POLAR M430

FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV

TARTALOMJEGYZÉK

Tartalomjegyzék 2

Polar M430 használati útmutató 11

Bevezetés 11

Hozd ki a maximumot M430 készülékedből 11

Első lépések 12

Az M430 beállítása 12

Válasszo egy beállítási lehetőséget 12

A lehetőség: Beállítás mobil eszközön vagy a Polar Flow alkalmazással 13

B lehetőség: Beállítás számítógéppel 14

C lehetőség: Beállítás az eszközről 14

Gomb funkciók 15

Idő nézet és menü 15

Konfigurációs mód 16

Edzés közben 16

Menük felépítése 17

My day (Mai nap) 17

Napló 18

Beállítások 18

Fitness test 18

Időzítők 18

Kedvencek 19

My heart rate (Pulzusom) 19

Az M430 viselése 19

Amikor csuklón mérsz pulzust 19

Amikor nem csuklóról méred a pulzust 19

Párosítás 19

Mobil eszköz párosítása az M430 készülékkel 20

Pulzusmérő párosítása az M430-hoz 20

Párosíts egy lépésszámlálót az M430-hoz 21

A Polar Balance mérleg és az M430 párosítása 21

Párosítás törlése 22

Beállítások 23

Sport profil beállítások 23

Settings (beállítások) 24

Fizikai beállítások 25

Súly 25

Testmagasság 25

Születési idő 25

Neme 25

Edzési háttér 26

Maximális pulzusszám 26

Általános beállítások 26

Párosítás és Szinkronizálás 27

Flight mode (repülő üzemmód) 27

Gomb zár 27

Inaktivitási figyelmeztetés 27

Mértékegységek 27

Nyelv 27

Edzési nézet színe 28

A termékről 28

Óra beállítások 28

Riasztás 29

Idő 29

Dátum 29

Hét kezdőnapja 29

Óra kijelzés 30

Gyorsmenü 31

Gyorsmenü az edzés elindítása előtt 31

Gyorsmenü edzési nézetben 32

Gyorsmenü szüneteltetés módban 33

Szoftverfrissítés 34

Mobil eszközzel vagy tablettel 34

Számítógéppel 35

Edzés 36

Edzés csuklóról való pulzusméréssel 36
Edzés pulzusméréssel 36
Pulzusmérés az M430 készülékkel 36
Edzés indítása 37
Edzésterv indítása 39
Edzés indítása Intervallum-időzítővel 39
Edzés megkezdése Befejezési idő megbecslésével 40
Edzés közben 40
Az edzési nézetek böngészése 40
Kör jelzése 41
Pulzus- vagy sebességzóna rögzítése 41
Szakasz megváltoztatása szakaszos edzés során 41
Beállítások megváltoztatása a gyorsmenüben 41
Értesítők 41
Egy edzés szüneteltetése/megállítása 41
Edzés összefoglaló 42
Edzés után 42
Edzési előzmények az M430 készüléken 45
Edzési adatok a Polar Flow alkalmazásban 45
Edzési adatok a Polar Flow webes felületen 45
Jellemzők 46
Rásegítéses GPS (A-GPS) 46

A-GPS lejárati dátum 47
GPS jellemzők 47
Vissza a Starthoz 48
24/7 Aktivitáskövetés 48
Aktivitási cél 48
Aktivitási adatok az M430-ban 49
Inaktivitási figyelmeztetés 50
Aktivitási adatok a Flow lkalmazásban-ban és a Flow webes felületen 51
Alváskövetés 51
Alvási adatok az M430-on 51
Alvási adatok a Flow alkalmazásban és webes felületen 51
Smart Coaching (Okos értesítések) 52
Activity Guide (Aktivitási útmutató) 52
Prednost aktivnosti 52
Fitness test a csuklópántos pulzusmérővel 53
A teszt előtt 54
A teszt elvégzése 54
Teszteredmények 54
Edzettségi szintek 55
Férfiak 55
Nők 55
Vo2max 56

Polar futóprogram 56
Polar futóprogram létrehozása 57
Edzés indítása 57
Kövesse nyomon a fejlődését 58
Indeks trčanja 58
Kratkoročna analiza 58
Muškarci 58
Žene 59
Dugoročna analiza 59
Okos kalóriák 61
Prednost vježbanja 61
Edzési terhelés és regenerálódás 63
Sport Profilok 63
Zone brzine otkucaja srca 64
Sebességi zónák 66
Sebességi zónák beállításai 66
Edzési cél sebességi zónákkal 67
Edzés közben 67
Edzés után 67
Lépésszám mérése csuklómozgás alapján 67
Sebesség és távolság a csuklóról 68
Okos értesítések 68

Okos értesítések beállításai 68
Telefon (iOS) 68
Telefon (Android) 69
Polar Flow mobil alkalmazás 69
Ne zavarjanak funkció 69
Alkalmazások blokkolása 70
Okos értesítések a gyakorlatban 70
Az okos értesítések funkció a Bluetooth kapcsolaton keresztül működik. 70
Polar Flow 72
Polar Flow app 72
Edzési adatok 72
Tevékenységi adatok 73
Alvási adatok 73
Sport profilok 73
Képek megosztása 73
A Flow alkalmazás használatának megkezdése 73
Polar Flow Webes felület 74
Feed (Üzenőfal) 74
Explore (Barangolás) 74
Diary (Napló) 75
Előrehaladás 75
Közösség 75

Programok 75
Favorites (Favoriti) 76
Dodavanje cilja vježbanja u favorite: 76
Uređivanje favorita 76
Uklanjanje favorita 76
Az edzés megtervezése 77
Edzéscél létrehozása a Polar Flow webes felület segítségével 77
Quick Target (gyors cél) 77
Phased target (szakaszos cél) 77
Kedvencek 78
Szinkronizáld a célokat az M430 készülékkel 78
Sport profilok a Polar Flow-ban 79
Sport profil hozzáadása 79
Sport profil szerkesztése 80
Sinkronizacija 82
Sinkronizacija pomoću mobilne aplikacije Flow 83
Sinkronizacija s internetskom uslugom Flow uz pomoć softvera FlowSYnc 83
Fontos információk 85
Akkumulátor 85
Az M430 akkumulátorának feltöltése 85
Az akkumulátor üzemideje 86
Alacsony akkumulátortöltöttségre figyelmeztető üzenetek 86

Az M430 karban tartása 87
Tartsd tisztán az M430-at 87
Vigyázz az optikai pulzusértékelőre 87
Tárolás 88
Szervizelés 88
Óvintézkedések 88
Interferencia edzés közben 88
Kockázatok minimalizálása edzéskor 89
Műszaki specifikáció 90
M430 90
Polar FlowSync Szoftver 91
Polar Flow mobil alkalmazás kompatibilitás 92
A Polar termékek vízállósága 92
Korlátozott nemzetközi Polar garancia 93
Felelősség kizárása 94

POLAR M430 HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Ez a felhasználói kézikönyv segíti a kezdeteket az új M430 készülékkel. Az M430 videó oktatóanyag és a GYIK megtekintéséhez látogass el a support.polar.com/en/M430 honlapra.

BEVEZETÉS

Gratulálunk az új Polar M430 készülékedhez!

A Polar M430 egy GPS-es futó óra csuklóról valópulzusméréssel, a Polar fejlett edzésfunkcióival és 24/7 aktivitáskövetéssel. Az M430 személyre szabott útmutatást és visszajelzést ad edzési és napi aktivitásáról, hogy segítsen céljaid elérésében. A kompakt, beépített GPS rendszer segítségével nyomon követheted tempódat, a megtett távolságot, a magasságot, illetve útvonalat. Amikor a GPS nem elérhető, az M430 a csuklómozdulataid alapján követi a sebességet és a távolságot.

Nem szükséges külön pulzusmérő készüléket használnod; a csukló alapú pulzusmérő funkció segítségével futás közben folyamatosan mérheted pulzusodat.

A 24/7 Aktivitáskövetéssel, kövesd nyomon mindennapos aktivitásodat. Fedezd fel, milyen jótékony hatással van az edzés az egészségedre, és kapj hasznos tippeket a napi aktivitási célok eléréséhez. Maradj kapcsolatban az okos értesítések segítségével; az M430 készülék képes fogadni a bejövő hívások, üzenetek, és alkalmazások értesítéseit.

HOZD KI A MAXIMUMOT M430 KÉSZÜLÉKEDBŐL

Csatlakozz a Polar hálózatához, és hozd ki a legtöbbet M430 készülékedből.

Töltsd le a Polar Flow alkalmazást az App Store® vagy Google Play™ webáruházból. Eredményeidnek és teljesítményednek azonnali áttekintéséhez és visszajelzés azonnali megtekintéséhez, szinkronizáld M430 készülékedet a Flow alkalmazással az edzés után. A Flow alkalmazásban azt is ellenőrizheted, hogy hogyan aludtál, és hogy mennyire voltál aktív a nap folyamán.

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

ELSŐ LÉPÉSEK

Az M430 beállítása 12
A lehetőség: Beállítás mobil eszközön vagy a Polar Flow alkalmazással 13
B lehetőség: Beállítás számítógéppel 14
C lehetőség: Beállítás az eszközről 14
Gomb funkciók 15
Menük felépítése 17
My day (Mai nap) 17
Napló 18
Beállítások 18
Fitness test 18
Időzítők 18
Kedvencek 19
My heart rate (Pulzusom) 19
Az M430 viselése 19
Amikor csuklón mérsz pulzust 19
Amikor nem csuklóról méred a pulzust 19
Párosítás 19
Mobil eszköz párosítása az M430 készülékkel 20
Pulzusmérő párosítása az M430-hoz 20
Párosíts egy lépésszámlálót az M430-hoz 21
A Polar Balance mérleg és az M430 párosítása 21
Párosítás törlése 22

AZ M430 BEÁLLÍTÁSA

Az új M430 készülék tárolási üzemmódban van, úgy ébresztheted fel, hogy csatlakoztatod a számítógépedhez beállításra, vagy egy USB töltőhöz töltésre. Javasoljuk, hogy az M430 használatba vétele előtt töltsd fel az akkumulátort. Ha az elem teljesen lemerült, a töltés megkezdése néhány percet vesz igénybe.

Lásd az Akkumulátorok fejezetet az akkumulátor töltésére, az üzemidőkre, és az alacsony töltöttség jelzésére vonatkozó információkért.

VÁLASSZO EGY BEÁLLÍTÁSI LEHETŐSÉGET

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

B. A vezetékes számítógépes beállítás gyorsabb, és a művelet közben egyúttal tölti is az M430 készüléket, azonban ehhez egy számítógép szükséges. Ez a módszer internetkapcsolatot igényel.

Az A és a B opciók ajánlottak. A pontos edzésadatokhoz egyszerre kitölthetsz minden fizikai adatot . Kiválaszthatod a nyelvet és letöltheted a legújabb szoftvert az M430 készülékéhez.

C. Ha nincs kompatibilis mobileszközöd és nem tudsz azonnal internetkapcsolattal rendelkező számítógéphez jutni, elindíthatod az eszközről. **Kérjük ne feledd, hogy az eszköz csak a beállítás egyes részeit tartalmazza.** Ahhoz, hogy az M430 készülékből és a Polar Smart Coaching funkciókból a legtöbbet hozhasd ki fontos, hogy a később végezd majd el a hiányzó beállításokat a Polar Flow webes felületen az A vagy a B opciót követve.

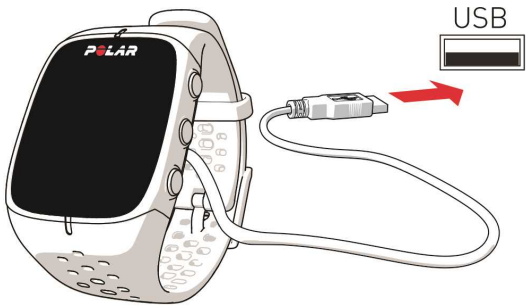
A LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS MOBIL ESZKÖZÖN VAGY A POLAR FLOW ALKALMAZÁSSAL

A Polar M430 vezeték nélkül, a Bluetooth® Smart funkció segítségével csatlakozik a Polar Flow mobil alkalmazáshoz, ezért ne felejtsd el bekapcsolni a Bluetooth funkciót a mobil eszközön.

A Polar Flow alkalmazással ellenőrizd a kompatibilitást a support.polar.com oldalon.

1. Hogy az M430 elegendő energiával rendelkezzen a beállítási művelethez, csatlakoztasd azt egy áram alatt lévő USB porthoz, vagy egy USB adapterhez. Győződj meg arról, hogy az adapter jelölése a következő: "output 5Vdc", mely minimum 500 mA-t biztosít. Eltarthat egy pár percig, mire az M430 felébred, és megjelenik a töltési animáció.

   Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy az M430 USB-csatlakozóján nincs nedvesség, hajszál, por vagy kosz. Finoman töröld le a szennyeződéseket vagy nedvességet. Ne töltsd az M430-at ha az USB csatlakozó nedves.



2. Menj az App Store vagy a Google play webáruházba a mobil eszközön, keresd meg, és töltsd le a Polar Flow alkalmazást.
3. Nyisd meg a Flow alkalmazást a mobiltelefonodon. Az alkalmazás automatikusan észleli a közelben lévő M430 készüléket, és felkínálja a párosítás lehetőségét. Fogadd el a párosítási kérelmet, és **írd be az M430 kijelzőjén megjelenő Bluetooth párosítási kódot a Flow alkalmazásba**.
4. Hozz létre egy új Polar fiókot, vagy lépj be a meglévővel, ha már van fiókod. Az alkalmazás végigvezet a feliratkozás és beállítás műveletein.

A legpontosabb és leginkább személyreszabott edzési és aktivitási adatokért fontos, hogy pontosan végezd el a beállítást. A feliratkozáskor kiválaszthatod az M430-on használni kívánt nyelvet. Ha van elérhető szoftverfrissítés az M430 készülékhez, ajánlott telepíteni a beállítás alatt. Ez körülbelül 20 percet vehet igénybe.

5. Koppints a **Save and sync** (mentés és szinkronizálás) lehetőségre, miután minden beállítást megadtál. A személyes beállítások ekkor szinkronizálódnak az M430 készülékkel.
6. A szinkronizálás befejeztével az M430 kijelzője megjeleníti az idő nézetet.

Miután a beállítás elkészült, a készülék készen áll a használatra. Jó szórakozást!

B LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS SZÁMÍTÓGÉPPEL

1. Menj a flow.polar.com/start oldalra, és telepítsd a FlowSync szoftvert az M430 beállításához.
2. Csatlakoztasd az M430 készüléket a számítógéphez a mellékelt USB kábellel, hogy a beállítás alatt feltöltsön. Eltarthat egy pár percig, mire az M430 felébred. Várd meg, amíg a számítógép feltelepíti a javasolt USB-meghajtókat.

   Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy az M430 USB-csatlakozóján nincs nedvesség, hajszál, por vagy kosz. Finoman töröld le a szennyeződéseket vagy nedvességet. Ne töltsd az M430-at ha az USB csatlakozó nedves.
3. Jelentkezz be Polar-fiókoddal vagy hozz létre újat. A webes felület végigvezeti a regisztráción, illetve a készülék beállításán.

   Hogy a legpontosabb személyes aktivitási és edzési adatokat kapd fontos, hogy a beállításoknál pontos adatokat adj meg. A feliratkozáskor kiválaszthatod az M430-on használni kívánt nyelvet. Ha van elérhető szoftverfrissítés az M430 készülékhez, ajánlott telepíteni a beállítás alatt. Ez körülbelül 10 percet vehet igénybe.

Miután a beállítás elkészült, a készülék készen áll a használatra. Jó szórakozást!

C LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS AZ ESZKÖZRŐL

Csatlakoztasd az M430 készüléket a számítógép USB-portjához vagy egy USB töltőhöz a dobozban található kábel segítségével. A kijelzőn megjelenik a **Choose language** (válassz nyelvet) felirat. Nyomd meg a START lehetőséget az **English** (angol) lehetőség kiválasztásához. Az M430 készüléken az angol az alapértelmezett nyelv, de később más nyelveket is hozzáadhatsz, amikor a Polar Flow webes felületen, vagy a Polar Flow alkalmazással elvégzed a beállításokat.

Állítsd be a következő adatokat és erősíts meg minden választást a START gombbal. Ha bármelyik pontnál vissza szeretnél lépni és meg szeretnéd változtatni a beállításokat, nyomd meg a Back (vissza) gombot, amíg, el nem éred a megváltoztatni kívánt beállítást.

1. **Time format** (Idő formátum): Válassz: **12 h** vagy **24 h**. A **12 h** opció kiválasztása esetén válassz az **AM** vagy a **PM** (D.e./D.u.) lehetőségek közül. Ezután állítsd be a helyi időt.
2. **Date** (Dátum): Add meg az aktuális dátumot.
3. **Units** (Mértékegységek): Válassz a metrikus **(kg, cm)** vagy az angolszász **(lb, ft)** mértékegységek közül.
4. **Weight** (Testsúly): Add meg testsúlyodat.
5. **Height** (Testmagasság): Add meg testmagasságodat.
6. **Date of birth** (Születési idő): Add meg születési idődet.
7. **Sex** (Neme): Válassz a **Male** (Férfi) vagy a **Female** (Nő) lehetőségek közül.
8. **Training background** (Edzési háttér): **Alkalmi (0-1 ó/hét)**, **Rendszeres (1-3 ó/hét)**, **Gyakori (3-5 ó/hét)**, **Kemény (5-8 ó/hét)**, **Félprofi (8-12 ó/hét)**, **Profi (12+ ó/hét)**. További információért az edzési háttérrel kapcsolatban, lásd a Physical Settings (fizikai beállítások) részt.
9. **Ready to go!** (Indulásra kész!) felirat jelenik meg, amikor elkészültél a beállításokkal, és az M430 idő nézetre vált.

Amikor az eszközödön végzed a beállításokat, az M430 még nincs összekapcsolva a Polar Flow webes felülettel. Ahhoz, hogy M430 készülékedből és a Polar Smart Coaching funkciókból a legtöbbet hozhasd ki fontos, hogy később végezd majd el a hiányzó beállításokat a Polar Flow webes felületen vagy a Flow mobil alkalmazással az A vagy a B opciót követve.

GOMB FUNKCIÓK

Az M430 öt gombja a felhasználási mód függvényében eltérő funkciókkal rendelkezik. Tekintsd meg az alábbi táblázatot, hogy megismerd milyen funkciói vannak a gomboknak a különböző módokban.

IDŐ NÉZET ÉS MENÜ

VILÁGÍTÁS	VISSZA	START	FEL/LE
Kijelző világítás	Kilépés a menüből	Kiválasztások jóváhagyása	Léptetés a kiválasztási listában
Nyomd meg és tartsd lenyomva a gombok lezárásához	Visszatérés az	Belépés a konfigurációs módba	Kiválasztott érték

VILÁGÍTÁS	VISSZA	START	FEL/LE
	előző szintre Beállítások módosításának elvetése Kiválasztások elvetése Nyomd meg és tartsd lenyomva a menüből az idő nézetbe való visszatéréshez A párosítás és a szinkronizálás elindításához tartsd lenyomva	Erősítsd meg a kijelzőn megjelenő kiválasztást	beállítása A karóra számlapjának megváltoztatásához tartsd lenyomva az UP (fel) gombot

KONFIGURÁCIÓS MÓD

VILÁGÍTÁS	VISSZA	START	FEL/LE
Kijelző világítás Nyomd meg és tartsd lenyomva a sportprofil beállítások beviteléhez	Visszatérés az idő nézetbe	Edzés indítása	Léptetés a sportok listájában

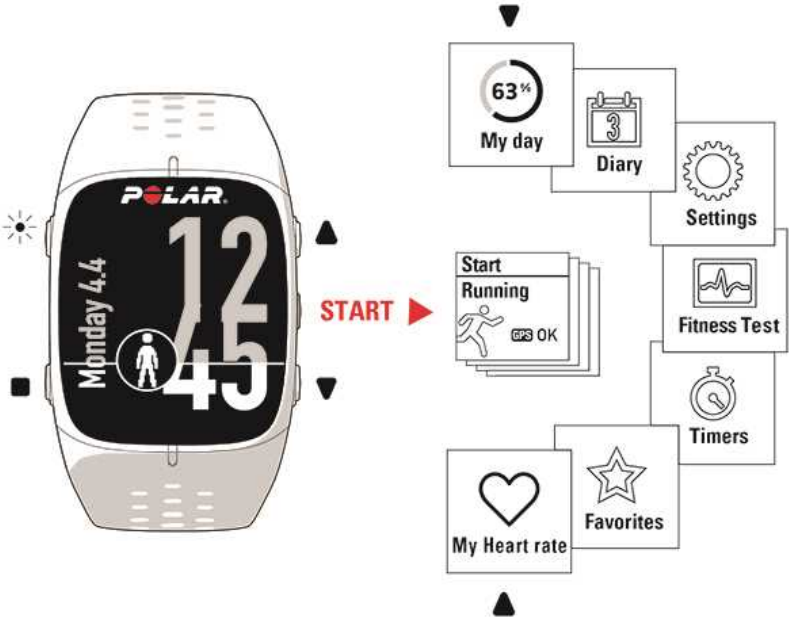
EDZÉS KÖZBEN

VILÁGÍTÁS	VISSZA	START	FEL/LE
Kijelző világítás A **Quick menu** (Gyorsmenü) eléréséhez nyomd meg és tartsd lenyomva	Szüneteltesd az edzést egy lenyomással Nyomd meg és tartsd nyomva 3 másodpercig az edzés rögzítésének	Kör jelzése Nyomd meg és tartsd lenyomva a zónazár be/kikapcsolásának beállításához Az edzésrögzítés	Edzési nézet megváltoztatása

VILÁGÍTÁS	VISSZA	START	FEL/LE
	megállításához	folyatatása a szüneteltetés után	

MENÜK FELÉPÍTÉSE

Lépj be és böngéssz a menüben az UP (fel) vagy DOWN (le) gombok megnyomásával. Kiválasztás megerősítése a START gombbal, visszalépés a BACK (vissza) gombbal.



MY DAY (MAI NAP)

A napi aktivitási célt egy körben láthatod, ami aktivitásodnak megfelelően telik meg. A My day menüben találod:

- Alvási időt és aktuális alvásodat. Ha éjszaka is viseled, az M430 nyomon követi alvásodat. Érzékeli, hogy mikor aludtál el és mikor ébredtél fel, valamint összegyűjti az adatokat a mélyebb elemzéshez a Polar Flow alkalmazásban és a Polar Flow webes felületen. További információért lásd: Sleep Tracking (Alváskövetés).
- A napi összesített aktivitásodat részletesebben is megtekintheted, és tanácsokat kaphatsz a napi célok eléréséhez. További információkért tekintsd meg a 24/7 Activity Tracking (Aktivitáskövetés) részt.
- A nap során végzett edzések. A START megnyomásával megnyithatod az edzéseid összesítését.
- Bármilyen, a Polar Flow webes felületen vagy a Polar Flow alkalmazásban a naphoz létrehozott tervezett edzés. A START megnyomásával elkezdhetsz egy tervezett edzést, és megnyithatod a korábbiakat, hogy részletesebben átnézd azokat.
- Ha egy Fitness testet végzel a nap folyamán, az eredményt a My day alatt találod.

- Bármilyen esemény a nap során. A Polar Flow közösségben a flow.polar.com oldalon létrehozhatsz és csatlakozhatsz eseményekhez.

NAPLÓ

A **Diary** (naplóban) látni fogod a jelenlegi hetet, és az elmúlt négy, valamint a következő négy hetet. Válassz ki egy napot az aznapi edzések, az edzés összefoglaló és az elvégzett tesztek megtekintéséhez. Megtekintheted a tervezett edzéseidet is.

BEÁLLÍTÁSOK

A **Beállításokban** (Settings) a következőket szerkesztheted:

- **Sport profilok**
- **Fizikai beállítások**
- **Általános beállítások**
- **Óra beállítások**

További információkért lásd: Settings.

FITNESS TEST

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

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

IDŐZÍTŐK

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

- **Stopper óra**
- **Intervallum-időzítő**: Állítsd be az idő és/vagy távolság alapú intervallum-időzítőket a munka és a pihenők precíz időzítésére az edzéseid során.
- **Edzés befejezésének megbecslése**: Érd el célidődett egy meghatározott távolságnál. Állíts be egy távolságot az edzéshez, és az M430 meg fogja becsülni sebességed alapján az edzés befejezési idejét.

További információért lásd: Start a Training Session (edzés indítása).

KEDVENCEK

A Favorites (kedvencek) lehetőség alatt edzési célokat találsz, melyeket kedvenceidként elmentettél a Flow webes felületen.

További információkért lásd: Favorites.

MY HEART RATE (PULZUSOM)

A My heart rate (Pulzusom) menüben ellenőrizheted a jelenlegi pulzusodat, anélkül, hogy elindítanád az edzést. Csak húzd meg a csuklópántodat, nyomd meg a START gombot, és egy pillanat alatt láthatod a jelenlegi pulzusodat. A kilépéshez nyomd meg a BACK (vissza) gombot.

AZ M430 VISELÉSE

AMIKOR CSUKLÓN MÉRSZ PULZUST

A pulzus pontos mérése érdekében az M430 készüléknek szorosan kell illeszkednie a csuklóra, közvetlenül a csont mögött. Az érzékelőnek szorosan a bőrödhez kell érnie, de nem lehet túl szoros, nehogy elszorítsa a véráramlást. A legpontosabb pulzusméréshez azt javasoljuk, hogy a pulzusmérés megkezdése előtt pár perccel már legyen rajtad az M430. További információért lásd: Edzés csuklóról való pulzusméréssel pulzusmérővel.

Minden izzadtsággal járó edzés után enyhe szappanos vízzel, folyóvíz alatt öblítsd le az M430-at. Majd egy puha törölközővel töröld szárazra. Töltés előtt hagyd teljesen megszáradni.

AMIKOR NEM CSUKLÓRÓL MÉRED A PULZUST

Lazítsd meg egy kicsit a csuklópántot, hogy az kényelmesebben illeszkedjen és hagyd bőrödet lélegezni. Viseld az M430-at úgy, ahogy egy normál órát viselnél.

Javasoljuk, hogy időnként hagyd rövid ideig szellőzni a bőrfelületet, különösen, ha érzékeny bőrtípusod van. Vedd le az M430-at, és töltsd fel az akkumulátort. Így a csuklópánt nem dörzsöli ki a bőrt, és a készülék is teljesen feltöltve fogja várni a következő edzést.

PÁROSÍTÁS

Egy új mobil eszköz (okostelefon, tablet), pulzusmérő, lépésszámláló vagy Polar Balance mérleg használata előtt azt párosítani kell az M430 készülékkel. A párosítás csak egy pár másodpercig tart, és biztosítja, hogy az M430 csak a tejeladód adatait vegye, és lehetővé teszi a zavartalan edzést akár csoportban is. Versenyen való részvétel előtt mindig otthon végezd el a párosítást. Ezzel elkerülheted az interferenciát az adatátvitel során.

MOBIL ESZKÖZ PÁROSÍTÁSA AZ M430 KÉSZÜLÉKKEL

Ha az M430 készüléket mobil eszköz segítségével állítottad be az M430 beállítása című fejezetben leírtak szerint, az M430 párosítása már megtörtént. Ha az M430 készüléket számítógéppel állítottad be, és szeretnéd a Polar Flow alkalmazással használni azt, a következő módon párosítsd mobil telefonoddal:

A mobil eszköz párosítása előtt

- töltsd le a Flow alkalmazást az App Store-ból vagy a Google Play-ről.
- győződj meg róla, hogy a mobil eszközön be van kapcsolva a Bluetooth és nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.

A mobil eszköz párosítása:

1. A mobil eszközön nyisd meg a Flow alkalmazást és jelentkezz be a Polar fiókodba, melyet az M430 beállítása során hoztál létre.
2. Várj, amíg megjelenik az **Eszköz csatlakoztatása** nézet a mobil eszközön, azaz a (**Waiting for M430** (Várakozás az M430-ra)) üzenet jelenik meg.
3. Az M430 idő módjában tartsd nyomva a BACK (Vissza) gombot.
4. **A Connecting to device** (csatlakozás az eszközhöz) üzenet jelenik meg, majd pedig a **Connecting to app** (csatlakozás az alkalmazáshoz).
5. Fogadd el a Bluetooth párosítási kérelmet a mobil eszközödön és írd be a pin kódot, amit az M430 mutat.
6. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végeztél.

vagy

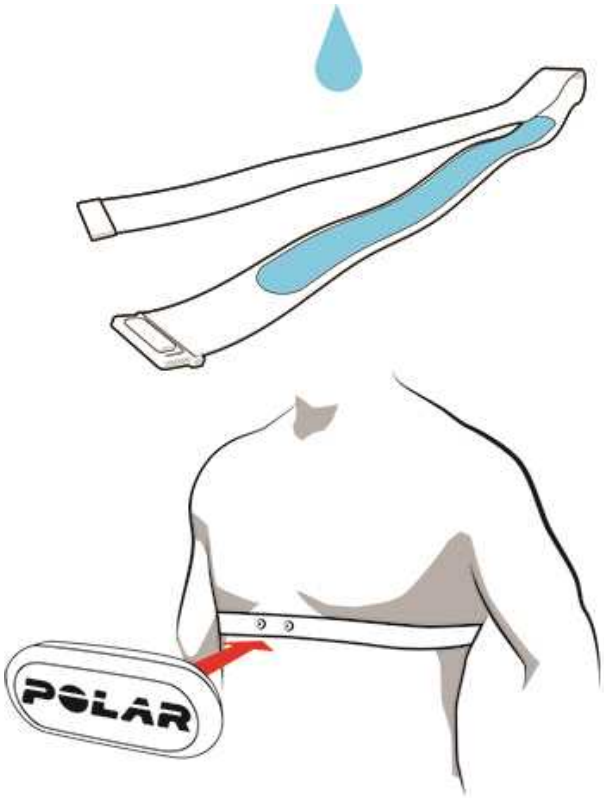
1. A mobil eszközödön, nyisd meg a Flow alkalmazást és jelentkezz be a Polar fiókodba.
2. Várj, amíg megjelenik az **Eszköz csatlakoztatása** nézet a mobil eszközön, azaz a (**Waiting for M430** (Várakozás az M430-ra)) üzenet jelenik meg.
3. Válaszd ki az M430-on a **Settings > General settings > Pair and sync > Pair mobil device** (Beállítások > Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Mobil eszköz párosítása) lehetőségeket, majd nyomd meg a START gombot.
4. Az M430-on megjelenik a **Confirm from other device pin xxxxxx** (Hagyd jóvá a másik eszközről az xxxxxx PIN-t) üzenet. Add meg az M430-on lévő PIN-kódot a mobil eszközön. A párosítás megkezdődik.
5. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg, amikor végeztél.

PULZUSMÉRŐ PÁROSÍTÁSA AZ M430-HOZ

Ha az M430 készülékkel párosított Polar pulzusmérőt használsz, az M430 nem a csuklón méri a pulzust.

Az M430-at két módon párosíthatod a pulzusmérőhöz:

1. Vedd fel a benedvesített pulzusmérőt.
2. Az M430-on válaszd ki a **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Egyéb eszköz párosítása) lehetőséget és nyomd le a START gombot.
3. A M430 megkezdi a pulzusmérő keresését.
4. A jeladó észlelését követően a kijelzőn megjelenik a **Polar H10 xxxxxxxx** eszközazonosító.
5. Nyomd meg a START gombot, ekkor megjelenik a **Pairing** (párosítás) üzenet.
6. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg, amikor végeztél.



VAGY

1. Vedd fel a benedvesített pulzusmérőt.
2. Az M430-on nyomd meg idő nézetben a START gombot a konfigurációs módba történő belépéshez.
3. Érintsd meg a pulzusmérőt az M430-cal, és várd meg, hogy megtalálja.
4. Megjelenik a **Pair Polar H10 xxxxxxxx** eszközazonosító. Válaszd a **Yes** (igen)lehetőséget.
5. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg, amikor végeztél.

PÁROSÍTS EGY LÉPÉSSZÁMLÁLÓT AZ M430-HOZ

A lépésszámláló párosításához és beállításához segítséget a támogatási dokumentumban találsz

A POLAR BALANCE MÉRLEG ÉS AZ M430 PÁROSÍTÁSA

A Polar Balance mérleg és a M430 kétféleképpen párosítható:

1. Állj a mérlegre. A kijelzőn megjelenik a testsúlyod.
2. A sípoló hangjelzés után a mérleg Bluetooth ikonja villogni kezd, ami azt jelenti, hogy a kapcsolat létrejött. A mérleg készen áll a M430 készülékkel történő párosításra.
3. Tartsd nyomva a BACK (VISSZA) gombot 2 másodpercig az M430 készüléken, amíg a kijelző nem jelzi, hogy a párosítás létrejött.

vagy

1. Válaszd a **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > egyéb eszköz párosítása) lehetőséget és nyomd le a START gombot.

2. Az M430 keresni kezdi a mérleget.
3. Állj a mérlegre. A kijelzőn megjelenik a testsúlyod.
4. A mérleg észlelését követően az M430 kijelzőjén a Polar scale xxxxxxxx eszközazonosító jelenik meg.
5. Nyomd meg a START gombot, ekkor megjelenik a Pairing (párosítás) üzenet.
6. Pairing completed (A párosítás befejeződött) jelenik meg, amikor végeztél.

A mérleg egyszerre 7 különböző Polar készülékkel párosítható. Ha a párosított készülékek száma meghaladja a 7-et, az első párosítás automatikusan lecserélődik.

PÁROSÍTÁS TÖRLÉSE

Egy jeladóval vagy mobil eszközzel történt párosítás törléséhez:

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

BEÁLLÍTÁSOK

Sport profil beállítások 23
Settings (beállítások) 24
Fizikai beállítások 25
Súly 25
Testmagasság 25
Születési idő 25
Neme 25
Edzési háttér 26
Maximális pulzusszám 26
Általános beállítások 26
Párosítás és Szinkronizálás 27
Flight mode (repülő üzemmód) 27
Gomb zár 27
Inaktivitási figyelmeztetés 27
Mértékegységek 27
Nyelv 27
Edzési nézet színe 28
A termékről 28
Óra beállítások 28
Riasztás 29
Idő 29
Dátum 29
Hét kezdőnapja 29
Óra kijelzés 30
Gyorsmenü 31
Gyorsmenü az edzés elindítása előtt 31
Gyorsmenü edzési nézetben 32
Gyorsmenü szüneteltetés módban 33
Szoftverfrissítés 34
Mobil eszközzel vagy tablettel 34
Számítógéppel 35

SPORT PROFIL BEÁLLÍTÁSOK

Az M430 készüléken szerkeszthetsz bizonyos sport profil beállításokat. Beállíthatod például a GPS ki- vagy bekapcsolását a különböző sportoknál. A Polar Flow alkalmazásban és a webes felületen a testreszabási opciók széles skálája áll rendelkezésedre. További információért lásd: Sport profilok a Flow-ban.

Az M430 négy alapértelmezett sport profilt tartalmaz: **Futás**, **Kerékpározás**, **Egyéb kültéri** és **Egyéb beltéri**. A Polar Flow alkalmazásban vagy webes felületen új sport profilokat adhatsz a sportlistához, és

szerkesztheted azok beállításait. Az M430 legfeljebb 20 sport profilt képes tárolni. Ha a Polar Flow alkalmazásban és webes felületen több, mint 20 sport profilt állítasz be, az első 20 ezek közül szinkronizáláskor átkerül az M430 készülékre.

Ha szerkesztetted a sport profiljaidat a Flow webes felületen az első edzés előtt, és azt az M430-ra szinkronizáltad, a sport profil listád a szerkesztett sport profilokat fogja tartalmazni.

SETTINGS (BEÁLLÍTÁSOK)

A sport profil beállítások megtekintéséhez vagy szerkesztéséhez válaszd a **Settings** > **Sport profiles** (beállítások > sport profilok) lehetőséget, majd válaszd ki azt a profilt, amelyiket szerkeszteni szeretnéd. Elérheted a sport profil beállításait konfigurációs módban is, ha megnyomod és nyomva tartod a LIGHT (világítás) gombot.

- **Pulzus beállítások**: **Heart rate view** (Pulzusmérő nézet): Válassz a **Beats per minute (bpm)** (Ütés/perc), vagy a **% of maximum** (a maximum %-a) lehetőségek közül. **Pulzus zóna határainak ellenőrzése**: Ellenőrizd az egyes pulzuszónák határértékeit. **HR visible to other device** (A pulzuss más eszköz számára is látható): Válaszd ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha az **On** lehetőséget választod, más Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó eszközök, pl. edzőtermi gépek is érzékelik a pulzusodat. Az M430 készülék segítségével Polar Club edzések közben a Polar Club rendszerének is továbbíthatod pulzusadataidat.
- **GPS rögzítés**: Válassz a **High accuracy** (nagy pontosság), a **Medium accuracy** (közepes pontosság), a **Power save, long session** energiatakarékos, hosszú edzés vagy az **Off** lehetőségek közül.
- **Stride sensor**: A beállítás csak akkor jelenik meg, ha párosítottál egy Polar Stride sensort az M430 készülékkel. Válassz a **Calibration** (kalibráció) vagy **Choose sensor for speed** (érzékelő kiválasztása sebességhez) beállítások közül. A **Calibration** (kalibráció) menüben válaszd az **Automatic** (automatikus) vagy **Manual** (manuális) módot. Az **Choose sensor for speed** (érzékelő kiválasztása sebességhez) menüben állítsd be a sebességadatok forrását: **Stride Sensor** (lépésszámláló) vagy **GPS**. A Stride sensor kalibrációjáról további információért lásd ezt a támogatási dokumentumot.

- **Sebesség beállítások**: **Sebesség nézet**: Válassza a **km/h** (kilométer per óra) vagy a **min/km**(perc per kilométer) közül. Ha angolszász mértékegységeket állítottál be, válaszd a **mph** (mérföld per órát) vagy a **min/mi** (perc per mérföldet). **Ellenőrizd a sebességzónák határait**: Itt ellenőrizheted a speed/pace (sebesség/tempó) határértékeit.
- **Automatic pause** (automatikus szünet) beáll.: **Automatic pause** (automatikus szünet): Válaszd az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha az **Automatic pause** (automatikus szünetet) lehetőséget **bekapcsolod** (On), az edzés automatikusan szünetel, amikor abbahagyod a mozgást. **Aktiválási sebesség**: Állítsd be azt a sebességet, amelyiknél a rögzítés leáll.

*Az **Automatic pause** (automatikus szünet) edzés közbeni használatához állítsd a GPS-t a **High Accuracy** (nagy pontosság) lehetőségre, vagy használj Polar Stride sensort.*

- Automatic lap (automatikus kör): Válassz az Off (ki), Lap distance (körtávolság) vagy a Lap duration (kör időtartam) lehetőségek közül. Ha a Lap distance (kör távolságot) választod, állítsd be a távolságot, amely alapján számolja a köröket. Ha a Lap duration (kör időtartam) választod, állítsd be az időtartamot, amely alapján számolja a köröket.

A távolság alapú automatikus kör használatához, a GPS rögzítésre vagy a Polar Stride sensor használatára van szükség.

FIZIKAI BEÁLLÍTÁSOK

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

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

- Súly
- Testmagasság
- Date of birth (Születési idő)
- Neme
- Edzési háttér
- Maximális pulzusszám

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).

NEME

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

EDZÉSI HÁTTÉR

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

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

MAXIMÁLIS PULZUSSZÁM

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

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

ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK

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

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

- **Pair and sync** (összepárosítás és szinkronizálás)
- **Flight mode** (repülő üzemmód)
- **Button lock** (gomb zár)
- **Smart notifications** (Okos értesítések)
- **Inactivity alert** (inaktivitási figyelmeztetés)

- Units (mértékegységek)
- Language (nyelv)
- Training view color (edzési nézet színe)
- About your product (a termékről)

PÁROSÍTÁS ÉS SZINKRONIZÁLÁS

- Mobil eszköz párosítása és szinkronizálása / Másik eszköz párosítása: Párosítsd jeladóidat vagy mobil eszközeidet az M430-cal. Adatok szinkronizálása a Flow alkalmazással.
- Paired devices (Párosított eszközök): Tekintsd meg az M430-cal párosított eszközöket. Ezek lehetnek a pulzusmérő jeladók, futó órákk és mobil eszközök.

FLIGHT MODE (REPÜLŐ ÜZEMMÓD)

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 pulzusmérővel használni, vagy szinkronizálni az adatait a Polar Flow mobil alkalmazással, mert a *Bluetooth*® Smart ki van kapcsolva.

GOMB ZÁR

Válassza a Manual lock (manuális zár) vagy Automatic lock (automatikus zár) lehetőséget. A Manual lock (manuális zár) módban manuálisan lezárhatja a gombokat a Quick menu (gyorsmenüből). Az Automatic Lock (automatikus zár) lehetőség választása esetén, a gombok 60 másodperc elteltével automatikusan lezáródnak.

INAKTIVITÁSI FIGYELMEZTETÉS

On (be) vagy Off (ki) kapcsolja az inaktivitási figyelmeztetést.

MÉRTÉKEGYSÉGEK

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

NYELV

A beállítás közben kiválaszthatod az M430-on használni kívánt nyelvet. Az M430 a következő nyelveket támogatja: *Bahasza Indonéz*, *Cseh*, *Dán*, *Német*, *Angol*, *Spanyol*, *Francia*, *Olasz*, *Japán*, *Holland*, *Norvég*, *Lengyel*, *Portugál*, *Kínai*, *Orosz*, *Finn*, *Svéd* vagy *Török*.

Ha szeretnéd megváltoztatni a nyelvet az M430-on, azt a Polar Flow webes felületen vagy a Polar Flow alkalmazásban teheted meg.

A nyelv megváltoztatása a Polar Flow webes felületen:

1. A Flow webes felületen, kattints a nevedre/profilodra a jobb felső sarokban.
2. Válaszd a **Products** (termékek) lehetőséget.
3. Kattints a **Settings** (beállítások) lehetőségre a Polar M430 mellett.
4. Keresd meg a **Device language** (készülék nyelve) lehetőséget, amit az M430-on használni szeretnél a legördülő menüből.
5. Kattints a **Save** (mentés) gombra.
6. Ne felejtsd el szinkronizálni a nyelvi beállítás módosítását az M430-cal.

A nyelv megváltoztatása a Polar Flow alkalmazásában:

1. A mobil eszközödön nyisd meg a Flow alkalmazást, és jelentkezz be a Polar fiókodba, melyet az M430 beállítása során hoztál létre.
2. Nyisd meg a **Devices** (Eszközök) menüt.
3. Koppints a **Device language** (eszköz nyelve) lehetőségre a Polar M430 alatta támogatott nyelvek listájának megnyitásához.
4. Koppints a kívánt nyelv kiválasztásához, majd a **Done** (kész) lehetőségre.
5. Az M430 BACK (vissza) gombjának nyomva tartásával szinkronizálhatod a módosított beállításokat az M430-cal.

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

Ellenőrizd az M430 eszköz azonosítóját, valamint a szoftver verzióját, a HW modellt, az A-GPS lejárati dátumát, és az M430-specifikus szabályozói címkéket.

A készülék újraindítása: Ha az M430 használata közben problémákat tapasztalsz, próbáld meg újraindítani azt. Az M430 újraindítása nem törli az M430-ason található beállításokat vagy személyes adatokat. Nyomd meg a START gombot, majd válaszd a **Yes** (igen) lehetőséget az újraindítás megerősítéséhez.

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:

- Riasztás
- Idő
- Dátum
- Hét kezdőnapja
- 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.

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 KIJELZÉS

Válaszd ki az óra kijelzőjének megjelenését:

- Jumbo

- Aktivitás

- Túlméretezett

- Analóg

- Nagy számjegyek

A "Jumbo" (alapértelmezett számlap) vagy az "Activity" óralap kiválasztásával, idő nézetben nézheted meg,hogy haladsz a napi aktivitási cél elérésében.

A másodperceket megjelenítő óralapok másodpercenként frissülnek, így egy kicsit jobban merítik az akkumulátort.

GYORSMENÜ

GYORSMENÜ AZ EDZÉS ELINDÍTÁSA ELŐTT

Az előedzés módban tartsd nyomva a LIGHT (világítás) gombot a kiválasztott sport profil eléréséhez:

- **Pulzus beállítások**: **Heart rate view** (Pulzus nézet): Válaszd a **Beats per minute (bpm)** (Ütés/perc), vagy a **% of maximum** (a maximum %-a) lehetőségeket. **Pulzus zóna határainak ellenőrzése**: Ellenőrizd az egyes pulzusszám zónák határértékeit. **HR visible to other device** (A pulzusszám más eszköz számára is látható): Válaszd ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha az **On** lehetőséget választod, más Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó eszközök, pl. edzőtermi gépek is érzékelik a pulzusodat. Az M430 készülék segítségével Polar Club edzések közben a Polar Club rendszerének is továbbíthatod pulzusadataidat.

- **GPS rögzítés**: Válaszd a **High accuracy** (nagy pontosság), a **Medium accuracy** (közepes pontosság), a **Power save, long session** energiatakarékos hosszú edzés, vagy az **Off** lehetőséget.
- **Stride sensor (Lépésszámláló)**: A beállítás csak akkor jelenik meg, ha párosítottad a Polar Stride sensort (lépésszámlálót) az M430 készülékkel. Válassz a **Calibration** (kalibráció) vagy **Choose sensor for speed** (érzékelő kiválasztása sebességhez) beállítások közül. A **Calibration** (kalibráció) menüben válaszd az **Automatic** (automatikus) vagy **Manual** (manuális) módot. Az **Choose sensor for speed** (érzékelő kiválasztása sebességhez) menüben állítsd be a sebességadatok forrását: **Stride Sensor** (lépésszámláló) vagy **GPS**. A lépésszámláló beállításáról további információért lásd a következő támogatási dokumentumot.

- **Sebesség beállítások**: **Sebesség nézet**: Válasszd a **km/h** (kilométer per órát) vagy a **min/km**(perc per kilométert). Ha angolszász mértékegységeket választottál, válaszd a **mph** (mérföld per órát) vagy a **min/mi** (perc per mérföldet). **Ellenőrizd a sebességzóna határértékeit**: Itt ellenőrizheted a sebesség/tempó(speed/pace) határértékeket.
- **Automatic pause** (automatikus szünet) beáll.: **Automatic pause** (automatikus szünet): Válaszd ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha az **automatic pause** (automatikus szünet) lehetőséget bekapcsolod **On**, az edzés automatikusan szünetel amikor abbahagyod a mozgást. **Aktiválási sebesség**: Állítsd be azt a sebességet, amelynél a rögzítés leáll.

*Az **Automatic pause** (automatikus szünet) edzés közbeni használatához állítsd a GPS-t a **High Accuracy** (nagy pontosság) lehetőségre, vagy használj Polar lStride sensor-t*

- **Automatic lap** (automatikus kör): Válassz az **Off** (ki), **Lap distance** (körtávolság) vagy a **Lap duration** (köridő) lehetőségek közül. Ha a **Lap distance** (kör távolságot) választod, állítsd be a távolságot ami alapján a köröket számolja. Ha a **Lap duration** (köridőt) választod, állítsd be az időtartamot ami alapján a köröket számolja.

A távolság alapú automatikus kör használatához, a GPS rögzítésre vagy Polar Stride sensorhasználatára van szükség.

GYORSMENÜ EDZÉSI NÉZETBEN

Az edzési nézetben nyomd meg és tartsd lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü) megnyitásához. Edzési nézetben a **Quick menu** (gyorsmenüben) a következőket teheted:

- **Gombok lezárása** : Nyomd meg a START gombot a gombok lezárásához. Nyomjd meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a feloldáshoz.
- **Háttérvilágítás bekapcsolaása**: Kapcsold a folyamatos háttérvilágítást **Be** vagy **Ki**. Ha ez a beállítás aktív, a háttérvilágítás folyamatosan bekapcsolva marad. A folyamatos háttérvilágítást ki- és bekapcsolhatod a LIGHT (világítás) gomb megnyomásával. Ne feledd, hogy ennek a funkciónak a használata csökkenti az elem élettartamát.

- **Search Sensor** (Jeladó keresése): A beállítás csak akkor jelenik meg, ha párosítottad a pulzusmérőt vagy a lépéshossz Stride sensort az M430 készülékkel.
- **Stride sensor**: A beállítás csak akkor jelenik meg, ha párosítottad a Polar Stride sensort az M430 készülékkel. Válassz a **Calibration** (kalibráció) vagy **Choose sensor for speed** (érzékelő kiválasztása sebességhez) beállítások közül. A **Calibration** (kalibráció) menüben válaszd az **Automatic** (automatikus) vagy **Manual** (manuális) módot. Az **Choose sensor for speed** (érzékelő kiválasztása sebességhez) menüben állítsd be a sebességadatok forrását: **Stride Sensor** (lépésszámláló) vagy **GPS**. Stride sensor kalibrációjáról további információért lásd ezt a támogatási dokumentumot.
- **Intervallum-időzítő**: Hozz létre idő és/vagy távolság alapú intervallum-időzítőket a munka és a regenerálódási fázisok precíz időzítésére az edzéseidnek ideje során. Válaszd a **Start X.XX km / XX:XX** hogy egy korábban beállított időzítőt használj, vagy hozz létre egy újat a **Set Timer** (időzítő beállítása) lehetőségben.
- **Edzés befejezési idejének becslése** (Finish time estimator): Állítsd be az edzésed távolságát, és az M430 meg fogja becsülni sebességed alapján az edzés befejezési idejét. Válaszd a **Start XX.XX km / X.XX mi**, hogy egy korábban beállított célt használj, vagy hozz létre egy újat a **Set distance** (távolság beállítása) lehetőségben.
- **Current location info** (aktuális helyzet információ): Ez a beállítás csak akkor érhető el, ha a GPS be van kapcsolva a sport profilban.
- **A helymeghatározó útmutató bekapcsolása**: A vissza a starthoz funkció visszavezet az edzés kezdőpontjához. Válaszd ki a **Set location guide on** (helymeghatározó útmutató bekapcsolása) lehetőséget, és nyomd meg a START gombot. **A Location guide arrow view set on** (helymeghatározó nyíl nézet bekapcsolva) felirat jelenik meg, és az M430 **Back to Start** (vissza a kiindulási ponthoz) nézetre vált. További információért lásd: Back to start (vissza a kiindulási ponthoz).

GYORSMENÜ SZÜNETELTETÉS MÓDBAN

A szünet módban nyomd meg és tartsd lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü) megnyitásához. Szünet módban a **Quick menu** (gyorsmenüben) a következőket teheted:

- **Lock buttons** (gombok lezárása): Nyomd meg a START gombot azok lezárásához. Nyomd meg és tartsd lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a feloldáshoz.
- **Pulzus beállítások**: **Heart rate view** (Pulzusmérő nézet): Válassz a **Beats per minute (bpm)** (Ütés/perc), vagy a **% of maximum** (a maximum %-a) lehetőségek közül. **Pulzus zóna határainak ellenőrzése**: Ellenőrizd az egyes pulzuszónák határértékeit. **HR visible to other device** (A pulzusszám más eszköz számára is látható): Válaszd az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha az **On** lehetőséget választod, más Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó eszközök, pl. edzőtermi gépek is érzékelik a pulzusodat. Az M430 készülék segítségével Polar Club edzések közben a Polar Club rendszerének is továbbíthatod pulzusadataidat.
- **GPS rögzítés**: Válassz a **High accuracy** (nagy pontosság), a **Medium accuracy** (közepes pontosság), a **Power save, long session** energiatakarékos hosszú edzés, vagy az **Off** (ki) lehetőségek közül.
- **Stride sensor**: A beállítás csak akkor jelenik meg, ha párosítottad a Polar Stride sensort az M430 készülékkel. Válassz a **Calibration** (kalibráció) vagy **Choose sensor for speed** (érzékelő kiválasztása sebességhez) beállítások közül. A **Calibration** (kalibráció) menüben válaszd az **Automatic** (automatikus)

vagy **Manual** (manuális) módot. Az **Choose sensor for speed** (érzékelő kiválasztása sebességhez) menüben állítsd be a sebességadatok forrását: **Stride Sensor** (lépésszámláló) vagy **GPS**. A Stride sensor kalibrációjáról további információért lásd ezt a támogatási dokumentumot.

- **Sebesség beállítások**: **Sebesség nézet**: Válaszd a **km/h** (kilométer per órát) vagy a **min/km**(perc per kilométert). Ha angolszász mértékegységeket választottál, válaszd a **mph** (mérföld per órát) vagy a **min/mi** (perc per mérföldet). **Ellenőrizd a sebességzóna határértékeit**: Itt ellenőrizheted speed/pace (sebesség/tempó) határértékeit.
- **Automatic pause** (automatikus szünet) beáll.: **Automatic pause** (automatikus szünet): Válaszd ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha az **automatic pause** (automatikus szünet) lehetőséget **bekapcsolod**, az edzésed automatikusan szünetel, amikor abbahagyod a mozgást. **Aktiválási sebesség**: Állítsd be azt a sebességet, amelyiknél a rögzítés leáll.

*Az **Automatic pause** (automatikus szünet) edzés közbeni használatához állítsd a GPS-t a **High Accuracy** (nagy pontosság) lehetőségre, vagy használj Polar Stride sensort.*

- **Automatic lap** (automatikus kör): Válassz az **Off** (ki), **Lap distance** (körtávolság) vagy a **Lap duration** (kör időtartam) lehetőségek közül. Ha a **Lap distance** (kör távolságot) választod, állítsd be a távolságot, amely alapján a köröket számolja. Ha a **Lap duration** (kör időtartam) választod, állítsd be az időtartamot, amely alapján a köröket számolja.

A távolság alapú automatikus kör használatához, GPS rögzítésre, vagy a Polar Stride sensor használatára van szükséged.

SZOFTVERFRISSÍTÉS

Az szoftvere frissíthető, hogy az naprakész maradjon. A szoftverfrissítéseket az M430 működésének fejlesztésére készítik. Tartalmazhatnak fejlesztéseket a meglévő funkciókhoz, vagy teljesen új funkciókat, javításokat. Javasoljuk, hogy minden új verzió megjelenésekor frissítsd az M430 szoftverét.

A szoftverfrissítés miatt nem veszítesz adatokat: A szoftver frissítése előtt az M430-on található legfontosabb adataid a Flow webes felületreszinkronizálódnak.

MOBIL ESZKÖZZEL VAGY TABLETTEL

A szoftverfrissítést mobil eszközzel is elvégezheted, ha a Polar Flow mobil alkalmazással szinkronizálod edzési és aktivitási adataidat. Az alkalmazás értesít, ha van elérhető frissítés, és végigvezet annak telepítésén. Javasoljuk, hogy a frissítés megkezdése előtt csatlakoztasd az M430 készüléket egy áramforráshoz, hogy a frissítés zavartalan legyen.

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

SZÁMÍTÓGÉPPEL

Akárhányszor egy új szoftver verzió elérhetővé válik, a FlowSync értesít, ahogy a M430-at a számítógépedhez csatlakoztatod. A szoftverfrissítések a FlowSync szoftveren keresztül töltődnek le.

A szoftverfrissítéshez:

1. Dugd be az M430-at a számítógépbe.
2. A FlowSync megkezdi adataid szinkronizálását.
3. A szinkronizálás után, megjelenik egy kérés, hogy frissítsd a szoftvert.
4. Válaszd a Yes (igen) elemet. Az új szoftver telepítve van (ez eltarthat akár 10 percig is), és az M430 újraindul. Várd meg, amíg a szoftverfrissítés befejeződik, majd válaszd le az M430 készüléket a számítógépről.

EDZÉS

Edzés csuklóról való pulzusméréssel 36
Edzés pulzusméréssel 36
Pulzusmérés az M430 készülékkel 36
Edzés indítása 37
Edzésterv indítása 39
Edzés indítása Intervallum-időzítővel 39
Edzés megkezdése Befejezési idő megbecslésével 40
Edzés közben 40
Az edzési nézetek böngészése 40
Kör jelzése 41
Pulzus- vagy sebességzóna rögzítése 41
Szakasz megváltoztatása szakaszos edzés során 41
Beállítások megváltoztatása a gyorsmenüben 41
Értesítők 41
Egy edzés szüneteltetése/megállítása 41
Edzés összefoglaló 42
Edzés után 42
Edzési előzmények az M430 készüléken 45
Edzési adatok a Polar Flow alkalmazásban 45
Edzési adatok a Polar Flow webes felületen 45

EDZÉS CSUKLÓRÓL VALÓ PULZUSMÉRÉSSEL

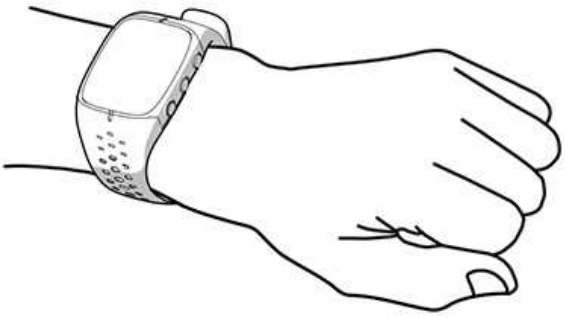
EDZÉS PULZUSMÉRÉSSEL

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

PULZUSMÉRÉS AZ M430 KÉSZÜLÉKKEL

A Polar M430 beépített pulzusmérővel rendelkezik, ami csuklón keresztül méri pulzusodat. A pulzuszónákat közvetlenül a kijelzőn követheted, miközben útmutatást kapsz a Flow alkalmazásban vagy webes felületen megtervezett edzések teljesítéséhez.

A pulzus pontos mérése érdekében az M430-nak szorosan kell illeszkednie a csuklóra, közvetlenül a csont mögött (lásd a jobb oldali képet). A készülék hátoldalán található érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel, azonban a csuklópántot nem szabad túl szorosra húzni, hogy ne akadályozza a vérkeringést. A legpontosabb pulzusméréshez azt javasoljuk, hogy a pulzusmérés megkezdése előtt pár perccel már legyen rajtad az M430.



Ha a csuklód bőrén tetoválások vannak, ne helyezd az érzékelőt közvetlenül rájuk, mivel ez akadályozhatja a pontos mérést.

Javasoljuk, hogy ha a kezed és bőröd könnyen kihűlnek, tartsd őket melegen. Az edzés megkezdése előtt serkentsd a vérkeringést!

Olyan sportoknál, ahol nagyobb kihívást jelent az érzékelőt egyhelyben tartani a csuklón, vagy ahol nyomás vagy mozgás keletkezik az érzékelő körül található izmokban vagy ínakban, a pontosabb mérési adatok érdekében, javasoljuk a Polar pulzusmérő jeladóval történő használatot.

Ha úszóedzést rögzítesz az M430-cal, előfordulhat, hogy a víz megakadályozza a pulzusmérő optimális működését. Azonban a M430 továbbra is gyűjteni fogja az aktivitási adataidat úszás közbeni csuklómozdulataid alapján. Úszás közben nem tudsz mellkasi pulzusmérőt használni az M430 készülékkel, mivel a Bluetooth kommunikáció víz alatt nem működik.

EDZÉS INDÍTÁSA

1. Vedd fel az M430 készüléket, és állítsd szorosabbra a csuklópántot.
2. Nyomd meg idő nézetben a START gombot az edzés előtti mód elindításához.

Ha az edzés megkezdése előtt módosítani szeretnéd a sport profil beállításaidat (edzés előtti módban), tartsa nyomva a LIGHT (világítás) gombot a **Quick Menu** *(gyorsmenü) eléréséhez. Az edzés előttimódba való visszalépéshez nyomd meg a BACK* (vissza) gombot.

3. Az UP/DOWN (fel/le) gombok segítségével áttekintheted a sport profilokat. A Polar Flow mobil alkalmazásban vagy a Flow webes felületen további Sport profilokat adhatsz M430 készülékedhez. Megadhatpd az egyes sport profilok beállításait is, például a személyre szabott edzési nézeteket.
4. **Hogy edzési adataid pontosak legyenek, maradj az edzés előtti módban, amíg az M430 megtalálja a pulzusmérőt és a GPS műholdjelet.**

Pulzusmérő: Amikor megjelennek a pulzusadatok, az M430 megtalálta a pulzusmérő jeladódat.

Ha az M430 készülékkel párosított Polar pulzusmérőt használsz, az M430 automatikusan a csatlakoztatott jeladóval méri a pulzust az edzés során. A Bluetooth ikon jelzi a pulzusmérő szimbólumon, hogy az M430 a csatlakoztatott jeladót használ a pulzus méréséhez.

GPS: A GPS ikon mellett látható százalékos érték jelzi, amikor a GPS készen áll. Amikor eléri a 100%-ot, az OK megjelenik, és indulhatsz is.

A GPS műhold jelek fogásához menj ki a szabadba, távol a magas épületektől és fáktól. A legjobb GPS teljesítmény biztosítása érdekében viseld az M430 készüléket a csuklódon, a kijelzővel felfelé. Tartsd magad előtt vízszintes pozícióban, távol a mellkasodtól. Tartsd a kezedet egy helyben a mellkasod szintje fölé emelve a keresés időtartama alatt. Állj egy helyben, amíg az M430 készülék befogja a műholdas jeleket.

A GPS bemérése gyorsan megy a rásegítéses GPS (A-GPS) segítségével. Az A-GPS adatok automatikusan letöltődnek az M430 készülékre, amikor szinkronizálod azt a Flow webes felülettel a FlowSync szoftveren, vagy a Flow alkalmazáson keresztül. Ha az A-GPS adatfájl lejár, vagy még nem szinkronizáltad M430 készülékét a jelenlegi pozíciód bemérése több időt vehet igénybe. További információért lásd: Rásegítéses GPS (A-GPS).

A GPS antenna elhelyezkedése miatt, nem javasolt az M430-at a csuklódon kijelzővel a lefelé viselni. Ha a készüléket egy kerékpár kormányára helyezed, győződj meg róla, hogy a kijelző felfelé áll.

5. Amikor az M430 megtalált minden jelet, nyomd meg a START gombot. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheted az edzést.

Az M430 edzés közbeni funkcióiról további információért lásd az Edzés közbeni funkciókat.

EDZÉSTERV INDÍTÁSA

Tervezd meg edzésedet a Polar Flow alkalmazásban vagy a Polar Flow webes felületen, hozz létre részletes edzéscélokat, és szinkronizáld azokat M430 készülékeddel.

Az adott napra tervezett edzés elindításához:

1. Nyomd meg idő nézetben a START gombot a konfigurációs mód elindításához. A tervezett edzések a lista tetején jelennek meg
2. Válaszd ki a célt, majd nyomd meg a **START** gombot. Bármilyen megjegyzés, amit a célhoz hozzáadtál, itt megjelenik
3. Nyomd meg a START gombot a konfigurációs módba való visszatéréshez, és válaszd ki a használni kívánt sport profilt.
4. Amikor az M430 megtalált minden jelet, nyomd meg a START gombot. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheted az edzést.

Az M430 készülék segíteni fog elérni az edzésre kitűzött céljaidat. További információért lásd a During Training (edzés közben) lehetőséget.

*Egy adott napra tervezett edzést a **My day** (Mai nap) és a **Diary** (Napló) lehetőségeknél indíthatsz el. Ha egy másik napra ütemezett célt szeretnél megcsinálni, megteheted – csak válaszd ki a napot a **Diary** (Napló) lehetőségben, és kezdd el az aznapra ütemezett edzést. Ha hozzáadtad az edzéscélt a Favorites (kedvenceidhez), akkor a **Favorites** lehetőségből is elindíthatod az edzést.*

EDZÉS INDÍTÁSA INTERVALLUM-IDŐZÍTŐVEL

Beállíthatsz egy ismétlődő, vagy két váltakozó idő és/vagy távolság alapú időzítőt a munka és a regenerálódási fázisok irányítására az intervallum edzésben.

1. Kezdd azzal, hogy a **Timers** > **Interval timer** (időzítők > Intervallum-időzítő) lehetőségekre lépsz. Válaszd a **Set timer(s)** (időzítő(k) beállítása) lehetőséget az új időzítő létrehozásához.
2. Válaszd ki a **Time-based** (idő alapú) vagy **Distance-based** (távolság alapú) lehetőséget. **Time-based** (Idő alapú): Állítsd be az időzítő perceit és másodperceit, és nyomd meg a START gombot. **Distance-based** (Távolság alapú): Állítsd be a távolságot az időzítőn, majd nyomd meg a START gombot.

3. Set another timer? (Beállít újabb időzítőt?) felirat jelenik meg. Egy új időzítő beállításához, válaszd a Yes (igen) lehetőséget és ismételd meg a 2. lépést.
4. Ha ez kész, válaszd a Start X.XX km / XX:XX lehetőséget, majd nyomd meg a START gombot a konfigurációs módba való visszalépéshez, majd válaszd ki a használni kívánt sport profilt.
5. Amikor az M430 megtalált minden jelet, nyomd meg a START gombot. A kijelzőn megjelenik a Recording started (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheted az edzést.

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

EDZÉS MEGKEZDÉSE BEFEJEZÉSI IDŐ MEGBECSLÉSÉVEL

Állítss be edzésed távolságát, és az M430 meg fogja becsülni sebességed alapján az edzés befejezési idejét.

1. Kezdd azzal, hogy a Timers (időzítők) > Finish time estimator (Befejezési idő becslő) lehetőségekre lépsz.
2. A céltávolság kiválasztásához menj a Set distance (távolság beállítás) lehetőségre, majd válassz az 5.00 km, 10.00 km, 1/2 marathon, Marathon vagy a Set other distance (más távolság beállítása) lehetőségek közül. Nyomd meg a START lehetőséget. Ha a Set other distance (más távolság beállítása) lehetőséget választod, állítsd be a távolságot, majd nyomd meg a START lehetőséget. Finish time will be estimated for XX.XX (a becsült befejezési idő XX.XX) felirat jelenik meg.
3. Válaszd a Start XX.XX km / X.XX mi lehetőséget, majd nyomd meg a START gombot a konfigurációs módba való visszalépéshez, majd válaszd ki a használni kívánt sport profilt.
4. Amikor az M430 megtalált minden jelet, nyomja meg a START gombot. A kijelzőn megjelenik a Recording started (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheted az edzést.

Az edzés alatt is elindíthatja a Finish time estimator (Befejezési idő becslőt), például a bemelegítés után. Tartsd nyomva a LIGHT (Világítás) gombot a Quick menu (Gyorsmenü), megnyitásához, majd válaszd a Finish time estimator (Befejezési idő megbecslése) opciót.

EDZÉS KÖZBEN

AZ EDZÉSI NÉZETEK BÖNGÉSZÉSE

Edzés közben az UP/DOWN (fel/le) gombok segítségével áttekintheti az edzési nézeteket. Az elérhető edzési nézetek és a megjelenített adatok a kiválasztott sporttól függenek. Az egyes sport profilok beállításait, például a személyre szabott edzési nézeteket a Polar Flow alkalmazásban és a webes felületen módosíthatod. További információért lásd: Sport profilok a Flow-ban.

KÖR JELZÉSE

Köridő megjelöléséhez nyomd meg a START gombot. A köröket automatikusan is lehet rögzíteni. A sport profil beállításokban állítsd be az Automatic lap (automatikus kör), a Lap distance (körtávolság), vagy a Lap duration (köridő) lehetőségeket. Ha a Lap distance (kör távolságot) választod, állítsd be a távolságot, amely alapján a köröket számolja. Ha a Lap duration (kör időtartam) választod, állítsd be az időtartamot, amely alapján a köröket számolja.

PULZUS- VAGY SEBESSÉGZÓNA RÖGZÍTÉSE

Nyomd meg és tartsd lenyomva a START gombot a jelenlegi pulzus-, vagy sebességzóna rögzítéséhez. Válaszd a HR zone (pulzuszóna) vagy Speed zone (sebességzóna) lehetőséget. A tartomány rögzítéséhez/feloldásához, nyomd meg és tartsd lenyomva a START gombot. Hangjelzést kapsz, ha a pulzusod vagy a sebességed meghaladja a rögzített tartományt.

SZAKASZ MEGVÁLTOZTATÁSA SZAKASZOS EDZÉS SORÁN

Ha a fázisos edzési cél létrehozásánál manuális fázisváltást állítottál be:

1. Nyomd meg és tartsd lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot.
2. Ezután megjelenik a Quick menu (gyorsmenü).
3. Válaszd ki a Start next phase (következő szakasz indítása) lehetőséget a listából, majd nyomd meg a START gombot a következő szakasz folytatásához.

Ha automatikus szakaszváltást választottál, az automatikusan vált, amikor egy szakaszt befejeztél. Az M430 rezgéssel figyelmeztet.

BEÁLLÍTÁSOK MEGVÁLTOZTATÁSA A GYORSMENÜBEN

Nyomd meg és tartsd lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Ezután megjelenik a Quick menu (gyorsmenü). Néhány beállítást az edzés leállítása nélkül is megváltoztathatsz. Részletes információkért, lásd: Quick menu (gyorsmenü).

ÉRTESÍTŐK

Ha a tervezett pulzuszónákon vagy sebességzónákon kívül edzel, az M430 rezgéssel figyelmeztet.

EGY EDZÉS SZÜNETELTETÉSE/MEGÁLLÍTÁSA

1. Az edzés szüneteltetéséhez, nyomja meg a BACK (vissza) gombot. Recording paused (Felvétel leállítva) üzenet jelenik meg, és az M430 szünet módba vált. Az edzés folyatatásához nyomja meg a START gombot.

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.

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

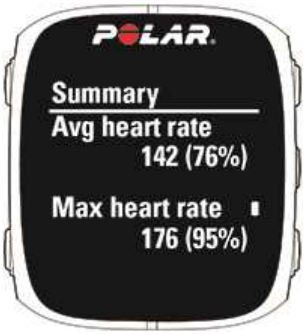
EDZÉS ÖSSZEFOGLALÓ

EDZÉS UTÁN

Közvetlenül az edzés befejezése után M430 készülékén összefoglaló értékelést kapsz az edzésről. A Polar Flow alkalmazásban vagy a Polar Flow webes felületen részletesebb, illusztrált elemzést is megtekinthetsz.

Az M430 készüléken a következő edzési adatokat láthatod:

	Az M430 mindig megjutalmaz, amikor eléred Personal best (személyes legjobb) eredményedet átlagsebességben/tempóban, távolságban vagy kalóriában. A Personal best (Személyes rekordok) eredményei minden sport profilon külön kezeltek.
	Nézd meg, mikor kezdted az edzést, annak időtartamát és az edzés alatt megtett távolságot.
	Szöveges értékelés az egyes edzések hatásairól. A visszajelzés az egyes pulzustartományokban eltöltött időn, a kalória felhasználáson és az edzés időtartamán alapszik. További részletekért, nyomd meg a START gombot. *A Training benefit (edzés haszna) megjelenik, ha használtál pulzusmérő*

	jeladót és legalább összesen 10 percet edzettél a pulzuszónákban.
	Az egyes pulzuszónákban töltött idő.
	Megjelenik az átlag és a maximális pulzusszám ütés/perc értékben és a maximális pulzusszám arányában.
	Az edzés során elégetett kalóriák és a kalóriák zsírégetési %-a
	Az edzés átlagos és maximum sebessége/tempója.

A futási indexed (Running index) kiszámítása minden olyan edzésen megtörténik, amikor a pulzusmérő használatban van és a GPS funkció be van kapcsolva / a Stride sensor használatban van, és amikor az alábbi feltételek teljesülnek:

- A használt Sport Profil egy futás típusú sport (futás, utcai futás, tájfutás, stb.)
- A tempónak 6 km/órának / 3,7 mérföld/órának vagy magasabbnak kell lennie, minimum 12 percig

Követheted a fejlődését és megnézheted a versenyidő becsléseket a Polar Flow webes felületen.

További információkért lásd: Running Index.

Maximum magasság, emelkedőn megtett méterek és lejtőn megtett méterek.

Akkor látható, ha a szabadban edzettél, és a GPS funkció be volt kapcsolva.

A manuális körök száma, valamint a legjobb és az átlag köridő.

További részletekért, nyomd meg a START gombot.

A körök száma valamint a legjobb és az átlag köridő.

További részletekért, nyomd meg a START gombot.

EDZÉSI ELŐZMÉNYEK AZ M430 KÉSZÜLÉKEN

A Diary (napló) menüben találod a legutóbbi négy hét edzéseinek összefoglalóit. Menj a Diary (napló) menübe, és a UP/DOWN (fel/le) gombbal válaszd ki a megtekinteni kívánt edzést. Nyomd meg a START gombot az adatok megtekintéséhez.

Az M430 max. 60 óra edzést képes tárolni, GPS-szel és pulzusméréssel. Ha az M430 készüléken nem maradt elég tárhely az edzési előzmények tárolásához, a készülék megkér, hogy szinkronizáld az előzményeket a Flow alkalmazással vagy a webes felülettel.

EDZÉSI ADATOK A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN

Az M430 minden edzés befejezése után automatikusan szinkronizálódik a Polar Flow alkalmazással, ha a telefon Bluetooth hatótávolságon belül van. Az edzési adatokat manuálisan is szinkronizálhatod az M430 és a Flow alkalmazás között a BACK (vissza) gomb nyomva tartásával, ha az M430 be van jelentkezve a Flow alkalmazásba, és a telefon Bluetooth hatótávolságon belül van. Az alkalmazás segítségével minden edzés után azonnal elemezheted adataidat. Az alkalmazás lehetővé teszi az edzési adataid gyors áttekintését.

További információért lásd: a Polar Flow alkalmazást.

EDZÉSI ADATOK A POLAR FLOW WEBES FELÜLETEN

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

A videó megtekintéséhez, kattints a következő linkre:

Polar Flow webes felület | Edzés elemzés

További információért lásd: a Polar Flow Webes Felületet.

JELLEMZŐK

Rásegítéses GPS (A-GPS) 46
GPS jellemzők 47
Vissza a Starthoz 48
24/7 Aktivitáskövetés 48
Alváskövetés 51
Smart Coaching (Okos értesítések) 52
Activity Guide (Aktivitási útmutató) 52
Prednost aktivnosti 52
Fitness test a csuklópántos pulzusmérővel 53
Polar futóprogram 56
Indeks trčanja 58
Okos kalóriák 61
Prednost vježbanja 61
Edzési terhelés és regenerálódás 63
Sport Profilok 63
Zone brzine otkucaja srca 64
Sebességi zónák 66
Sebességi zónák beállításai 66
Edzési cél sebességi zónákkal 67
Edzés közben 67
Edzés után 67
Lépésszám mérése csuklómozgás alapján 67
Sebesség és távolság a csuklóról 68
Okos értesítések 68
Okos értesítések beállításai 68
Okos értesítések a gyakorlatban 70
Az okos értesítések funkció a Bluetooth kapcsolaton keresztül működik. 70

RÁSEGÍTÉSES GPS (A-GPS)

Az M430-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.

Az M430 az Assisted GPS (A-GPS) szolgáltatást használja a műholdak gyors beméréséhez. Az A-GPS adatok mondják meg az M430 készüléknek a GPS műholdak várható helyét. Így az M430 készülék tudja, hol keresse a műholdakat, és másodperceken belül képes csatlakozni azokhoz, még rossz vételi körülmények között is.

Az A-GPS adatok naponta egyszer frissülnek. A legfrissebb A-GPS adatok mindig automatikusan letöltődnek az M430 készülékre, amikor szinkronizálod azt a Flow webes felülettel a FlowSync szoftveren keresztül. Ha az M430-at a Flow webes szolgáltatással szinkronizálod a FlowSync szoftveren keresztül, az A-GPS adatfájlok frissítése hetente egyszer történik.

A-GPS LEJÁRATI DÁTUM

Az A-GPS adatfájl maximum 13 napig érvényes. Az első három nap során a bemérés pontossága viszonylag magas, majd a többi napon fokozatosan csökken. A rendszeres frissítések segítenek fenntartani a bemérési pontosságot.

Az M430 készüléken megtekintheti a jelenlegi A-GPS adatfájl lejárati dátumát. Az M430 készüléken navigáljon a Settings > General settings > About your product > A-GPS exp. date (Beállítások > Általános beállítások > A termékről > A-GPS lej. dátum) menüpontra. Ha az adatfájl lejárt, szinkronizálja M430 készülékét a Flow webes szolgáltatással a FlowSync szoftver vagy a Flow alkalmatás segítségével az A-GPS adatok frissítéséhez.

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

GPS JELLEMZŐK

Az M430 a következő GPS funkciókat tartalmazza:

- Magasság, emelkedés és lejtés: Valódi idős magasságmérés, valamint az emelkedés és az ereszkedés méterben/lábban.
- Distance (Távolság): Pontos távolság az edzés alatt és után.
- Speed/Pace (sebesség/tempó): Pontos sebesség/tempó információ az edzés alatt és után.
- Running index (Futási index): Az M430-ban, a futási index a futás közben mért pulzusszámon és sebességadatokon alapul. Információt ad a teljesítmény szintjéről, az aerob edzettségéről és a futási környezetről.
- Back to start (Vissza a Starthoz): Elirányítja Önt a kiindulóponthoz a lehető legrövidebb idő alatt, ahogy megmutatja a távolságot a kezdőpontig. Most már kalandosabb utakat is bátran felfedezhet, tudván, hogy egy gombnyomásra van csak attól, hogy megtalálja a visszavezető utat.
- Energiatakarékos mód: Lehetővé teszi a hosszú edzések során az M430 akkumulátor élettartamának megtartását. A GPS adatokat 60 másodperces időközönként eltárolja. A hosszabb időtartam több rögzítési időt jelent. Amikor be van kapcsolva az energiatakarékos mód, nem használható az automatikus megállítás. Emellett, a Running Index (Futási Index) nem használható, hacsak nincs lépéshossz érzékelőd.

A legjobb GPS teljesítmény biztosítása érdekében viselje az M430 készüléket a csuklóján, a kijelzővel felfelé. A GPS antenna elhelyezkedése miatt, nem javasolt az M430-at a kijelzővel a csuklója alsó felén viselni. Ha a készüléket egy kerékpár kormányára helyeti, győződjön meg róla, hogy a kijelző felfelé áll.

VISSZA A STARTHOZ

A vissza a starthoz funkció visszavezeti Önt az edzésének kezdőpontjához.

A vissza a starthoz funkció használatához:

1. Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Ezután megjelenik a **Quick menu** (gyorsmenü).
2. Válassza ki a **Set location guide on** (helyzetmeghatározó útmutató bekapcsolva lehetőséget, megjelenik a **Location guide arrow view set on** (a helyzetmeghatározó nyíl bekapcsolva) felirat jelenik meg, és az M430 a **Back to Start** (vissza a kiindulási ponthoz) nézetre vált.

A kiindulási ponthoz való visszatéréshez:

- Tartsa az M430-at vízszintes helyzetben maga elé.
- Mozogjon tovább annak érdekében, hogy az M430 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.
- Az M430 megmutatja az irányt és a közvetlen távolságot (légvonalban) Ön és a kiindulópontja között.

Amikor ismeretlen környéken jár, mindig legyen Önnél egy térkép arra az esetre, ha az M430 elveszítené a műholdkapcsolatot vagy lemerülnének az elemei.

24/7 AKTIVITÁSKÖVETÉS

Az M430 egy belső 3D-s gyorsulásmérővel követi, mennyire vagy aktív, úgy, hogy rögzíti a csuklód mozdulatait. Elemzi mozdulataid gyakoriságát, intenzitását és szabályosságát a fizikai paraméterekkel együtt, lehetővé téve ezzel, hogy az edzésekkel együtt lásd, mennyire voltál aktív az edzésen kívüli órákban. Ahhoz, hogy a lehető legpontosabb aktivitás-követési eredményt érd el, viseld az M430 készüléket a nem domináns kezeden.

AKTIVITÁSI CÉL

Személyes aktivitási céljaidat az M430 készülék beállításánál adhatod meg. Az M430 készülék minden nap segít elérni a kitűzött célokat. Az aktivitási cél a személyes adataidon és aktivitási szinteden alapszik, melyeket a Polar Flow alkalmazásban, illetve a Polar Flow webes szolgáltatás beállításaiban találsz.

Ha módosítani szeretnéd a célt, nyisd meg a Flow alkalmazást, koppints a nevedre/profilképedre a menüben, majd pöccints lefelé az **Aktivitási cél** megtekintéséhez. Menj fel a flow.polar.com oldalt, és jelentkezz be Polar fiókodba. Kattints a nevedre, majd a > **Settings** (Beállítások) > **Activity Goal** (Aktivitási cél) menüre. Válaszd ki a három aktivitási szint közül az átlagos napodnak leginkább megfelelőt. A választási felület alatt láthatod, mennyire kell aktívnak lenned a napi aktivitási cél teljesítéséhez az adott szinten. Ha például irodai dolgozó vagy, és a napod nagy részét ülve töltöd, körülbelül négy órás alacsony intenzitású

tevékenység várható el egy átlagos napon. A munka közben sokat álló és mozgó emberek számára az elvárások is magasabbak.

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

AKTIVITÁSI ADATOK AZ M430-BAN

A My day (Mai nap) nézetben ellenőrizheted aktivitásodk előrehaladását.

A napi aktivitási célodat egy körben láthatod, ami aktivitásodnak megfelelően telik meg.

A napi aktivitásod részletesebb megtekintéséhez, nyisd meg a My day (Mai nap) menüt a START megnyomásával. Az M430 a következő információkat mutatja meg:

- Napi aktivitás: Az eddig elért napi aktivitási cél százaléka.
- Calories (kalóriák): Megmutatja, mennyi kalóriát égettél el az edzés során, az aktivitást és a BMR-t (alapanyagcsere-érték: az életfunkciók fenntartásához szükséges minimális anyagcsere-aktivitás).
- Steps (lépések): Az eddig megtett lépések száma. A testmozgás mennyisége és típusa rögzítésre kerül, és átváltódik egy becsült lépésszámmá

Nyomd meg ismét a START lehetőséget a további részletekért és böngéssz UP/DOWN (fel/le), hogy útmutatást kapj arról, hogyan érheted el napi aktivitási célodat:

- **Active time** (Aktív idő): Az Active time (Aktív idő) mutatja meg testmozgásod összesített idejét, ami jótékony hatást gyakorolt egészségedre.
- **Calories** (kalóriák): Megmutatja, mennyi kalóriát égettél el az edzés során, az aktivitást és a BMR-t (alapanyagcsere-érték: az életfunkciók fenntartásához szükséges minimális anyagcsere-aktivitás).
- **Steps** (lépések): Az eddig megtett lépések száma. A testmozgás mennyisége és típusa rögzítésre kerül, és átváltódik egy becsült lépésszámmá
- **To go** (Hátralévő aktív idő mennyisége): Az M430 opciókat kínál a napi aktivitási cél eléréséhez. Megmondja, hogy még mennyi ideig kell aktívnak maradnod, ha az alacsony, a közepes, vagy a magas intenzitású aktivitást választod. Egy célod van, de azt számos úton elérheted. A napi aktivitási cél elérhető alacsony, közepes, vagy magas intenzitással is. Az M430-ban, az 'up' alacsony intenzitást, a 'walking' közepes intenzitást, a 'jogging' pedig magas intenzitást jelent. A Flow webes felületen és mobil alkalmazásban még több példát találhatsz az alacsony, közepes és magas intenzitású aktivitásokra, és kiválaszthatod a legjobb módszert célod eléréséhez.

*Idő nézetben megnézheted haladásodat a napi aktivitási célodban ha az óra számlapján a "**Jumbo**" (alapértelmezett számlap) vagy az "**Activity**" lehetőséget választod. A **Jumbo** nézetben az egész óralap töltődik fel, ahogy közeledsz a napi cél teljesítéséhez. Az **Activity** nézetben a dátum és idő körül látható kör mutatja, ahogy haladsz a napi cél teljesítéséhez. A kör feltöltődik edzés közben. Megváltoztathatod az óra kijelző nézetet az UP (fel) gomb megnyomásával és nyomva tartásával.*

INAKTIVITÁSI FIGYELMEZTETÉS

Közismert tény, hogy a fizikai aktivitás jelentős tényezője az egészséges életnek. A fizikai aktivitáshoz az is fontos, hogy kerüld a hosszas ülést. Ha túl hosszú ideig ülsz egyhuzamban, az rontja az egészségedet azokon a napokon is, amikor edzel és eleget mozogsz. Az M430 érzékeli, ha túl sokáig maradsz tétlen a nap folyamán, és ezzel segít megszakítani a hosszú ideje tartó ülést, elkerülve annak káros hatásait.

Ha már 55 perce ülsz, inaktivitási riasztás kapsz: A készüléken rezgés kíséretében az **It's time to move** (Ideje mozogni!) üzenet jelenik meg. Állj fel, és találd ki, hogyan legyél aktív. Tegyél egy rövid sétát, nyújtózz, vagy végezz egyéb könnyű aktivitást. Az üzenet eltűnik, amint mozogni kezdesz, vagy megnyomod az egyik gombot. Ha öt percen belül nem kezdesz el mozogni, inaktivitási bélyeget kapsz, melyet a szinkronizálás után a Flow alkalmazásban és Flow webes felületen láthatsz. De a Flow alkalmazásban és a Flow webes felületen is az összes inaktivitási pecsétet láthatja. Így ellenőrizheted napi rutinondat, és változtathatsz azon az aktívabb élet érdekében.

AKTIVITÁSI ADATOK A FLOW LKALMAZÁSBAN-BAN ÉS A FLOW WEBES FELÜLETEN

A Flow alkalmazásban követheted és elemezheted aktivitási adataidat menet közben és vezeték nélkül szinkronizálhatod azt az M430-ról a Flow webes felületre. A Flow webes felület adja a legrészletesebb betekintést az aktivitási információidba. Az aktivitási jelentések segítségével (a PROGRESS (előrehaladás) fülön nyomon követheted napi aktivitási trendjeidet. Megtekintheted a napi, heti, vagy havi jelentéseket.

ALVÁSKÖVETÉS

Ha éjszaka is viseled, az M430 nyomon követi az alvásodat is. Érzékeli, hogy mikor aludtál el és mikor ébredtél fel, valamint összegyűjti az adatokat a mélyebb elemzéshez a Polar Flow alkalmazásban és webes felületen. Az M430 figyeli kezednek mozgását az éjszaka során, hogy nyomon kövessen minden megszakítást az egész éjszakai alvásod során, és megmondja, hogy valójában mennyi időt töltöttél alvással.

ALVÁSI ADATOK AZ M430-ON

A Mai nap nézetben ellenőrizheted alvási adataidat.

- Az Alvási idő mutatja meg az eltelt időt az elalvás és felébredés ideje között.
- Az Aktuális alvás mutatja meg az alvással töltött időt az elalvás és a felébredés ideje között. Pontosabban, ez az alvásidő, a megszakítások idejét levonva. Az aktuális alvásidőben csak a valóban alvással töltött idő szerepel.

ALVÁSI ADATOK A FLOW ALKALMAZÁSBAN ÉS WEBES FELÜLETEN

Alvási adataid megjelennek a Flow alkalmazásban és webes felületen miután szinkronizáltad az M430-at. A Flow web felületen, a Sleep (alvás) fül alatt a Diary (napló) lehetőségben nézheted meg alvásodat. Beveheted alvási adataidat az Activity reports (aktivitási jelentések) közé a Progress (előrehaladás) fülön.

A Polar Flow alkalmazásban és webes felületen beállíthatod a kívánt alvásidőt, hogy meghatározd, mennyit szeretnél aludni éjszakánként. Minősítheted is alvásodat. Visszajelzést kapsz arról, hogyan aludtál az alvási adataid, a kívánt alvási idő és alvás minősítése alapján.

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

SMART COACHING (OKOS ÉRTESÍTÉSEK)

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

Az M430 a következő Polar Smart Coaching funkciókat tartalmazza:

- Activity Guide (Aktivitási útmutató)
- Activity Benefit (Tevékenység haszna)
- Fitnesz teszt
- Pulzuszónák
- Running Program (Futó program)
- Running Index (Futási index)
- Okos kalóriák
- Edzés haszna
- Training load (Edzésterhelés)

ACTIVITY GUIDE (AKTIVITÁSI ÚTMUTATÓ)

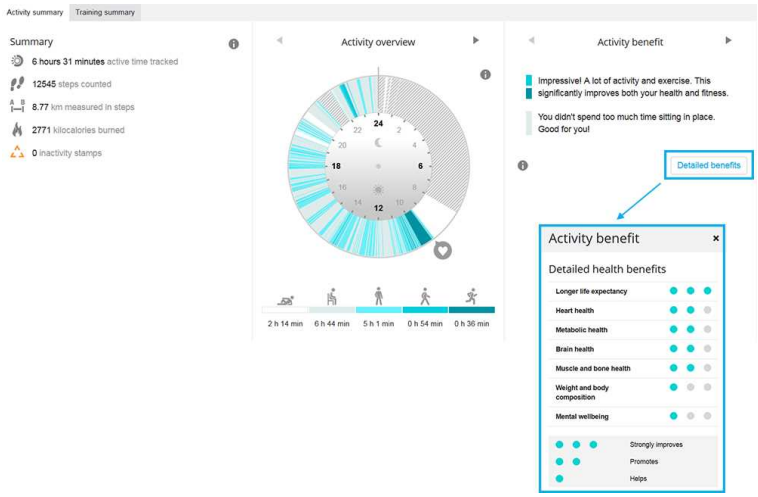
Az Activity Guide funkció megmutatja, mennyire voltál aktív a nap folyamán, illetve jelzi, mennyit kell még edzened a napi javasolt aktivitási szint eléréséhez. Az aktivitási cél állapotát az M430 készüléken, a Polar Flow alkalmazásban, vagy a webes felületen is láthatod.

További információkért keresdaz 24/7 Activity Tracking (Aktivitáskövetés) részt.

PREDNOST AKTIVNOSTI

Prednost aktivnosti daje vam povratne informacije o prednostima za zdravlje koje vam donosi aktivnost, ali i koje neželjene učinke na vaše zdravlje ima predugo sjedenje. Povratne informacije temelje se na međunarodnim smjernicama i istraživanju učinaka koje na zdravlje imaju tjelesna aktivnost i sjedenje. Osnovna zamisao je: što ste aktivniji, to ćete steći više prednosti!

Aplikacija Flow i internetska usluga Flow prikazuju prednosti koje stječete svakodnevnim aktivnostima. Prednosti aktivnosti možete pratiti na svakodnevnoj, tjednoj i mjesečnoj osnovi. S internetskom uslugom Flow također možete pratiti detaljne podatke o prednostima za zdravlje.



Više informacija pronaći ćete u Praćenje aktivnosti 24/7.

FITNESS TEST A CSUKLÓPÁNTOS PULZUSMÉRŐVEL

A Polar Fitness Test csuklóról való pulzusméréssel egy egyszerű, biztonságos és gyors módja annak, hogy megbecsüld nyugalmi aerob (kardiovaszkuláris) edzettségedet. A Polar OwnIndex eredmény hasonló a maximális oxigénfelvételhez (VO_{2max}), melyet gyakran az aerob kapacitás mérésére használnak. A hosszú távú edzés háttér, pulzusszám, nyugalmi szívfrekvencia, nem, kor, magasság, és testtömeg paraméterek mind hatással vannak az OwnIndex-re. A Polar Fitness 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 ismételje 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 gyújtson rá.
- A tesztelés napján és az azt megelőző napon kerülje a nehéz fizikai feladatokat, az alkoholfogyasztást és a különféle gyógyszeripari stimulálószerek használatát.
- Kipihentnek és nyugodtnak kell lennie. A teszt megkezdése előtt feküdjön le és pihenjen 1-3 percig.

A TESZT ELŐTT

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

Az M430 készüléknek szorosan kell illeszkednie a csuklóra, közvetlenül a csuklócsont mögött. A M430 hátoldalán található pulzusérzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel, azonban a csuklópántot nem szabad túl szorosra húzni, hogy ne akadályozza a vérkeringést.

Elvégezheted a Fitness testet úgy is, ha pulzusodat egy kompatibilis Polar pulzusmérővel méred. Ha az M430 készülékkel párosított Polar pulzusmérőt használsz, az M430 automatikusan a csatlakoztatott jeladóval méri a pulzust a teszt során.

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 az M430 nem képes észlelni a pulzusodat, a kijelzőn a **Test failed** (teszt sikertelen) üzenet jelenik meg. Ebben az esetben ellenőrizned kell, hogy az M430 hátoldalán található pulzusérzékelő folyamatosan érintkezzen a bőrrel. Lásd az Edzés csuklóról való pulzusméréssel című részben az M430 viseléséről és a csuklón mért pulzusról szóló részletes információkat.

TESZTEREDMÉNYEK

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

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 (fizikai beállítások).
- 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.

Az M430 minden teszt befejezése után automatikusan szinkronizálódik a Flow alkalmazással, ha a telefonja Bluetooth hatósugáron belül van.

Edzettségi szintek

Férfiak

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

Nők

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

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

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

VO_{2MAX}

Egy egyértelmű kapcsolat van a test maximális oxigén fogyasztása ($VO2_{max}$) és a szív és légúti edzettség között, mivel a szövetekhez történő oxigénszállítás a tüdő- és a szívműködéstől függ. A $VO2_{max}$ (maximális oxigén fogyasztás)(maximális oxigén felvétel, maximális aerob teljesítmény) az a maximális arány melynél a test felhasználni képes az oxigént a maximális edzés során; ez direkt összefüggésben áll a szív azon kapacitásával, hogy vért juttasson el az izmokhoz. $VO2_{max}$ (a maximális oxigén fogyasztás) mérhető vagy megjósolható az edzettségi tesztekből (pl. maximális edzés tesztek, maximális közeli edzés tesztek, Polar edzettségi teszt). $VO2_{max}$ (a maximális oxigén fogyasztás) a szív és légúti edzettség jó mutatója és a teljesítőképesség a kitartást igénylő események során ebből jól megjósolható, mint a távfutás, kerékpározás, sífutás, és úszás.

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

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 hátterét, 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.

A videó megtekintéséhez, kattints a következő linkekre:

Első lépések

Hogyan kell használni

POLAR FUTÓPROGRAM LÉTREHOZÁSA

1. Lépjen be a Flow web szolgáltatásba a www.polar.com/flow 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

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

Az adott napra ütemezett edzésterveket az edzésindítás módban található felülz :

1. Nyomd meg idő nézetben a START gombot a konfigurációs mód elindításához.
2. Válaszd ki a célt, majd válaszd ki a sport profilt.
3. Amikor az M430 minden jelet megtalált, nyomd meg a START gombot, majd kövesd az eszközön megjelenő útmutatást az edzés során.

*Elkezdhetsz egy adott napra ütemezett ütemezett futási célt is a **My day** (Mai nap) és a **Diary** (Napló) lehetőségekből. Ha egy másik napra ütemezett célt szeretnél megcsinálni, megteheted – csak válaszd ki a napot a**Diary** (Napló) lehetőségben, és kezdd el az aznapra ütemezett edzést.*

KÖVESSE NYOMON A FEJLŐDÉSÉT

Szinkronizálja edzési eredményeit az eszközről 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.

INDEKS TRČANJA

Indeks trčanja nudi jednostavan način za praćenje promjena u izvedbi trčanja. Vrijednost indeksa trčanja je procjena maksimalne aerobne izvedbe pri trčanju, na koju utječe aerobna kondicija i ekonomičnost trčanja. Snimanjem indeksa trčanja s vremenom možete pratiti napredak. Poboljšanje znači da trčanje u određenom tempu zahtijeva manje napora ili da je vaša brzina hoda brža na određenoj razini napora.

Kako biste dobijali najtočnije podatke o vašem vježbanju, morate postaviti svoj HR_{max}.

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

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

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

Megnézheted a Running Indexedet az edzés összefoglalójában az M430-on. Kövesd nyomon a fejlődésedett és nézd meg a versenyidő becsléseket a Polar Flow webes felületen.

Usporedite rezultat s tablicom niže.

KRATKOROČNA ANALIZA

Muškarci

Dob / Godine	Jako malo	Malo	Prihvatljivo	Umjereno	Dobra	Jako dobra	Vrhunski
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

Dob / Godine	Jako malo	Malo	Prihvatljivo	Umjereno	Dobra	Jako dobra	Vrhunski
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

Žene

Dob / Godine	Jako malo	Malo	Prihvatljivo	Umjereno	Dobra	Jako dobra	Vrhunski
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

Klasifikacija se temelji na pregledu literatura 62 studije u kojima je parametar VO_{2max} izmjeren izravno na zdravim odraslim osobama u SAD-u, Kanadi i 7 europskih zemalja. Referenca: Shvartz E, Reibold RC. Aerobni kondicijski propisi za muškarce i žene u dobi od 6 do 75 godina: pregled. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

U vrijednostima indeksa trčanja moguće su određene varijacije na dnevnoj bazi. Mnogo čimbenika utječe na indeks trčanja. Na vrijednost koju ste dobili određenog dana utječu promjene u uvjetima trčanja, primjerice, različita površina, vjetar ili temperatura, ali i ostali čimbenici.

DUGOROČNA ANALIZA

Pojedinačne vrijednosti indeksa trčanja oblikuju trend koji predviđa vaš uspjeh pri trčanju na određenim udaljenostima. Izvješće o indeksu trčanja možete pronaći na internetskoj usluzi Polar Flow u kartici PROGRESS (Napredak). Izvješće pokazuje napredak vašeg trčanja tijekom duljeg vremenskog razdoblja. Ako u vježbanju za utrku koristite Polarov program trčanja, moći ćete pratiti napredak vašeg indeksa trčanja i koji pokazuje kako poboljšavate trčanje u smjeru cilja.

Sljedeća tablica sadrži procijenjene vrijednosti trajanja koje trkač dostigne na određenim udaljenostima, pri maksimalnom naporu. Koristite prosječan dugoročni indeks trčanja u tumačenju karte. Predviđanje je najbolje za one vrijednosti indeksa trčanja koje ste dobili pri brzini i uvjetima trčanja koji su slični ciljnim rezultatima.

Indeks trčanja	Cooperov test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21.098 km (h:mm:ss)	42.195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
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

OKOS KALÓRIÁK

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

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

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

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

PREDNOST VJEŽBANJA

A Training Benefit (Edzés haszna) funkció szöveges értékelést ad az egyes edzések hatásáról, melynek segítségével kielemezheted edzéseid hatékonyságát.. Povratne informacije možete vidjeti u aplikaciji Flow te na istoimenoj internetskoj usluzi. Za primanje povratnih informacija trebate vježbati najmanje 10 minuta u zonama brzine otkucaja srca.

Povratne informacije značajke Prednost vježbanja zasnivaju se na zonama brzine otkucaja srca. Ona očitava koliko ste vremena utrošili i koliko kalorija ste potrošili u svakoj zoni.

Opisi različitih mogućnosti prednosti vježbanja navedene su u donjoj tablici.

Povratna informacija	Prednost vježbanja
Maximum training+ (Maksimalno vježbanje+)	Kakva vježba! Poboljšali ste vašu maksimalnu brzinu i živčani sustav mišića zbog čega ste učinkovitiji. Ova vježba također je povećala vašu otpornost na umor.
Maximum training (Maksimalno vježbanje)	Kakva vježba! Poboljšali ste vašu maksimalnu brzinu i živčani sustav mišića zbog čega ste učinkovitiji.
Maximum & Tempo training (Maksimalno vježbanje i tempo)	Kakva vježba! Poboljšali ste brzinu i efikasnost. Ova vježba također je znatno razvila vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta.
Tempo & Maximum training (Tempo i maksimalno vježbanje)	Kakva vježba! Znatno ste poboljšali vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova je vježba također razvila vašu brzinu i učinkovitost.
Tempo training+ (Tempo vježbanja+)	Odličan tempo u dugoj vježbi! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova vježba također je povećala vašu otpornost na

Povratna informacija	Prednost vježbanja
	umor.
Tempo training (Tempo vježbanja)	Odličan tempo! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta.
Tempo & Steady state training (Tempo i vježbanje nepromijenjenim tempom)	Dobar tempo! Poboljšali ste vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova vježba je razvila i vašu aerobnu kondiciju i izdržljivost vaših mišića.
Steady state & Tempo training (Nepromijenjen tempo i tempo vježbanja)	Dobar tempo! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i izdržljivost vaših mišića. Ova je vježba također razvila vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta.
Steady state training + (Vježbanje nepromijenjenim tempom+)	Izvrsno! Ova dugačka vježba poboljšala je izdržljivost vaših mišića i vašu aerobnu kondiciju. Time se također povećala vaša otpornost na umor.
Steady state training (Vježbanje nepromijenjenim tempom)	Izvrsno! Poboljšali ste izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju.
Steady state & Basic training, long (Nepromijenjen tempo i osnovno vježbanje, dugačko)	Izvrsno! Ova dugačka vježba poboljšala je izdržljivost vaših mišića i vašu aerobnu kondiciju. Također je razvila vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe.
Steady state & Basic training (Nepromijenjen tempo i osnovno vježbanje)	Izvrsno! Poboljšali ste izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju. Ova je vježba također razvila vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe.
Basic & Steady state training, long (Osnovni i nepromijenjen tempo vježbanja, dugačak)	Odlično! Ova dugačka vježba je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe. Također je poboljšala izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju.
Basic & Steady state training (Osnovno vježbanje i vježbanje nepromijenjenim tempom)	Odlično! Poboljšali ste vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe. Ova je vježba također razvila izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju.
Basic training, long (Osnovno vježbanje, dugačko)	Odlično! Ova dugačka vježba, slabog intenziteta je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe.
Basic training (Osnovno vježbanje)	Vrlo dobro! Ova vježba slabog intenziteta je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe.
Recovery training (Vježbanje za oporavak)	Very nice session for your recovery. (Jako dobra vježba za vaš oporavak.) Lagana vježba poput ove dopušta vašem tijelu da se prilagodi vježbanju.

EDZÉSI TERHELÉS ÉS REGENERÁLÓDÁS

Ez a funkció az edzés nehézségét számítja ki egy adott edzés közben. A funkció a fő energiaforrások (szénhidrogének és fehérjék) elégetése alapján számítja ki az edzés nehézségét.

A funkció segítségével összehasonlíthatja az egyes edzéstípusok nehézségét. Például összehasonlíthatja egy hosszabb, alacsonyabb intenzitású kerékpáros edzés terhelését egy rövidebb, nagyobb intenzitású futás terhelésével. A pontosabb összehasonlítás érdekében az edzések terhelése becsült szükséges pihenési időben jelenik meg.

Az edzés terhelését a Polar alkalmazás összefoglalójában láthatja minden edzés után. Itt láthatja az edzés intenzitása alapján becsült szükséges pihenési időt:

- **Mild** (enyhe) 0-6 óra
- **Reasonable** (közepes) 7-12 óra
- **Demanding** (megterhelő) 13-24 óra
- **Very demanding** (nagyon megterhelő) 25-48 óra
- **Extreme** (szélsőséges) Több, mint 48 óra

A részletes edzési elemzést, illetve az intenzitás pontosabb számszerű értékét a Polar Flow webes szolgáltatásban láthatja.

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 segítségére 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.

SPORT PROFILOK

A sport profilok az M430-ason található sportokat jelölik. Az M430 készülék gyárilag négy alapértelmezett sport profilt tartalmaz; de a Polar Flow alkalmazásban vagy webes felületen új sportokat adhatsz hozzá a listádhoz, és szinkronizálhatod azokat az M430-ra, ezzel létrehozva kedvenc sportjaid listáját.

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

Az M430-ban maximum 20 sport profilod lehet egyszerre. A Polar Flow mobil alkalmazásban vagy a Polar Flow webes felületen található sport profilok száma nem korlátozott.

További információért lásd: Sport profilok a Flow-ban.

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

ZONE BRZINE OTKUCAJA SRCA

Zone brzine otkucaja srca Polar uvode novu razinu učinkovitosti u vježbanje koja se temelji na brzini otkucaja srca. Vježbanje je podijeljeno na pet zona brzine otkucaja srca koje se zasnivaju na postotnom udjelu maksimalne brzine otkucaja srca. Sa zonama brzine otkucaja srca možete jednostavno odabrati i pratiti intenzitete vježbanja.

Ciljna zona	Intenzitet u % HR_{max}*	Primjer: Zone brzine otkucaja srca**	Primjeri trajanja	Učinak vježbanja
MAKSIMALNO	90-100%	171 - 190 otk/min	manje od 5 minuta	**Prednosti**: Maksimalan ili gotovo maksimalan učinak za disanje i mišiće. **Subjektivno**: Vrlo naporno za disanje i mišiće **Preporučuje se za**: vrlo iskusne i istrenirane sportaše. Samo u kratkim intervalima, obično u završnoj pripremi za kratke događaje.
TEŠKO	80-90%	152 - 172 otk/min.	2 - 10 minuta	**Prednosti**: Povećana sposobnost podnošenja opterećenja pri velikoj brzini. **Subjektivno**: Uzrokuje umor u mišićima i teško disanje **Preporučuje se za**: Iskusne sportaše za cjelogodišnje vježbanje, različitog trajanja. Postaje važnije za vrijeme sezone pred-natjecanja.
UMJERENO	70-80%	133 - 152 otk/min	10 - 40 minuta	**Prednosti**: Pospješuje opći tempo vježbanja, olakšava napor umjerenog intenziteta i pospješuje učinkovitost.

Ciljna zona	Intenzitet u % HR_{max}*	Primjer: Zone brzine otkucaja srca**	Primjeri trajanja	Učinak vježbanja
				Subjektivno: odmjereno, kontrolirano i brzo disanje. Preporučuje se za: sportaše koji vježbaju za događaje ili traže rezultate izvedbe.
LAGANO 	60-70%	114-133 otk/min	40 - 80 minuta	Prednosti: Pospješuje opću kondiciju, oporavak i ubrzava metabolizam. Subjektivno: udobno i lagano, malo mišićno i kardiovaskularno opterećenje. Preporučuje se za: svakoga za vježbanje dužeg trajanja za vrijeme osnovnog vježbanja i za vježbe oporavka tijekom natjecateljske sezone.
JAKO LAGANO 	50-60%	104-114 otk/min	20 - 40 minuta	Prednosti: Pomaže u zagrijavanju i hlađenju i potpomaže oporavak. Subjektivno: vrlo lagano, malo napora. Preporučuje se za: za oporavak i hlađenje, tijekom sezone vježbanja.

* HR_{max} = maksimalna brzina otkucaja srca (220 - dob).

** Zone brzine otkucaja srca (u otkucajima po minuti) za 30-godišnju osobu, čija maksimalna brzina otkucaja srca je 190 otk/min (220 – 30).

Vježbanje u zoni brzine otkucaja srca 1 izvodi se uz vrlo lagan intenzitet. Glavno načelo vježbanja je da se izvedba pospješuje pri oporavku nakon a ne za vrijeme vježbanja. Ubrzajte postupak oporavka uz vrlo lagani intenzitet vježbanja.

Vježbanje u zoni brzine otkucaja srca 2 služi vježbanju izdržljivosti, osnovnom dijelu svakog programa vježbanja. Vježbanje u ovoj zoni je jednostavno i aerobno. Vježbanje koje dugo traje u ovoj laganoj zoni rezultira učinkovitom potrošnjom energije. Za napredak ćete morati biti ustrajni.

Aerobna snaga je poboljšana u zoni 3 brzine otkucaja srca. Intenzitet vježbanja je veći nego u sportskim zonama 1 i 2 ali i dalje uglavnom aerobni. Vježbanje u sportskoj zoni 3 može se, primjerice sastojati od intervala praćenih oporavkom. Vježbanje u ovoj zoni posebno je učinkovito za povećanje učinkovitosti cirkulacije krvi u srčanim mišićima i mišićima tijela.

Ako je vaš cilj natjecanje u punoj snazi, trebate vježbati u zonama brzine otkucaja srca 4 i 5. U ovim zonama, vježbate anaerobno u intervalima do 10 minuta. Što je kraći interval, veći je intenzitet. Dovoljan oporavak između intervala jako je važan. Model vježbanja u zonama 4 i 5 namijenjen je za ostvarivanje najboljih rezultata.

Polar ciljne zone brzine otkucaja srca mogu se personalizirati pomoću laboratorijski izmjerene vrijednosti HRmax ili provođenjem terenskog testa za samostalno mjerenje vrijednosti. U sklopu internetske usluge Polar Flow možete zasebno urediti granice brzine otkucaja srca u svakom sportskom profila na vašem Polar računu.

Prilikom vježbanja u ciljnoj zoni brzine otkucaja srca pokušajte iskoristiti cijelu zonu. Srednja zona je dobar cilj ali održavanje brzine otkucaja vašeg srca na istoj razini sve vrijeme nije nužno. Brzina otkucaja srca postupno se prilagođava intenzitetu vježbanja. Primjerice, ako prijeđete iz prve zone brzine otkucaja srca u treću, sustav cirkulacije i brzina otkucaja srca će se prilagoditi za 3-5 minuta.

Brzina otkucaja srca odgovara na intenzitet vježbanja ovisno o čimbenicima kao što su razine kondicije i oporavka, ali i o čimbenicima okruženja. Važno je primijetiti subjektivne osjećaje zamora i prema tome prilagoditi program vježbanja.

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 állítni, 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

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 M430-on, látni fog egy áttekintést az egyes sebességi zónákban eltöltött időkről. A szinkronizálás után, részletes vizuális sebességi zóna információkat láthat a Flow web szolgáltatásban.

LÉPÉSSZÁM MÉRÉSE CSUKLÓMOZGÁS ALAPJÁN

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

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

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

További részleteket a futási lépésszám megfigyelése és a hogyan hasznosítsd a futó lépésszámot az edzésedben részekben olvashatsz.

SEBESSÉG ÉS TÁVOLSÁG A CSUKLÓRÓL

Az M430 a csuklómozdulataid alapján követi a sebességet és a távolságot egy beépített gyorsulásmérővel. Ez a funkció akkor válik nagyon hasznossá, amikor zárt, vagy olyan helyen futsz, ahol nincs GPS jel. A maximum pontosság érdekében ne felejtsd el pontosan beállítani magasságodat és azt, hogy melyik kezed a domináns. A sebesség és a távolság a csuklóról akkor működik a legjobban, amikor természetes, kényelmes tempóban futsz.

Viseld az M430-at szorosan a csuklódon, hogy az ne rázkódjon. Ahhoz, hogy kiegyensúlyozott eredményeket kapj, mindig a csuklód ugyanazon pontján viseld az órát. Kerüld az ugyanazon a karon viselt más eszközöket, mint az órák, aktivitáskövetők vagy telefon karpántok. Emellett ne hordj semmit abban a kezedben, mint pl. térkép vagy telefon.

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

OKOS ÉRTESÍTÉSEK

Az okos értesítések funkció segítségével az M430 eszközön értesítéseket kaphatsz a telefonodról. Az M430-ad értesít a beérkező hívásokról és üzenetekről (például egy SMS-ről vagy egy WhatsApp üzenetről). Értesít a telefon naptárának eseményeiről is. Azokos értesítések a Fitnesz teszt, és az olyan edzések során, ahol Intervallum-időzítőt használsz, le vannak tiltva.

- Az okos értesítések funkció használatához rendelkezned kell az iOS vagy Android Polar Flow mobil alkalmazással és az M430 készüléket párosítanod kell azzal. A készülék az iOS 8 és Android 5.0 vagy újabb mobil operációs rendszereket támogatja.
- Kérjük, vedd figyelembe, hogy az okos értesítések bekapcsolásával a Polar eszköz és a telefon akkumulátora gyorsabban fog merülni, mert ilyenkor a *Bluetooth* folyamatosan be van kapcsolva.

OKOS ÉRTESÍTÉSEK BEÁLLÍTÁSAI

TELEFON (IOS)

A telefon értesítés beállításai határozzák meg, mely értesítéseket fogadja az M430 készülék. Az értesítés beállítások szerkesztése iOS telefonon:

1. Menja Settings > Notifications (Beállítások > Értesítések) menübe.
2. Az alkalmazás értesítés beállításainak módosításához koppints az alkalmazásra a NOTIFICATION STYLE (értesítések stílusa) menüben.
3. Ellenőrizd, hogy az Értesítések engedélyezése be van jelölve, és az ÉRTESÍTÉSEK STÍLUSA FELOLDÁS ALATT Szalaghirdetések vagy Riasztások módra van állítva.

TELEFON (ANDROID)

A telefonos értesítések fogadásához a Polar eszközön először engedélyezned kell az értesítéseket a mobil alkalmazásokhoz, amelyektől fogadni szeretnéd azokat. Ezt a mobil alkalmazás beállításaiban, illetve az Android telefon Alkalmazásértesítések menüjében teheted meg. Az alkalmazások értesítéseinek beállításairól bővebben lásd a telefon használati utasítását.

Ez után engedélyt kell adnod a Polar Flow alkalmazásnak, hogy fogadja a telefon értesítéseit. Ehhez hozzáférést kell adnod a Polar Flow alkalmazásnak a telefon értesítéseihez (azaz engedélyezned kell az értesítéseket a Polar Flow alkalmazásban). A Polar Flow alkalmazás jelzi, amikor engedélyre van szükséged.

POLAR FLOW MOBIL ALKALMAZÁS

A Polar Flow mobil alkalmazásban az okos értesítések funkció alapértelmezett beállításként ki van kapcsolva.

Az okosértesítések funkciót az alábbiak szerint kapcsolhatod ki/be:

1. Nyisd meg a Polar Flow mobil alkalmazást.
2. Nyisd meg a Devices (Eszközök) menüt.
3. A SMART NOTIFICATIONS (okos értesítések) menüpontban válaszd ki az On (no preview) (be (nincs előnézet) vagy az Off (ki) lehetőséget.
4. A készülék BACK (vissza) gombjának nyomva tartásával szinkronizálhatod az M430-at a mobil alkalmazással.
5. A Smart notification on (okos értesítések bekapcsolva) vagy a Smart notification off (okos értesítések kikapcsolva) üzenet jelenik meg az M430 kijelzőjén.

Ha megváltoztatod az értesítési beállításokat a Polar Flow mobil alkalmazásban, ne felejtsd el szinkronizálni az M430 készüléket a mobil alkalmazással.

NE ZAVARJANAK FUNKCIÓ

Ha ki szeretnéd kapcsolni az értesítéseket a nap bizonyos óráira, válaszd ki a Do not disturb (Ne zavarjanak) lehetőséget a Polar Flow mobil alkalmazásban. Amikor ez a lehetőség be van kapcsolva, nem kapsz értesítéseket az ott beállított időszakban. A Do not disturb (Ne zavarjanak) mód alapértelmezésben este 10 és reggel 7 óra között kapcsol be.

Változtasd meg a Do not disturb (Ne zavarjanak) funkció beállítását a következőképpen:

1. Nyisd meg a Polar Flow mobil alkalmazást.
2. Nyisd meg a Devices (Eszközök) menüt.

3. A Smart notification (Okos értesítések) lehetőségnél be vagy kikapcsolhatod a Do not disturb (Ne zavarjanak) opciót, és beállíthatod az üzemmód be- és kikapcsolásának idejét.
4. A készülék BACK (vissza) gombjának nyomva tartásával szinkronizálhatod az M430-at a mobil alkalmazással.

ALKALMAZÁSOK BLOKKOLÁSA

Csak az Android telefonnal párosított M430 készülékekre vonatkozik

Ha bizonyos értesítéseket nem szeretnél az M430 készüléken is látni, blokkolhatod az egyes alkalmazásoktól érkező okos értesítéseket. Egy alkalmazás értesítéseinek blokkolásához:

1. Nyisd meg a Polar Flow mobil alkalmazást.
2. Nyisd meg a Devices (Eszközök) menüt.
3. Ezután az M430 menüben a képernyő alján koppints a Block apps (alkalmazások blokkolása) lehetőségre.
4. Válaszd ki a blokkolni kívánt alkalmazást, majd jelöljd be a mellette található négyzetet.
5. A készülék BAL gombjának nyomva tartásával szinkronizálhatod a módosított beállításokat az M430-cal.

OKOS ÉRTESÍTÉSEK A GYAKORLATBAN

Ha értesítést kapsz, az M430 készülék diszkrét módon, rezgéssel értesít. A naptáresemények és az üzenetek riasztása egyszeri, a bejövő hívásokról viszont addig jelez a készülék, amíg meg nem nyomod az érintőgombot az M430-on, vagy fel nem veszed a telefont. Ha egy értesítés hívás közben érkezik, nem jelenik meg a kijelzőn.

Hívásokat és értesítéseket (email, naptár, alkalmazások, stb.) edzés közben is fogadhatsz, ha a Flow alkalmazás fut a telefonon.

AZ OKOS ÉRTESÍTÉSEK FUNKCIÓ A BLUETOOTH KAPCSOLATON KERESZTÜL MŰKÖDIK.

A Bluetooth kapcsolat és az okos értesítésekfunkció akkor működik a legjobban, ha az M430 és a telefon egymás látószögében, és egymástól legfeljebb 10 méteres távolságon belül találhatóak. Ha az M430 két óránál kevesebb időre kerül ezen a távolságon kívülre, a telefon az M430 visszahelyezését követő 15 percen belül helyreállítja a kapcsolatot.

Ha az M430 két óránál több időre kerül ezen a távolságon kívülre, az M430 BACK (vissza) gombjának nyomva tartásával állíthatod helyre a kapcsolatot, amikor a telefon és az M430 ismét hatótávolságon belül vannak.

Elvesztett csatlakozás

Ez az ikon jelzi a kijelző bal felső sarkában, hogy az M430 elvesztette a csatlakozást a telefonoddal és nem kapsz értesítéseket. Ellenőrizd, hogy a telefon a Polar eszközhöz képest 10 m-es távolságon belül legyen, és be legyen rajta kapcsolva a Bluetooth.

További utasításokért keresd fel a support.polar.com/en/M430 oldalt.

POLAR FLOW

Polar Flow app 72
Edzési adatok 72
Tevékenységi adatok 73
Alvási adatok 73
Sport profilok 73
Képek megosztása 73
A Flow alkalmazás használatának megkezdése 73
Polar Flow Webes felület 74
Feed (Üzenőfal) 74
Explore (Barangolás) 74
Diary (Napló) 75
Előrehaladás 75
Közösség 75
Programok 75
Favorites (Favoriti) 76
Az edzés megtervezése 77
Edzéscél létrehozása a Polar Flow webes felület segítségével 77
Szinkronizáld a célokat az M430 készülékkel 78
Sport profilok a Polar Flow-ban 79
Sport profil hozzáadása 79
Sport profil szerkesztése 80
Sinkronizacija 82
Sinkronizacija pomoću mobilne aplikacije Flow 83
Sinkronizacija s internetskom uslugom Flow uz pomoć softvera FlowSYnc 83

POLAR FLOW APP

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

EDZÉSI ADATOK

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

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

TEVÉKENYSÉGI ADATOK

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

ALVÁSI ADATOK

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

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

SPORT PROFILOK

A Flow alkalmazás segítségével könnyen hozzáadhatod, szerkesztheted, eltávolíthatod, és átrendezheted a sport profilokat. A Flow alkalmazásban és az M430 készüléken egyszerre legfeljebb 20 aktív sport profilt tárolhatsz.

KÉPEK MEGOSZTÁSA

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

A videó megtekintéséhez, kattints a következő linkre:

Polar Flow alkalmazás | Edzés eredmények megosztása képpel

A FLOW ALKALMAZÁS HASZNÁLATÁNAK MEGKEZDÉSE

Az M430 készülék beállítását egy mobil eszköz és a Flow alkalmazás segítségével végezheti el.

A Flow alkalmazás használatának megkezdéséhez töltsd le mobilodra az App Store-ból vagy a Google Play-ről. Az iOS Polar Flow mobile app-hoz iPhone 4S (vagy újabb) és Apple iOs 7.0 szükséges. Az Android Polar Flow mobile app-hoz Android 4.3 vagy frissebb szükséges. Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban, látogass el a support.polar.com/en/support/Flow_app oldalra.

Új mobil eszköz használata (okostelefon, tablet) előtt párosítani kell azt az M430 készülékkel. További részletekért lásd a Párosítás fejezetet.

Az edzés után az M430 automatikusan szinkronizálja az edzésadatokat a Flow alkalmazással. Ha a telefon rendelkezik internetkapcsolattal, az aktivitási és edzésadataid szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow webes felülettel. A Flow alkalmazás a legegyszerűbb módja edzésadataidk szinkronizálására az M430-ról a webes felülettel. További információért a szinkronizálásáról lásd: Syncing.

A Flow alkalmazás funkcióiról további információkért keresd fel a Polar Flow alkalmazás terméktámogatási oldalát.

POLAR FLOW WEBES FELÜLET

A Polar Flow webes felületen részletesen megtervezheted és kielemezheted az edzéseket, valamint többet tudhatsz meg a teljesítményedről is. Állítsd be és szabd testre az M430-at, hogy az tökéletesen megfeleljen edzési szükségleteidnek. Ehhez add hozzá a sport profilokat és módosítsd a beállításokat. Edzéseid legjobb eredményeit a Flow közösségbeli barátaival is megoszthatjod, illetve feliratkozhatsz a klub edzéseire, és személyre szabott edzési programot kaphatsz sportesemények hez.

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

Az M430 készüléket a számítógép segítségével a flow.polar.com/start oldalon állíthatod be. Az oldalon található utasításokat követve letöltheted és telepítheted a FlowSync szoftvert, mellyel szinkronizálhatod adataidat az M430 készülék és a webes felület között, és létrehozhatod saját felhasználói fiókodat. Ha a beállítást egy mobil eszköz és a Flow alkalmazás segítségével végezted el, a beállítás során megadott adatokkal jelentkezhetsz be a Flow webes felületre.

FEED (ÜZENŐFAL)

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

EXPLORE (BARANGOLÁS)

Az **Explore** (barangolás) menüben megtekintheted a térképen a más felhasználók által megosztott edzéseket, azok útvonal-információival együtt. Ezen kívül megnézeheted a nyilvános edzéseket, melyeket más felhasználók osztottak meg, és megoszthatod saját vagy mások útvonalait és megnézheted, hol történnek a fontos dolgok.

A videó megtekintéséhez, kattints a következő linkre:

Polar Flow webes felület | Explore (Barangolás)

DIARY (NAPLÓ)

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

ELŐREHALADÁS

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

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

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

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

KÖZÖSSÉG

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

A videó megtekintéséhez kattints a következő linkre:

Polar Flow Események

PROGRAMOK

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

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

FAVORITES (FAVORITI)

U **Favorites** (Favoriti) na internetskoj usluzi Flow možete pohraniti omiljene ciljeve vježbanja i njima upravljati. Favorite možete koristiti kao planirane ciljeve na uređaju M430. Više informacija pronaći ćete u poglavlju Planiranje vježbanja na internetskoj usluzi Flow.

Az M430-ban egyszerre maximum 20 kedvenced lehet. A kedvencek száma a Flow webes felületen nincsen korlátozva. Ha több mint 20 kedvence van a Flow webes felületen, a lista első 20-athelyezi át szinkronizáláskor az M430-ra. Megváltoztathatod a kedvenceid sorrendjét, ha azokat új helyükre húzod. Válaszd ki azt a kedvencet amelyiket arrébb szeretnéd tenni, és húzd át a listába, ahová szeretné.

DODAVANJE CILJA VJEŽBANJA U FAVORITE:

1. Create a training target (Izradite cilj vježbanja).
2. Kliknite ikonu favorita ☆ u donjem desnom kutu stranice.
3. Cilj će se dodati u vaše favorite

ili

1. U **Diary** (Dnevnik) otvorite postojeći cilj koji ste izradili.
2. Kliknite ikonu favorita ☆ u donjem desnom kutu stranice.
3. Cilj će se dodati u vaše favorite.

UREĐIVANJE FAVORITA

1. Kliknite ikonu favorita ☆ u gornjem desnom kutu pored vašeg imena. Prikazat će se svi vaši omiljeni ciljevi vježbanja.
2. Kliknite favorit koji želite urediti, a zatim kliknite **Edit** (Uredi).
3. Možete promijeniti sport, naziv cilja, a možete dodavati i napomene. Pojedinosti o vježbanju možete promijeniti u **Quick** (Brzo) ili **Phased** (U fazama). (Više informacije pronaći ćete u poglavlju Planiranje vježbanja.) Kada završite sa svim željenim promjenama, kliknite **Update changes** (Ažuriraj promjene).

UKLANJANJE FAVORITA

1. Kliknite ikonu favorita ☆ u gornjem desnom kutu pored vašeg imena. Prikazat će se svi vaši omiljeni ciljevi vježbanja.
2. Kliknite ikonu za brisanje u gornjem desnom kutu cilja vježbanja ako ga želite ukloniti s popisa favorita.

AZ EDZÉS MEGTERVEZÉSE

Megtervezheted az edzéseidet és személyes edzéscélokat hozhatsz létre a Polar Flow alkalmazás, vagy a Polar Flow webes felület segítségével. Ne felejtsd el, hogy használat előtt az edzéscélokat szinkronizálni kell az M430 készülékkel a FlowSync vagy a Flow alkalmazás segítségével, mielőtt használhatnád azokat. Az M430 készülék segíteni fog elérni az edzésre kitűzött céljaidat.

- **Quick Target (gyors cél)**: Válaszd ki az edzés időtartamra vagy kalóriaégetésre vonatkozó célt. Kiválaszthatod például, hogy 500 kalóriát szeretnél elégetni, 10 km-t szeretnél futni, vagy 30 percig szeretnél úszni.
- **Phased Target (szakaszos cél)**: Az edzési időt szakaszokra is oszthatod, és mindegyik szakaszhoz külön adhatsz meg időtartamot és intenzitást. Ez például, létrehoz egy intervallum edzést, és megfelelő bemelegítési és levezetési fázisokat ad hozzá.
- **Kedvencek**: A Kedvenceket beállíthatod beütemezett célként, illetve sablonként is az M430 készüléken.

EDZÉSCÉL LÉTREHOZÁSA A POLAR FLOW WEBES FELÜLET SEGÍTSÉGÉVEL

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

QUICK TARGET (GYORS CÉL)

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

PHASED TARGET (SZAKASZOS CÉL)

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

szakaszokat a toll ikonra kattintva módosíthatod.

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

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

KEDVENCEK

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

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

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

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

SZINKRONIZÁLD A CÉLOKAT AZ M430 KÉSZÜLÉKKEL

Ne feledd el szinkronizálni az edzési céljaidat az M430-ra a Flow webes felületről a FlowSync-en vagy a Flow alkalmazáson keresztül. Ha nem szinkronizálod őket, csak a Flow webes felület naplójában vagy kedvencek listájában lesznek láthatóak.

Az edzési céllal kapcsolatos információkért, lásd a: "Start a Training Session" ("Edzés indítása") lehetőséget.

SPORT PROFILOK A POLAR FLOW-BAN

Az M430 négy alapértelmezett sport profilt tartalmaz. A Polar Flow alkalmazásban vagy webes felületen új sport profilokat adhatsz a sportlistához, és módosíthatod azok beállításait. Az M430 legfeljebb 20 sport profilt képes tárolni. Ha a Polar Flow alkalmazásban és webes felületen több, mint 20 sport profilt állítasz be, az első 20 ezek közül szinkronizáláskor átkerül az M430 készülékre.

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

A videó megtekintéséhez, kattints a következő linkekre:

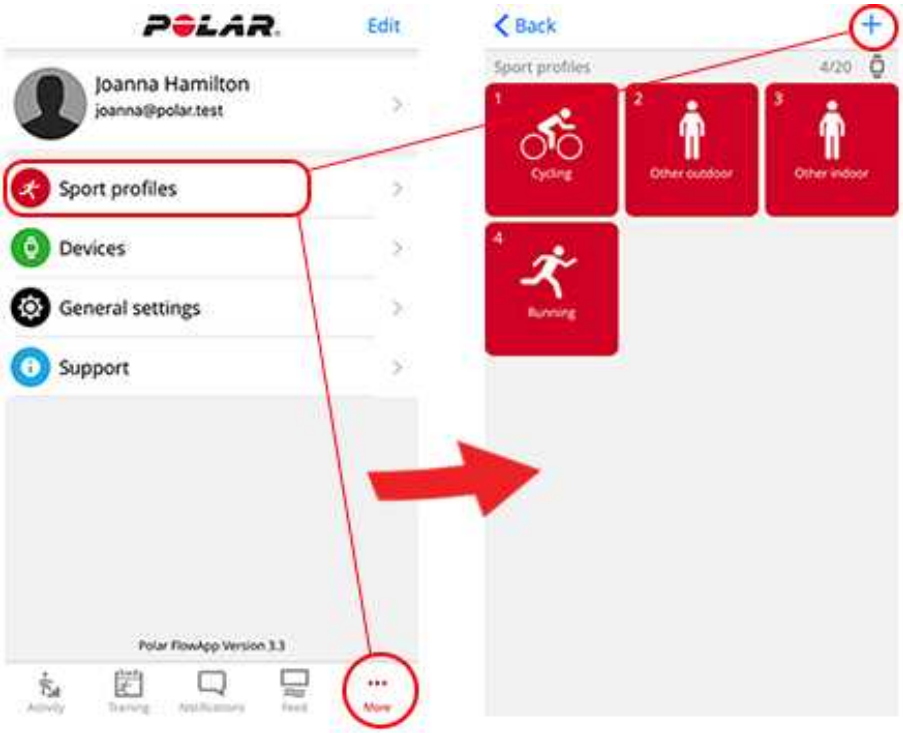
Polar Flow alkalmazás | Sport profil szerkesztés

Polar Flow webes felület | Sport Profilok

SPORT PROFIL HOZZÁADÁSA

A Polar Flow mobil alkalmazásban:

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



A Polar Flow webes felületen:

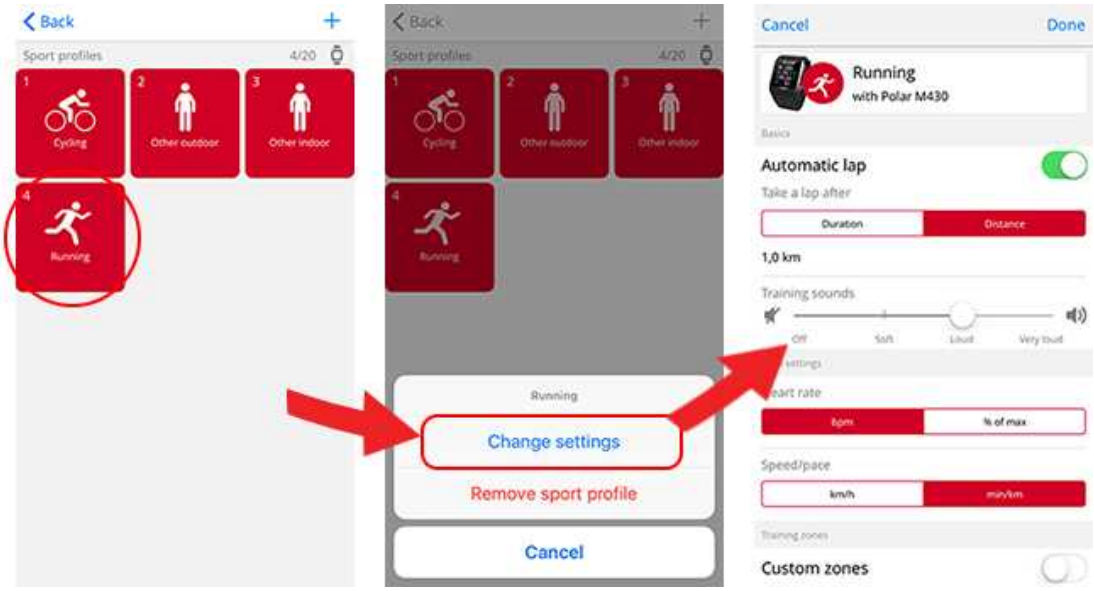
1. Kattints a nevedre/profilodra a jobb felső sarokban.
2. Válaszd ki a **Sport Profiles** (sport profilok) lehetőséget.
3. Kattints az **Add sport profile** (sport profil hozzáadása), és válaszd ki a sportot a listából.
4. A sport ekkor hozzáadódik a sportlistához.

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

SPORT PROFIL SZERKESZTÉSE

A Polar Flow mobile alkalmazásban:

1. Menj a **Sport profilokba.**
2. Válassz ki egy sportot és koppints a **Change settings** (beállítások változtatása) lehetőségre.
3. Amikor készen vagy, koppints a Done lehetőségre. Ne felejtsd el szinkronizálni beállításaidat az M430-cal.



A Flow webes felületen:

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

Az egyes sportprofilokban a következő információkat szerkesztheted:

Alapadatok

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

Pulzus

- Pulzus nézet (ütés/perc vagy a maximum %-os értéke)
- A pulzusszám más eszköznek is látható (Ezt azt jelenti, hogy más, Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó eszközök, pl. edzőtermi gépek is érzékelik a pulzusodat. Az M430 készülék segítségével Polar Club edzések közben a Polar Club rendszerének is továbbíthatod pulzusadataidat.)
- Zonelock (Zóna lezárása)
- Pulzuszóna beállítások (a pulzuszónák segítségével könnyen kiválaszthatod és nyomon követheted az edzés intenzitását. Alapértelmezett beállítás esetében a pulzuszónák határértékei nem változtathatók meg. Egyéni (Free) beállítás esetében lehet változtatni a határértékeken. Az alapértelmezett pulzustartományok a maximális pulzusod alapján kerülnek kiszámításra.

Sebesség/tempó beállítások

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

Edzési nézetek

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

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

Gesture and feedback (Mozdulatok és visszajelzések)

- Automatic pause (automatikus szünet): Az Automatic pause (automatikus szünet) edzés közbeni használatához állítsd a GPS-t a High Accuracy (nagy pontosság) lehetőségre, vagy használj a Polar Stride sensort. Edzésed automatikusan szünetel, amikor megállsz, és induláskor automatikusan újra elindul.
- Rezgő visszajelzések (a rezgő jelzéseket be- és kikapcsolhatod)

GPS és magasság

- Válaszd ki a GPS rögzítési sebességét.

Amikor végeztél a sport profilok beállításaival, kattints a Save (mentés) gombra. Ne felejtsd el szinkronizálni beállításaidat az M430-cal.

SINKRONIZACIJA

Podatke s uređaja M430 možete bežično prenijeti u aplikaciju Polar Flow putem Bluetooth Smart veze. Također, uređaj M430 možete sinkronizirati s internetskom uslugom Polar Flow pomoću USB priključka i softvera Softver FlowSync. Da biste mogli sinkronizirati podatke između uređaja M430 i aplikacije Flow, potreban vam je Polar račun. Ako podatke na uređaju M430 želite sinkronizirati izravno s internetskom uslugom, osim Polar računa, trebat će vam i softver FlowSync. Ako ste postavili uređaj M430, izradili ste i Polar račun. Ako ste M430 postavili pomoću računala, na isto ste instalirali softver FlowSync.

Nemojte zaboraviti sinkronizirati i ažurirati podatke između uređaja M430, internetske usluge i mobilne aplikacije, gdje god se nalazili.

SINKRONIZACIJA POMOĆU MOBILNE APLIKACIJE FLOW

Prije sinkronizacije pobrinite se da vrijedi sljedeće:

- Imate Polar račun i aplikaciju Flow.
- Na mobilnom uređaju mora je uključena značajka Bluetooth, a zrakoplovni način rada nije uključen.
- Uparili ste M430 s mobilnim telefonom. Više informacija pronaći ćete u Uparivanje.

Az adatok szinkronizálása:

1. Jelentkezz be a Flow alkalmazásba, majd nyomd meg és tartsd lenyomva a BACK (Vissza) gombot az M430 készüléken.
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.

Uređaj M430 sinkronizirat će se s aplikacijom Flow automatski po završetku vježbanja, ako je telefon u dometu Bluetooth veze. Kada sinkronizirate M430 s aplikacijom Flow, podaci o vježbanju i aktivnostima također će se sinkronizirati s internetskom uslugom Flow, automatski i putem internetske veze.

Podršku i dodatne informacije o korištenju aplikacije Polar Flow pronaći ćete na adresi support.polar.com/en/support/Flow_app.

SINKRONIZACIJA S INTERNETSKOM USLUGOM FLOW UZ POMOĆ SOFTVERA FLOWSYNC

Ako želite izvršiti sinkronizaciju s internetskom uslugom Flow, potreban vam je softver FlowSync. Idite na flow.polar.com/start pa ga preuzmite i instalirajte prije nego pokušate izvesti sinkronizaciju.

1. Priključite M430 u računalo. Pokrenite softver FlowSync.
2. Na računalu će se otvoriti prozor FlowSync, nakon čega će započeti sinkronizacija.
3. Po dovršetku će se prikazati Completed (Dovršeno).

Svaki put kada priključite uređaj M430 u računalo, softver Polar FlowSync će prebaciti vaše podatke na internetsku uslugu Polar Flow i sinkronizirati sve postavke koje ste eventualno promijenili. Ako sinkronizacija ne započne automatski, pokrenite FlowSync pomoću ikone na radnoj površini (Windows) ili iz mape s aplikacijama (Mac OS X). Uvijek kada je dostupno ažuriranje firmvera, FlowSync će vas o tome obavijestiti i od vas zatražiti da instalirate to ažuriranje.

Ako promijenite postavke na internetskoj usluzi Flow kada je M430 priključen u računalo, pritisnite gumb za sinkronizaciju u softveru FlowSync kako bi se te postavke prenijele na M430.

Za podršku i dodatne informacije o korištenju internetske usluge Flow idite na support.polar.com/en/support/flow.

Za podršku i dodatne informacije o korištenju softvera FlowSync, idite na support.polar.com/en/support/FlowSync.

FONTOS INFORMÁCIÓK

Akkumulátor 85
Az M430 akkumulátorának feltöltése 85
Az akkumulátor üzemideje 86
Alacsony akkumulátortöltöttségre figyelmeztető üzenetek 86
Az M430 karban tartása 87
Tartsd tisztán az M430-at 87
Tárolás 88
Szervizelés 88
Óvintézkedések 88
Interferencia edzés közben 88
Kockázatok minimalizálása edzéskor 89
Műszaki specifikáció 90
M430 90
Polar FlowSync Szoftver 91
Polar Flow mobil alkalmazás kompatibilitás 92
A Polar termékek vízállósága 92
Korlátozott nemzetközi Polar garancia 93
Felelősség kizárása 94

AKKUMULÁTOR

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

AZ M430 AKKUMULÁTORÁNAK FELTÖLTÉSE

Az M430 beépített, újratölthető akkumulátorral rendelkezik. Az újratölthető elemek véges számú töltési ciklussal rendelkeznek. Akár 300 alkalommal is feltöltheti az elemet, mielőtt a teljesítménye érezhetően csökkenne. A töltési ciklusok száma a felhasználási és működtetési körülményektől is függ.

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

A töltéshez csatlakoztasd az eszközta csomagban mellékelt USB kábel használatával. Fali csatlakozón keresztül is feltöltheted az elemeket. Amikor fali csatlakozón keresztül végzed a töltést, használj egy USB táp adaptert (nem tartozék). Ha USB adaptert használsz, győződj meg arról, hogy az adapter jelölése a következő: "output 5Vdc" mely minimum 500mA-t biztosít. Csak megfelelő engedéllyel rendelkező biztonságos USB adaptert használj, (jelölések: "LPS", "Limited Power Supply" vagy "UL listed").

Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy az M430 USB-portján vagy töltőkábelén nincs nedvesség, hajszál, por vagy kosz. Finoman töröld le a szennyeződéseket és fújd ki a koszt. Szükség esetén, használhatsz fogpiszkálót. A karcmentesség megőrzése érdekében ne használj éles eszközöket a tisztításhoz.

A számítógéppel való töltéshez egyszerűen csatlakoztasd az M430-at a számítógéphez; eközben szinkronizálhatod is azt a FlowSync-kel.

1. Helyezd az USB csatlakozót az M430 USB portjába, és csatlakoztasd a kábel másik végét a számítógépbe.
2. Charging (töltés) felirat jelenik meg a kijelzőn.
3. Amikor az akkumulátor ikon teljesen megtelik, az M430 töltése kész.

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

AZ AKKUMULÁTOR ÜZEMIDEJE

Az akkumulátor üzemideje:

- max. 8 óra edzés GPS-szel és optikai pulzusmérővel, vagy
- max. 30 óra edzés optikai pulzusmérővel, GPS energiatakarékos móddal és optikai pulzussal, vagy
- max. 50 óra edzés optikai pulzusmérővel, GPS energiatakarékos móddal és Bluetooth Smart jeladóval, vagy
- idő módban, napi aktivitáskövetéssel az üzemidő körülbelül 20 nap.

Az üzemidőt számos tényező, például az M430 használati környezeti hőmérséklete, a választott és használt funkciók és érzékelők, valamint az akkumulátor életkora is befolyásolja. A Smart értesítések és a gyakori szinkronizálás a Flow alkalmazással, szintén csökkentik az akkumulátor élettartamát. Jóval fagypont alatti hőmérséklet esetén az üzemidő jelentősen lecsökkenhet. Ha a kabátod alatt viseled az M430-at, úgy melegebben tartod és ezzel megnövelheted annak üzemidejét.

ALACSONY AKKUMULÁTORTÖLTÖTTSÉGRE FIGYELMEZTETŐ ÜZENETEK

Battery low. Charge (töltés): Az elem töltöttsége alacsony. Javasolt az M430-at feltölteni.

Töltsd fel edzés előtt: A töltöttség túl alacsony az edzés rögzítéséhez. Nem lehet új edzést indítani az M430 feltöltése nélkül.

Alacsony akkumulátortöltöttségre figyelmeztető üzenetek edzés alatt:

- Az M430 értesít, amikor egy órára elegendő akkumulátor üzemidő maradt az edzés közben.
- Ha megjelenik az edzés alatt a **Battery low** (alacsony töltöttség) üzenet, akkor kikapcsol a pulzusmérés és a GPS.
- Amikor kritikusan alacsony az akkumulátor töltöttségi szintje, a **Recording ended** (rögzítés leállítva) üzenet jelenik meg. Az M430 abbahagyja az edzés rögzítését és elmenti az edzés adatait.

Amikor a kijelző elsötétül, az akkumulátor lemerült és az M430 alvó üzemmódba lépett. Töltsd fel az M430-at. Ha az akkumulátor teljesen lemerült, eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.

AZ M430 KARBAN TARTÁSA

Akárcsak bármely elektronikus eszközt, a Polar M430-at is tisztán, valamint gondosan karban kell tartani. Az alábbi utasítások segítenek betartani a garancia érvényesítéséhez szükséges előírásokat, valamint csúcs formában tartani az eszközt és elkerülni minden problémát a töltés vagy szinkronizálás közben.

TARTSD TISZTÁN AZ M430-AT

Minden edzés program után enyhe szappanos oldattal, folyóvíz alatt mosd le az M430-at. Egy puha törölközővel töröld szárazra.

Tartsd tisztán az M430 USB csatlakozóját és töltő kábelét, a zökkenőmentes töltés és szinkronizálás biztosítása érdekében.

Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy az M430 USB-csatlakozójánján vagy töltőkábelén nincs nedvesség, hajszál, por vagy kosz. Finoman töröld le a szennyeződéseket és fújd le a port. Szükség esetén használhatsz fogpiszkálót. A karcmentesség megőrzése érdekében ne használj éles eszközöket a tisztításhoz.

Tartsd tisztán az USB csatlakozót, hogy hatékonyan megvédhesd az M430-at az oxidálódástól és a piszok és sós víz (pl. izzadtság vagy tengervíz) okozta más lehetséges károsodástól. Az USB csatlakozó tisztán tartásához a legjobb módszer minden edzés után langyos csapvízzel kimosni azt. Az USB csatlakozó vízálló, így azt az elektromos alkatrészek károsítása nélkül öblítheted le folyó víz alatt. **Ne töltsd az M430-at abban az esetben, ha az USB töltő nedves, vagy izzadtság van rajta**.

VIGYÁZZ AZ OPTIKAI PULZUSÉRTÉKELŐRE

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

TÁROLÁS

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

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

SZERVIZELÉS

Javasoljuk, hogy a kétéves garancia ideje alatt csak hivatalos Polar szervizközpontban javítasd 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 tájékozódhatsz.

ÓVINTÉZKEDÉSEK

A Polar M430-at úgy tervezték, hogy megmutassa aktivitásodat és mérje a pulzusodat, sebességedet, a távolságodat és futási lépésszámodat. 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.

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 energiaitalok, 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! Ha szívritmus-szabályozója van, ez nem zárja ki a Polar edzőkomputerek használatát. Elméletben nem léphet fel interferencia a Polar termékek és a szívritmus-szabályozó között. A gyakorlatban nincsenek arra vonatkozó jelentések, hogy valaki tapasztalt-e ilyen interferenciát. Azonban az elérhető eszközök széles köre miatt nem garantálhatjuk, hogy termékeink minden szívritmus-szabályozóval vagy egyéb beültetett eszközzel megfelelően működnek. 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 nekünk. A Polar lépéshossz-érzékelő Bluetooth® Smart formatervezése minimalizálja a beakadás kockázatát. Ennek ellenére legyen óvatos, ha például bozótos területen fut a lépéshossz-érzékelővel.

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).

MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

M430

Elemtípus:	240 mAh Li-pol újratölthető akkumulátor
Üzemidő:	Folyamatos használattal: Max. 8 óra edzés GPS-szel és optikai pulzusméréssel Max. 30 óra edzés optikai pulzusméréssel, GPS energiatakarékos móddal
Működési hőmérséklet:	-10 °C - +50 °C
Az M430 anyaga:	Szilikon, termoplasztikus poliuretán, rozsdamentes acél, akrilnitril-butadién-sztirol, üvegszál, polikarbonát, Polimetil-metakrilát, folyadékkristályos polimer
Óra pontossága:	Jobb mint ± 0,5 másodperc/nap, 25 °C-os hőmérséklet mellett.
GPS pontossága:	Távolság ±2%, sebesség ±2 km/óra
Magassági felbontás:	1 m
Emelkedő/lejtő felbontás:	5 m
Maximum magasság:	9000 m / 29525 láb
Rögzítés gyakorisága:	1 mp nagy pontosságú GPS rögzítésben, 30 mp közepes pontosságú GPS rögzítésben, 60 mp energiatakarékos GPS módban

A pulzusmérés pontossága:	± 1% vagy 1 ütés/perc (attól függően, hogy melyik nagyobb). A meghatározások stabil körülményekre vonatkoznak.
Pulzusmérési tartomány:	15-240 ütés/perc
Aktuális sebesség megjelenítési tartomány:	0-399 km/h 247,9 mph (0-36 km/h or 0-22.5 mph (ha a Polar Stride sensorral mérsz)
Vízállóság:	30 m (fürdéshez és úszáshoz alkalmas)
Memóriakapacitás:	60 óra edzés GPS-szel és pulzusmérésselvel, a nyelvi beállításoktól függően
Kijelző felbontása:	128 x 128

Vezeték nélküli Bluetooth® technológia.

POLAR FLOWSYNC SZOFTVER

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

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
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7		X
Mac OS X 10.8		X
Mac OS X 10.9		X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X
Mac OS X 10.12		X

POLAR FLOW MOBIL ALKALMAZÁS KOMPATIBILITÁS

- iPhone 4S vagy újabb
- Android 4.3 vagy újabb, okos értesítésekkel Android 5.0 vagy újabb

A POLAR TERMÉKEK VÍZÁLLÓSÁGA

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

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

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

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

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, balesetekből vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó károkra; 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.

CE

Ez a termék megfelel a 2014/53/EU és 2011/65/EU irányelveknek. Az érvényes Megfelelőségi nyilatkozat a következő címen található: www.polar.com/support

Az érvényes Megfelelőségi nyilatkozat a következő címen található: www.polar.com/hu/szabalyozasi_informacio.

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 ennélfogva 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.

Gyártja a Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

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

© 2017 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 licensz alapján jogosult.

FELELŐSSÉG KIZÁRÁSA

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

1.0 HU 05/2017