban mutatja. A helymenet/lejtmenet meredekségét százalékban és fokban mutatja, mely csak az olyan edzés során látható ahol kerékpározáshoz Bluetooth® Smart sebességérzékelőt használ.

Annak biztosítására, hogy a magassági érték pontos maradjon, azt kalibrálni kell amikor megbízható referencia, mint egy csúcs vagy egy magassági térkép áll rendelkezésre, vagy amikor tengerszinten van. A kalibrációt automatikusra is lehet állítani. Ez különösen hasznos akkor, ha egy edzést mindig ugyanabban a

környezetben kezd. Az időjárás miatti nyomásváltozások, vagy a zárt tér légkondicionálása hatással lehetnek a magassági értékekre.

A hőmérséklet amit a V800-on lát az a készülék hőmérséklete. Amikor a V800-at a csuklóján viseli, a testhőmérséklete hatással van a kijelzett értékre. A pontos hőmérséklet érdekében, vegye le a V800-at a csuklójáról 15-20 percre.

 A magasságot a készülék GPS alapján, automatikusan határozza meg, és a kalibrációig szürkén jelenik meg. Hogy a lehető legpontosabb magasságméréseket kapja, javasoljuk, hogy mindig manuálisan kalibrálja ezt az értéket, ha ismeri a jelenlegi magasságot. A manuális kalibráció konfigurációs nézetben, vagy edzési nézet gyorsmenüben végezhető el. További információért lásd: Gyorsmenü

SMART COACHING

Ha valódi fejlődést keres amikor edz, szüksége van a legjobb útmutatásra, így segítségül kifejlesztettük a Smart Coaching-ot. Akár a napról-napra edzettségi szintjét kívánja elérni, akár egyéni edzéstervet kíván létrehozni, vagy a megfelelő intenzitást kívánja kidolgozni, vagy azonnali visszajelzést szeretne: A Smart Coaching egy egyedülálló, könnyen kezelhető funkciókkal, a szükségletei alapján személyre szabott választás, az edzés maximális élvezetére, és motiválására tervezték.

A V800 a következő Smart Coaching funkciókat tartalmazza:

- Edzésterhelés és regenerálódás
- A 24/7 aktivitáson alapuló regenerálódási állapot
- Training Benefit
- Ugrás teszt
- Fitnesz teszt
- Ortosztatikus teszt
- Futási index
- Pulzustartományok
- Smart kalóriák

EDZÉSTERHELÉS

Az edzésterhelés egy szöveges visszajelzés egy önálló edzés komolyságáról. Az edzésterhelés kiszámítása a kritikus energiaforrások edzés alatti fogyasztásán alapul (szénhidrátok és fehérjék). Ezzel válik lehetővé a különböző edzésfajták egymással való összehasonlíthatósága. Az edzések egy pontosabb összehasonlításához, átváltottuk az edzésterhelését egy körülbelüli regenerálódási szükséglet becslésbe.

Az edzésterhelés számításba veszi a különböző tényezőket melyek hatással lehetnek az edzésterhelésre valamint a szükséges regenerálódási időre. Ezekhez tartozik a HR_{sit} , HR_{max} , VO_{2max} , a nem, a kor, a magasság, a testsúly és az heti edzésszám. Az aerob és az anaerob küszöbérték (beállítható a Flow web szolgáltatóban), az edzés közbeni pulzusszám és az edzés hossza szintén befolyásolhatja a számításokat.

Ezek mellett, a sport-specifikus tényezők alkalmazása, az elvégzett sport szigorúsága is megjelenik az edzésterhelésben és a szükséges regenerálódási időben.

Summary Training load Reasonable Recovery need for this session 12 h	Az edzések után, az edzés összefoglalóban, kap egy leírást az edzésterhelésről, és a becsült regenerálódási időről, melyre az edzés után szüksége van.
--	--

Recovery Time	Training Load	
> 49 h	Extreme	Ebben a táblázatban ellenőrizze a különféle edzésterhelésekhez szükséges becsült regenerálódási időt.
25 – 48 h	Very demanding	
13 – 24 h	Demanding	
7 – 12 h	Reasonable	
0 – 6 h	Mild	

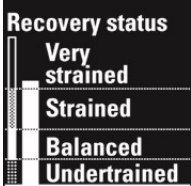
Az edzésterhelésnek és regenerálódásának részletesebb vizuális megjelenítését tekintse meg a Flow web szolgáltatásban.

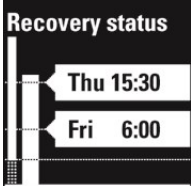
A REGENERÁLÓDÁSI ÁLLAPOT A 24/7 AKTIVITÁS ALAPJÁN

A regenerálódási állapot a kumulatív terhelést követi nyomon - ami edzési aktivitásának intenzitását, mennyiségét és gyakoriságát jelenti - számításba véve a heti edzésszámot. A regenerálódási állapota kombinálja edzésterhelését a minden nap végzett aktivitásának adataival. Megbecsüli regenerálódási állapotát és azt, hogy mennyi időre van szüksége a regenerálódáshoz. Ez egy olyan eszköz, mely segítségével van elkerülni a túl sok vagy a túl kevés edzést és más eszközökkel együtt, mint például az ortosztatikus teszt, beállítani edzésterveit.

A regenerálódási állapot az elmúlt 8 nap összesített edzési terhelésén, napi aktivitásán és a pihenésen alapul. A legutóbbi edzések és aktivitások nagyobb súllyal számítanak, mint a régebbiek, ezért azoknak nagyobb hatásuk van a regenerálódási állapotára. Az edzéseken kívüli aktivitásait egy belső 3D gyorsulásmérővel követi nyomon, ami rögzíti csuklómozdulatait. Elemzi mozdulatainak gyakoriságát, intenzitását és szabálytalanságát a fizikai információival együtt, lehetővé téve ezzel, hogy lássa mennyire volt aktív az edzésen kívüli órákban. Aktivitási adatainak az edzési terheléssel való kombinálásával képet kap a szükséges regenerálódási állapotáról. A regenerálódási idő folyamatos megfigyelése segítségével lesz meghatározni a személyes határait, elkerülni a túl sok vagy a túl kevés edzést, és beállítani az edzés intenzitását valamint időtartamát a napi és heti céljainak megfelelően.

A lehető legpontosabb regenerálódási információ megszerzéséhez, viselje a pulzusmérőt edzés közben.

	<p>Nagyon kimerítő</p> <p>A "Nagyon kimerült" azt jelenti, hogy az utóbbi időben nagyon keményen edzett és az összesített terhelése nagyon magas. Idővel, ez fejleszti majd edzettségét és teljesítményét. Csak elegendő időt kell adnia magának ahhoz, hogy teljesen regenerálódjon, mielőtt belekezd a következő kemény edzési időszakba vagy versenybe.</p> <p>Kimerült</p> <p>A "Kimerült" azt jelenti, hogy edzésterhelése összegyűlt és magassá vált. Ez azt is jelentheti, hogy még nem regenerálódott teljes mértékben az előző edzése óta. Az edzettség és a teljesítmény fejlesztése időnként szigorú edzést kíván, ugyanakkor megfelelő regenerálódási időt is.</p> <p>Kiegyensúlyozott</p> <p>A "Kiegyensúlyozott" azt árulja el, hogy jelenlegi edzése és az utána szükséges regenerálódási idő egyensúlyban vannak. Amikor elegendő időt szentel a regenerálódásra, biztos lehet benne, hogy a lehető legtöbbet hozza ki edzéseiből.</p> <p>Alul-edzett</p> <p>Az "Alul-edzett" azt jelenti, hogy az utóbbi időben a normálisnál kevesebbet edzett. Lehet, hogy egy betegség, a mindennapi stressz vagy az edzésterv változása miatt egy kicsit hosszabb regenerálódási időre van szüksége. Ne feledje, hogy ha alapos tervezés nélkül néhány egymást követő hétig visszavesz az edzésterhelésből, akkor az addig az edzésekből megszerzett haszon csökkenhet.</p>
---	--

	<p>Megmutatja mikor fogja elérni a következő regenerálódási szintet.</p>
---	--

Tekintse meg regenerálódási állapotát

- Érintse meg a képernyőt idő nézetben

vagy

- Navigáljon a **Status > Recovery status** (Állapot > Regenerálódás) lehetőségre a főmenüben

Tekintse meg napi kalóriáit

Tekintse meg mennyi kalóriát égetett el az edzés során, az aktivitást és a BMR-t (alapanyagcsere-érték: a minimum anyagcsere aktivitás mely az élet fenntartásához szükséges).

- Érintse meg kétszer a képernyőt idő nézetben

vagy

- Navigáljon a **Today's activity** (napi aktivitás) lehetőségre a főmenüben, majd nyomja meg a START gombot az aktivitási nézetben.

Egy részletesebb betekintést nyerhet napi aktivitásaiba, beleértve az aktivitások intenzitását, az aktívan töltött időt, a tétlenséget, a lépéseket, a kalóriákat, és az alvás időt/indexet elérheti a Flow alkalmazás és a Flow web szolgáltatás segítségével.

AKTIVITÁS-KÖVETÉS

A V800 belső 3D-s gyorsulásmérők segítségével követi aktivitását, amelyek csuklómozdulatait érzékelik. Elemzi mozgulatainak gyakoriságát, intenzitását és szabálytalanságát a fizikai információival együtt, lehetővé téve ezzel, hogy lássa mennyire volt aktív az edzésen kívüli órákban.

Kapni fog egy napi aktivitási célt és útmutatást célja eléréséhez. A V800 arra is emlékezteti, hogy álljon fel, és mozogjon, ha túl sokáig marad inaktív. Az adatokat megtekintheti a V800 készüléken, vagy a Polar Flow alkalmazásban.

A Polar V800 által megszabott napi célok a globális fizikai aktivitási ajánlásokon alapszanak a közepes és intenzív tevékenységekről, valamint kutatási eredményeken a túl sok egy helyben ülés negatív egészségügyi hatásairól. A V800 által kitűzött napi célok magasabbak lehetnek a legtöbb ajánlásban szereplőeknél. Az egy óras közepes intenzitású aktivitás mellett az alacsony intenzitású aktivitások is lényeges szerepet töltenek be a V800 napi aktivitási céljainak teljesítésében.

Az Ön napo célkitűzései a fizikai beállításai és átlagos napirendje alapján készülnek. Ha például Ön irodai dolgozó, körülbelül négy órás alacsony intenzitású tevékenység várható el egy átlagos napon. Az olyan embereknél, akik munkájuk során sokat állnak és mozognak, a V800-as magasabb elvárásokat támaszt.

TEVÉKENYSÉGI ADATOK

A V800 egy fokozatosan megtelő csíkkal jelzi haladását a napi cél teljesítése felé. Megrekintheti az aktivitási mezőt a **Today's activity** (mai aktivitás) pontban, és opcionálisan az idő nézetben is (váltsa át az órát az UP (fel) gomb megnyomásával és nyomvatartásával).

A **Today's activity** (mai aktivitás) pontban láthatja milyen aktív volt a napja eddig, és útmutatást kaphat arra, hogy miként érheti el célját.

- **Aktivitás**

- **Aktív idő:** Az aktív idő jelzi a teste és egészsége számára jótékony mozgások összesített idejét.
- **Kalóriák:** Megmutatja mennyi kalóriát égetett el az edzés során, az aktivitást és a BMR-t (alpanyagcsere-érték: a minimum anyagcsere aktivitás mely az élet fenntartásához szükséges).
- **Lépések:** Az eddig megtett lépések. A testmozgások mennyisége s típusa rögzítésre kerül, és átváltódik egy becsült lépésszámmá. Az alapvető ajánlás szerint napi 10 000 vagy több lépés a megcélzandó.

A START gomb megnyomásával az **Activity** (aktivitás) nézetben megtekintheti a kalóriák megoszlását az edzés, aktivitás, és BMR között.

- **To go** (indulás): A V800 készülék több lehetőséget is kínál a napi aktivitási cél eléréséhez. Megmondja, hogy még mennyi ideig kell aktívnak maradnia ha az alacsony, a közepes, vagy a magas intenzitású aktivitást választja. Egy célja van, de azt számos úton elérheti. A napi aktivitási cél elérhető alacsony, közepes, vagy magas intenzitással is. A V800 készüléken az 'up' (fel) az alacsony intenzitású, a 'walking' (séta) a közepes intenzitású, a 'jogging' (kocogás) pedig a magas intenzitású aktivitást jelenti. A Polar Flow webes szolgáltatásában még több példát találhat az alacsony, közepes és magas intenzitású aktivitásokra, és kiválaszthatja a saját módszerét is célja eléréséhez.

Inaktivitási figyelmeztetés

A V800 észleli, ha a nap folyamán túl hosszú ideig marad inaktív.

Ha 55 percig mozdulatlan marad megjelenik az, **It's time to move** (Ideje mozogni!) üzenet. Álljon fel, és találja ki magának, hogy hogyan legyen aktív. Ha a következő öt perc során nem kezd el mozogni, inaktivitási bélyeget kap.

A **Settings** > **General Settings** > **Inactivity alert** (beállítások > általános beállítások > inaktivitási figyelmeztetés) pontokban be- vagy kikapcsolhatja a figyelmeztetést.

A Polar Flow alkalmazás és a Polar Flow webes szolgáltatás is megmutatja, hány tétlenségi riasztást kapott. Így ellenőrizheti napi rutinját, és változtathat azon az aktívabb élet érdekében.

Alvási információk a Flow webes szolgáltatásban és a Flow alkalmazásban

Ha a V800 készüléket alvás közben is viseli, az figyelni az alvását. Az alvás módot nem kell külön aktiválni. A V800 csuklómozdulataiból automatikusan kikövetkezteti, hogy alszik.

Az egyik nap 18:00-tól a következő nap 18:00-ig terjedő 24 órában az alvás a leghosszabb folyamatos pihenőidő. Bár az 1 óránál rövidebb megszakítások az alvásban nem állítják le az alvásidő-számítást, a készülék nem számolja azpokat az alvási idő részeként. Az 1 óránál hosszabb megszakítások leállítják az alvásidő kiszámítását.

Az alvásidő és -minőség (pihentető / nem pihentető) megtekinthető a Flow webes szolgáltatásban és a Flow alkalmazásban, miután szinkronizálja a V800-at. A békés, túl sok mozgástól mentes alvási szakaszok pihentető alvásként számítanak. Az olyan időszakok, amelyek közben sokat mozog és változtatja testhelyzetét, nem pihentető alvásnak számítanak. Ahelyett, hogy egyszerűen összeadná a mozdulatlan időszakokat, az algoritmus nagyobb súlyt ad a hosszú mozdulatlan időszakoknak a rövidebbeknél. A pihentető alvás százalékos aránya összeveti a pihentető alvás idejét a teljes alvásidővel. A pihentető alvás erősen egyéni élmény, és az alvásidővel együtt értelmezendő.

Azáltal, hogy látja a pihentető és nem pihentető alvás mennyiségét, betekintést nyer alvási szokásaiba, és abba, hogyan befolyásolják azokat életmódbeli változásai. Ez segíthet Önnek alvásélménye javításában, hogy kipihentebbnek érezhesse magát a nap folyamán.

Aktivítási adatok a Flow alkalmazásban

A Polar Flow mobil alkalmazás segítségével nyomon követheti és elemezheti aktivitási adatait akár út közben is, és vezeték nélkül szinkronizálhatja a V800-at a Polar Flow webes szolgáltatással.

TRAINING BENEFIT

A Training Benefit funkcióval kielemezheti edzésének hatásait. Ezen funkcióhoz pulzusmérő használatára van szükség. Az edzéseket követően szöveges visszajelzést kap edzéséről, amennyiben legalább 10 percet edzett a pulzustartományokban.

HOGYAN MŰKÖDIK?

A Training Benefit visszajelzés a pulzustartományokon alapul. Elemzi, mennyi időt töltött és mennyi kalóriát égetett el az egyes zónákban.

A motiváló visszajelzés ami edzés után azonnal olvasható, az egy olyan funkció amiből mindannyian hasznot húzhatunk. Így, ha tudni szeretné a különböző edzések hatásait, ez a funkció mindent meg fog mutatni, amit tudnia kell. Egy gyors áttekintést kap minden edzés után, és a részletesebb visszajelzésért, vagy tekintse meg az edzési fájlt vagy további mélységi elemzést kaphat a polar.com/flow oldalon. A különböző edzési haszon lehetőségek leírásait az alábbi táblázat tartalmazza.


Visszajelzés	Edzés haszna
Maximum training+ (Maximális edzés+)	Micsoda edzés! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amitől egyre hatékonyabb lesz. Az edzéssel a fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Maximum training (Maximális edzés)	Micsoda edzés! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amitől egyre hatékonyabb lesz.
Maximum & Tempo training (Maximális és tempóedzés)	Micsoda edzés! Javított sebességén és hatékonyságán. Az edzéssel aerob edzettségi szintjét is jelentősen javította, így hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket.
Tempo & Maximum training (Tempó és maximális)	Micsoda edzés! Jelentősen javította aerob edzettségi szintjét, így hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket. Az edzéssel sebességét és

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

UGRÁS TESZT

Három féle ugrási tesztből választhat: guggoló, kontraugrás és folyamatos. A guggoló és az ellentétes irányú ugrástesztek a robbanékonyságot mérik, de az ellentétes irányú ugrás tesztben az izmai és inai megnyúlnak így megnő az izomzat gyorsítási útja, így lehetővé téve, hogy magasabbra ugorjon. A folyamatos ugrás teszt az anaerob állóképességet méri. Ez különösen hasznos azoknak, akik anaerob energiát igénylő sportokat űznek, más szóval maximális erőfeszítést tesznek rövid időn keresztül.

Az ugrás teszt elvégzéséhez, válassza a **Tests > Jump Test** (tesztek > ugrás teszt) lehetőséget. A teszt elvégzéséhez, szüksége van egy Polar *Bluetooth*® Smart Stride szenzorra. További információért lásd: Polar lépéshossz érzékelő Bluetooth® Smart

 Ha nem párosított egy Polar *Bluetooth*® Smart Stride szenzort a V800-zal, **You need a Polar stride sensor** (Szüksége van egy Polar lépéshossz érzékelőre) üzenet jelenik meg amikor megpróbál belépni a **Jump Test** (ugrás tesztbe).

Bármiféle ugrás teszt megkezdése előtt, győződjön meg arról, hogy megfelelően bemelegített, főként lábizmait. Amikor a tesztek valamelyikét végzi, mindig használja ugyanazt a helyes ugrási technikát az eredmények összehasonlíthatóságának és megbízhatóságának maximalizálása érdekében.

A legfrissebb teszteredményeit megtekintheti a **Tests > Jump test > Latest result** (Tesztek > Ugrás teszt > Legfrissebb eredmények). Csak a legutóbb produkált teszt eredmény jelenik meg. Korábbi eredményeit megtekintheti a V800 naplóban. Az ugrás teszt eredményeinek vizuális elemzéséhez, válassza a Flow web szolgáltatást majd a tesztet a **Diary** (Naplóból), az abban található adatok megtekintéséhez.

GUGGOLÓ UGRÁS

A guggoló ugrás teszt a robbanékonysági erőt méri. Ezt a tesztet úgy végezze, hogy térdét 90 fokos szögben hajlíttja és függőlegesen felugrik abból a helyzetből, amennyire csak tud. A kezét tartsa a csípőjén, hogy elkerülje a lengő kar tesztre gyakorolt hatását. A térdet és a bokáit nyújtsa ki amikor elemelkedik a talajtól, azoknak hasonlóan kinyújtott helyzetben kell lenniük, amikor a talpárnyára visszaérkeznek.

A teszthez három guggoló ugrás kísérletet végez, és a legjobb lesz a teszt végeredménye. Adjon magának egy kis regenerálódási időt a kísérletek között a maximális erőkifejtés biztosítása érdekében, minden kísérletnél.

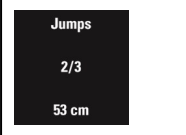
A guggoló ugrás elvégzése

Viselje Polar *Bluetooth*® Smart lépéshossz érzékelőjét, és válassza a **Jump test > Squat** (ugrás teszt > guggolás) lehetőséget, majd nyomja meg a START gombot. A kijelzőn a **Searching for stride sensor** (lépéshossz érzékelő keresése) felirat jelenik meg. A **Squat jumps Start now!** (guggoló ugrás most kezdődik!) felirat jelenik meg, amikor elkezd a tesztet.

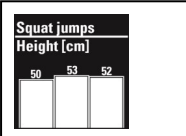
1. Álljon csípőre tett kézzel a térdét 90 fokos szögben meghajlítva. Álljon mozdulatlanul egy pár másodpercig.
2. Ugorjon fel, mindenféle ellentétes irányú mozdulat nélkül.

3. Érkezzen kinyújtott bokával és egyenes lábbal a földre.
4. Végezzen el három guggoló ugrás kísérletet. Adjon magának egy kis regenerálódási időt a kísérletek között a maximális erő kifejtés biztosítása érdekében, minden kísérletnél.

 Fontos, hogy ne végezzen semmilyen ellentétes irányú mozgást a guggoló ugrás teszt közben.

	<p>A teszt során, látni fogja az elvégzett kísérletek számait (1/3, 2/3 vagy 3/3), valamint a legutolsó ugrásának magasságát pl. 53 cm.</p>
---	---

Teszteredmények

	<p>A teszt befejeztével, mindhárom ugrásának a magasságát látni fogja</p>
---	---

KONTRAUGRÁS

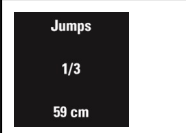
A kontraugrás teszt a robbanékonysági erőt méri. Ezt a tesztet úgy végezze, hogy egyenesen álló helyzetből leguggol annyira, hogy a lába 90 fokos szögben legyen behajlítva, és azonnal felugrik függőlegesen, amennyire csak tud. A kezeit tartsa a csípőjén, hogy elkerülje a lengő kar tesztre gyakorolt hatását. A térdet és a bokáit nyújtsa ki amikor elemelkedik a talajtól, azoknak hasonlóan kinyújtott helyzetben kell lenniük, amikor a talppámáira visszaérkeznek.

A teszthez három ellentétes irányú mozgásos ugrás kísérletet végez, és a legjobb lesz a teszt végeredménye. Adjon magának egy kis regenerálódási időt a kísérletek között a maximális erő kifejtés biztosítása érdekében, minden kísérletnél.

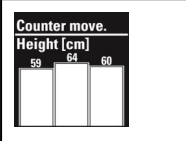
A kontraugrás elvégzése

Viselje Polar *Bluetooth*® Smart lépéshossz érzékelőjét, és válassza a **Jump test > Squat** (ugrás teszt > ellentétes irányú mozgás) lehetőséget, majd nyomja meg a START gombot. A kijelzőn a **Searching for stride sensor** (lépéshossz érzékelő keresése) felirat jelenik meg. A **Countermovement Start now!** (ellentétes irányú mozgásos ugrás most kezdődik!) felirat jelenik meg, amikor elkezd a tesztet.

1. Álljon egyenesen, csípőre tett kézzel.
2. Guggoljon le gyorsan míg lábai 90 fokos szögben nem hajlanak meg és azonnal ugorjon fel függőlegesen.
3. Érkezzen kinyújtott bokával és egyenes lábbal a földre.
4. Végezzen el három kontraugrás kísérletet. Adjon magának egy kis regenerálódási időt a kísérletek között a maximális erő kifejtés biztosítása érdekében, minden kísérletnél.

	<p>A teszt során, látni fogja az elvégzett kísérletek számait (1/3, 2/3 vagy 3/3), valamint a legutolsó ugrásának magasságát pl. 59 cm.</p>
---	---

Teszteredmények

	<p>A teszt befejeztével, mindhárom ugrásának a magasságát látni fogja.</p>
---	--

FOLYAMATOS UGRÁS

A folyamatos ugrás teszt az anaerob állóképességet méri. Ez a teszt különösen hasznos azoknak, akik anaerob állóképességet igénylő sportot űznek, más szavakkal rövid idő alatt maximális erőt fejtenek ki. A folyamatos ugrás teszt célja, hogy a megadott idő alatt, a lehető legtöbb és legmagasabb ugrást végezze el.

A folyamatos ugrás tesztet úgy végezze, hogy leguggol, míg térdei 90 fokos szögben meghajlanak, majd gyorsan felugrik függőlegesen amilyen magasra csak tud, egyszerre két lábbal érkezik vissza a talajra, behajlítja a térdeit és a beállított idő végéig folyamatosan ismétli az ugrásokat. A tesztet maximális erő kifejtéssel kell elkezdni, olyan magasra és olyan gyorsan ugrálva ahogyan csak lehetséges. A teszt előrehaladtával természetesen izomfáradtságot fog érezni, de tartsa meg a teszt folyamán a maximális erő kifejtést. A Flow web szolgáltatásban elemezheti a teszt ugrást, és láthatja, hogyan csökkent ugrásainak magassága a teszt során.

A folyamatos ugrás elvégzése

A folyamatos ugrás teszt megkezdése előtt, állítsa be a teszt időtartamát. Válassza a **Jump test > Set duration of cont. test** (ugrás teszt > A foly. teszt időtartamának beállítása) Az időtartamot a következőkre állíthatja be: **15 seconds, 30 seconds, 60 seconds** (15, 30, 60 másodperc) vagy **Set other duration** (más időtartam beállítása). Ha a **Set other duration** (más időtartam beállítása) lehetőséget választja, az időtartamot beállíthatja 5 és 300 másodperc közé.

Viselje Polar *Bluetooth*® Smart lépéshossz érzékelőjét, és válassza a **Jump test > Continuous** (ugrás teszt > folyamatos) lehetőséget, majd nyomja meg a START gombot. A kijelzőn a **Searching for stride sensor** (lépéshossz érzékelő keresése) felirat jelenik meg. A **Continuous jumps Start now!** (folyamatos ugrás most kezdődik!) felirat jelenik meg, amikor elkezd a tesztet.

1. Álljon egyenesen, csípőre tett kézzel.
2. Guggoljon le míg lábai 90 fokos szögben nem hajlanak meg és azonnal ugorjon fel függőlegesen.
3. Érkezzen kinyújtott bokával és egyenes lábbal a földre.
4. Ismétlje meg az ugrást folyamatosan a teszt befejeztéig (melyre egy hangjelzés és vibráció figyelmezteti majd).

Jumps 25 26 cm 30 s	A teszt során látni fogja az elvégzett ugrások számát, és a hátralévő időt.
------------------------------	---

Teszteredmények

Cont. jumps Jumps 57 Avg height 23 Avg power/kg 21	A teszt után az elvégzett ugrások számát, az ugrások átlagos magasságát és az átlagos teljesítmény per kilogramm/font értéket.
---	--

FITNESZ TESZT

A Polar Fitnesz Teszt egyszerű, biztonságos és gyors módja annak, hogy megbecsülje nyugalmi aerob (kardiovaszkuláris) edzettségét. Az eredmény, a Polar OwnIndex, összehasonlítható a maximális oxigén felvétellel (VO_{2max}), amit gyakran használnak az aerob edzettség értékelésére. A hosszú távú edzés háttér, pulzusszám, nyugalmi szívfrekvencia, nem, kor, magasság, és testtömeg paraméterek mind hatással vannak az OwnIndex-re. A Polar Fitnesz tesztet egészséges felnőttek számára fejlesztettük ki.

Az aerob edzettség azt mutatja, hogy a kardiovaszkuláris rendszer hogyan szállítja az oxigént a testünknek. Minél jobb az aerob edzettsége, szíve annál erősebb és hatékonyabb. A jó aerob edzettség számos, az egészségre gyakorolt előnyös tulajdonsággal rendelkezik. Például, segít csökkenteni a magas vérnyomás kockázatát, illetve a kardiovaszkuláris betegségek és a stroke kockázatát. Amennyiben javítani szeretne az aerob edzettségén, az OwnIndex-ben történő megfigyelhető változáshoz legalább hat hétnyi rendszeres edzésre van szükség. A kevésbé edzett személyek sokkal hamarabb is megtapasztalhatják a változást. Minél jobb az aerob edzettsége, annál kisebb javulásokat tud elérni az OwnIndex-ben.

Az aerob edzettséget a legjobban olyan edzések képesek javítani, melyek sok izomcsoportot mozgatnak meg. Ilyen tevékenység például a futás, a kerékpározás, a sétálás, az evezés, a korcsolyázás, és cross-country síelés. A fejlődés megfigyelése érdekében az első két héten néhány alkalommal mérje meg az OwnIndex értéket, melynek segítségével megkaphatja az alapértékét, majd körülbelül havonta egyszer ismétlje meg mérést.

A teszteredmények megbízhatóságának biztosítása érdekében tartsa be a következő alapvető követelményeket:

- A tesztet bárhol elvégezheti - otthonában, az irodában, egy edzőteremben - feltéve, ha nyugodt tesztelési környezetről van szó. A teszt közben nem lehetnek jelen zavaró zajok (pl. televízió, rádió vagy telefon), és más emberek se beszéljenek Önhöz.
- A tesztet mindig ugyanazon a helyen, ugyanabban az időpontban végezze el.
- A teszt elvégzése előtt ne egyen nehéz ételeket, és 2-3 órán keresztül ne gyűjtson rá.
- A tesztelés napján és az azt megelőző napon kerülje a nehéz fizikai feladatokat, az alkoholfogyasztást és a különféle gyógyszeripari stimulálószeres használatát.
- Kipihentnek és nyugodtnak kell lennie. A teszt megkezdése előtt feküdjön le és pihenjen 1-3 percig.

A TESZT ELŐTT

Viselje pulzusmérőjét. További információért lásd: A pulzusmérő használata

A teszt előtt, győződjön meg arról, hogy az alapbeállítások, beleértve heti edzésszámot is, pontosak a következők [Settings > Physical settings](#) (beállítások > alapbeállítások)

A TESZT ELVÉGZÉSE

Az edzettségi teszt elvégzéséhez, válassza a [Tests > Fitness Test > Relax and start the test](#) (tesztek > edzettségi teszt > pihenés és a teszt indítása).

A kijelzőn a

- [Searching for heart rate](#) (pulzus keresése) felirat jelenik meg. Amikor megtalálta a pulzust, egy pulzus grafikon, az aktuális pulzusszám [Lie down & relax](#) (lefekvés és pihenés) felirat jelenik meg a kijelzőn. Maradjon ellazult, minimalizálja a mozgásokat és a kommunikációt.
- A BACK (Vissza) gomb lenyomásával bármelyik fázisban megszakíthatja a tesztet. A kijelzőn megjelenik a [Test canceled](#) (teszt megszakítva) felirat.

Ha a V800 nem képes észlelni a pulzusát, a kijelzőn a következő üzenet jelenik meg [Test failed](#) (teszt sikertelen). Amely esetben ellenőriznie kell, hogy a pulzusmérő elektródái nedvesek, és a textil pánt megfelelően illeszkedik.

TESZTEREDMÉNYEK

A teszt elvégzésével két sípszó hallható, és megjelenik a kijelzőn az edzettségi teszt eredményeinek leírása, valamint a becsült VO_{2max} üzenet.

[Update to VO2max to physical settings?](#) (frissítse a VO2max-ot fizikai beállításokra?) üzenet jelenik meg.

- Válassza a [Yes](#) (igen) lehetőséget az értékek elmentéséhez [Physical settings](#) (alapbeállítások).
- Válassza a [No](#) (nem) lehetőséget ha ismeri az aktuálisan mért VO_{2max} eredményét, és az több, mint egy edzettségi szint osztállyal eltér az eredménytől.

A legfrissebb teszteredményeit megtekintheti a [Tests > Fitness test > Latest result](#) (Tesztek > Edzettség teszt > Legfrissebb eredmények). Csak a legutóbb produkált teszt eredmény jelenik meg.

Az edzettségi eredményeinek vizuális elemzéséhez, válassza a Flow web szolgáltatást majd a tesztet a Naplóból, az abban található adatok megtekintéséhez.

Edzettségi szint osztályok

Férfiak

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

Nők

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

Az osztályozás 62 olyan tanulmányon alapul, melyben a VO_{2max} értékeket közvetlenül mérték egészséges felnőtteknél az Egyesült Államokban, Kanadában és 7 európai országban. Referencia: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

ORTOSZTATIKUS TESZT

Az ortosztatikus teszt egy olyan általánosan használt eszköz, melyet az edzés és a regenerálódás közötti egyensúly nyomon követésére használnak. Ez az edzésen alapszik - beleértve a vegetatív idegrendszer funkcióiban történő változásokat. Az ortosztatikus teszt eredményeit számos tényező befolyásolja, mint a stressz, az alvás, a lappangó betegség, a környezeti változások (hőmérséklet, magasság), stb. A hosszú távú követés segíti az edzésének optimalizálását és a túledzés elkerülését.

Az ortosztatikus teszt a pulzusmérésen és a pulzusszám eltérésein alapul. A pulzusszám változása és a pulzus változékonysága tükrözi a kardiovaszkuláris rendszer automatikus szabályzásának változásait. A teszt során HRrest, HRstand és HRpeak (HRnyugalmi, HRálló, és HRcsúcs) értékeket mér. A az ortosztatikus teszt során méri a pulzusszám és a pulzusszám változékonyságának értékeit, mely jó jelzője lehet a vegetatív idegrendszeri változásoknak, például a fáradtságnak vagy a túledzésnek. Habár a pulzusszám reagál a fáradtságra és a túledzésre, ezek mindig egyediek és hosszabb távú nyomon követést kívánnak.

A TESZT ELŐTT

Amikor első alkalommal végzi a tesztet, hat alaptesztet kell végeznie egy kéthetes időszak alatt a személyes alapértékeinek meghatározásához. Ezek az alapérték mérések két tipikus alap edzési héten mérendők, nem keményen edző heteken. Az alapérték méréseknek tartalmazniuk kell az edzési napok és a pihenő napok utáni méréseket is.

Az alapértékek rögzítése után, heti 2-3 alkalommal kell folytatnia a méréseket. Tesztelje magát hetente a pihenő nap utáni reggelen és a keményen edző napok utáni reggelen (vagy kemény edzési napok sorozata utáni reggeleken). Egy opcionális harmadik tesztet is elvégezhet egy normál edzési nap után. A teszt nem nyújt megbízható információt az edzésmentes vagy a nagyon rendszertelen edzési időszakokban. Ha 14 vagy annál több napig nem edz, meg kell fontolnia a hosszú távú átlagainak lenullázását, és az alapérték tesztek újbóli elvégzését.

A tesztek mindig szabványosított/egyforma körülmények között kell végezni a lehető legmegbízhatóbb eredmények elérése érdekében. Javasolt, hogy a tesztet reggel, étkezés előtt végezze el. A következő alapkövetelmények alkalmazandók:

- Viselje a pulzusmérőt.
- Kipihentnek és nyugodtnak kell lennie.
- Ülhet nyugodt helyzetben, vagy feküldhet ágyban. A teszt elvégzése során, a pozíció mindig legyen azonos.
- A tesztet bárhol elvégezheti - otthon, az irodában, az edzőteremben - amíg a teszt körülmények nyugodtak. A teszt közben nem lehetnek jelen zavaró zajok (például televízió, rádió vagy telefon), és más emberek se beszéljenek Önhöz.
- A teszt előtti 2-3 órában kerülje az étel-, italfogyasztást és a dohányzást.

- Javasolt a tesztet rendszeresen végezni, a nap ugyanazon szakában az összehasonlítható eredmények érdekében, lehetőleg reggelente, ébredés után.

A TESZT ELVÉGZÉSE

Válassza ki a **Tests > Orthostatic test > Relax and start the test** (tesztek > ortosztatikus tesztek > pihenés és a teszt indítása) lehetőségeket. A kijelzőn a **Searching for heart rate** (pulzus keresése) felirat jelenik meg. Amikor megtalálta a pulzusszámot, egy **Lie down & relax** (lefekvés és pihenés) üzenet jelenik meg a kijelzőn.

- A kijelzőn megjelenik a pulzusszámának grafikonja. A teszt első részében ne mozduljon meg, ez 3 percig tart.
- A 3 perc elteltével a csukló-egység csipogó hangot ad és a kijelzőn megjelenik a **Stand up** (álljon fel) üzenet. Álljon fel, és maradjon állva 3 percig.
- A 3 perc elteltével a csukló-egység csipogó hangot ad és a teszt befejeződik.
- A BACK (Vissza) gomb lenyomásával bármelyik fázisban megszakíthatja a tesztet. A kijelzőn megjelenik a **Test canceled** (teszt megszakítva) felirat.

Ha a V800 nem képes észlelni a pulzusát, a kijelzőn a következő üzenet jelenik meg **Test failed** (teszt sikertelen). Amely esetben ellenőriznie kell, hogy a pulzuszórák elektródái nedvesek, és a textil pánt megfelelően illeszkedik.

TESZTEREDMÉNYEK

Eredményképpen, látni fogja a HRrest, HRstand és HRpeak (HRnyugalmi, HRálló és HRcsúcs) értékeket, az előző eredményei átlagával összehasonlítva.

A legutóbbi eredményeit a következő módon érheti el: **Tests > Orthostatic test > Latest result** (tesztek > ortosztatikus tesztek > a legutóbbi eredmény). Csak a legutóbb produkált teszt eredmény jelenik meg.

A Flow web szolgáltatásban követheti nyomon a teszteredményeit hosszú távon. Az ortosztatikus teszt eredményeinek vizuális elemzéséhez, válassza a Flow web szolgáltatást majd a tesztet a Naplóból, az abban található adatok megtekintéséhez.

FUTÁSI INDEX

A futási index segítségével könnyedén nyomon követheti futási teljesítményében bekövetkező változásokat. A futási index értéke a maximális aerob futási teljesítmény becslése, amit az aerob fittség és a futási környezet befolyásol. A futási index rögzítésével nyomon követhető a fejlődés. A fejlődés azt jelenti, hogy egy adott tempó mellett kevesebb erőfeszítés mellett képes futni, vagy hogy egy adott erőfeszítési szint mellett nagyobb tempóban képes futni.

A V800-ban, a Futási index figyelembe veszi a hegymenet és lejtmenet hatásait. Egy megadott tempóval, a felfelé futás fizikailag megterhelőbb, mint a sík felületen való futás, és a lefelé futás kevésbé megterhelő, mint a sík felületen való futás.

Teljesítményéről a lehető legpontosabb információ megszerzése érdekében, győződjön meg arról, hogy beállította a HR_{max.} és a HR_{nyugalmi} értékeket.

A futási index kiszámítása akkor történik, amikor a pulzusszámmérés és a GPS funkció be van kapcsolva / Polar *Bluetooth*® Smart Stride szenzor használatban van és amikor a következő követelmények teljesülnek:

- A Sport profilt egy futás típusú sporthoz használja (futás, hosszútávfutás, tájfutás, stb.)
- A sebességnek 6 km/ó / 3,75 mi/ó-nak vagy magasabbnak kell lennie, minimum 12 percig
- A magassági adatoknak elérhetőnek kell lenniük (egyébként a hely- és lejtmeneteket nem veszi figyelembe)

Teljesítményéről a lehető legpontosabb információ megszerzése érdekében, győződjön meg arról, hogy beállította a HR_{max.} és a HR_{rest} értékeket. A számítások akkor kezdődnek el, amikor a rögzítést elindítja. Egy edzés közben például kétszer állhat meg piros lámpánál, anélkül, hogy megszakítaná a számításokat. Az edzés után a V800 megjeleníti a futási index értékét, és eltárolja az eredményt az edzési összefoglalóban.

Ha Ön egy lépéshossz érzékelőt használ, győződjön meg arról, hogy a lépéshossz érzékelő kalibrálva van.

Vesse össze eredményét az alábbi táblázatban szereplő értékekkel!

RÖVIDTÁVÚ ELEMZÉS

Férfiak

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

Nők

Kor / Év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elfogadható	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kimagasló
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51

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

Az osztályozás 62 olyan tanulmányon alapul, melyben a VO_{2max} értékeket közvetlenül mérték egészséges felnőtteknél az Egyesült Államokban, Kanadában és 7 európai országban. Referencia: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

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

HOSSZÚTÁVÚ ELEMZÉS

Az egyes futási index értékek trendeket formálnak, melyek előre vetítik a sikerességet bizonyos távolságokra vetítve.

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

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



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

PULZUSTARTOMÁNYOK

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

Célzóna	Intenzitás a HRmax* (pulzus max.) %-ában, bpm (ütés/perc)	Példa időtartamok	Az edzés hatása
MAXIMUM	90–100% 171-190 ütés/perc	kevesebb, mint 5 perc	Előnyök: A lélegzéshez és az izommunkához végzett maximális vagy maximálishoz közeli erőfeszítés. Közérzet: Nagyon fárasztó a lélegzés és az izmok számára. Akiknek javasolt: Nagyon

Célzóna	Intenzitás a HRmax* (pulzus max.) %-ában, bpm (ütés/perc)	Példa időtartamok	Az edzés hatása
			gyakorlott és fitt sportolók. Csak rövid időszakokra, általában a végső felkészüléskor vagy rövid alkalmakkor.
NEHÉZ 	80–90% 152-172 ütés/perc	2-10 perc	Előnyök: Megnövekedett képesség a nagy sebességű futás fenntartására. Közérzet: Izomfáradtságot és nehéz légzést okoz. Akiknek javasolt: Tapasztalt sportolók számára az éves felkészüléshez, és változó időtartamokra. Fontosabbá válik a versenyszezon előtti időkből.
KÖZEPES 	70–80% 133-152 ütés/perc	10-40 perc	Előnyök: Növeli az általános edzésgyakorlatot, a közepes intenzitású erőfeszítéseket könnyebbé teszi, és növeli a hatékonyságot. Közérzet: Állandó, kontrollált, gyors légzés. Akiknek javasolt: Eseményekre edző sportolók számára, vagy azoknak akik teljesítmény növekedést szeretnének elérni.
KÖNNYŰ	60–70% 114-133 ütés/perc	40-80 perc	Előnyök: Fejleszti az általános alap edzettséget, fejleszti a regenerálódást és felgyorsítja az anyagcserét. Közérzet: Kényelmes és könnyű, alacsony izom és kardiovaszkuláris terhelés.

Célzóna	Intenzitás a HR _{max} * (pulzus max.) %-ában, bpm (ütés/perc)	Példa időtartamok	Az edzés hatása
			Akiknek javasolt: Mindenki számára, hosszú edzésekre az alapozási időszakban és a regeneráló gyakorlatokhoz a versenyzidőszak alatt.
NAGYON KÖNNYŰ 	50–60% 104-114 ütés/perc	20-40 perc	Előnyök: Segít a bemelegítésnél vagy a levezetésnél és a regenerálódásban. Közérzet: Nagyon könnyű, kis terhelés. Akiknek javasolt: Regenerálódáshoz és levezetéshez, az edzési időszak folyamán.

*HR_{max}. = Maximális pulzusszám (220-kor). Például: 30 éves kor, 220–30=190 bpm.

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

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

Az aerob teljesítmény a 3. pulzustartományban fejleszhető. Az edzés intenzitása magasabb, mint az 1-es és a 2-es tartományban, de főleg aerob. A 3. tartományban végzett edzésben például, az egyes szakaszokat regenerálódási szakaszok követhetik. Az edzés ebben a tartományban a szív és a vázizom véráramlásának hatékony fokozásához kifejezetten hatásos.

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

A Polar cél pulzustartomány személyre szabható a sport profil beállításokban a Flow web szolgáltatás alatt a laborban mért pulzusszám alapján_{max}. értéke, vagy egy teszt segítségével tudja testre szabni. Egy


pulzusszám célzónában történő edzés esetén próbálja meg a teljes zónát felhasználni. A zóna középső része egy jó cél, de a pulzusszám adott szinten tartása nem minden esetben szükséges. A pulzusszám fokozatosan alkalmazkodik az edzés intenzitásához. Például, amikor az 1. pulzusszám zónáról a 3. zónára vált át, a keringése és a pulzusszáma 3-5 perc alatt áll át.

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

SMART KALÓRIÁK

A piacon létező legpontosabb kalória kalkulátor számolja ki az elégetett kalóriák számát. Az energiafelhasználás a következőkön alapul:

- Testsúly, testmagasság, kor, nem
- Egyéni maximum pulzusszám ($HR_{max.}$)
- Edzés alatti pulzusszám
- Egyéni nyugalmi pulzusszám (HR_{rest})
- Egyéni maximális oxigén felvétel ($VO2_{max.}$)
- Magasság

 A lehető legpontosabb Smart Calories információ érdekében, adja meg a V800-on a mért $VO2_{max.}$ és a $HR_{max.}$ értékeket, ha vannak. Ha nem, használja a Polar Fitnessz tesztben megadott adatokat.

SMART ÉRTEŚÍTÉSEK (IOS)

A smart értesítések funkció segítségével értesítéseket kaphat telefonjáról Polar készülékén a bejövő hívásokról, üzenetekről, illetve az alkalmazásokról. A Polar készüléken a telefon képernyőjével azonos értesítőket kapja meg. A Smart értesítések-funkció iOS és Android operációs rendszeren is elérhető.

BEÁLLÍTÁSOK

Polar készülékét össze kell párosítani a Flow alkalmazással a riasztások és értesítők fogadásához, illetve a telefonján is el kell végeznie a megfelelő beállításokat.

A Polar készülék firmware-ének frissítése után **ismét össze kell párosítania azt a Flow alkalmazással, hogy a smart értesítések funkció működjön**. Ha nem párosítja ismét össze a készülékeket, a beállítás nem válik láthatóvá.

V800

Az értesítések alapértelmezésként ki vannak kapcsolva. Ezeket a [Menu > Settings > General settings > Smart notifications](#) (Menü > Beállítások > Általános beállítások > Smart értesítések) menüpontban kapcsolhatja be.

- Az értesítések fogadásához válassza az **On** (be) lehetőséget, ekkor az értesítések megjelennek a kijelzőn.
- Válassza az **On (no preview)** (Be (nincs előnézet) lehetőséget, ha nem szeretné megjeleníteni az értesítések tartalmát a kijelzőn. Ebben az esetben a készülék csak az értesítő beérkezésére figyelmezteti.
- **Ne zavarjanak** Ha ki szeretné kapcsolni az értesítéseket és hívásriasztásokat a nap bizonyos óráira, válassza ki a Do not disturb lehetőséget. Ezután állítsa be a Ne zavarjanak funkció időszakát (az alapértelmezett időszak este 10 és reggel 7 óra közötti időszakra). Amikor a Ne zavarjanak lehetőség be van kapcsolva, nem kap értesítéseket vagy hívásriasztásokat az ott beállított időszakban.

Telefon

A telefon értesítő-beállításai határozzák meg, mely értesítéseket fogadja a Polar készülék. Az értesítő-beállítások szerkesztése iOS telefonon:

1. Navigáljon a **Settings > Notification Center** menübe.
2. Győződjön meg róla, hogy az app-ok, melyekről értesítőket szeretne kapni, szerepelnek az Include listán, és az értesítő stílusa Banner vagy Alerts.

A Do Not Include alatt szereplő app-októl nem kap értesítőket.

HASZNÁLAT

Amikor riasztást kap, a Polar készülék erről diszkrét rezgéssel értesíti. Ha bejövő hívása van, választhat, hogy felveszi a telefont, némítja, vagy elutasítja a hívást (csak az iOS 8 verzióban). A némítás csak a Polar készüléket némítja el, a telefont nem. Ha egy értesítő hívásriasztás alatt érkezik, az nem jelenik meg a kijelzőn.

Edzés alatt is fogadhat hívásokat, illetve kérhet útbaigazítást (csak a Google maps-en keresztül), ha a Flow alkalmazás fut a telefonján. Edzés alatt nem kap egyéb értesítőket (e-mail, naptári események, alkalmazások, stb.).

Értesítések törlése

Az értesítések manuálisan, vagy az időkorlát lejártával törölhetők. Az értesítés manuális törlése a telefon kijelzőjéről is törli azt, azonban az időkorlát lejártá csak a Polar készülékről törli az értesítőt, a telefon kijelzőjén az továbbra is látható marad.

Az értesítések törléséhez a kijelzőről:

- Manuálisan: Nyomja meg a BACK gombot
- Időkorlattal: Ha nem törli manuálisan, az értesítő 30 másodperc múlva automatikusan eltűnik.

Ne zavarjanak

Ha ki szeretné kapcsolni az értesítéseket és hívásriasztásokat a nap bizonyos óráira, válassza ki a Do not disturb lehetőséget. Amikor ez a lehetőség be van kapcsolva, nem kap értesítéseket vagy hívásriasztásokat az ott beállított időszakban.

A Do not disturb-funkció alapértelmezett beállítás szerint be van kapcsolva az este 10 és reggel 7 óra közötti időszakra. Az időt a Polar készülék Általános beállításaiiban módosíthatja.

Amikor a Ne zavarjanak lehetőség aktív, a V800 kijelzőjének bal felső sarkán egy ikon (félhold) jelzi, hogy a készülék nem fogad értesítőket.

SMART ÉRTEŚÍTÉSEK (ANDROID)

A smart értesítések funkció segítségével értesítéseket kaphat telefonjáról Polar készülékén a bejövő hívásokról, üzenetekről, illetve az alkalmazásokról. A Polar készüléken a telefon képernyőjével azonos értesítőket kapja meg. Ne feledje, hogy a készülékkel való edzés közben nem tud értesítőket fogadni.

- Ellenőrizze, hogy a telefonján az Android operációs rendszer 5.0 vagy frissebb verziója van telepítve.
- Ellenőrizze, hogy a V800 készülékre telepítve van a firmware legfrissebb verziója.
- A Smart értesítések-funkció használatához rendelkeznie kell Android Polar Flow mobile app-al és a V800-at párosítania kell az app-al. A Smart értesítések funkció működéséhez a telefonra telepíteni kell a Polar Flow alkalmazást.
- Kérjük, vegye figyelembe, hogy a Smart értesítések bekapcsolásával a Polar eszköz és a telefon akkumulátora gyorsabban fog merülni, mert ilyenkor a Bluetooth folyamatosan be van kapcsolva.



A funkció működését leteszteltük a leggyakoribb telefonmodelleken, többek között a Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, és Sony Xperia Z3 készülékeken. A funkció működésében eltérések lehetnek más, az Android 5.0 operációs rendszert támogató telefonmodelleknél.

BEÁLLÍTÁSOK

Polar készülékét össze kell párosítani a Flow alkalmazással a riasztások és értesítők fogadásához, illetve a telefonján is el kell végeznie a megfelelő beállításokat.

A Polar készülék firmware-ének frissítése után ismét össze kell párosítania azt a Flow alkalmazással, hogy a smart értesítések funkció működjön. Ha nem párosítja ismét össze a készülékeket, a beállítás nem válik láthatóvá.

Az értesítések alapértelmezésként ki vannak kapcsolva. Ezeket a V800 készüléken, vagy a Polar Flow alkalmazásban kapcsolhatja be/ki. Javasoljuk, hogy a beállításokat mindig a V800 készüléken módosítsa.

V800

A Smart értesítések-funkciót az alábbiak szerint kapcsolhatja ki/be a V800 készüléken.

A V800 készüléken navigáljon a **Menu > Settings > General settings > Smart notifications** (Menü > Beállítások > Általános beállítások > Smart értesítések) menüpontba.

- Az értesítések fogadásához válassza az On (be) lehetőséget, ekkor az értesítések megjelennek a kijelzőn.
- Válassza az On (no preview) (Be (nincs előnézet) lehetőséget, ha nem szeretné megjeleníteni az értesítések tartalmát a kijelzőn. Ebben az esetben a készülék csak az értesítő beérkezésére figyelmezteti.

Flow alkalmazás

A Smart értesítések funkciót a következőképpen kapcsolhatja be/ki a Polar Flow mobil alkalmazásban.

1. Nyissa meg a Polar Flow mobile app-ot.
2. Szinkronizálja a Polar V800 eszközt a mobile alkalmazással a V800 BACK gombjának nyomva tartásával.
3. Navigáljon a **Settings > Notifications** menübe.
4. A Smart értesítések menüpontban válassza ki az **On, On (no preview)** Be, (Be (nincs előnézet) vagy **Off** (Ki) lehetőséget.

A Smart értesítések funkció bekapcsolásakor a készülék automatikusan átirányítja az értesítések engedélyezéséhez (ahol hozzáférést ad a Polar Flow alkalmazásnak a telefonhoz), ha ezt még nem tette meg. Az **Enable notifications?** (Engedélyezi az értesítéseket?) üzenet jelenik meg. Koppintson az **Enable** (Engedélyezés) gombra. Ezután válassza ki a Polar Flow lehetőséget, és koppintson az **OK** gombra.

5. Szinkronizálja a Polar V800 eszközt a mobile alkalmazással a V800 BACK gombjának nyomva tartásával.



Ha megváltoztatja az értesítési beállításokat a Polar Flow mobile alkalmazáson, ne felejtse el szinkronizálni a V800 készüléket a mobil alkalmazással.

Telefon

A telefonos értesítések fogadásához a Polar V800 készüléken először engedélyeznie kell az értesítéseket a mobil alkalmazásokhoz, amelyektől fogadni kívánja azokat. Ezt a mobil alkalmazás beállításain belül, illetve az Android telefon Alkalmazás értesítések beállításain belül teheti meg. További információkért lásd a telefon használati utasítását.

Ezután engedélyt kell adnia a Polar Flow alkalmazásnak, hogy leolvassa a telefon értesítőit. Ehhez hozzáférést kell adnia a Polar Flow alkalmazásnak a telefon értesítőihez (azaz engedélyeznie kell az értesítéseket a Polar Flow alkalmazásban). A Polar Flow alkalmazás automatikusan átirányítja az engedélyezéshez, ha szükséges.

HASZNÁLAT

Amikor riasztást kap, a Polar készülék erről diszkrét rezgéssel értesíti. A naptáresemények és az üzenetek riasztása egyszeri, a bejövő hívásokról viszont addig jelez a készülék, amíg meg nem nyomja a Polar V800 BACK gombját, fel nem veszi a telefont, illetve el nem telik 30 másodperc.

Ha szerepel a telefon névjegyzékében, a hívó neve megjelenik a kijelzőn. A kijelző csak az alapvető latin karaktereket és az alábbi nyelvek speciális karaktereit jeleníti meg: Francia, finn, svéd, német, norvég és spanyol.

Értesítések törlése

Az értesítések manuálisan, vagy az időkorlát lejártával törölhetők. Az értesítés manuális törlése a telefon kijelzőjéről is törli azt, azonban az időkorlát lejártá csak a Polar készülékről törli az értesítőt, a telefon kijelzőjén az továbbra is látható marad.

Az értesítések törléséhez a kijelzőről:

- Manuálisan: Nyomja meg a BACK gombot
- Időkorláttal: Ha nem törli manuálisan, az értesítő 30 másodperc múlva automatikusan eltűnik.

Ne zavarjanak

Ha ki szeretné kapcsolni az értesítéseket és hívásriasztásokat a nap bizonyos óráira, válassza ki a Do not disturb lehetőséget. Amikor ez a lehetőség be van kapcsolva, nem kap értesítéseket vagy hívásriasztásokat az ott beállított időszakban.

A Do not disturb-funkció alapértelmezett beállítás szerint be van kapcsolva az este 10 és reggel 7 óra közötti időszakra. Az időt a Polar készülék Általános beállításaiiban módosíthatja.

Amikor a Ne zavarjanak lehetőség aktív, a V800 kijelzőjének bal felső sarkán egy ikon (félhold) jelzi, hogy a készülék nem fogad értesítőket.

Alkalmazások blokkolása

A Polar Flow alkalmazásban blokkolhatja más alkalmazások értesítéseit. Amint megkapja az első értesítőt egy alkalmazástól a V800 készüléken, az alkalmazás megjelenik a [Settings > Notifications > Block apps](#) (Beállítások > Értesítések > Alkalmazások blokkolása) menüben, ahol igény szerint blokkolhatja azt.

CADENCE FROM THE WRIST

A Cadence from the wrist lehetőséget nyújt a lépésszám külön lépésérzékelő nélkül történő meghatározására. A lépésszám a csukló mozgása alapján, egy beépített gyorsulásmérővel kerül meghatározásra. A szolgáltatás használatához a V800 firmware-jének legalább 1.7-es verziójának kell lennie. Vegye figyelembe, hogy lépésérzékelő használata esetén a lépésszám mindig annak használatával lesz mérve.

A Cadence from the Wrist az alábbi futástípusokhoz használható:

- Séta, futóás, kocogás, utcai futás, hegyi futás, futópados futás, pálya- és terepfutás illetve ultrafutás.

Használható továbbá az alábbi multisport-profilok futási részéhez is:

- Triatlon, duatlon, ultra-triatlon és ultra-duatlon.

A lépésszám edzés során történő megtekintéséhez adja hozzá a lépésszámot a sportprofil edzésnézetéhez a futás során. Ez a Flow webszolgáltatás Sportprofilok részén lehetséges.

POLAR FUTÓPROGRAM

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

A programok 5k, 10k, félmaraton és maraton változatban érhetők el. Minden program három fázisból áll: Alapozás, Felépítés, és Levezetés. Ezek a fázisok fokozatosan fejlesztik teljesítményét, és biztosítják, hogy készen álljon a valódi versenyre. A futóedzések öt típusra oszthatók: könnyű kocogás, közepes futás, hosszútávfutás, tempós futás, és szakaszos futás. Az optimális eredmények érdekében minden edzés tartalmaz bemelegítő, edző, és pihenő fázisokat. Emellett a gyorsabb fejlődéshez erőnléti, alap, és mobilitási edzéseket is végezhet. Minden edzési hét kettő-öt futóedzésből áll, az edzések teljes heti ideje az Ön erőnléti szintjétől függően egy-hét óra között változik. Egy program minimális ideje 9 hét, maximális ideje 20 hónap.

Tudjon meg többet a Polar futóprogramról ebben a [részletes útmutatóban](#). Vagy olvassa el, hogyan [kezdheti el az edzést a Futóprogrammal](#).



POLAR FUTÓPROGRAM LÉTREHOZÁSA

1. Lépjen be a Flow web szolgáltatásba a www.polar.com/flow oldalon.
2. Válassza ki a **Programok** fület.
3. Válassza ki a kívánt eseményt, nevezze el azt, adja meg a dátumot, és a program kívánt kezdési idejét.
4. Töltse ki az erőnléti felmérést.*
5. Döntse el, szeretne-e kiegészítő edzési tevékenységeket adni a programhoz.
6. Töltse ki a készenléti kérdőívet.
7. Tekintse át a programot, és módosítsa a beállításokat, ha szükséges.
8. Amikor elkészült, válassza ki a **Program indítása** lehetőséget.

*Ha már legalább négy hétnyi edzési előzmény áll rendelkezésre, a program automatikusan kitölti ezeket a mezőket.

EDZÉS INDÍTÁSA

Az edzés megkezdése előtt győződjön meg róla, hogy szinkronizálta az edzési célt az eszközzel. Az edzések edzési célként vannak szinkronizálva az eszközzel, és a **Naplóból** indíthatja el azokat. Az edzés alatt tartsa be az eszközön megjelenő utasításokat.

1. Lépjen be az eszköz **Napló** menüpontjába.
2. Válasszon ki egy napot a beütemezett cél megtekintéséhez.
3. Válassza ki az edzési célt, majd a sportprofil.
4. Nyomja meg a START lehetőséget, és kövesse a megjelenő utasításokat.

Ha egy másik napra beütemezett célt szeretne teljesíteni - válasszon ki egy napot a **Naplóból**, és indítsa el a beütemezett edzést.

KÖVESSE NYOMON A FEJLŐDÉSÉT

Szinkronizálja edzési eredményeit az eszközzel a Flow web szolgáltatással USB kábel, vagy a Flow alkalmazás segítségével. Kövesse nyomon a fejlődését a **Programok** menüpontban. Itt láthatja a jelenlegi program áttekintését, és az eddigi fejlődését.

SEBESSÉGI ZÓNÁK

A sebességi/tempó zónákkal könnyedén megfigyelheti edzéseinek sebességét vagy tempóját, és beállíthatja a megcélzott edzés hatás eléréséhez szükséges sebességet/tempót. A zónákat használhatja arra is, hogy az edzések között vezesse azok hatékonyságát, és segítsen összekeverni az edzéseit a különböző edzési intenzitásokat azok optimális hatása érdekében.

SEBESSÉGI ZÓNÁK BEÁLLÍTÁSAI

A sebességi zóna beállításokat a Flow web szolgáltatásban lehet beállítani. Azokat azokban a sport profilokban lehet be- vagy kikapcsolni, melyekben elérhetőek. Öt különböző zóna van, és a zóna limiteket manuálisan be lehet állítani, vagy használhatja az alapértelmezett zónákat. Ezek az adott sportokra jellemzőek, és lehetővé teszik, hogy azokat a zónákat állítsa be, melyek a legjobban megfelelnek Önnek. A zónák elérhetőek a futó sportokban (beleértve a csapatsportokat melyekben futás is van), a kerékpáros sportokban, valamint az evezésben és a kenuban.

Alapértelmezés

Az alapértelmezett zónák olyanoknak valók, akik viszonylag magasabb edzettségi szinten vannak. Ha a **Default** (alapértelmezett) beállításokat választja, nem változtathatja meg a határértékeit. Az alapértelmezett zónák példák a sebesség/tempó zónákra olyanoknak, akik viszonylag magasabb edzettségi szinten vannak.

Szabad

Ha a **Free** (szabad) lehetőséget választja, minden határérték megváltoztatható. Például, ha ellenőrizte aktuális küszöbértékeit, mint az anaerob és az aerob határértékeket, vagy magasabb és alacsonyabb laktát küszöbértékek, edzhet az egyéni értékei alapján beállított sebesség vagy tempó küszöbérték szerint is. Javasoljuk, hogy állítsa be anaerob küszöbértékét és tempóját legalább az 5. zónához. Ha aerob küszöbértéket is használ, állítsa be azt minimum a 3. zónára.

EDZÉSI CÉL SEBESSÉGI ZÓNÁKKAL

Létrehozhatja edzési céljait a sebesség/tempó zónák alapján. A célok FlowSync-en való szinkronizálás után, útmutatást kap majd az edző eszközétől az edzés közben.

EDZÉS KÖZBEN

Edzés közben megtekinthetik melyik zónában edz éppen, és mennyi időt töltött az egyes zónákban.

EDZÉS UTÁN

Az edzési összefoglalóban a V800-on, látni fog egy áttekintést az egyes sebességi zónákban eltöltött időkről. A szinkronizálás után, részletes vizuális sebességi zóna információkat láthat a Flow web szolgáltatásban.

SPORT PROFILOK

Itt felsorolhatja az összes kedvenc sportját, és meghatározhatja mindegyiknek a beállításait. Például, testreszabott nézeteket hozhat létre minden sporthoz és kiválaszthatja, hogy milyen adatokat kíván látni edzés közben: csak a pulzusát vagy csak a sebességet és a távolságot - amelyik legjobban illik az edzéséhez.

Alapértelmezett esetben hat sport profilt tartalmaz a V800. A Flow web szolgáltatásban, újabb sportokat adhat hozzá a listához, és szerkesztheti azokat, valamint a meglévő profilekat is. A V800 maximum 20 sport

profil tárolására alkalmas. A sport profilok száma a Flow web szolgáltatásban nincsen korlátozva. Ha több, mint 20 sport profilja van a Flow web szolgáltatásban, a lista első 20 tételét helyezi át szinkronizáláskor a V800-ra.

Megváltoztathatja a sport profiljainak sorrendjét, ha azokat új helyükre húzza. Válassza ki azt a sportot amelyiket arrébb szeretne tenni, és húzza át a listában, ahová szeretné.

SPORT PROFIL HOZZÁADÁSA

A Flow web szolgáltatásban:

1. Kattintson a nevére/profilképére a jobb felső sarokban.
2. Válassza ki a **Sport Profiles** lehetőséget.
3. kattintson az **Add sport profile** (sport profil hozzáadása), és válassza ki a sportot a listából.
4. A sport hozzáadódik a sport listájához.

A SPORT PROFIL SZERKESZTÉSE

A Flow web szolgáltatásban:

1. Kattintson a nevére/profilképére a jobb felső sarokban.
2. Válassza ki a **Sport profiles** lehetőséget.
3. Kattintson a **Edit** (szerkesztés) gombra az alatt a sport alatt, melyet szerkeszteni kíván.

Minden sport profilban, a következő információkat szerkesztheti:

EDZÉSNÉZETEK

Válassza ki melyik információkat kívánja látni edzési nézetben az edzés során. Összesen nyolc különböző edzési nézet lehet minden egyes sport profilnak. Minden egyes edzési nézetben maximum négy különböző adatmező lehet.

Kattintson a ceruza ikonra egy létező nézetben annak szerkesztéséhez, vagy adjon hozzá egy új nézetet. Hat kategóriából választhat egytől négy lehetőségig a nézethez.

Idő	Környezet	Test mérés	Távolság	Sebesség	Pedálfordulatszám
<ul style="list-style-type: none"> • Pontos idő • Időtartam 	<ul style="list-style-type: none"> • Magasság • Teljes szintemelkedés • Teljes szintcs- 	<ul style="list-style-type: none"> • Pulzusszám • Átlagos pulzusszám • Maximum 	<ul style="list-style-type: none"> • Távo-lság • Körtá-volság • Utols- 	<ul style="list-style-type: none"> • Sebesség/t-empó • Átlagsebes-ség/tempó • Maximum sebesség/te-mpó 	<ul style="list-style-type: none"> • Lépésszám/P-edálfordulat • Átlagos lépésszám/pe-dálfordulat • Aktuális kör lépésszám/pe-

<ul style="list-style-type: none"> • Kör-idő • Utolsó kör-idő 	<p>ökkenés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lejtő • Hőmérséklet • Aktuális kör kapaszkodás • Aktuális kör ereszkedés 	<p>pulzusszám</p> <ul style="list-style-type: none"> • Átl. pulz.sz. a körben • Kalóriák • ZonePointer • Zónában töltött idő • RR változékonyság 	<p>ó körtávolság</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kör sebesség/tempó 	<p>dálfordulat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lépéshossz • Átlag lépéshossz
---	--	---	----------------------	--	---

ALAPOK

- Automatikus kör (beállítható időhossz, távolság vagy helyszín alapon)
- Edzés hangjelzések
- Sebesség nézet
- Edzési emlékeztető (egy előre beállított idő, távolság vagy egy bizonyos mennyiségű elégetett kalória után üzenetet fog kapni)

PULZUS


- Pulzus nézet
- A pulzusszám más eszközök számára is látható (más Bluetooth® Smart vezeték nélküli technológiát használó eszközök (pl. edzőtermi berendezések) is érzékelhetik pulzusszámát.)
- Pulzustartomány beállítások (A pulzustartományokkal könnyedén kiválaszthatja és figyelemmel kísérheti az edzésének intenzitását. Ha az alapértelmezett beállításokat választja, nem változtathatja meg a pulzustartomány határértékeit. Ha a szabad lehetőséget választja, minden határérték megváltoztatható. A alapértelmezett pulzustartományokat a maximális pulzusszámából számítja ki.

KÉZMOZDULATOK ÉS VISSZAJELZÉS

- Heart Touch
- Koppintson:
- Automatikus szünet
- Rezgő visszajelzés

LÉPÉSHOSSZ ÉRZÉKELŐ

- Lépéshossz érzékelő kalibrálása

 Ne feledje, hogy a lépéshossz érzékelő beállításai minden egyes sport profilban láthatóak. Amennyiben nincsen lépéshossz érzékelője, hagyja figyelmen kívül ezt a beállítást.

GPS ÉS MAGASSÁG

- A GPS rögzítési sebesség (az energiatakarékos, hosszú edzés mód használata csak akkor javasolt, amikor 10 óránál hosszabb ideig tart az edzés. Amikor az az energiatakarékos módot használja, a GPS adatok nem annyira pontosak mint a normál módban.)
- Magasság

Amikor befejezte a sport profilok beállításait, kattintson a mentés gombra. A beállítások a V800-ra való szinkronizálásához, nyomja meg a szinkronizálás lehetőséget a FlowSync-ben.

MULTISPORT

A multisport lehetővé teszi több sport felvételét egy edzéshez, és hogy akadálytalanul váltson a sportok között az edzés megszakítása nélkül. A multisport edzés során a sportok közötti átmeneti időt automatikusan nyomon követi, lehetővé téve ezzel, hogy lássa mennyi időbe került az egyes sportok közötti váltás.

Két módon végezhet többsportos edzést: rögzített multisport és szabad multisport. A rögzített multisportnál (a Polar sport listában található multisport profilok) mint a triathlon, a sportok sorrendje rögzítve van, és azokat egy bizonyos sorrendben kell végezni. A szabad multisportnál, kiválaszthatja, hogy milyen sportokat, milyen sorrendben kíván végezni, azok listából való kiválasztásával. Oda-vissza is válthat a sportok között.

A multisport edzéssel kapcsolatos információkért, lásd Edzés indítása

ÚSZÁS

A V800 30 méterig vízálló, és úszás közben hordható. A H7 pulzusrész érzékeli a pulzusát úszás közben GymLink átvitelrel, mivel a Bluetooth Smart® nem működik a vízben. Ne feledje, hogy amikor úszás közben GPS-t használ, interferencia jöhet létre, és a rögzített adat nem annyira pontos, mint a szárazföldi aktivitások esetén. A GPS interferálhat a GymLink átvitelrel is, zavart okozva ezzel az úszás közbeni pulzusszám mérésben. Ezért, ajánlott a GPS-t kikapcsolni a vízben történő pulzusrész mérés során.

Amikor a vízben méri a pulzusszámát, a következő okok miatt tapasztalhat interferenciát:


- Az EKG jelerősség egyedi és az egyén szövetösszetételétől függően változhat. Gyakrabban jelentkezhetnek a problémák, amikor a vízben méri a pulzusszámot.
- A magas klórtartalmú uszodavíz és a tengervíz vezetőképessége nagyon magas. Az érzékelő elektródái között rövidzárlat jöhet létre, ami megakadályozza az EKG jel érzékelését.

- A vízbeugrás vagy a kimerítő izommunka a versenyúszás közben olyan helyre csúszhat az érzékelő, ahol már nem képes venni az EKG jeleket.

ÚSZÁS-MÉRÉSEK (ÚSZÓMEDENCÉBEN)

Az úszás-mérések segítenek kielemezni úszóedzéseit, és hosszú távon is követni teljesítményét és fejlődését. A mérések rögzítik a leúszott távolságot, annak idejét és ütemét, a csapássűrűséget, valamint azonosítják az úszási technikát. Ezen kívül az SWOLF pontszám segítségével fejlesztheti úszási technikáját.

Hogy a lehető legpontosabb információkat kapja, győződjön meg róla, hogy helyesen állította be, melyik kezén viseli a V800-at. Ezt a V800 **General Settings** (általános beállítások) menüjében teheti meg.

 Az úszás-mérések csak az úszómedencés profilban érhetőek el. Az úszómedencés profil használatához V800 készülékének legalább 1.2-es firmware-el kell rendelkeznie.

ÚSZÁSI TECHNIKÁK

A V800 felismeri az Ön által alkalmazott technikát, és annak megfelelően számítja ki az eredményeket és összesítéseket az edzés során.

A V800 által felismert úszási technikák:

- Freestyle (szabad)
- Backstroke (hátúszás)
- Breaststroke (mellúszás)
- Butterfly (pillangó)

ÜTEM ÉS TÁVOLSÁG

Az ütem és távolság mérése a medence hossza alapján történik, így az adatok pontosságának érdekében mindig ügyeljen, hogy a megfelelő hosszt adta meg. A V800 felismeri a forduló mozdulatokat, és ezt az információt használja az ütem és távolság pontos méréséhez.

CSAPÁSSŪRŰSÉG

A csapássűrűség azt mutatja, hány úszó mozdulatot végez el percenként, vagy egy hossz alatt. Ez alapján többet tudhat meg úszási technikájáról, ritmusáról, és idejéről.

SWOLF

A SWOLF (swimming and golf, azaz úszás és golf rövidítése) egy közvetett hatékonyságjelző. Az SWOLF kiszámításakor a készülék összeadja az időt és a csapások számát, amelyek egy hossz teljesítéséhez szükségesek. Például egy 30 másodperces, 10 csapásos hossz 40 pontos SWOLF pontszámot eredményez. Általánosságban, minél alacsonyabb az SWOLF pontszám egy bizonyos távolságon és úszási technikánál, annál hatékonyabban úszik.

Az SWOLF pontszámok egyénekenként erősen eltérőek, ezért nem érdemes őket más emberek SWOLF pontszámához hasonlítani. Ez inkább egy személyre szabott eszköz, amely segíthet fejleszteni és finomhangolni úszási technikáját, és megtalálni a különböző technikák optimális hatékonyságát.

MEDENCEHOSSZ KIVÁLASZTÁSA

Fontos, hogy a megfelelő medencehosszt válassza ki, mivel ez befolyásolja az ütem, távolság, és csapássűrűség mérését, valamint az SWOLF pontszámot. Az alapértelmezett hosszúságok 25 méter, 50 méter, és 25 yard, de manuálisan beállíthat egyéni hosszt is. A minimális kiválasztható hossz 20 méter/yard.

A kiválasztott medencehossz megjelenik az edzés előtti módban. Hogy itt megváltoztassa, tartsa nyomva a LIGHT (világítás) gombot a [Sport Profile](#) gyorsmenü megnyitásához, válassza ki a [Pool length](#) (medencehossz) lehetőséget, és állítsa be a megfelelő hosszt. A beállítást megváltoztathatja a [Settings > Sport Profiles > Pool swimming > Pool length](#) (Beállítások > Sport profilok > Úszómedence > Medencehossz) menüben is.

ÚSZÓMEDENCÉS EDZÉS INDÍTÁSA

1. Nyomja meg idő módban a START gombot az edzés előtti módba lépéshez, majd navigáljon a Pool swimming (úszómedence) profilra
2. Ellenőrizze, hogy a medencehossz helyes (a kijelzőn látható).
3. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START gombot.

ÚSZÁS UTÁN

A V800 edzés-összefoglalójában a következőket láthatja:

- Átlag és maximális ütem (ütem/100méter vagy ütem/100 yard).
- Körinformációk
- Úszási technika szerinti összefoglaló, melybe beletartozik:
 - Úszásidő
 - Átlag és maximális pulzus (ha használ H7 pulzusérzékelőt)
 - Átlag és maximális ütem (ütem/100 méter vagy ütem/100 yard)
 - Átlag csapássűrűség (csapások/medencehossz és csapások/perc)

Az edzés végeztével részletes lebontást láthat úszásáról a Flow webes szolgáltatáson.

Az úszás-mérésről további információkért lásd:

NYÍLTVÍZI ÚSZÁS

A nyíltvízi úszás sportprofilja a gyorsúszás mérőszámait használja a nyíltvízi úszáshoz. Használatkor a V800 feljegyzi a megtett távot, az úszás ütemét, a karcsapások számát a gyorsúszás és az adott útvonal esetén is. Az útvonalat GPS segítségével jegyzi meg, így az úszás után megtekintheti az útvonalat egy térképen a Flow alkalmazásban és a webszolgáltatásban.

A lehető legpontosabb információk érdekében állítsa be, hogy melyik kezén viseli a V800-at. Ezt a V800 [Általános beállításai](#)ban teheti meg.

ÚSZÁSNEMEK

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

ÜTEM ÉS TÁV

A V800 GPS-t használ az úszás ütemének és távjának kiszámítására.

KARCSAPÁSOK SZÁMA

Karcsapásainak száma (azaz, hány karcsapást tesz meg percenként) gyorsúszásnál számolva.

NYÍLTVÍZI ÚSZÁS MEGKEZDÉSE

1. Nyomja meg a START gombot az idő nézetben, majd adja meg az elő-edzési módot és lapozzon a Nyíltvízi úszás-profilra.
2. Nyomja meg a START gombot a felvétel megkezdéséhez.

ÚSZÁS KÖZBEN

Úszás közben ezt láthatja a kijelzőn:

- Táv
- Ütem
- Idő
- Karcsapások száma (gyorsúszás)
- Pulzus és pulzus-zónák

Beállíthatja, hogy mi jelenjen meg a képernyőn a sportprofilok részénél a Flow webszolgáltatásban.

ÚSZÁS UTÁN

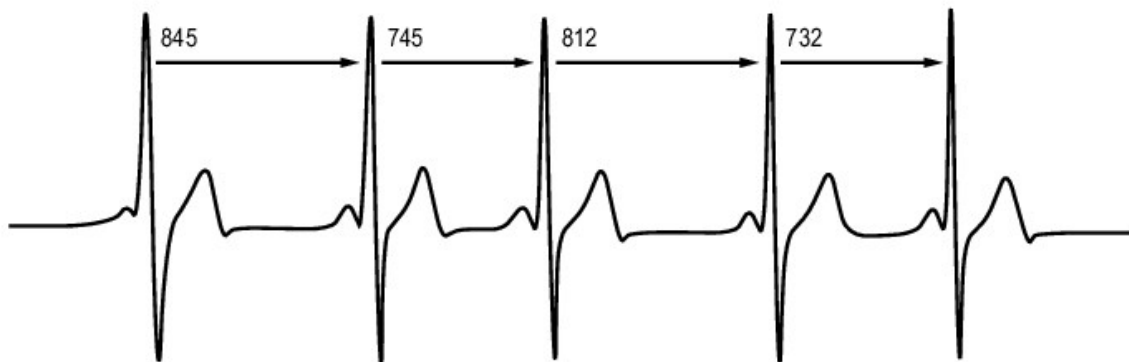
A V800 edzésösszesítőjénél az alábbiakat látja:

- Idő
- Átlagos és maximum pulzusszám (amennyiben H7 pulzus-érzékelőt használ)
- Átlagos és maximum ütem (ütem/100 méter vagy ütem/100 mérföld)
- Átlagos és maximum karcsapás gyorsúszás esetén
- Táv

Úszás után megtekintheti az útvonalat egy térképen, illetve a Flow alkalmazásban és a webszolgáltatásban megnézheti az úszás részletes lebontását.

R-R RÖGZÍTÉS

Az R-R rögzítési ráta elmenti az RR intervallumokat, azaz. az egymást követő szívverések közötti intervallumokat. A pulzusszám minden szívverésnél változik. A szívfrekvencia-változékonyság (HRV) az RR intervallumok változékonysága. Az R-R rögzítési funkció teszi lehetővé az RR intervallumok rögzítését kutatási vagy felkészítési célokkal anélkül, hogy összegyűjtené az edzési adatokat. Ne feledje, hogy nem edzhet a V800-zal ha az R-R rögzítési funkciót használja.



AZ R-R RÖGZÍTÉS ELVÉGZÉSE

Az R-R rögzítés elvégzéséhez:

1. Viselje a pulzusmérőt, és válassza a **Tests > RR recording > Start Recording** (teszt > RR rögzítés > Rögzítés megkezdése) lehetőséget, majd nyomja meg a START gombot, amikor megjelenik a
2. **Searching for heart rate** (pulzus keresése) üzenet. A rögzítés akkor kezdődik, amikor megjelenik a **Heart rate found** (pulzus megtalálva) üzenet.
3. A rögzítés leállításához, nyomja meg és tartsa lenyomva a BACK (vissza) gombot.

TESZTEREDMÉNYEK

A rögzítés leállításával, látni fogja az eredményeket. Az eredmények között van a:

- Duration (időtartam)
- Start time (kezdési idő)
- End time (befejezési idő)
- Minimum heart rate (min. pulzusszám)
- Maximum heart rate (max. pulzusszám)
- Average heart rate (átlagos pulzusszám)

ÉRZÉKELŐK

Polar lépéshossz érzékelő Bluetooth® Smart	99
Párosítson egy lépéshossz érzékelőt a V800-hoz	99
A lépéshossz érzékelő kalibrálása	99
Manuális kalibrálás	100
Automatikus kalibrálás	101
Lépésszám és lépéshossz	101
Polar Bluetooth® Smart Speed szenzor	102
Párosítson egy sebességérzékelőt a V800-hoz	102
A kerékméret mérése	102
Polar Bluetooth® Smart Cadence szenzor	103
Párosítson egy pedálfordulatmérőt a V800-hoz	103
Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart érzékelő	104
A Kéo Power és a V800 párosítása	104
A V800 teljesítmény-beállításai	105
A Kéo Power kalibrálása	105

POLAR LÉPÉSHOSSZ ÉRZÉKELŐ BLUETOOTH® SMART PÁROSÍTSON EGY LÉPÉSHOSSZ ÉRZÉKELŐT A V800-HOZ

Győződjön meg róla, hogy a lépéshossz érzékelő megfelelően van-e csatlakoztatva a cipőjéhez. További információkért a lépéshossz érzékelő beállításához, forduljon a lépéshossz érzékelő használati útmutatójához.

A V800-at két módon párosíthatja a lépéshossz érzékelővel:

1. Nyomja meg időnétben a START gombot a konfigurációs módba történő belépéshez.
2. Érintse meg a lépéshossz érzékelőt a V800-zal, és várja meg, hogy megtalálja.
3. Megjelenik a **Pair Polar RUN xxxxxxxx** eszközazonosító. Válassza a **Yes** (igen) elemet.
4. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

vagy

1. Válassza a **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > új eszköz párosítása) lehetőséget és nyomja le a START gombot.
2. A V800 megkezdí a lépéshossz érzékelő keresését.
3. Ha megtalálta a lépéshossz érzékelőt, a **Polar RUN xxxxxxxx** eszközazonosító jelenik meg.
4. Nyomja meg a START gombot, ekkor megjelenik a **Pairing** (párosítás) üzenet.
5. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

A LÉPÉSHOSSZ ÉRZÉKELŐ KALIBRÁLÁSA

A lépéshossz érzékelő kalibrálása növeli a sebesség/tempó és távolság mérések pontosságát. Javasoljuk, hogy a következő esetekben kalibrálja a lépéshossz érzékelőt: az első használat előtt, amikor jelentős

változás történik a futási stílusában, vagy amikor a cipőn lévő lépéshossz érzékelőjének pozíciója jelentősen megváltozik (pl. amikor új cipőt vásárolt, vagy amikor a jobb cipőről áthelyezi az érzékelőt a bal cipőre). A kalibrációt a normál futási sebességen kell elvégeznie. Ha különböző sebességekkel fut, a kalibrálást az átlagos sebességen végezze el. A lépéshossz-érzékelő manuálisan vagy automatikusan kalibrálható.

Lépéshossz-érzékelő használatával végzett edzések eseté a lépéshossz-érzékelőből vagy a GPS-ből származó sebességadatokat használhatók. Ennek beállításához lépjen a **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Choose sensor for speed** (Beállítások > Sport profilok > Futás > Lépéshossz-érzékelő > Sebességérzékelő szenzor kiválasztása) menüpontba és válassza a **Stride sensor** (Lépéshossz-érzékelő) vagy **GPS** lehetőséget.

MANUÁLIS KALIBRÁLÁS

A manuális kalibrálás kétféleképpen végezhető el. Lefuthat egy ismert távolságot, és megadhatja azt a **Quick menu** (Gyorsmenü) menüben. A kalibrációs faktor kézzel is megadható, ha ismeri a pontos távolságot megadó faktort.


A HELYES KÖRTÁVOLSÁG MEGADÁSA

A lépéshossz-érzékelő megfelelő köridő megadásával történő manuális kalibrálásához lépjen a **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Calibration > Manual > Set correct lap distance** (Beállítások > sportprofilok > futás > lépéshossz-érzékelő > kalibrálás > manuális > Helyes körtávolság megadása) menüpontba

1. Nyomja meg a **START** az idő nézetben az edzés előtti módba váltáshoz, majd navigáljon a **Running profile** (futóprofil) lehetőségre
2. Indítsa el az edzést, és fusson több, mint 400 métert.
3. Amikor lefutotta a távolságot, nyomja meg a **START** gombot a kör rögzítéséhez.
4. Tartsa nyomva a világítás gombot a **Gyorsmenü** megnyitásához, majd válassza ki a **Stride sensor > Calibration > Manual > Set correct lap distance** (Lépéshossz érzékelő > kalibráció > Manuális > Megfelelő körhossz kiválasztása).
5. Állítsa be a ténylegesen lefutott távot. A kalibráció ekkor frissül.

TÉNYEZŐ MEGADÁSA

A lépéshossz-érzékelő tényező megadásával történő manuális kalibrálásához lépjen a **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Calibration > Manual > Set correct lap distance** (Beállítások > sportprofilok > futás > lépéshossz-érzékelő > kalibrálás > manuális > tényező megadása) menüpontba Ha a ismeri a pontos távolságot megadó faktort. **Kalibrálva. Tényező:** Completed (befejeződött) üzenet jelenik meg amikor végzett.

 A manuális kalibrálás az edzés során is beállítható, ha a lépéshossz-érzékelő használatban van. Nyomja meg és tartsa lenyomva a **LIGHT** (Világítás) gombot, és nyissa meg a **Quick menu** (Gyorsmenü) elemet majd válassza a **Stride sensor > Calibration > Manual** (Lépéshossz érzékelő > kalibrálás > manuális) elemet.

AUTOMATIKUS KALIBRÁLÁS

A lépéshossz-érzékelő automatikus kalibrálása GPS-adatok alapján, a háttérben történik. A kalibrációs tényező akkor frissül, ha a GPS-alapú távolság legalább 3%-kal eltér a lépéshossz-érzékelő által mért távolságtól. Az aktuális tempó, a lépéshossz és az összesített távolság az automatikus kalibrálást követően a helyes értékre frissül. A sebesség a kalibráláshoz szükséges távolság megtételéig szürkén jelenik meg a kijelzőn. Ha később manuálisan kalibrálja a lépéshossz-érzékelőt, a GPS-alapú kalibrálási tényező felül lesz írva.

Az automatikus kalibrálás 100 méteres távolság megtételét követően indul. Az 500 méteres kalibrációs távolság megtétele során a következő feltételeknek kell teljesülnie.

- Legalább 6 műholdnak kell elérhetőnek lennie
- A sebességnek legalább 7 km/h-nak kell lennie
- Az emelkedés és süllyedés legfeljebb 30 méter lehet

A lépéshossz-érzékelő automatikus kalibrálásához válassza a

- [Settings > Sport profiles > Running> Stride sensor > Calibration > Automatic \(Beállítások > sportprofilok > futás> lépéshossz-érzékelő > kalibrálás > automatikus\)](#) lehetőséget.



Az automatikus kalibrálás az edzés során is beállítható, ha a lépéshossz-érzékelő használatban van. Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot, és nyissa meg a **Quick menu** (Gyorsmenü) elemet majd válassza a **Stride sensor > Calibration > Automatic** (Lépéshossz-érzékelő > kalibrálás > automatikus) elemet.

LÉPÉSSZÁM ÉS LÉPÉSHOSSZ

A lépésszám* azt a számot mutatja, amennyiszor a lépéshossz-érzékelővel* felszerelt láb percenként a földhöz ér. A lépéshossz* egy lépés átlagos hosszát jelenti. Ez a jobb és a bal lába közti távolságot jelenti. Futási sebesség = 2 * lépéshossz * lépésszám. Két módon futhat gyorsabban: gyorsabban lépked, vagy hosszabbakat lép. A profi hosszútávfutók magas, átlagosan 85-95-ös lépésszámmal futnak. Dombon felfelé a lépésszám értékek általában alacsonyabbak. Dombról lefelé pedig magasabbak. A futók a lépéshossz segítségével szabályozhatják sebességüket: minél nagyobb a lépéshossz, annál nagyobb a sebesség. Ennek ellenére a kezdő futóknál a leggyakoribb hibát a túl nagy lépéshossz jelenti. A leghatékonyabb lépéshossz a természetes - amellyel a legkényelmesebb a futás. A versenyeken gyorsabban kell futnia, ezért a lábizmok megfeszítésével nagyobb lépéshosszokat fog alkalmazni.

A lépésszám hatékonyságának maximalizálásán is dolgoznia kell. A lépésszám nem könnyen fejlődik, de megfelelő képzéssel képes lesz fenntartani azt a futások során, mellyel maximalizálni tudja a teljesítményét. A lépésszám fejlesztéséhez, az ideg-izom kapcsolatot kell fejleszteni - lehetőleg rendszeresen. Hetente egy lépésszám edzés jó kezdés lehet. A hét többi edzésébe is vigyen bele egy kevés lépésszám gyakorlást. A hosszú és könnyű futások során néhány gyorsabb lépésszámmal is alkalmazhat. A lépéshossz növelésének nagyon jó módja speciális erőnléti edzések elvégzése, mint pl. dombon felfelé történő futás, puha homokon történő futás vagy lépcsőzés. Egy hat hetes erőnléti edzéssel már észrevehető javulás érhető el a

lépéshosszban, és ha ezt gyorsabb lábmunkával párosítja (mint 5km-en keresztül gyors lábtempó), észrevehető fejlődést érhet el a sebességében is.

POLAR BLUETOOTH® SMART SPEED SZENZOR PÁROSÍTSON EGY SEBESSÉGÉRZÉKELŐT A V800-HOZ

Győződjön meg róla, hogy a sebességérzékelő megfelelően van-e felerősítve. További információkért a sebességérzékelő felszereléséhez, forduljon a sebességérzékelő használati útmutatójához.

A V800-at két módon párosíthatja a sebességérzékelővel:

1. Nyomja meg idő nézetben a START gombot a konfigurációs mód elindításához.
2. A V800 megkezdte sebességérzékelőjének keresését. Az érzékelő aktiválásához forgassa meg néhányszor a kereket. A sebességérzékelő bekapcsolását a piros jelzőfény villogása jelzi.
3. Megjelenik a **Pair Polar SPD xxxxxxxx** eszköz azonosító. Válassza a **Yes** (igen) elemet.
4. **Pairing completed** (párosítás befejeződött) üzenet jelenik meg, amikor a párosítás befejeződött.
5. **Az érzékelő a következőhöz kapcsolódott:** üzenet jelenik meg. Válassza ki a **Bike 1** (1. kerékpár) vagy a **Bike 2** (2. kerékpár) lehetőséget. Erősítse meg a START gombbal.
6. **Set wheel size** (állítsa be a kerék méretét) üzenet jelenik meg. Állítsa be a méretet, majd nyomja meg a START gombot.

vagy

1. Válassza ki a **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > új eszköz párosítása) lehetőségeket, majd nyomja meg a következőt START.
2. A V800 megkezdte a sebességérzékelő keresését. Az érzékelő aktiválásához forgassa meg néhányszor a kereket. A sebességérzékelő bekapcsolását a piros jelzőfény villogása jelzi.
3. Ha megtalálta a sebességérzékelőt, a **Polar SPD xxxxxxxx** jelenik meg.
4. Nyomja meg a START gombot, és a **Pairing** (párosítás) jelenik meg.
5. **Pairing completed** (párosítás befejeződött) üzenet jelenik meg, amikor a párosítás befejeződött.
6. **Az érzékelő a következőhöz kapcsolódott:** üzenet jelenik meg. Válassza ki a **Bike 1** (1. kerékpár) vagy a **Bike 2** (2. kerékpár) lehetőséget. Erősítse meg a START gombbal.
7. **Set wheel size** (állítsa be a kerék méretét) üzenet jelenik meg. Állítsa be a méretet, majd nyomja meg a START gombot.

A KERÉKMÉRET MÉRÉSE

A kerékméret beállítása előfeltétel a megfelelő kerékpározási információhoz. Kerékpárja kerékméretének megállapítására két mód van:

1. módszer

Nézze meg a kerékre hüvelykben vagy ETRTO-ban nyomtatott méretet. A táblázatból keresse ki a megfelelő értéket milliméterben.

ETRTO	Kerék átmérő (hüvelyk)	Kerékméret beállítás (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 A táblázatban található kerékméret csak tájékoztató jellegű, mert a kerék mérete függ a kerék típusától és a légnyomástól.

2. módszer

- Mérje meg manuálisan a kerék méretét a legpontosabb eredményért.
- Használja a szelepet annak megjelölésére, hogy a kerék hol ér a földhöz. Rajzoljon egy vonalat ehhez a ponthoz. Egyenes felszínen tolja előre a kerékpárt, míg a kerék egy teljes fordulatot nem tesz. A kerék legyen merőleges a földre. A kerék teljes fordulata után húzzon újabb vonalat a földre a szelepnél. Mérje meg a két vonal közötti távolságot.
- Vonjon ki 4 mm-t a súlya miatt mely a kerékpárra nehezedik, és megkapja a kerékének kerületét.

POLAR BLUETOOTH® SMART CADENCE SZENZOR PÁROSÍTSON EGY PEDÁLFORDULATMÉRŐ A V800-HOZ

Győződjön meg róla, hogy a pedálfordulatmérő megfelelően van-e felszerelve. További információkért a pedálfordulatmérő felszereléséhez, forduljon a pedálfordulatmérő használati útmutatójához.

A V800-at két módon párosíthatja a pedálfordulatmérőhöz:

1. Nyomja meg idő nézetben a START gombot a konfigurációs mód elindításához.
2. A V800 megkezdte az pedálfordulatmérő keresését. Az érzékelő aktiválásához forgassa meg néhányszor a pedált. A sebességérzékelő bekapcsolását a piros jelzőfény villogása jelzi.
3. Megjelenik a **Pair Polar CAD xxxxxxxx** eszköz azonosító. Válassza a **Yes** (igen) elemet.
4. **Pairing completed** (párosítás befejeződött) üzenet jelenik meg, amikor a párosítás befejeződött.
5. **Az érzékelő a következőhöz kapcsolódott:** üzenet jelenik meg. Válassza ki a **Bike 1** (1. kerékpár) vagy a **Bike 2** (2. kerékpár) lehetőséget. Erősítse meg a START gombbal.

vagy

1. Válassza ki a **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > új eszköz párosítása) lehetőségeket, majd nyomja meg a START gombot.
2. A V800 megkezdte a pedálfordulatmérő keresését. Az érzékelő aktiválásához forgassa meg néhányszor a pedált. A sebességérzékelő bekapcsolását a piros jelzőfény villogása jelzi.
3. Ha megtalálta a pedálfordulatmérő, a **Polar CAD xxxxxxxx** jelenik meg.
4. Nyomja meg a START gombot, és a **Pairing** (párosítás) jelenik meg.
5. **Pairing completed** (párosítás befejeződött) üzenet jelenik meg, amikor a párosítás befejeződött.
6. **Sensor linked to:** (Az érzékelő a következőhöz kapcsolódott) üzenet jelenik meg. Válassza ki a **Bike 1** (1. kerékpár) vagy a **Bike 2** (2. kerékpár) lehetőséget. Erősítse meg a START gombbal.

POLAR LOOK KÉO POWER *BLUETOOTH*[®] SMART ÉRZÉKELŐ A KÉO POWER ÉS A V800 PÁROSÍTÁSA

A Kéo Power párosítása előtt győződjön meg róla, hogy megfelelően telepítette-e a készüléket. A pedálok felszerelésével és az adók telepítésével kapcsolatban olvassa el a Polar LOOK Kéo Power termékhez mellékelt használati utasítását vagy tekintse meg a videós útmutatót.

A két adót egyenként kell párosítani, ezért a párosítást kétszer kell végrehajtania a Kéo Power használatba vételéhez. Az első adó párosítását követően azonnal párosíthatja a másikat úgy, hogy kiválasztja azt a listából. Ellenőrizze az adók hátulján található eszközazonosítókat a párosítások ellenőrzéséhez.

A Keó Power készüléket két módon párosíthatja az érzékelővel:

1. Nyomja meg időnézetben a START gombot a konfigurációs módba történő belépéshez.
2. Forgassa a hajtókarokat az adók felébresztéséhez.
3. Megjelenik a **Pair Polar PWR xxxxxxxx** eszközazonosító. Válassza a **Yes** (igen) elemet.
4. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

vagy

1. Válassza a **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > új eszköz párosítása) lehetőséget és nyomja le a START gombot.
2. Forgassa a hajtókarokat az adók felébresztéséhez. A V800 megkezdi a Kéo Power keresését.
3. Ha megtalálta, megjelenik a **Polar PWR xxxxxxxx** azonosító.
4. Nyomja meg a START gombot, ekkor megjelenik a **Pairing** (párosítás) üzenet.
5. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

A V800 TELJESÍTMÉNY-BEÁLLÍTÁSAI


Alakítsa úgy a teljesítmény-beállításokat, ahogyan azok a legjobban megfelelnek az Ön igényeinek. Módosítsa a teljesítmény-beállításokat a **Settings > Sport profiles** (Beállítások-Sportági profilok) részben, válassza ki a módosítani kívánt profilt és válassza a **Bike power settings** (Kerékpár teljesítmény-beállításai) lehetőséget..

A **Bike power settings** pontban a következők találhatók:

- **Teljesítmény nézet:** Válassza a **Watt (W)**, **Watt/kg (W/kg)** vagy **% of FTP** (FTP %-a) lehetőséget.
- **Power, rolling average** (Teljesítmény, gördülő átlag): Adja meg, hogy teljesítményének adatpontjai milyen gyakorisággal kerüljenek rögzítésre. Válassza az 1, 3, 5, 10, 15, 30 vagy 60 másodperces lehetőséget.
- **Set FTP value** (FTP-érték megadása): Adja meg az FTP-értéket. A beállítás tartománya 60 és 600 watt közé eshet.
- **Check power zone limits** (Teljesítményzóna korlátainak ellenőrzése): Ellenőrizze a teljesítményzóna korlátait.

A KÉO POWER KALIBRÁLÁSA

Az edzés előtt kalibrálja a Kéo Power eszközt. Az eszköz a kalibrálást automatikusan elvégzi az adók felébresztésekor, ha a V800 eszköz észlelhető. A kalibrálás néhány másodpercet vesz igénybe.

 Az edzési hőmérséklet hatással van a kalibrálás pontosságára, így az eltolási kalibrálást megelőzően győződjön meg róla, hogy a kerékpár hőmérséklete stabil.

A Kéo Power kalibrálása:

1. A hajtókarok forgatásával ébressze fel az adókat és válassza a konfigurációs módot a V800 eszközön a kalibrálás indításához.
2. Tartsa a kerékpárokat álló helyzetben, hajtókarokkal a helyén, amíg a kalibrálás véget nem ér.

A kalibrálás megfelelő végrehajtásának ellenőrzése:

- A kalibrálás során ne helyezzen súlyt a pedálokra.
- Ne szakítsa meg a kalibrálást.

A kalibrálás befejeztét követően az adókon egy zöld színű LED kezd villogni, az edzés pedig megkezdhető.

FONTOS INFORMÁCIÓK

A V800 ápolása	107
V800	107
JELADÓ	107
Polar Bluetooth® Smart Stride, Speed és Cadence szenzor	108
Tárolás	108
Szervizelés	108
Műszaki specifikáció	109
V800	109
H7 Pulzusérzékelő	110
Polar FlowSync szoftver és USB kábel	110
A Polar Flow mobil alkalmazás kompatibilitása	111
Vízállóság	111
Elemek	112
Pulzusmérő elemének cseréje	112
Óvintézkedések	113
Interferencia edzés közben	113
Kockázatok minimalizálása edzéskor	114
Korlátozott nemzetközi Polar garancia	115
Felelősség kizárása	117

A V800 ÁPOLÁSA

Akárcsak bármely elektronikus eszközt, a Polar V800-at is gondosan karban kell tartani. Az alábbi ötletek segítenek betartani a garancia érvényesítéséhez szükséges előírásokat és segítenek, hogy a termék hosszú éveken át használható legyen.

V800

Tartsa tisztán edző eszközét. Használjon nedves papírtörölt a kosz letörléséhez edző eszközéről. A vízállóság fenntartása érdekében ne tisztítsa az edző eszközt magasnyomású mosóval. Soha ne használjon alkoholt, vagy súroló anyagokat mint a fémdörzsít, vagy tisztító vegyszereket.

Az edző eszköz USB portjának minden használata után ellenőrizze, hogy nem került-e haj, por vagy egyéb szennyeződés a csatlakozóra. Törölje át gyengéden a csatlakozótűket a szennyeződések eltávolításához egy száraz (üvegtisztítóhoz hasonló) törölkendő használatával. A haj, por és egyéb szennyeződések csatlakozóüregből történő eltávolításához használjon fogpiszkálót. Az USB-csatlakozót minden használat után öblítse át langyos vízzel.

A nedvesség és a nagymértékű sűrűdés együttes következménye az lehet, hogy a kék színű V800 felülete megfoghatja a sötétebb színű pólókat.

Az üzemi hőmérséklet -10 °C és +50 °C (+14 °F - +122 °F) között van.

JELADÓ

Csatlakozó: Minden használat után vegye le a csatlakozót a pántról és puha törölközővel törölje szárazra. Szükség esetén a csatlakozót enyhe szappanos vízzel tisztíthatja. Soha ne használjon alkoholt, vagy súroló

anyagokat (pl. fémforgácsot, vagy tisztító vegyszereket).

Pánt: Minden használat után öblítse le folyó víz alatt a pántot és felakasztva hagyja megszáradni. Szükség esetén a pántot enyhe szappanos vízzel tisztíthatja. Ne használjon hidratáló szappant, mert ezek bevonatot képezhetnek a pánton. Ne áztassa, vasalja, tisztítsa vegyszerrel, vagy fehéritse ki a pántot. Ne feszítse vagy hajlítsa meg erősen az elektródás részeket.

 Tekintse meg a mosásra vonatkozó utasításokat a pánt címkéjén.

POLAR *BLUETOOTH*® SMART STRIDE, SPEED ÉS CADENCE SZENZOR

Enyhén szappanos vízzel tisztítsa meg és tiszta vízzel öblítse le az érzékelőket. A vízállóság fenntartása érdekében, ne tisztítsa az érintkezőket magasnyomású mosóval. Soha ne merítse vízbe a sebességérzékelőt, a pedálfordulatszámlálót vagy a lépéshossz érzékelőt. Soha ne használjon alkoholt, vagy súroló anyagokat mint a fémdörzsít, vagy tisztító vegyszereket. Óvja az érzékelőket az erős ütésektől, mivel ezek kárt tehetnek az érzékelő egységekben.

TÁROLÁS

Az edző eszközt és érzékelőket száraz, hűvös és száraz helyen tárolja. Ne tárolja nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak, vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl.: nedves törülköző). Ne tegye ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek az edző eszközt, vagyis ne hagyja azt például az autóban vagy a kerékpárra felszerelve.

Javasolt az edző eszközt részben vagy teljesen feltöltött állapotban tárolni. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használja az edző eszközt, javasolt azt néhány hónap elteltével újra feltölteni. Ez megnövelheti az elem élettartamát.

A pulzusmérő elemélettartamának maximalizálása érdekében tartsa szárazon, és tárolja külön a pántot és a jeladót. A pulzusmérőt hűvös, száraz helyen tartsa. Az oxidáció megelőzése érdekében ne tárolja a pulzusmérőt nem szellőző anyagban, pl. sporttáskában. Ne tegye ki a pulzusmérőt hosszabb ideig közvetlen napfénynek.

SZERVIZELÉS

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

Elérhetőségeinkről és a Polar szervizközpontok címeiről a www.polar.com/support webhelyen és az egyes országok weboldalain tájékozódhat.

Annak érdekében, hogy az igényeinek jobban megfelelő termékeket és szolgáltatásokat tudjunk létrehozni, regisztrálja a Polar terméket a <http://register.polar.fi/> weboldalon.

Polar fiókjának felhasználóneve mindig az Ön e-mail címe. A Polar termék regisztrációjánál megadott felhasználónévvel és jelszóval használhatja a Polar Flow web szolgáltatást és alkalmazást, a Polar vitafórumait, valamint hírlevél-szolgáltatásunkat.

MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

V800

Elemtípus:	350 mAh Li-pol újratölthető elem
Üzemidő:	Max. 13 óra (folyamatos edzés) pulzuszórával, és normál GPS rögzítéssel, max. 50 óra GPS alacsony energia mód (folyamatos edzés) energiatakarékos GPS módban pulzuszórával, körülbelül 30 nap idő módban
Működési hőmérséklet:	-10 °C - +50 °C
Az edzőkomputer anyagai:	ABS + GF, PC/ABS műanyag, alumínium ötvözet, rozsdamentes acél, Gorilla üveg
A csuklópánt és a csat anyagai:	Hőre lágyuló poliuretán, rozsdamentes acél, alumínium ötvözet
Óra pontossága:	Jobb mint $\pm 0,5$ másodperc/nap, 25 °C-os hőmérséklet mellett.
GPS pontossága:	távolság +/-2%, sebesség +/-2km/óra
Magassági felbontás:	1 m
Emelkedés/süllyedés felbontás:	5 m
Maximum magasság:	9000 m
Mintavétel gyakorisága:	1 mp normál GPS rögzítéssel, 60 mp energiatakarékos módban lévő GPS-szel
A pulzusszám mérés pontossága:	$\pm 1\%$ vagy 1 ütés/perc (attól függően, hogy melyik nagyobb). A meghatározások stabil körülményekre érvényesek.
Pulzuszórási tartomány:	15-240 ütés/perc
Aktuális sebesség megjelenítési tartomány:	0-36 km/óra vagy 0-22,5 mérföld/óra (ha a sebességet lépéshossz érzékelővel méri)

	0-127 km/óra vagy 0-79 mérföld/óra (ha a sebességet sebesség érzékelővel méri) 0-399 km/h 247.9 mérföld/óra (ha a sebességet GPS-el méri)
Vízállóság:	30 m
memória kapacitás:	60 óra edzés GPS-szel és pulzusmérővel a nyelvi beállításoktól függően
Kijelző felbontása:	128 x 128

H7 PULZUSÉRZÉKELŐ

Elem élettartama:	200 óra
Elemtípus:	CR 2025
Elem tömítőgyűrűje:	20,0 x 1,0 mm-es FPM anyagú O-gyűrű
Működési hőmérséklet:	-10 °C - +50 °C
Csatlakozó anyaga:	Poliamid
Pánt anyaga:	38% poliamid, 29% poliuretán, 20% elasztán, 13% poliészter
Vízállóság:	30 m

Bluetooth® Smart vezeték nélküli technológiát és GymLink átvitelt használ.

POLAR FLOWSYNC SZOFTVER ÉS USB KÁBEL

A FlowSync szoftver használatához, szüksége lesz egy Microsoft Windows vagy Mac OS X operációs rendszerrel működő számítógépre, internet csatlakozásra és egy szabad USB portra az USB kábelhez.

A FlowSync a következő operációs rendszerrel kompatibilis:

Számítógép operációs rendszer	32-bit	64-bit
Windows XP	X	-
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X

Számítógép operációs rendszer	32-bit	64-bit
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
OS X 10.7		X
OS X 10.8		X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X

A POLAR FLOW MOBIL ALKALMAZÁS KOMPATIBILITÁSA

A Polar Flow mobil iOS alkalmazáshoz Apple iOS 8.0 vagy frissebb verzió szükséges.

- iPhone 4S vagy újabb

A Polar Flow mobil alkalmazáshoz az Androidnak Android 4.3-as vagy annál későbbi szükséges

A Polar V800 edzőkomputer többek közt az alábbi szabadalmakkal rendelkezik:

- OwnIndex® technológia az edzettségi teszthez.

VÍZÁLLÓSÁG

A Polar termékek vízállóságát a nemzetközi IEC 60529 IPX7 szabvány alapján ellenőriztük (1 méter, 30 perc, 20°C). Vízhatlanság szempontjából a termékek négy kategóriába sorolhatók. A vízhatlansági kategória a Polar termék hátulján van feltüntetve. Felhívjuk figyelmét, hogy ezek a kategória-meghatározások más gyártók termékeinél eltérőek lehetnek.

Jelölés a ház hátulján	Vízhatlansági tulajdonságok
Water resistant IPX7	Fürdéshez és úszáshoz nem alkalmas. Cseppálló. Vízsugár alatt ne mossa.
Water resistant	Úszáshoz nem alkalmas. Cseppálló. Vízsugár alatt ne mossa.
Vízálló 30 m /50 m	Fürdéshez és úszáshoz alkalmas.
Water resistant 100 m	Úszáshoz és palack nélküli búvárkodáshoz alkalmas.

ELEMEK

A Polar V800-nak belső, feltölthető elemei vannak. Az újratölthető elemek véges számú töltési ciklussal rendelkeznek. Akár 300 alkalommal feltöltheti az elemet, mielőtt a teljesítménye érezhetően csökkenne. A töltési ciklusok száma a felhasználási és működtetési körülményektől is függ. Ne töltse a V800-at ha az nedves. Ne töltse az elemeket -10 °C alatti vagy +50 °C feletti hőmérsékleteken.

A Polar arra kéri, hogy csökkentse minimálisra a hulladékok környezetre és emberi egészségre gyakorolt hatását azzal, hogy követi a helyi hulladék-elhelyezési szabályokat, és ahol lehetséges, külön gyűjti be az elektronikus eszközöket a termék élettartama végén. Ne közösségi szemétként selejtezze le a terméket.

A Polar H7 pulzuszámoló a felhasználó által cserélhető elemmel rendelkezik. Ahhoz, hogy saját maga cserélje ki az elemet, pontosan kövesse az előírásokat: Pulzuszámoló elemének cseréje

Az elemek a Polar *Bluetooth*® Smart Speed és Cadence szenzor eszközökben nem cserélhetőek. A Polar ugyanis szigeteléssel látta el ezeket annak érdekében, hogy maximalizálja az egységek mechanikus élettartamát és megbízhatóságát. Az érzékelők hosszú élettartamú elemekkel vannak ellátva. Új érzékelők vásárlásával kapcsolatban forduljon hivatalos a Polar szervizközponthoz vagy forgalmazóhoz.

Az elemekkel kapcsolatos információért a Polar lépésszámláló *Bluetooth*® Smart esetén, tekintse meg a kérdéses termék felhasználói utasítását.

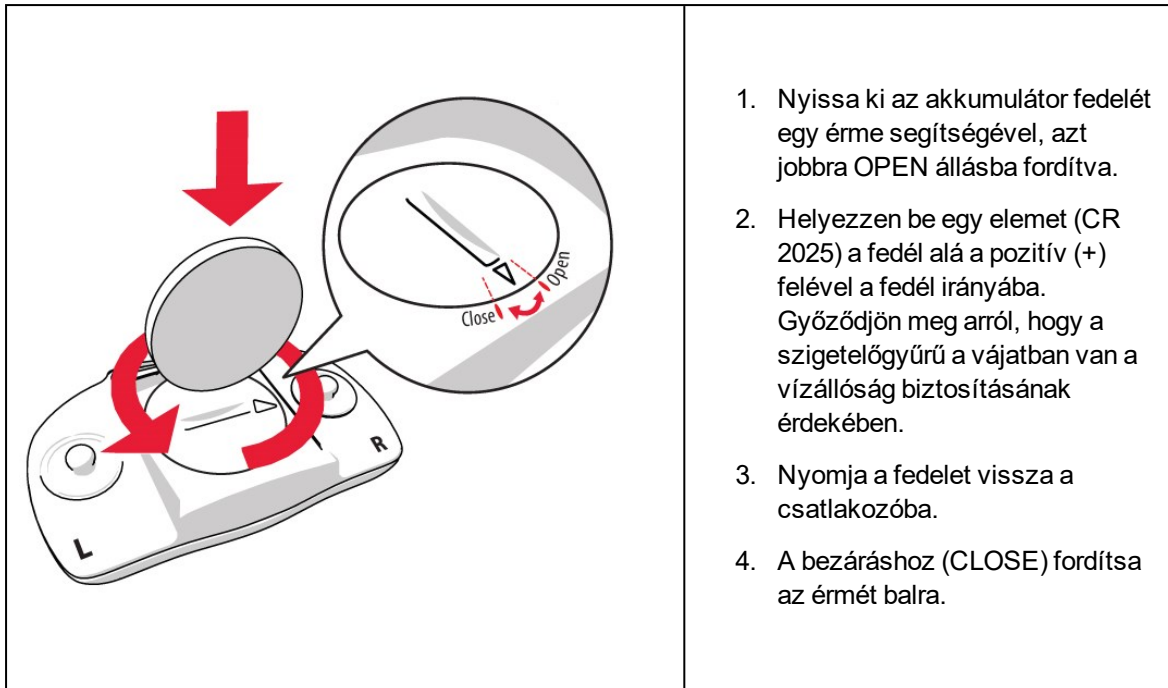
Az elemeket tartsa gyerekektől távol. Ha a gyermek lenyeli az elemet, akkor azonnal orvoshoz kell fordulni. Az elemeket a helyi előírásoknak megfelelően kell leselejtezni.

PULZUSMÉRŐ ELEMÉNEK CSERÉJE


A pulzuszámoló elemének cseréjekor kövesse az alábbi utasításokat:

Elemcserekor győződjön meg róla, hogy a tömítőgyűrű nincs-e megsérülve. Ha a tömítőgyűrű sérült, akkor cserélje azt ki. Tömítőgyűrűt/elemszettet a jól felszerelt Polar üzletekben, illetve a hivatalos Polar szervizekben vásárolhat. Az Egyesült Államokban és Kanadában a tömítőgyűrűket csak hivatalos Polar szervizközpontokban kaphatók. Az Egyesült Államokban tömítőgyűrűket/elemszetteket a www.shoppolar.com címről is lehet rendelni.

Új, teljesen feltöltött elem esetén ügyeljen rá, hogy az elem két vége ne érjen hozzá egyidejűleg fémtárgyakhoz, vagy az elektromosságot vezető szerszámokhoz (pl. csipeszhez). Ez ugyanis rövidzárlatot okozhat az elemben, ami az elem gyors lemerülését eredményezi. A rövidzárlat melegedéshez és szivárgáshoz vezethet, és csökkenti az elem élettartamát.



1. Nyissa ki az akkumulátor fedelét egy érme segítségével, azt jobbra OPEN állásba fordítva.
2. Helyezzen be egy elemet (CR 2025) a fedél alá a pozitív (+) felével a fedél irányába. Győződjön meg arról, hogy a szigetelőgyűrű a vájatban van a vízállóság biztosításának érdekében.
3. Nyomja a fedelet vissza a csatlakozóba.
4. A bezáráshoz (CLOSE) fordítsa az érmét balra.

 A nem megfelelő típusú elem használata robbanásveszélyes lehet.

ÓVINTÉZKEDÉSEK

A Polar V800 edző eszköz megmutatja a teljesítményének indikátorait. Az edző eszköz képes megmutatni a fizikai terhelés mértékét és a regenerálódás szintjét az edzés során és azt követően. Méri a pulzust, a sebességet és a megtett távolságot. Megméri a lépései számát is, amikor Polar *Bluetooth*® Smart lépéshossz érzékelőt használ és a pedálfordulat számát, amikor Polar *Bluetooth*® Smart pedálfordulatmérőt használ. Más célokat nem szolgál.

A Polar edző eszköz nem használható professzionális, vagy ipari pontosságot igénylő környezeti mérésekhez.

INTERFERENCIA EDZÉS KÖZBEN

Az egységet érintő elektromágneses interferencia

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

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

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

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

www.polar.com/support.

A V800 alkatrészei mágnesesek. Ez vonzhatja a fémeket, és mágnesessége zavarhatja az iránytűt. Az interferencia elkerülésére, javasoljuk, hogy iránytűjét viselje az egyik karján (mellmagasságban) és a V800-at viselje a másik karjának csuklóján. Ne helyezzen hitelkártyákat vagy más mágneses tárolóeszközt a V800 közelébe, mert az azokon tárolt információ törlődhet.

KOCKÁZATOK MINIMALIZÁLÁSA EDZÉSKOR

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

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

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


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

Megjegyzés! A Polar termékeket akkor is biztonságosan használhatja, ha szívritmusszabályozója, beépített defibrillátora, vagy egyéb beültetett elektromos készüléke van. Elméletben nem léphet fel interferencia a Polar

termékek és a szívritmusszabályozó között. A gyakorlatban nincsenek arra vonatkozó jelentések, hogy valaki tapasztalt-e ilyen interferenciát. Nem adhatunk azonban hivatalos garanciát a termékek megfelelőségére valamennyi szívritmusszabályozóval vagy egyéb beültetett készülékkel, például defibrillátorokkal a különböző készülékek nagy száma miatt. Ha nem biztos abban, hogy biztonsággal használhatja-e a terméket, vagy ha a Polar termékek használata során szokatlan tüneteket észlel, forduljon orvoshoz, vagy lépjen kapcsolatba a beültetett elektromos eszköz gyártójával.

Amennyiben allergiás a bőrrel érintkező valamely összetevőre, vagy ha allergiás reakciókat vél felfedezni magán a termék használata közben, ellenőrizze a Műszaki specifikációban felsorolt anyagokat. A pulzusmérő bőrre gyakorolt hatásának elkerülése érdekében vegyen alá egy pólót, de nedvesítse be a pólót az elektródák alatt a hibátlan működéshez.

Az Ön biztonsága fontos számunkra. A Polar lépéshossz érzékelő *Bluetooth®* Smart eszközt úgy tervezték, hogy minimalizálja a annak bármibe való beakadását. Ennek ellenére mindig legyen óvatos, ha például bozótos területen fut.

 A nedvesség és dörzsölő hatás együttesen a pulzusérzékelő felületén található szín leválásához vezethet, ami foltokat okozhat a ruházaton. Ha parfümöt, naptejet/napvédő krémet vagy rovarriasztót használ, győződjön meg róla, hogy az anyag nem érintkezik az pulzusmérő órával vagy a jeladóval. Kérjük, ne viseljen olyan ruhákat, melyek színe megfoghatja a pulzusmérő órát (különösen világosabb színű edzőkészülékek esetén).

KORLÁTOZOTT NEMZETKÖZI POLAR GARANCIA

- Ez a garancia nem befolyásolja a fogyasztó érvényben lévő nemzeti, vagy állami törvények által szavatolt törvényes jogait, vagy a fogyasztó forgalmazóval szembeni, az eladási/vásárlási szerződéséből adódó jogait.
- Ez a garancia nem befolyásolja a fogyasztó érvényben lévő nemzeti, vagy állami törvények által szavatolt törvényes jogait, vagy a fogyasztó forgalmazóval szembeni, az eladási/vásárlási szerződéséből adódó jogait. Ezt a korlátozott Polar nemzetközi garanciát a Polar Electro Oy bocsátja ki olyan fogyasztóknak, akik a terméket más országokban vásárolták.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja a termék eredeti fogyasztójának/vásárlójának, hogy a termék a vásárlás dátumától számított két (2) évig anyag- és gyártási hibától mentes lesz.
- Az eredeti vásárlási számla a vásárlás tényét bizonyító irat!
- A garancia nem vonatkozik az elemre, a normál elhasználódásra, a helytelen használatból, visszaélésből, balesetektől vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó károokra; a nem megfelelő karbantartásra, kereskedelmi használatra, megrepedt, törött vagy megkarcolt burkolatokra/kijelzőkre, a rugalmas pántra és Polar felszerelésre.
- A garancia nem fedez semmilyen, a termékből származó, vagy azzal kapcsolatos közvetlen, közvetett, következményes, vagy különleges kárt, veszteséget, költséget, vagy kiadást.
- A másodkézből beszerzett (használtként értékesített) Polar termékekre nem érvényes a két (2) éves garancia, kivéve, ha a helyi törvény másként nem rendelkezik.
- A garancia ideje alatt a terméket vagy megjavítják, vagy kicserélik valamelyik hivatalos Polar szervizközpontban, a vásárlás országára való tekintet nélkül.

A garancia csak azokra az országokra vonatkozik, ahol a terméket eredetileg forgalomba helyezték.



Ez a termék megfelel a 1999/5/EK és 2011/65/EU irányelveknek. Az érvényes Megfelelőségi nyilatkozat a következő címen található: www.polar.com/support

Az előírásokra vonatkozó információkat a következő címen talál: www.polar.com/support



Az áthúzott kerekes szeméttartály szimbólum azt mutatja, hogy a Polar termékek elektromos készülékek és az Európai Parlamentnek és a Tanács elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira (WEEE) vonatkozó 2012/19/EU irányelvének hatálya alá esnek, és a termékhez használt elemek és akkumulátorok az Európai Parlament és Tanács 2006 szeptember 6-án kiadott, az elemekre és akkumulátorokra, illetve az elemek és akkumulátorok hulladékaira vonatkozó 2006/66/EK irányelv hatálya alá esnek. A Polar termékekben levő termékeket és elemeket/akkumulátorokat ennél fogva az EU országaiban elkülönítve kell leselejtezni. A Polar arra ösztönzi Önt, hogy védje a környezetet és embertársai egészségét az Európai Unión kívül is azáltal, hogy betartja a helyi hulladékkezelésre vonatkozó előírásokat, és hogy – amennyiben ez lehetséges – szelektíven gyűjtse az elektronikus termékeket, az elemeket és az akkumulátorokat.



Ez a jelölés mutatja, hogy a termék védett az áramütés ellen.

A Polar Electro Oy egy ISO 9001:2008 tanúsítvánnyal rendelkező vállalat.

© 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Minden jog fenntartva. Jelen útmutató egyetlen része sem használható fel vagy sokszorosítható semmilyen formában a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül.

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

FELELŐSSÉG KIZÁRÁSA

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

A jelen termékre a következő szabadalmi dokumentumok érvényesek: További szabadalmak bejegyeztetés alatt.

Gyártó:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel.: +358 8 5202 100

Fax: +358 8 5202 300

www.polar.com

1.8 HU 6/2016