

TARTALOM

1. A POLAR F6 PULZUSSZÁM-MÉRŐ ÓRA BEMUTATÁSA	7
1.1 A TERMÉK ELEMEI.....	7
1.2 A PULZUSSZÁM MÉRŐ ÓRA GOMBjai ÉS SZIMBÓLUMOK.....	8
1.3 ALAPBEÁLLÍTÁSOK.....	10
1.4 PULZUSMÉRÉS.....	12
2. EDZÉS	14
2.1 AZ EDZÉS ADATAINAK RÖGZÍTÉSE.....	14
2.2 EDZÉS KÖZBEN ELÉRHETŐ FUNKCIÓK.....	15
2.3 EDZÉS BEÁLLÍTÁSOK.....	21
2.4 OWNZONE.....	22
3. A FEJLŐDÉS NYOMON KÖVETÉSE	25
3.1 NAPLÓ.....	25
3.2 HETI ÖSSZESÍTÉS.....	28
4. AZ ELMENTETT EDZÉSADATOK MEGTEKINTÉSE	29
4.1 EXERCISE (EDZÉS) FILE.....	30
4.2 TOTALS (ÖSSZESÍTŐ) FILE.....	32
4.3 DIARY (NAPLÓ) FILE.....	34
5. BEÁLLÍTÁSOK	36
5.1 ÓRA BEÁLLÍTÁSOK.....	36
5.2 PULZUS BEÁLLÍTÁSOK.....	40
5.3 FELHASZNÁLÓI BEÁLLÍTÁSOK.....	44
5.4 GENERAL SETTINGS.....	47

6. ADATÁTVITEL	50
7. KEZELÉS ÉS KARBANTARTÁS	51
8. ÓVINTÉZKEDÉSEK	53
8.1 INTERFERENCIA EDZÉS KÖZBEN	53
8.2 AZ EDZÉS KOCKÁZATAINAK MINIMALIZÁLÁSA	54
9. GYAKRAN FELTETT KÉRDÉSEK	55
10. MŰSZAKI ADATOK	57
11. KORLÁTOZOTT POLAR NEMZETKÖZI GARANCIA	58
12. FELELŐSÉG ELHÁRÍTÁS	59
13. INDEX	60

1. A POLAR F6 PULZUSSZÁM-MÉRŐ ÓRA BEMUTATÁSA

1.1 A TERMÉK ELEMEI

A Polar F6 pulzusmérő óra a következő elemekből áll:



Pulzusszám mérő óra

A pulzusszám mérő óra megjeleníti a pulzusunkat, az elégetett kalóriákat, az edzés időtartamát és más edzéssel kapcsolatos információkat az edzés adatainak rögzítése közben. Természetesen karóráként is használhatjuk.



Polar Kódolt Mellkasi Jeladó

Edzés közben viseljük a mellkasi jeladót. Az elektróda területek a jeladó hátoldalán találhatóak. Az elektródák érzékelik a pulzusunkat és a jeladó folyamatosan továbbítja az értékeket a pulzusszám mérő órába.

Rugalmas Pánt

A rugalmas pánt a mellkas körül rögzíti a mellkasi jeladót.

Felhasználói Kézikönyv Gyors Útmutatóval

Ez a Felhasználói Kézikönyv tartalmazza az összes szükséges információt a Polar pulzusmérő használatához. Az edzések alatti gyors eligazodáshoz tartsuk magunknál a funkció térképet, ami a Gyors Útmutatóban található.


Polar Web Szolgáltatások

A www.PolarFitnessTrainer.com oldalon egy teljes web alapú szolgáltatást találunk, amit az edzések támogatására hoztak létre. Az ingyenes regisztráció segítségével hozzáférhetünk edzés naplókhoz, tesztekhez és kalkulátorokhoz, kimutatásokhoz és hasznos cikkekhez. Ráadásul a www.polar.fi/fitness oldalon megtalálhatjuk a legfrissebb termék információkat is.

1.2 A PULZUSSZÁM MÉRŐ ÓRA GOMBjai ÉS SZIMBÓLUMOK

Megjegyzés: Egy gomb egyszerű megnyomása (kb. egy másodperc) más eredményez, mint a nyomvatartás. (legalább 2 másodperc).

Light/Világítás

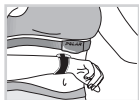
- A világítás bekapcsolása.
- A Világítás gomb nyomvatartásával: Lezárhatjuk és feloldhatjuk a gombokat , kivéve magát a Világítás gombot a Pontos idő és az edzés rögzítés üzemmódok közben. Tartsuk nyomva a Világítás gombot, amíg az Buttons Locked (Gombok lezárva) vagy az Unlocked (Gombok feloldva) felirat meg nem jelenik.

Back/Vissza

- A kijelzőn lévő menüből kilépés és egy menüsinttel feljebb lépés.
- A kiválasztott érték elvetése és az eredeti érték meghagyása
- Az ébresztő hangjelzésének leállítása.

A Vissza gomb nyomvatartásával:

- Bármely menüből visszatérhetünk a Pontos idő üzemmódhoz.
- A Pontos idő üzemmódban beléphetünk az óra beállítások menübe.




Szívérintés

Az edzés üzemmódban, ha a pulzusszám mérő órát a mellkasi jeladón lévő Polar logóhoz közelítjük, akkor rövid ideig a kijelzőn a Pontos idő lesz látható.



▲ FEL

- A menükben felfelé mozoghatunk, beléphetünk a heti naplóba.
- Amikor a  látható a gomb mellett, akkor a villogó érték növelése.

A ▲ gomb nyomvatartásával:


- Pontos idő üzemmódban megváltoztathatjuk a kijelző tartalmát.
- Edzés rögzítés üzemmódban megváltoztathatjuk a kijelző felső sorában olvasható információkat.

OK

- Pontos idő üzemmódban belépés a menübe.
- Belépés a kijelzőn látható menübe.
- A kiválasztott érték elfogadása.

A OK gomb nyomvatartásával, a Pontos idő üzemmódból elindíthatjuk az edzés rögzítést.

▼ LE

- A menükben és a listákban a lefelé mozoghatunk.
- Amikor a  látható a gomb mellett, akkor a villogó érték csökkentése.

Szimbólumok




A menüsint jelző  mutatja a menüelemek számát. Amikor a menüben lépegetünk, akkor innen leolvashatjuk, hogy hol állunk az aktuális menüben.

A beállítások során a jelek száma  mutatja, hogy hány értéket kell beállítanunk. Az éppen villogó jel  mutatja, hogy éppen melyik értéket állítjuk.



 A boríték emlékeztet minket, hogy a legutóbbi hét edzéseit ellenőrizzük. További információkat a Heti ellenőrzés alatt a 28. oldalon találhatunk.


 Az elem szimbólum a csukó monitor alacsony elem feszültségét mutatja. További információkat a Kezelés és Karbantartás alatt találhatunk az 51. oldalon.

 Ha az ébresztést beállítottuk, akkor a kijelzőn az ébresztés jel látható. További információkat az Óra beállítások alatt, a 36. oldalon találhatunk.



 A keretes szív a kódolt adatátvitelt jelenti. További információkat a Pulzusmérés alatt a 12. oldalon találhatunk.

 A rögzítés jel mutatja, hogy az adatok rögzítése éppen folyamatban van.

 A hangjelzés szimbólum azt mutatja, hogy az Edzés menüben a pulzus célzóna riasztást bekapcsoltuk. További információkat az Edzés közbeni funkciók alatt, a 15. oldalon találhatunk.

1.3 ALAPBEÁLLÍTÁSOK

Az első használatkor az Alapbeállításoknál kezdjük a beállításokat. Az inaktív órát csak egyszer kell aktiválni. Ha egyszer aktiváltuk a terméket, többé nem lehet kikapcsolni. Igény szerint lehetőségünk van az Alapbeállítások áttöltésére egy számítógépről. További információkat az Adatátvitel alatt, az 50. oldalon találhatunk.

Megjegyzés: Fontos, hogy az Alapbeállításoknál gondosak legyünk, különösen a súly, magasság, születési idő és a nem beállításakor. Ezek az értékek befolyásolják a mérések pontosságát, például a pulzus célzónát és a kalóriá felhasználást.

1. Bármely gomb megnyomásával aktiválhatjuk a pulzusszám mérő órát. A képernyőn minden jel és szám világít. Nyomjuk meg az OK gombot.
2. **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** (Üdvözöljük a Polar Fitness világában) üzenet olvasható. Nyomjuk meg az OK gombot a beállítások megkezdéséhez.
3. **START WITH BASIC SETTINGS** Kezdjük az alapbeállításokkal) üzenet olvasható. Nyomjuk meg az OK gombot az Alapbeállítások elkezdéséhez.
4. **Time:** (Idő) Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a 12 H (12 órás) vagy 24 H (24 órás) idő kijelzés kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.

12 H: (12 órás) az idő 1 és 12 óra között fog megjelenni napszak kijelzéssel am (délelőtt) vagy pm (délután). A dátum és születési idő beállításánál először a hónapot és utána a napot kell megadni. (mm.dd).

- Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a napszak kiválasztásához **AM**(délelőtt) vagy **PM**. (délután). Nyomjuk meg az OK gombot.

- Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat az **óra** beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.

- Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **perc** beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.

24 H: (24 órás) idő 0 to 23 óra között fog megjelenni. A dátum és születési idő beállításánál először a napot és utána a hónapot kell megadni. (dd.mm).

- Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat az **óra** beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.

- Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **perc** beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.

5. **Date:** (dátum) Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **mm** (hónap) vagy a **dd** (nap) beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.
- Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **dd** (nap) vagy a **mm** (hónap) beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.
 - Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **yy** (év) beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.
6. **Units:** (mértékegységek) Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a kilogram és centiméter (**KG/CM**) vagy a font és láb (**LB/FT**) kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.

Megjegyzés: A mértékegység beállítás hatással van a kalória kijelzésre is. Ha lb/ft beállítást választjuk, akkor a kalóriák Cal-ban jelennek meg. Ha a kg/cm beállítást választjuk, akkor a kalóriák kcal-ban jelennek meg.

7. **Weight:** (testsúly) Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a testsúlyunk beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.

Megjegyzés: Ha a rossz mértékegységet választottuk ki, akkor a Világítás gomb nyomvatartásával megváltoztathatjuk a beállítást.

8. **Height:** (testmagasság) Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a testmagasságunk beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.

Megjegyzés: : Ha az lb/ft beállítást választottuk, akkor először a láb-at és utána az inch-et kell megadnunk.

9. **Birthday:** (születési idő) Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a mm (hónap) vagy a dd (nap) beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.
- Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **dd** (nap) vagy a **mm** (hónap) beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.
 - Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **yy** (év) beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.
10. **Sex:** (Nem) Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **MALE** (férfi) vagy **FEMALE** (nő) kiválasztáshoz. Nyomjuk meg az OK gombot.
11. **SETTINGS OK?** (Beállítások rendben?) üzenet olvasható a kijelzőn. Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **YES** (igen) vagy **NO** (nem) kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.

Ha a Yes-t (igen) választjuk, akkor beállítások érvényesek lesznek és megkezdhetjük a Polar pulzusmérő használatát. Ha a No-t (nem) választjuk, akkor változtathatunk a beállított értékeken. Nyomkodjuk addig a Vissza gombot, amíg az változtatni kívánt érték meg nem jelenik.

1.4 PULZUSMÉRÉS

A pulzuszám méréséhez viselnünk kell a mellkasi jeladót.

A jelátvitel kódolása csökkenti az interferenciát, amikor más pulzuszám mérő közelében tartózkodunk. A kódolt pulzuszám mérés, és probléma mentes használat érdekében tartsuk a pulzuszám mérő órát a jeladó 1 méteres körzetében. Ellenőrizzük, hogy nem vagyunk más pulzuszám mérő használó személy, vagy bármilyen elektromágneses zavarforrás közelében. További információkat az Óvintézkedések alatt az 53. oldalon találunk.



1. Kapcsoljuk a jeladó egyik végét a rugalmas pánthoz.



2. Állítsuk be a pánt hosszát, hogy elég feszesen, mégis kényelmesen illeszkedjen mellkasunkra. Rögzítsük a pántot mellkasunk körül, közvetlenül a mellizmok alatt, és csatoljuk össze.



- Emeljük el a jeladót mellkasunkról és nedvesítsük be a hátoldalán a két recés elektróda felületet.



- Győződjünk meg róla, hogy az elektródák jól illeszkednek közvetlenül a bőrünkhöz és a Polar logó középen helyesen, álljon.



- Viseljük a pulzsmérő órát karóráként. A Pontos idő kijelzésnél nyomjuk meg az OK gombot a MENÜ-be való belépéshez. **Exercise** (Edzés) felirat jelenik meg a kijelzőn. A pulzusszám mérő óra automatikusan keresni kezdi a pulzust, és elindul a pulzusmérés. Legkésőbb 15 másodpercen belül megjelenik a kijelző alján a villogó szív, körülötte kerettel . A szív körüli keret a kódolt jelátvitelt jelzi. Ekkortól a pulzuskijelzés folyamatos, ám addig nem kerülnek az adatok elmentésre, amíg az edzést el nem indítjuk. Az edzés adatainak elmentéséről bővebben a 14. oldalon olvashatunk.

Megjegyzés: Ha a pulzusszám mérő óra nem érzékeli a pulzust, akkor - - /00 -t látunk a kijelzőn. Ellenőrizzük, hogy a jeladó elektródái elég nedvesek-e, illetve, hogy jól illeszkednek-e a mellkasunkhoz. Közelítsük az órát a jeladó Polar logójához. Az óra újra elkezd keresni a pulzust.

2. EDZÉS

Edzés üzemmódban nyomon követhetjük és elmenthetjük az edzés információkat, vagyis a pulzus-értékeket, az edzésidőt, vagy az energia-felhasználást.

2.1 AZ EDZÉS ADATAINAK RÖGZÍTÉSE

1. A pulzusszám mérés elindításához a 12. oldalon leírtak szerint, viseljük a jeladót. Amennyiben edzés közben viseljük a jeladót, a pulzusszám mérő óra automatikusan kalkulálja az edzés során felhasznált kalória mennyiséget, illetve egyéb információkat láthatunk, melyek a pulzusszámon alapulnak.
2. A Pontos idő kijelzéstől indulva nyomjuk meg az OK gombot.
3. A kijelzőn az **Exercise** (Edzés) felirat látható. Automatikusan elindul a pulzusmérés. Nyomjuk meg az OK gombot.
4. A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a **START**-ot. Nyomjuk meg az OK gombot az edzés és az adatrögzítés elindításához. Az időmérő elindul.
 - Amennyiben az **OwnZone** felirat jelenik meg a kijelzőn, olvassuk el az **OwnZone**-ról (SajátZóna) szóló részt a 22. oldalon.
 - Ha szeretnénk elhagyni az OwnZone® meghatározást, és a legutóbbi pulzushatárértékekkel szeretnénk dolgozni, nyomjuk meg az OK gombot. Ebben az esetben, ha korábban még nem határoztuk meg a saját zónánkat, az életkor egyenlet alapján kapjuk meg a pulzus határértékeket.
 - Az OwnZone check automatikusan elindul. Amennyiben nem szeretnénk az OwnZone funkciót használni, változtassuk meg a Pulzus beállításokat, mielőtt elkezdzenék az edzést. További információk a 21. oldalon.
 - Ha a **START WITH BASIC SETTINGS** (kezdjük az alapbeállításokkal) felirat jelenik meg a kijelzőn, akkor nincs beállítva minden szükséges adatunk. Nyomjuk meg az Ok gombot, és végezzük el a beállításokat. További információkat a 10. oldalon találunk.

2.2 EDZÉS KÖZBEN ELÉRHETŐ FUNKCIÓK

Megjegyzés: Az edzés adatai csak abban az esetben kerülnek rögzítésre, ha az edzés elindításától kezdve legalább egy perc eltelt.

A Pontos idő előhívása

Közelítsük a pulzusszám mérő órát a jeladó Polar logójához. A kijelzőn a Pontos idő és az aktuális pulzusszámunk látható.

Az Edzésidő, Kalória-felhasználás és a Pulzus-határértékek ellenőrzése

Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a következő információk előhívásához:



Edzés

Edzésidő

Pulzusszám (ütés/perc), vagy a maximális pulzus százalékában kifejezve. Ez a kijelzés függ a beállítástól.

A ♥ szimbólum mellett megjelenő nyilak azt jelzik, hogy az alsó határérték alatt ⤴, vagy a felső határérték felett ⤵ van a pulzusszámunk.



Kalória (a kijelzőn a beállításoktól függően Cal/Kcal jelenik meg).

Az elégetett kalóriák mennyisége látható.

A Polar kalóriaszámitási funkció megmutatja az edzés közben felhasznált kalóriák mennyiségét. A napi és heti elégetendő kalóriamennyiség megadásával használhatjuk ezt a funkciót a személyes céljaink eléréséhez. Segítségével nyomon követhetjük az egy edzés alatt, vagy az aktuális héten, esetleg egy általunk kiválasztott időszakban az elégetett kalóriák mennyiségét.



Zónában eltöltött idő

A kijelölt határértékek között eltelt edzésidő

Pulzus-határértékek ütés/perc-ben, vagy a maximális pulzus százalékában kifejezve. A

♥ szimbólum jobbra, illetve balra mozog a határértékek között és folyamatosan jelzi a pulzusszámot. Ha a ♥ szimbólum nem látható, az azt jelzi, hogy a pulzusszámunk a felső határérték fölötti ⤴ vagy az alsó határérték alatt ⤵ van. Amennyiben a pulzusriasztás be van kapcsolva 📞 az óra hangjelzéssel is figyelmeztet.

Az edzésinformációk kijelzésének megváltoztatása

Edzés (Exercise) üzemmódban megváltoztathatjuk a kijelzett információt, illetve személyre szabottá tehetjük kijelzőt a ▲ gomb megnyomásával és nyomva tartásával.



Edzésidő



Pontos idő



Kalória



Fitness pontok – A pulzus-célzónában eltöltött minden tizedik perc után egy fitness pont jelenik meg a kijelzőn. Ha a kijelzőn minden pont megjelenik (6 db), az azt jelzi, hogy egy órát töltöttünk a kijelölt határértékek között.



Kalória



Pontos idő



Edzésidő



Fitness pontok

A háttérvilágítás bekapcsolása

Nyomjuk meg a Világítás gombot és egy pár másodpercre bekapcsolódik a háttérvilágítás.



Edzés üzemmódban, ha egyszer már bekapcsoltuk a háttérvilágítást, megjelenik az éjszakai üzemmódot jelölő (🌙) szimbólum. Ettől kezdve az edzés leállításáig automatikusan felkapcsolódik a háttérvilágítás, ha bármelyik gombot működtetjük, vagy a pulzusmérő órát a jeladó Polar logójához közelítjük.

A gombok lezárása/feloldása

Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Világítás gombot a gombok lezárásához, illetve feloldásához. **BUTTONS LOCKED** (Gombok lezárva), vagy **BUTTONS UNLOCKED** (Gombok feloldva) jelenik meg a kijelzőn.

Az edzés szüneteltetése

Szüneteltethetjük az edzés adatainak elmentését, amíg valamilyen okból felfüggesztjük az edzést.

1. Nyomjuk meg a Back (Vissza) gombot. Az aktuális pulzusszámunk látható a kijelzőn. Az adatok mentése szünetel, a jobb alsó sarokban a  látható a  helyett.
2. Ha folytatni szeretnénk az edzést, a ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a **CONTINUE** (folytatás) feliratot. Nyomjuk meg az OK gombot az edzésadatok mentésének folytatásához.

A beállítások megváltoztatása edzés közben

Edzés közben megváltoztathatjuk a beállításokat, vagy szüneteltethetjük az adatok rögzítését, amíg megváltoztatjuk a beállításokat.

1. Ha meg akarjuk változtatni a beállításokat az adatok mentésének szüneteltetése nélkül, nyomjuk meg és tartjuk nyomva az OK gombot. Ha szeretnénk a változtatások közben szüneteltetni az edzést, nyomjuk meg a Back (Vissza) gombot, a ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a **Settings** (Beállítások) menüt. Nyomjuk meg az OK gombot.
2. **HR ALARM** (pulzusriasztás), **HR LIMITS** (határértékek) és a **HR VIEW** (pulzus megjelenítés) jelenik meg a kijelzőn. A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki azt, amin változtatni szeretnénk.

HR alarm: (pulzusriasztás): Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **VOL 2** (hangos), **VOL 1** (halk), vagy az **OFF** (kikapcsolás) kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.

HR limits: (határértékek): Ha OwnZone-t, vagy automatikus határérték meghatározást használunk, válasszunk a **Hard** (nehéz), **Moderate** (mérsékelt), **Light** (könnyű), vagy a Basic intenzitások közül a ▲ / ▼ gombokkal. Nyomjuk meg az OK gombot. Egy pár másodpercre megjelennek a személyes határértékeink.


Amennyiben manuális határérték-meghatározást használunk, a beállított határértékek jelennek meg egy pár másodpercre.

HR view: (pulzus megjelenítés): A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a megjelenítés formáját: **HR** (ütés/perc), vagy **HR%** (maximális pulzus százaléka). Nyomjuk meg az OK gombot. Ha végeztünk a változtatásokkal, a pulzsmérő óra visszatér az Edzés, vagy az Edzés szüneteltetése üzemmódba.

További információkat a 40. oldalon találunk.

***Megjegyzés:** A pulzsmérő óra kijelzője visszatér az Edzés vagy az Edzés szüneteltetése üzemmódba, ha egy percig nem nyomjuk meg egyik gombját sem.*

Az edzés leállítása, az edzésösszesítő megtekintése

1. Nyomjuk meg a Back (Vissza) gombot. Az aktuális pulzusszámunk látható a kijelzőn. Az edzésadatok rögzítése szünetel, a jobb alsó sarokban a  látható.
2. A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki az EXIT (Kilép) feliratot, és nyomjuk meg az OK gombot

Az edzésösszesítő (Summary) látható a kijelzőn.



Edzésidő

Kalória-felhasználás az edzés alatt

A legmagasabb (max) és az átlagos (avg) pulzusszám edzés közben, ütés/perc-ben illetve a maximális pulzus százalékában kifejezve.

3. Nyomjuk meg az Ok gombot az edzés üzemmódba való visszatéréshez, vagy nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Back (Vissza) gombot a Pontos idő kijelzéshez való visszatéréshez.

Megjegyzés:

- Ha szüneteltetjük az edzést, de elfelejtettünk kilépni belőle, és a jeladót már levettük a mellkasunkról, az óra 5 perc elteltével automatikusan visszatér a Pontos idő kijelzéshez.
- A jeladó edzés utáni karbantartásáról az 51. oldalon olvashatunk.

2.3 EDZÉSBEÁLLÍTÁSOK

Az edzésbeállítások (Exercise Settings) menüben megtekinthetjük a pulzusbeállításokat.

Az edzésbeállításokat egyesítettük az HR (pulzus) beállításokkal. A HR (pulzus) beállítások szerkesztésével elkerülhető, hogy az edzés beállításokat egyenként kelljen elvégeznünk az edzés kezdésekor. További információkat a 40. oldalon olvashatunk.

1. A Pontos idő kijelzéstől indulva nyomjuk meg az OK gombot.
2. AZ **Exercise** (Edzés) jelenik meg a kijelzőn. Nyomjuk meg az OK gombot.
3. A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a Settings (Beállítások) feliratot. Nyomjuk meg az OK gombot.
4. A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a **HR ALARM** (pulzusriasztás), **HR LIMITS** (határértékek) vagy a **HR VIEW** (pulzus megjelenítés)

HR alarm (pulzusriasztás): Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **VOL 2** (hangos), **VOL 1** (halk), vagy az **OFF** (kikapcsolás) kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.

HR limits (határértékek): A ▲ / ▼) gombokkal válasszunk az OwnZone, Automatikus, Manuális meghatározások, vagy a kikapcsolás közül. Nyomjuk meg az OK gombot.

- Ha OwnZone-t, vagy automatikus határérték meghatározást használunk, válasszunk a **HARD**(nehéz), **MODERATE** (mérsékelt), **Light** (könnyű), vagy a **Basic** intenzitások közül a ▲ / ▼ gombokkal. Nyomjuk meg az OK gombot. Egy pár másodpercre megjelennek a személyes határértékeink.
- Amennyiben manuális határérték-meghatározást használunk, a beállított határértékek jelennek meg egy pár másodpercre.

HR view (pulzus megjelenítés): A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a megjelenítés formáját: HR (ütés/perc), vagy HR% (maximális pulzus százaléka). Nyomjuk meg az OK gombot.

Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Back (Vissza) gombot, a Pontos idő kijelzéshez való visszatéréshez.

2.4 OWNZONE

A Polar F6 pulzusszám mérő óra képes meghatározni az aerob edzésekhez szükséges személyes edzészónát. Az OwnZone (SajátZóna) meghatározás az edzés bemelegítő fázisában történik, és 1-5 percet vesz igénybe. A következő metódus szerint történik az intenzitási zóna meghatározása: Kezdjük az edzést lassan, alacsony intenzitással. Folyamatosan emeljük az intenzitást (pulzusszámot) lépésről-lépésre. Az OwnZone használatával ez edzéseinket eredményesebbé és élvezetesebbé tehetjük. Nem kell számolgatnunk a pulzus-célzónánkat, az óra automatikusan meghatározza ezt helyettünk.

A hatékony és sokoldalú edzés érdekében használjuk az OwnZone funkciót. Négy különböző intenzitási zóna közül választhatunk az OwnZone funkciók beállításánál: OwnZone Light (könnyű), Moderate (mérsékelt), Hard (nehéz) és Basic. További információkat találunk a pulzusbeállítások részénél a 40. oldalon.

Az OwnZone használata biztosít bennünket az edzéseink változatosságáról. Az OwnZone meghatározása a szívfrekvencia változékonyságon alapul, melyet a bemelegítés közben folyamatosan figyel a pulzusmérő. A szívfrekvencia-változékonyság reagál a testünkben bekövetkező fizikai és pszichés változásokra. Ha a szívfrekvencia-változékonyságunk túl gyorsan, vagy túl lassan változik az OwnZone bemérés alatt, vagy túl magasra emelkedik a pulzusszámunk, akkor a legutóbb sikeresen bemért határértéket kapjuk meg intenzitási zónaként. Ha eddig még nem kaptunk szívfrekvencia-változékonyság alapján bemért pulzus-határértékeket, akkor életkor egyenlet alapján kerül meghatározásra a pulzus-célzónánk.

2.4.1 A SZEMÉLYES INTENZITÁSI ZÓNA, AZ OWNZONE MEGHATÁROZÁSA

Az OwnZone meghatározás megkezdése előtt ellenőrizzük a következőket:

- Állítsuk be helyesen a személyes információkat
- Kapcsoljuk be az OwnZone funkciót. Az edzés elindításakor, ha az OwnZone funkció be van kapcsolva, elindul az OwnZone meghatározás. További információkat a 40. oldalon a Pulzus beállítások részénél olvashatunk.

Érdemes mindig bemérni a SajátZónánkat, ha:

- Edzés módot, vagy edzés edzőberendezést váltunk.
- Ha szokatlanul érezzük magunkat, például stresszesnek, fáradtnak érezzük magunkat az edzés elején.
- A beállítások megváltoztatása után.

1. A Pontos idő kijelzéstől indulva nyomjuk meg az OK gombot
2. Az Exercise (Edzés) jelenik meg a kijelzőn. Nyomjuk meg az OK gombot.
3. A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a Start feliratot. Nyomjuk meg az OK gombot. Ha át szeretnénk ugrani az OwnZone meghatározást, és a korábban kapott értékekkel szeretnénk edzeni, nyomjuk meg az OK gombot és lépünk az 5. ponthoz.
4. Elindul az OwnZone bemérés. Öt lépcsőben határozzuk meg a saját zónánkat.

□Z▶_____ 1. Alacsony intenzitáson kezdjük a mozgást és a bemérést, kb. 90-es pulzusszámon. 1 perc alatt pulzus számunkat fokozatosan emeljük kb. 10 ütéssel. Az első perc végén a pulzusszámunk érje el a 100 ütést percenként.

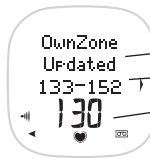
□Z▶▶_____ 2. A következő percben emeljük az intenzitást kb. 10 ütéssel. A második perc végén a pulzusunk 110 körül legyen.

□Z▶▶▶___ 3. Tovább emeljük az intenzitást kb. 10 ütéssel. A harmadik perc végén a pulzusszámunk 120 körül legyen.

□Z▶▶▶▶_ 4. Emeljük tovább az intenzitást 10 ütéssel. A negyedik perc végén a pulzusszámunk érje el a 130 ütést percenként.

□Z▶▶▶▶▶ 5. Emeljük tovább fokozatosan az intenzitást.

5. Az első és az ötödik lépcsőfok között valahol kettős sípolást fogunk hallani. Az OwnZone meghatározás megtörtént, a kijelzőn a következő információk jelennek meg:



OwnZone Updated (Sikeres OwnZone meghatározás)

OwnZone pulzus-határértékek ütés/percben, vagy a maximális pulzus százalékában kifejezve

Aktuális pulzusszám



Ha az OwnZone meghatározás nem volt sikeres, a kijelzőn az **OwnZone Limits** felirat jelenik meg, és az előzőleg sikeresen bemért saját zóna határértékek. Ha eddig még nem kaptunk szívfrekvencia-változékonyság alapján bemért pulzus-határértékeket, akkor életkor egyenlet alapján kerül meghatározásra a pulzus-célzónánk.

Most már folytathatjuk az edzéssel. Az edzés hatékonyságának növelése érdekében tartsuk a pulzusunkat a két határérték között.

3. A FEJLŐDÉS NYOMON KÖVETÉSE

Ez a fejezet bemutatja, hogy hogyan tudjuk nyomon követni a fejlődést a pulzsmérő segítségével.

3.1 NAPLÓ

Az elektronikus napló funkció segítségével láthatjuk az aktuális naptári héten az edzés időtartamát, az edzések számát, az elégetett kalóriákat és a különböző intenzitási zónában eltöltött időtartamot. Az edzés adatok abban az esetben kerülnek be a Naplóba, amennyiben az edzés időtartama meghaladja a 10 percet.

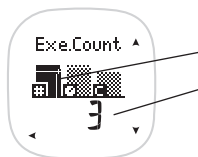
Az elektronikus napló funkció segítségével láthatjuk az aktuális naptári héten az edzés időtartamát, az edzések számát, az elégetett kalóriákat és a különböző intenzitási zónában eltöltött időtartamot. Az edzés adatok abban az esetben kerülnek be a Naplóba, amennyiben az edzés időtartama meghaladja a 10 percet.




1. A Pontos idő üzemmódból indulva nyomjuk meg a ▲ Fel gombot.
2. Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a naplók között lépkedéshez.
3. Nyomjuk meg az OK gombot a belépéshez. Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat az értékek közötti lépkedéshez


Megjegyzés: A pulzusszám mérő óra vasárnap és hétfő között éjfélkor automatikusan elmenti a heti adatokat egy napló fájlba és törli a Napló és a pulzus célzó értékeket.

3.1.1 NAPLÓ



 **Exe.Count** (Edzések száma)
Az edzés-számláló oszlop fekete
Az edzések száma látható



 **Exe.Time** (Edzés időtartam)
Az edzés időtartam oszlop fekete
Az edzések összes időtartama látható



 **Calories** (Kalóriák Cal/kcal)
A kalóriák oszlop fekete
Az edzések közben elégetett összes kalória

Nyomjuk meg a Back (Vissza) gombot, hogy visszatérjünk a Napló nézethez és tovább ▼ lépjünk a pulzus célzóna nézethez.

Nyomjuk meg az OK gombot.

A Vissza gomb nyomvatartásával visszaléphetünk a Pontos idő üzemmódba.

3.1.2 INTENZITÁSI ZÓNÁK



Light (alacsony)

Az alacsony intenzitású oszlop fekete
A zónában eltöltött idő látható



Moderate (mérsékelt)

A mérsékelt intenzitású oszlop fekete
A zónában eltöltött idő látható

The Moderate intensity zone bar is highlighted
The exercise duration in the zone you have achieved



Hard (magas)

A magas intenzitású oszlop fekete
A zónában eltöltött idő látható

Nyomjuk meg a Vissza gombot az Intenzitási zónák nézetbe való visszatéréshez.
A Vissza gomb nyomvatartásával visszaléphetünk a Pontos idő üzemmódba.

Az Alapértelmezett Napló Nézet megváltoztatása




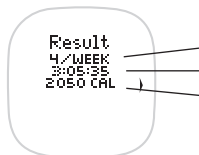
Nyomjuk meg a Vissza gombot a Napló vagy az Intenzitási zónák nézetbe való visszalépéshez. Az előzőleg látható érték lesz az alapértelmezett érték. A következő alkalommal amikor a Napló vagy az Intenzitási zónák nézetbe lépünk az alapértelmezett érték fog megjelenni a képernyőn. Alapértelmezett érték.

3.2 HETI ÖSSZESÍTÉS

A heti összesítés funkció automatikusan ellenőrzi a fejlődésünket és emlékeztet minket az előző heti edzések ellenőrzésére. Az emlékeztető hétfő 0:00-kor jelenik meg.



1. Nyomjuk meg a ▲ FEL gombot az emlékeztető .
2. **CHECKING YOUR WEEKLY EXERCISES** (A heti edzések ellenőrzése) üzenet jelenik meg kijelzőn. Nyomjuk meg az OK gombot az előző heti edzések ellenőrzéséhez, vagy tartasuk nyomva a Vissza gombot a Pontos idő üzemmódba való visszatéréshez.



Result (Eredmény) látható a kijelzőn:
 Az előző héten végzett edzések száma
 Az edzések együttes időtartama
 Az edzések alatt elégetett kalóriák mennyisége

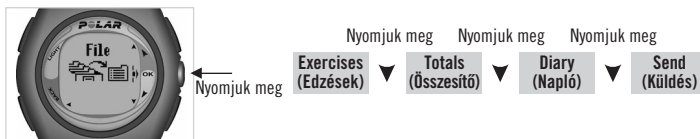
3. Térjünk vissza a Pontos idő üzemmódba az OK gomb megnyomásával.

4. AZ ELMENTETT EDZÉSADATOK MEGTEKINTÉSE - FILE

A File az edzések során elmentett adatokat tartalmazza. Az Exercise (Edzés) és Diary (Napló) file-ok az utolsó 12 hét edzéseinek adatait tartalmazza.

- Az Exercise (Edzés) file-ban megtekinthetjük az aktuális hét edzéseinek információit, úgy mint edzésidő, kalória-felhasználás, legmagasabb és átlagos pulzusszám, és a különböző zónákban eltöltött idő.
- A Diary (Napló) file-ban láthatjuk a heti összesített edzésadatokat.
- A Totals (Összesítő) file-ban láthatjuk a legutóbbi nullázás óta az edzések számát, az edzésidőt, és az elégetett kalóriák számát.

Amikor a File megtelik, a legrégebbi edzés kiesik és bekerül helyére a legutolsó. Ha hosszabb edzésperiódus adatait szeretnénk elmenteni, akkor átküldhetjük az adatokat a pulzusszám-mérő óráról a Polar Fitness Trainer webszolgáltatásra a File menü Send (küldés) funkciójának használatával. További információkat az 50. oldalon olvashatunk



1. A Pontos idő kijelzéstől indulva nyomjuk meg az OK gombot. Az **Exercise** felirat jelenik meg a kijelzőn.
2. A ▲ / ▼ gombokkal lépegetünk a **File** feliratig. Nyomjuk meg az OK gombot.
3. A ▲ / ▼ gombokkal válasszunk az **Exercises** (Edzések), **Totals** (Összesítő), **Diary** (Napló) vagy a **Send** (Küldés) közül. Nyomjuk meg az OK gombot.

Megjegyzés: Ha az **Empty** (Üres) felirat jelenik meg, akkor még nem került egyetlen edzésadat sem elmentésre.

4.1 EXERCISE (EDZÉS) FILE

A következő információk jelennek meg:



A grafikus oszlopok az összes elvégzett edzést jelölik. Az oszlopok magassága az edzések időtartamát jelzi.

A kiválasztott edzést az oszlop alatti vonal jelzi.

A kiválasztott edzés dátuma.

A ▲ / ▼ gombokkal választhatjuk ki a kívánt edzést. Nyomjuk meg az OK gombot.

Az edzésadatok között a ▲ / ▼ gombokkal lépegethetünk.



Duration (Edzésidő)

Az edzés megkezdésének ideje

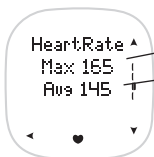
Az edzés időtartama



Calories (Kalória)

Az edzés alatt elégetett kalóriák száma (Cal/Kcal)

A testszírból származó energia százalékos arányban



Heart Rate (Pulzus)

Legmagasabb (Max) és átlagos (Avg) pulzusszám ütés/perc-ben illetve a maximális pulzusszám százalékában kifejezve.



Time in Zone (Célzónában töltött idő)

Pulzus-célzóna
Edzésidő a határértékek között

Nyomjuk meg a Back (Vissza) gombot az Edzés file-okhoz való visszatéréshez.

A Pontos idő kijelzéséhez való visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Back (Vissza) gombot.

A File-ok törlése

Az edzésidő (Duration) kijelzésnél nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Világítás gombot, amíg a DELETE FILE? (File törlése?) megjelenik.

A ▲ / ▼ gombokkal választjuk ki ha törölni szeretnénk a YES (igen), vagy ha nem, akkor a NO (nem) feliratot. Nyomjuk meg az OK gombot.

Ha az igent választottuk, a kijelzőn az ARE YOU SURE? (Biztos benne?) felirat jelenik meg. Ha mégsem szeretnénk törölni, választunk a NO (nem) feliratot. Válasszuk a Yes (igen) feliratot a file törléséhez. Nyomjuk meg az OK gombot, Figyelem! A törölt file-t később nem tudjuk visszaállítani.

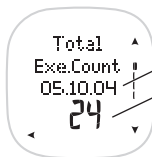
4.2 TOTALS (ÖSSZESÍTŐ) FILE

Az Összesítő File-ban láthatjuk az edzések számát, az összes edzésidőt, az összes felhasznált kalóriát a legutolsó nullázás óta.

1. A Pontos idő kijelzéstől indulva nyomjuk meg az OK gombot. Az Exercise felirat jelenik meg a kijelzőn.
2. A ▲ / ▼ gombokkal lépegetünk a File feliratig. Nyomjuk meg az OK gombot.
3. A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a **Totals** (Összesítő) feliratot. Nyomjuk meg az OK gombot.

Megjegyzés: Ha az Empty (Üres) felirat jelenik meg, akkor még nem került egyetlen edzésadat sem elmentésre.

Az edzésadatok között a ▲ / ▼ gombokkal lépegethetünk.



Total Exe.Count (edzések száma)

A legutóbbi nullázás dátuma.

A legutóbbi nullázás óta az összes edzések száma.

Note: Amennyiben az elmentett edzések száma eléri a 65 535-öt, az összesítő automatikusan nullázódik.

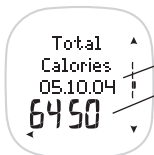


Total Duration (Összes edzésidő)

A legutóbbi nullázás dátuma.

A legutóbbi nullázás óta az edzések összes időtartama.

Megjegyzés: Az összes edzésidő órában és percben jelenik meg a kijelzőn, amíg el nem éri a 99 óra 59 percet. Ezután órában jelenik meg az összes edzésidő, amíg el nem éri a 9999 órát. Ezután az összes edzésidő automatikusan nullázódik.



Total Calories (Összes Kalória)

A legutóbbi nullázás dátuma.

A legutóbbi nullázás óta az elégetett kalóriák száma

Megjegyzés: Amennyiben az elégetett kalóriák száma eléri a 999 999 kcal-t, az összesítő automatikusan nullázódik.



Az összesítő számlálók nullázása

1. **Reset Total Counters?** (Összesítő számlálók nullázása?) jelenik meg a kijelzőn. Nyomjuk meg az OK gombot.
2. A ▲ / ▼ gombokkal válasszunk az **ALL** (minden összesítő), **ExeCount** (edzések száma), **Duration** (edzések ideje) vagy a **Calories** (kalória számláló) nullázása közül. Nyomjuk meg az OK gombot.
3. **ARE YOU SURE?** (Biztos benne?) felirat jelenik meg a kijelzőn. A ▲ / ▼ gombokkal válasszunk a **YES** (igen) vagy a **NO** (nem) közül. Nyomjuk meg az OK gombot.

Nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Back (Vissza) gombot a Pontos idő kijelzéshez való visszatéréshez.

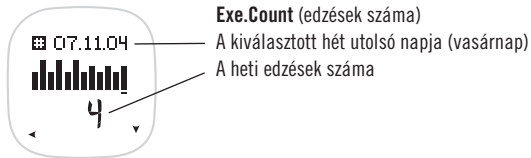
4.3 DIARY (NAPLÓ) FILE

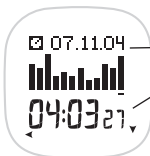
A heti napló-információk automatikusan rögzülnek a Napló file-ban. A Napló file az elmúlt 12 hét edzéseinek adatait tartalmazza. Amikor a Napló file megtelik a következő heti edzsadatok bekerülésével a legrégebbi kiesik. Vasárnap éjfélkor a heti edzsadatok bekerülnek a Napló file-ba, ezzel egyidejűleg a Heti naplóból törlődnek az adatok.

1. A Pontos idő kijelzéstől indulva nyomjuk meg az OK gombot. Az Exercise felirat jelenik meg a kijelzőn.
2. A ▲ / ▼ gombokkal lépegetünk a **File** feliratig. Nyomjuk meg az OK gombot.
3. A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a **DIARY** (Napló) feliratot. Nyomjuk meg az OK gombot
4. A ▲ / ▼ gombokkal válasszunk az **EXE.COUNT** (edzések száma), **EXE.TIME** (edzésidő), **CALORIES** (kalória) vagy a **HR ZONES** (pulzus-célzónák) közül. Nyomjuk meg az OK gombot.

Megjegyzés: Ha az Empty (Üres) felirat jelenik meg, akkor még nem került egyetlen edzsadat sem elmentésre.

A ▲ / ▼ gombokkal lépkedünk az elmentett adatok között. A fekete kurzor a heteknek megfelelően mozog. A Napló nézethez való visszatéréshez nyomjuk meg a Back (Vissza) gombot.





Exe.Time (edzésidő)

A kiválasztott hét utolsó napja

A heti edzések időtartama



Calories (kalória)

A kiválasztott hét utolsó napja

Az edzések alatt elégetett kalóriák száma



HR Zones (pulzus-célzónák)

A kiválasztott hét utolsó napja

Az összes edzésidő a mérsékelt intenzitási zónában

Nyomjuk meg az OK gombot a különböző intenzitási zónákban eltöltött idő megtekintéséhez.

A ▲ / ▼ gombokkal lépkedjünk az intenzitási zónák között. A Back (Vissza) gomb megnyomásával visszatérhetünk a pulzus-célzónákhoz.

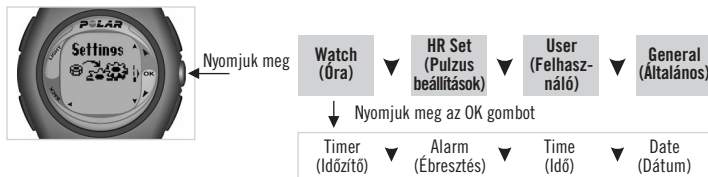
5. BEÁLLÍTÁSOK

A Beállítások menüben megnézhetjük, vagy megváltoztathatjuk, amit korábban beállítottunk. Például a Pontos időt, a dátumot vagy megváltoztathatjuk a pulzus határértékeket, a gombok hangerejét vagy az ébresztő beállításokat.

5.1 ÓRA BEÁLLÍTÁSOK

Az idő és a dátum két formátumban jelenhet meg a kijelzőn. Válasszuk ki a megjelenítés módját: 12 órás (dátum: hónap, nap, év) vagy 24 órás (dátum: nap, hónap, év).

1. A Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg az OK gombot. **Exercise** (Edzés) felirat látható a kijelzőn.



2. Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat, amíg a **Settings** (Beállítások) felirat megjelenik. Nyomjuk meg az OK gombot.
3. Nyomjuk meg ▲ / ▼ gombokat a **WATCH** (Óra) kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.
4. Nyomjuk meg ▲ / ▼ gombokat a **TIMER** (időzítő), az **ALARM** (ébresztés), a **TIME** (idő), vagy a **DATE** (dátum) kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot a kiválasztott almenübe való belépéshez.

Megjegyzés:

- Bármikor visszatérhetünk a Pontos idő üzemmódbhoz a Vissza gomb nyomva tartásával.
- Az óra beállításokba a Pontos idő üzemmódban a Vissza gomb nyomva tartásával is beléphetünk.
- Átléphetjük az idő és dátum beállításokat a jelenlegi beállítás elfogadásával az OK gomb nyomva tartásával.

5.1.1 IDŐZÍTŐ BEÁLLÍTÁSOK

Beállíthatjuk az időzítőt, hogy hangjelzéssel figyelmeztessen a kívánt idő leteltére.

- Állítsuk be az óra értéket a ▲ / ▼ gombokkal. Nyomjuk meg az OK gombot.
- Állítsuk be a perc értéket ▲ / ▼ gombokkal. Nyomjuk meg az OK gombot. A visszaszámlálás elkezdődik és a Timer (időzítő) látható kijelzőn.

A visszaszámlálás közben bármikor újraindíthatjuk az időzítőt az OK gomb nyomva tartásával vagy megállíthatjuk a Vissza gomb megnyomásával.

A ▲ Fel gomb nyomva tartásával visszatérhetünk a Pontos időhöz, azonban a visszaszámlálás nem áll meg.

Az időzítő hangjelzés leállítása

Amikor az időzítő villog a kijelzőn, és a hangjelzés hallható a Vissza gomb megnyomásával leállíthatjuk a hangjelzést. Amikor a hangjelzés leáll, a kijelző automatikusan világítani fog és a pulzusszám mérő óra visszatér a Pontos idő üzemmódba. Ha nem állítjuk le a hangjelzést, akkor egy perc után automatikusan leáll, és a pulzusszám mérő óra visszatér a Pontos idő üzemmódba.

Megjegyzés:

- *A hangjelzés riasztani fog az összes menüben, kivéve az Exercise (edzés) menüt. Amikor a hangjelzés hallható és bármely másik menüben vagyunk, akkor a pulzusszám mérő órán az időzítő látható.*
- *Ha lezártuk a gombokat és a hangjelzés hallható, akkor a gombok működni fognak*

5.1.2 ÉBRESZTŐ BEÁLLÍTÁSOK

1. A Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg az OK gombot.
2. Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat, amíg a **Settings** (Beállítások) felirat megjelenik. Nyomjuk meg az OK gombot.
3. Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **WATCH** (Óra) kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.
4. Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat az **ALARM** (ébresztés) kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.
5. Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **DAILY** (napi), **MON-FRI** (hétfőtől-péntekig), vagy **OFF** (kikapcsolás) kiválasztásához.
Nyomjuk meg az OK gombot.
Ha a kikapcsolást választjuk, akkor az OK gomb megnyomásával visszalépünk az előző menübe.
Ha 12 órás módot használunk, akkor a ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a napszakot **AM** (délelőtt) vagy **PM** (délután).
Nyomjuk meg az OK gombot.
6. Állítsuk be az óra értéket a ▲ / ▼ gombokkal. Nyomjuk meg az OK gombot.
7. Állítsuk be a perc értéket a ▲ / ▼ gombokkal. Nyomjuk meg az OK gombot.

Az ébresztés leállítása

Amikor a SNOOZE? (szundikálás?) felirat látható a kijelzőn, a hangjelzés hallható és a világítás villog, a Vissza gomb megnyomásával leállíthatjuk az ébresztést. Amikor az ébresztés leáll, a világítás automatikusan bekapcsol és a pulzusszám mérő óra visszatér a Pontos idő üzemmódba. Az OK vagy a ▲ / ▼ gombok megnyomásával 10 percre késleltethetjük az ébresztést és elindítjuk a visszaszámlálást. A visszaszámlálás a Vissza gomb megnyomásával bármikor leállítható. Ha nem állítjuk le az ébresztést, akkor egy perc után automatikusan leáll, és a pulzusszám mérő óra visszatér a Pontos idő üzemmódba.

Megjegyzés:

- Az ébresztés működni fog az összes menüben, kivéve az Exercise (edzés) menüt. Amikor az ébresztés hallható és bármely másik menüben vagyunk, akkor a pulzusszám mérő órán az Alarm (ébresztés) látható.
- Ha lezártuk a gombokat és az ébresztés hallható, akkor a gombok működni fognak

5.1.3 PONTOS IDŐ BEÁLLÍTÁS

Ha a Pontos idő üzemmódban vagyunk, akkor a 38. oldalról ismételjük meg az 1-3. lépést.

4. Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **TIME** (idő) kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.
5. Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **12 H** (12 órás) vagy **24 H** (24 órás) megjelenítési mód kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.
Ha 12 órás módot választottuk, akkor válasszuk ki napszakot **AM** (délelőtt) vagy **PM** (délután) a ▲ / ▼ gombok megnyomásával. Nyomjuk meg az OK gombot.
6. Állítsuk be az óra értéket a ▲ / ▼ gombokkal. Nyomjuk meg az OK gombot.
7. Állítsuk be a perc értéket a ▲ / ▼ gombokkal. Nyomjuk meg az OK gombot.

5.1.4 DÁTUM BEÁLLÍTÁS

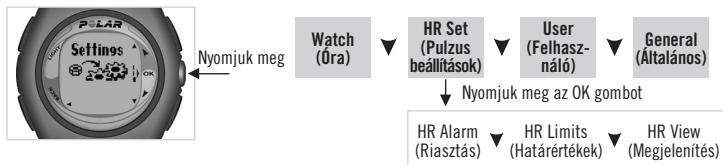
Ha a Pontos idő üzemmódban vagyunk, akkor a 38. oldalról ismételjük meg az 1-3. lépést.

4. Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **DATE** (dátum) kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.
5. Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **mm** (hónap) vagy a **dd** (nap) beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.
6. Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **dd** (nap) vagy a **mm** (hónap) beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.
7. Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **yy** (év) beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.

Tartsuk nyomva a Vissza gombot a Pontos idő üzemmódba való visszatéréshez.

5.2 PULZUS BEÁLLÍTÁSOK

A HR Set (pulzus beállítások) menüben beállíthatjuk az edzések alatt használt értékeket. Az edzés beállítások, a pulzus határértékek, a riasztás beállítások és megjelenítés mind a HR set (pulzus beállítások) menüben található. Ezáltal sokkal egyszerűbb a kívánt értékek beállítása és nem kell az értékeket külön-külön beállítani.



1. A Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg az OK gombot. Az **Exercise** felirat látható.
2. Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat, amíg a **Settings** (Beállítások) felirat megjelenik. Nyomjuk meg az OK gombot.
3. Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat **HR SET** (pulzus beállítások) kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.
4. Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **HR ALARM** (riasztás), **HR LIMITS** (határértékek), vagy **HR VIEW** (megjelenítés) kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.

1. HR Alarm (riasztás) hangerő beállítása

Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **VOL 2** (hangos), **VOL 1** (halk), vagy az **OFF** (kikapcsolás) kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.

2. HR Limits (határértékek) beállítása

Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat az **OWNZONE**, az **AUTOMATIC** (automatikus), a **MANUAL** (kézi), vagy az **OFF** (kikapcsolás) kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.

OWNZONE: Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **HARD** (magas), **MODERATE** (mérsékelt), **LIGHT** (alacsony), vagy a **BASIC** (alap) határértékek az OwnZone-hoz. Nyomjuk meg az OK gombot.

A pulzusszám mérő órán az előző meghatározott OwnZone határértékek láthatók. Ha nem végeztük el az OwnZone tesztet, akkor az életkorunk alapján meghatározott határértékek jelennek meg. Ezek az értékeket fogjuk használni, ha a következő OwnZone teszt sikertelen lesz.

Nyomjuk meg az OK gombot to a HR Set menübe való visszalépéshez.

Az OwnZone határérték meghatározásról további információkat az OwnZone alatt találunk a 22. oldalon.

AUTOMATIC (automatikus): **Automatikusan kalkulált életkor alapú határértékek.**

Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **HARD** (nehéz), **MODERATE** (mérsékelt), **LIGHT** (könnyű), vagy a **BASIC** (alap) határértékek kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot. A pulzusszám mérő órán a beállított születési dátum alapján kalkulált határértékek jelennek meg.

Nyomjuk meg az OK gombot a HR Set menübe való visszalépéshez.

Határértékek	Edzés
HARD (nehéz)	Magas intenzitású zóna (80-90% HRmax) a viszonylag rövid edzés magas intenzitással. Az edzés ebben a zónában nehéz légzéssel, izom fáradtsággal, kimerültséggel jár és növeli a maximális teljesítményünket.
MODERATE (mérsékelt)	A mérsékelt intenzitású zónában (70-80% HRmax) az edzés különösen hatásos az aerob fitességi szint növeléséhez. Ajánlott a rendszeresen edző emberek számára.
LIGHT (alacsony)	Az alacsony intenzitású zónában (60-70% HRmax) végzett edzés segít az egészség és a fittség megőrzésében, valamint fejleszti az alap-állóképességet és segíti a regenerálódást a nehezebb edzések után.
BASIC (alap)	A Basic edzés határértékei (65-85% HRmax). Ez az intenzitás megfelelő az aerob edzéshez.

MANUAL (kézi): Az OwnZone által meghatározott pulzus zóna vagy az automatikus meghatározás helyett az életkor képlet alapján manuálisan is megadhatjuk a határértékeket.

A pulzus célzóna egy tartomány az alsó és a felső érték között. Az értékeket a maximális pulzus (HRmax) adott százalékával vagy a percenkénti ütésszámmal (bpm) fejezzük ki. A maximális pulzus (HRmax) a maximális terhelés közben elért percenkénti ütésszám. A pulzusszám mérő óra kiszámolja a HRmax értékünket az életkorunk alapján: $A \text{ maximális pulzus} = 220 - \text{életkor}$. A még pontosabb méréshez keressük fel az orvosunkat vagy egy sportorvost egy maximális terheléses vizsgálathoz.

A pulzusszám mérő órán az előzőleg meghatározott határértékeket láthatjuk. Ha előzőleg nem határoztuk meg manuálisan a határértékeket, akkor az életkor-alapú határértékek jelennek meg a kijelzőn.

Nyomjuk meg ▲ / ▼ gombokat az **upper** (felső) érték beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.

Nyomjuk meg ▲ / ▼ gombokat a **lower** (alsó) érték beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.

OFF (kikapcsolás): A funkció kikapcsolása, az edzések alatt nincs célpulzus figyelés.

A táblázat tartalmazza az életkorokhoz tartozó pulzus-célzónákat az intenzitási szinteknek megfelelően. Számoljuk ki a maximális pulzusszámunkat és keressük ki a hozzá tartozó értékeket.

Kor	HR _{max} (220- életkor)	Könnyű intenzitás 60-70% of HR _{max}	Közepes intenzitás 70-80% of HR _{max}	Magas intenzitás 80-90% of HR _{max}
20	200	120-140	140-160	160-180
25	195	117-137	137-156	156-176
30	190	114-133	133-152	152-171
35	185	111-130	130-148	148-167
40	180	108-126	126-144	144-162
45	175	105-123	123-140	140-158
50	170	102-119	119-136	136-153
55	165	99-116	116-132	132-149
60	160	96-112	112-128	128-144
65	155	93-109	109-124	124-140

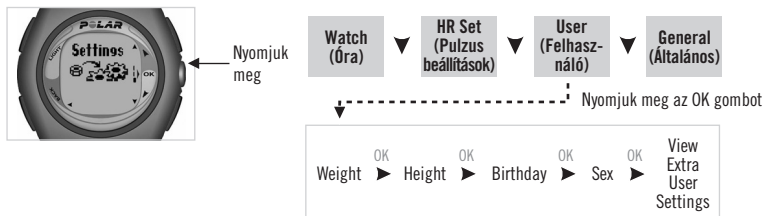
*A Polar célpulzus intenzitás meghatározása eltér a nemzetközi edzés szakértők ajánlásaitól, mert az alacsony intenzitású zóna a maximális pulzus 60%-nál kezdődik.

3. Pulzus megjelenítés beállítása

Nyomjuk meg ▲ / ▼ gombokat és válasszuk ki a **HR** (ütés/perc) vagy a **HR%** (a maximális pulzus százaléka) beállítást. Nyomjuk meg az OK gombot.

5.3 FELHASZNÁLÓI BEÁLLÍTÁSOK

A Felhasználó Beállítások menüben, beállíthatjuk a személyes adatainkat (súly, magasság, születési dátum, nem) és az extra felhasználói adatokat.



1. A Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg az OK gombot. **Exercise** (Edzés) felirat látható a kijelzőn.
2. Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat, amíg a **Settings** (Beállítások) felirat megjelenik. Nyomjuk meg az OK gombot.
3. Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **USER** (Felhasználó) kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.
4. **Weight** (testsúly): Állítsuk be a súlyunkat a ▲ / ▼ gombokkal. Nyomjuk meg az OK gombot.
5. **Height** (testmagasság): Állítsuk be a súlyunkat a ▲ / ▼ gombokkal. Nyomjuk meg az OK gombot.
6. **Birthday** (születési idő): Állítsuk be a hónapot (**mm**) vagy a napot (**dd**) a ▲ / ▼ gombokkal. Nyomjuk meg az OK gombot.

Megjegyzés: Átléphetjük a születési idő beállítását az aktuális érték elfogadásával, az OK gomb nyomva tartásával.

7. Állítsuk be a napot (**dd**) vagy a hónapot (**mm**) a ▲ / ▼ gombokkal. Nyomjuk meg az OK gombot.
8. Állítsuk be az évet (**yy**) a ▲ / ▼ gombokkal. Nyomjuk meg az OK gombot.
9. **Sex:** (nem) Válasszuk ki a **MALE** (férfi) vagy a **FEMALE** (nő) beállítást a▲ / ▼ gombokkal. Nyomjuk meg az OK gombot.

10. **Extra Felhasználó Beállítások:** Ajánlott a következő beállításokat elvégezni (HRmax - maximális pulzus, HRsit – nyugalmi pulzus, VO2max – maximális oxigén felvétel képesség) amennyiben tudjuk a laboratóriumban mért értékeket. Nyomjuk meg az OK gombot az Extra Felhasználó Beállítások menübe való belépéshez, vagy tartsuk nyomva a Vissza gombot a Pontos idő üzemmódba való visszatéréshez.

11. **Maximális pulzus érték (HRmax):** Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a maximális pulzus beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot. A maximális pulzus (HRmax) a legmagasabb percenkénti ütésszám (bpm) a maximális fizikai terhelés közben. A személyes legpontosabb meghatározáshoz laboratóriumi körülmények között végzett maximális terhelés szükséges. A maximális pulzus (HRmax) egy hasznos eszköz az edzés intenzitásának meghatározásához, valamint az energia felhasználás pontos méréséhez is szükséges.

12. **Nyugalmi pulzus érték (HRsit):** Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a nyugalmi pulzus beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot. A nyugalmi pulzus (HRsit) az a pulzus érték, amikor nem végzünk semmilyen mozgást, erőfelfejtést (például ülünk). A nyugalmi pulzus (HRsit) az energia felhasználás meghatározásához is szükséges. Az egyszerű megállapításhoz ülünk le és vegyük fel a mellkasi jeladót és a pulzusszám mérő órát. Indítsuk el a mérést, hogy lássuk az aktuális pulzus értéket a kijelzőn. 2-3 perc múlva nézzük meg az értéket, ez a nyugalmi pulzusunk. A még pontosabb méréshez viseljük a mellkasi jeladót és a pulzusszám mérő órát egy normál napon át. Jegyezzük fel a pulzus értékeket, amikor 2-3 percig ülünk. A nap végén számítsuk ki az értékek átlagát.

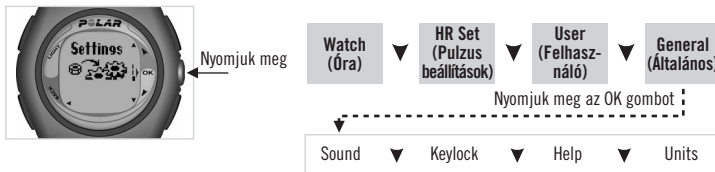
13. Maximális oxigén felvevőképesség értéke (VO₂max, ml/kg/min): Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a maximális oxigén felvevőképesség beállításához. Nyomjuk meg az OK gombot.

A maximális oxigén felvevőképesség (VO₂max) a maximális terhelés mellett testünk által felvett maximális oxigén mennyisége ml-ben percenként, testsúlykilogrammra vonatkoztatva. A Maximális oxigénfelvevő képesség az aerob fittség jó mutatója. A Fittségi állapot fejlődésével az oxigénfelvevő képességünk javulni fog. A személyes legpontosabb meghatározáshoz laboratóriumi körülmények között végzett maximális edzés szükséges. Aerob fittség összefügg az azzal, hogy a kardiovaszkuláris rendszerünk milyen hatékonyan szállítja, illetve használja fel az oxigént a testünkben. A maximális oxigén felvevőképesség az energia felhasználás meghatározásához is szükséges.

Megjegyzés: Ha véletlenül elállítottuk az Extra Felhasználói Beállításokat, akkor a Világítás gomb nyomva tartásával visszaállíthatjuk az értékeket. A kijelzőn a . RESTORE DEFAULT? (alap értékek visszaállítása) üzenet látható. A ▲ / ▼ gombokkal választhatunk a YES (igen) vagy a NO (nem) között. Nyomjuk meg az OK gombot.

5.4 ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK

Az Általános Beállítások menüben elvégezhetjük a pulzusszám mérő óra általános beállításait (hangerő, billentyűzár, segítség és mértékegységek).



1. A Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg az OK gombot. **Exercise** (Edzés) felirat látható a kijelzőn.
2. Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat, amíg a **Settings** (Beállítások) felirat megjelenik. Nyomjuk meg az OK gombot.
3. Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat, amíg a **General** (Általános) felirat megjelenik. Nyomjuk meg az OK gombot.
4. Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat **SOUND** (hangjelzés), **KEYLOCK** (gombok lezárása), **HELP** (súgó), vagy **UNITS** (mértékegységek) kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.

1. A hangjelzés hangereje

Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **VOL 2** (hangos), a **VOL 1** (halk), vagy az **OFF** (hangjelzés kikapcsolása) kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.

Ha megváltoztatjuk a pulzusriasztás hangjelzésének erejét, ez nincs hatással az ébresztés, és időzítés hangerejére. Ha a kikapcsolást választottuk, akkor a nyomógombok használatakor és edzés közben nem csipog az óra. Az ébresztés be-, illetve kikapcsolását az Óra beállításoknál tudjuk elvégezni, További információk a 36. oldalon. A pulzusriasztást Edzés üzemmódban szintén be-, illetve ki tudjuk kapcsolni.

2. Gombok lezárásának beállítása (🔒 Keylock)

A gombokat a Pontos idő üzemmódban, illetve Edzés üzemmódban tudjuk lezárni.

A Pontos idő kijelzéstől indulva ismételjük meg a 47. oldalon leírt 1-4. lépéseket.

Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat **MANUAL** (manuális), vagy **AUTOMATIC** (automatikus) gomblezárás kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.

Automatikus A pulzusszám mérő óra automatikusan lezárja a gombokat, kivéve a **világítás** gombot, amennyiben egy percig nem használunk egyetlen gombot sem. A gombok lezárását a Világítás gomb megnyomásával és nyomva tartásával oldhatjuk fel. A kijelzőn a **BUTTONS UNLOCKED** (gombok feloldva) felirat jelenik meg.

Manuális A VILÁGÍTÁS gomb megnyomásával és nyomva tartásával tudjuk lezárni a gombokat 🔒, illetve feloldani a gombok lezárása funkciót.

3. Súgó beállítások (Help)

Ha a Help-texts (Súgó szöveg) bekapcsolását választjuk, akkor az Edzés és Napló üzemmódokban szöveges segítséget is kapunk.

A Pontos idő kijelzéstől indulva ismételjük meg a 47. oldalon leírt 1-4. lépéseket.

Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a Help-texts ON (Be) vagy OFF (kikapcsolás) kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot

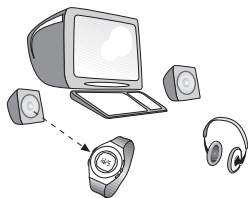
4. Mértékegység beállítások (Units)

A Pontos idő kijelzéstől indulva ismételjük meg a 47. oldalon leírt 1-4. lépéseket.

Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a KG/CM vagy LB/FT kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.

	lb/ft	kg/cm
Testsúly	Pounds	Kilogramm
Testmagasság	Feet/inches	Centiméter
Kalória	Cal	Kcal

6. ADATÁTVITEL



A Polar Fitness Trainer (Polar fitness edző) egy teljes web alapú szolgáltatás, aminek célja, hogy támogassa az edzés céljaink elérését. Az ingyenes regisztráció segítségével elérhetjük a személyre szabott edzésprogramot, a naplót, a tesztek, a kalkulátorokat, a hasznos cikkeket és még sok hasznos dolgot. A regisztrációt a www.PolarFitnessTrainer.com oldalon végezhetjük el.

A Polar F6 pulzsmérő lehetőséget kínál a beállítások Pc-ről való áttöltésére a Polar UpLink™ segítségével, valamint az edzésadatok pulzsmérőről a Polar Fitness Trainer web szolgáltatásba való feltöltésére a SonicLink™ segítségével. Az UpLink tulajdonság használatához szükségünk van egy számítógépre, amely rendelkezik hangkártyával és hangszórával vagy fehallgatóval. A SonicLink használatához mikrofonra van szükségünk.

További információkat a www.polar.fi/fitness oldalon találunk.

7. KEZELÉS ÉS KARBANTARTÁS

Mint minden elektronikus műszer, a Polar pulzusmérő óra is gondos kezelést igényel. Az alábbi javaslatok segítenek abban, hogy betartsuk a garancia feltételeit, és hosszú éveket használhassuk a terméket.

Tároljuk az órát száraz, hűvös helyen. Ne tároljuk olyan nem lélegző anyagokban, mint a műanyag- vagy sporttáskák, ha nedves.

Szerviz

A kétéves garanciális időszakban javasoljuk, hogy a készüléket csak hivatalos Polar Szervizközpontban javíttassa (1183 Budapest, Gyömrői út 91.). A garancia nem vonatkozik az illetéktelen szervizelés következtében felmerülő vagy abból következő károokra.


A pulzusszám-mérő óra karbantartása

- Használat után rendszeresen tisztítsuk meg a jeladót langyos, szappanos vízzel. Puha ruhával töröljük szárazra. Az órát tartsuk tisztán, és töröljük le róla minden nedvességet. Soha ne használjunk alkoholt vagy bármilyen súrolószert, pld. fémtisztítót vagy más vegyszert.
- A jeladót puha ruhán kívül más anyaggal ne töröljessük. A helytelen használat kárt okozhat az elektródákban.
- Soha ne tároljuk nedvesen a jeladót. Az izzadság és a nedvesség nedvesen tarthatja elektródákat, ami az elem élettartamát csökkenti.
- Ne hajlítsuk meg és ne nyújtsuk meg a jeladót. Az elektródák károsodhatnak.
- Ne tegyük ki az órát szélsőséges hőmérsékleti viszonyoknak. Működési hőmérséklete -10 °C és $+50\text{ °C}$ között van.
- Ne tegyük ki az órát hosszú ideig közvetlen napfénynek, például ne hagyjuk gépkocsiban.




A jeladó elemei

A jeladó elemének becsült élettartama 2500 üzemóra. Ha úgy látjuk, hogy a jeladó eleme lemerült, vegyük fel a kapcsolatot egy hivatalos Polar Szervizközponttal, ahol kicserélhetjük a jeladót.

Az óra elemei

Az óra elemeinek becsült élettartama 1,5 év normál használat esetén (napi 1 órás, heti 7 napot jelentő edzéssel számítva). A háttérvilágítás és az ébresztés hangjelzéseinek túlzott használata miatt az elemek gyorsabban lemerülnek. Az elem szimbólum  jelzi, ha elemcserre szükséges. Ne nyissuk fel a POLAR pulzusszám mérő óra hátlapját. A vízállóság megőrzése és a megfelelő minőségű alkatrészek használata érdekében csak hivatalos POLAR szervizközpontban cseréltesük ki az elemet. Ekkor a POLAR pulzusszám mérő óra teljes időszakos átvizsgálása is megtörténik.

Megjegyzés:

- A háttérvilágítás és hangjelzés automatikusan kikapcsol, amikor a  megjelenik a kijelzőn. Ha az ébresztést a  megjelenése előtt állítottuk be, akkor az az elem lemerülését jelző szimbólum megjelenése után is működni fog.
- Hídeg időben előfordulhat, hogy az alacsony elem-feszültség  indokolatlanul megjelenik, ez eltűnik, ha visszatérünk normál hőmérsékletre.
- Szakszerűtlen szervizelés után a vízállóság nem garantálható.

8. ÓVINTÉZKEDÉSEK

8.1 A POLAR PULZUSSZÁM MÉRŐ ÓRA ÉS AZ ELEKTROMÁGNESES INTERFERENCIA

Elektromos interferencia léphet fel nagy feszültségű villamos vezetékek, forgalmi lámpák, villamos vontatású vasutak felső vezetékei, trolibusz, vagy villamos elektromos vezetékek, televíziókészülékek, gépkocsi motorok, kerékpár számítógépek, motorral hajtott edzőberendezések, mobiltelefonok közelében, illetve akkor, amikor elektromos biztonsági kapukon haladunk át.

EDZŐBERENDEZÉSEK

Egyes edzőberendezések, amelyek elektronikus és elektromos alkatrészeket, mint pl. LED kijelzőket, motorokat, elektromos fékeket tartalmaznak, zavarforrásokká válhatnak. A probléma megoldására a Polar pulzusszám mérő órát az alábbiak szerint használják:

1. Távolítsuk el a jeladót a mellkasunkról, és hagyományos módon használjuk a gépet.
2. A pulzusszám mérő órát úgy helyezzük el, hogy a kijelzés megfelelő legyen és a szív alakú szimbólum villogjon. A zavaró jelek hatása gyakran az edzőberendezés kezelő felülete előtt, középen a legrosszabb, míg a két szélén általában zavarmentes a vétel.
3. A jeladót helyezzük vissza mellkasunkra, és a pulzusszám mérő órát tartsuk a kezelő felület szélénél, zavarmentes területen.
4. Ha a POLAR pulzusszám mérő óra továbbra sem működik az edzőberendezéssel, akkor előfordulhat, hogy maga az edzőberendezés képezi az elektromos zajforrást.

INTERFERENCIA (ÁTHALLÁS)

A Polar pulzusszám mérő óra nem kódolt üzemmódban ♥ (a kijelzőn megjelenő szív szimbólum körül nincs "keret") 1 méteres körzetében veszi a jeladó jeleit. A más jeladóról érkező kódolatlan jelek téves adatszámításokat eredményezhetnek.

A POLAR PULZUSSZÁM MÉRŐ ÓRA HASZNÁLATA VIZES KÖRNYEZETBEN

A POLAR pulzusszám mérő óra 30 m mélységig vízálló. A vízállóság megőrzése érdekében ne üzemeltesse a pulzusszám mérő óra gombjait víz alatt.

A pulzusszám mérése vizes környezetben technikai szempontból a következő okok miatt problémás lehet:

- A magas klórtartalmú uszodai víz és a tengervíz nagyon vezetőképes lehet, és a POLAR jeladó elektródái gyorsan rövidre záródhatnak, és az EKG jeleket a jeladó egység nem fogja érzékelni.
- A vízbeugrás vagy a versenyszás közben végzett mozgás olyan vízenálló állapotot okozhat, amely a jeladót a test azon pontjára sodorja, ahol nem lehet az EKG jeleket érzékelni.
- Az EKG jel erőssége függ az egyén testszöveti összetételétől, valamint azon személyek részaránya, akiknek problémájuk van a pulzusszám jelek vételével, sokkal magasabb a vizes környezetben, mint normál körülmények esetén.

8.2 AZ EDZÉS KOCKÁZATAINAK MINIMALIZÁLÁSA A PULZUSSZÁM MÉRŐ ÓRA HASZNÁLATA KÖZBEN

Az edzés bizonyos kockázatokat rejt, különösen az ülőmunkát végzők számára.

A rendszeres edzés megkezdése előtt célszerű választ adnunk az alábbi, egészséggel kapcsolatos kérdésekre. Ha bármelyik kérdésre igennel válaszolunk, javasolt az edzések megkezdése előtt orvoshoz fordulni.

- Az utóbbi öt évben nem edzett?
- Magas a vérnyomása?
- Magas a vérkoleszterin szintje?
- Van valamilyen betegsége?
- Szed valamilyen gyógyszert szívpanaszok vagy magas vérnyomás ellen?
- Voltak már légzési problémái?
- Komoly betegségből vagy orvosi kezelésből épül fel?
- Használ pacemakert, vagy más beültetett elektromos műszert?
- Dohányzik?
- Terhes?

Vegyük figyelembe, hogy az edzés intenzitásán túl a szívgyógyszerek, vérnyomás, lelkiállapot, asztma, légzés, illetve az energia italok, az alkohol és nikotin is befolyásolhatják a pulzusszámot.

Kövessük figyelemmel testünk edzés során mutatott reakcióit. Ha váratlan fájdalom, vagy túlzott fáradtságot érzünk az edzés során, ajánlott az edzést abbahagyni, vagy alacsonyabb intenzitással folytatni.

Pacemakerrel, defibrillátorral vagy más beültetett elektromos készülékkel rendelkezőknek szóló figyelmeztetés. Pacemakerrel rendelkezők csak saját felelősségükre használhatják a Polar pulzusszám mérő órát. A használat előtt javasoljuk, hogy orvos jelenlétében végezzünk egy próbaedzést. A teszt célja annak bizonyítása, hogy a pacemaker és a pulzusszám mérő óra biztonságosan és megbízhatóan használhatók együtt.

Ha allergiások vagyunk a bőrrel érintkező valamilyen anyagra, vagy allergiás tünetekre gyanakszik a termék használata során, ellenőrizzük a „Műszaki jellemzők” szakaszban felsorolt anyagokat. Annak érdekében, hogy elkerüljük a jeladó és a bőr érintkezéséből adódó következményeket, viseljünk alatta pólót. Ez esetben ne felejtsük a pólót az elektródák alatt megnedvesíteni, hogy biztosítsuk azok zavartalan működését.

Megjegyzés: *A nedvesség és az intenzív izzadás a fekete szín kopását eredményezheti, amely nyomot hagyhat a világos ruhákon.*

9. GYAKRAN FELTETT KÉRDÉSEK

Mit tegyek, ha...

...nem tudom, hogy hol vagyok a menüben?

Nyomjuk meg és tartuk nyomva a „Back” (Vissza) gombot mindaddig, amíg a Pontos idő megjelenik a kijelzőn.

...nincs pulzusszám kijelzés (- -)?

1. Ellenőrizzük, hogy a jeladó elektródái nedvesek legyenek és a jeladót a használati utasításnak megfelelően viseljük.
2. Ellenőrizzük, hogy tiszta-e a jeladó.
3. Ellenőrizzük, hogy nem vagyunk-e bekapcsolt pulzusszám mérőt viselő személy, nagyfeszültségű távvezeték, televíziókészülék, mobiltelefon vagy más zavaró elektromágneses zavarforrás közelében.
4. Volt-e olyan kardiológiai problémánk, amely esetleg megváltoztathatta EKG-jeleinket? Ez esetben forduljunk orvoshoz.

...a szív szimbólum szabálytalanul villog?

1. Ellenőrizzük, hogy a pulzusszám mérő óra a mellkasi jeladótól legfeljebb 1 méter távolságra legyen.
2. Ellenőrizzük, hogy a rugalmas pánt nem lazult-e ki az edzés során.
3. Győződjünk meg arról, hogy a jeladó elektródái be vannak-e nedvesítve.
4. Győződjünk meg arról, hogy 1 méter távolságon belül nincs más bekapcsolt pulzusszám mérő készülék.
5. A szív szabálytalan pulzálása (arrhythmia) szabálytalan pulzusszám-kijelzéseket eredményez. Ebben az esetben konzultáljunk orvosunkkal.

...a kijelzett pulzusszám szélsőséges értékek között ingadozik vagy túl magas?

Olyan erős elektromágneses jelek tartományába kerülhetünk, amelyek téves kijelzéseket eredményeznek. Ellenőrizzük le a környezetünket és menjünk távolabb a zavarforrástól.

...a kijelző üres?

A Polar pulzusszám mérő óra elemkímélő üzemmódba állítva hagyja el a gyárat. Az óra aktiválásához nyomjuk meg kétszer bármelyik gombot. A kijelzőn a „WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD” (Üdvözlünk a Polar Fitness Világban) felirat jelenik meg. További információért lapozzunk az „Alapbeállítások” c. fejezet 10. oldalára.

...a kijelző elhalványul?

A lemerült elem első jele a  szimbólum. Ellenőriztessük az elemeket.

...a pulzusszám mérő óra elemét ki kell cserélni?

Javasolt, hogy valamennyi szervizelést a hivatalos Polar Szerviz Központban végeztessünk el. A garancia nem vonatkozik az óra hátlapjának sérüléseire és a Polarral szerződésben nem álló szervizben végzett javítások következtében keletkezett károokra. A Polar Szerviz az elemcserét követően leteszteli a pulzusszám mérő óra vízállóságát, és teljes körű ellenőrzést végez.



...egyetlen gombra sem reagál a készülék?

Nullázzuk a „Reset” gomb segítségével a Polar pulzusszám mérő órát. A nullázás törli a dátum és a Pontos idő beállításait.

A számjegyekkel teli kijelző megjelenésekor nyomjuk meg az óra összes gombját, a „Light” (Világítás) gombot kivéve. Ezután nyomjuk meg az OK gombot. További információkért lapozzunk az „Alapbeállítások” c. fejezet 10. oldalára. Ha az alapbeállításokat már korábban elvégeztük, akkor a dátum beállítása után a Back (Vissza) gomb megnyomásával és nyomva tartásával átugorhatjuk ezt a részt. Ha a nullázás után egy percen belül semmiféle gombot nem nyomunk meg, a pulzusszám mérő óra visszatér a Pontos idő kijelzéshez. Ha ezen a módon nem sikerül újraindítanunk a pulzusszám mérő órát, ellenőrizzük az elemek állapotát.

...A pulzuszváltozékonyságon alapuló (updated) pulzus-célzóna határértékek jelentős mértékben ingadoznak?

A pulzusszám változékonyság érzékenyen reagál a test és a környezet minden változására. Az OwnZone Updated pulzus-célzóna határértékek többek között fittségünk aznapi állapota, az OwnZone meghatározás időpontja, az edzés típusa és a lelkiállapot is befolyásolják. Az O.Z. Updated pulzus-célzóna határértékek alsó határa ugyanazon személy esetében akár 5-10, de akár 30 ütés/perc mértékben is eltérhet a mérések alkalmával.

10. MŰSZAKI ADATOK

A Polar F6 típusú pulzusszám mérő óra

- segíti használóját az egyéni fitness-céljainak elérésében, valamint
- kijelzi az adott sporttevékenység közben elért fizikai erőkifejtés intenzitás szintjét.

Semmiféle más használatra nem tervezték, illetve nem alkalmas.

PULZUSSZÁM MÉRŐ ÓRA

Elem típusa:	CR 2032
Elem élettartama:	átlagosan 1,5 év (napi 1óra és heti 7 nap használat mellett)
Működési hőmérséklet:	-10 °C és +50 °C között
Vízállóság:	30 méterig
Csuklópánt anyaga:	polyuretán
Hátlap és csuklópánt csat:	rozsdamentes acél, amely megfelel a bőrrel hosszan érintkező nikkelt kibocsátó termékek forgalomba hozatalára vonatkozó 94/27/EU rendeletben és annak 1999/C 205/05 kiegészítésében meghatározott feltételeknek.
Időmérés pontossága:	± 0.5 mp-nél jobb 25 °C-os hőmérsékleten
Pulzusszám mérés pontossága:	± 1% vagy ± 1 bpm, minden esetben a magasabb érték, állandó terhelési körülmények között mérten

POLAR JELADÓ

Elem élettartama:	átlagosan 2500 használati óra
Elem típusa:	beépített lítiumcella
Működési hőmérséklet:	-10 °C és +50 °C között
A jeladó anyaga:	polyuretán
Vízálló	

RUGALMAS PÁNT

A csat anyaga:	polyuretán
A szövet anyaga	nejlon, poliészter és természetes gumi, kis mennyiségű latex felhasználásával

HATÁRÉRTÉKEK

Időmérő:	23 óra 59 perc 59 másodperc
Pulzus-határértékek:	30 – 199 bpm
Össz. idő:	0 – 9999 óra 59 perc 59 másodperc
Össz. kalória:	0 – 999999 kcal
Össz.edzésszámláló:	65 536
Születési év:	1921 – 2020

11. KORLÁTOZOTT POLAR NEMZETKÖZI GARANCIA

- Az itt közölt Korlátozott Polar Nemzetközi Garanciát a terméket az Egyesült Államokban, illetve Kanadában vásárló fogyasztók számára a Polar Electro Inc. adja ki. A Korlátozott Polar Nemzetközi Garanciát azon fogyasztók számára, akik a terméket más országokban vásárolták, a Polar Electro Oy adja ki.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy garantálja az eredeti fogyasztó / jelen termék vásárlója számára, hogy a termék a vásárlás napjától számított két éven belül anyag- és gyártási hibától mentes lesz.
- **Kérjük, őrizze meg a blokkot és a nemzetközi garancia kártyát, amely a vásárlás igazolására szolgál!**
- A garancia nem terjed ki az elemre, a helytelen használat, a hibás használat, balesetek vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó, a helytelen karbantartásból, kereskedelmi célú használatból, a megrepedt vagy eltörött tokokból eredő károokra és a mellkasi jeladó gumi pántjára..
- A garancia nem terjed ki semmiféle olyan közvetlen vagy közvetett károokra, veszteségekre, költségekre vagy kiadásokra, amelyek a termék használatából kifolyólag, vagy azzal kapcsolatosan merülnek fel. A garancia időtartama alatt az arra illetékes szervközpont a terméket díjmentesen megjavítja, illetve kicseréli.
- Az itt közölt garancia nem befolyásolja a fogyasztók ide vonatkozó nemzeti és állami jogszabályaiból fakadó törvényes jogait, illetve a vevőnek az értékesítési / beszerzési szerződésből fakadó, a kereskedővel szemben fennálló jogait.



Ezen CE jelzés igazolja, hogy a termék megfelel a 93/42/EEC Direktívák előírásainak.
Copyright © 2004 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnország.

A Polar Electro Oy ISO 9001: 2000 minősítéssel rendelkező cég.

Minden jog fenntartva. Jelen kézikönyv semmilyen része nem használható fel, illetve nem sokszorosítható semmilyen formában és semmilyen eszközzel a Polar Electro Oy előzetes írásos hozzájárulása nélkül.

A felhasználói kézikönyvben és ezen termék csomagolásán TM szimbólummal jelzett nevek és logók a Polar Electro Oy márkajelzései. A felhasználói kézikönyvben és a termék csomagolásán © szimbólummal megjelölt nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyzett márkajelzései.

12. FELELŐSÉG ELHÁRÍTÁS

- Jelen dokumentum csak tájékoztatósi célokat szolgál. A gyártó folyamatos fejlesztési programjának megfelelően a benne szereplő termék változtatásának jogát fenntartjuk.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy cég nem vállal képviselőletet vagy felelősséget a jelen dokumentummal, ill. az itt leírt termékkel kapcsolatban. A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy cég nem vállal felelősséget a termék semmilyen szándékos vagy véletlen rongálása, sérülése, alkatrész elvesztése, a jelen dokumentáció vagy az itt leírt termék használatából származó anyagi veszteségre vonatkozóan.

Ezen terméket a felsoroltak közül egy, vagy több szabadalom védi:

WO 96/20640, US 6104947, US 6277080, WO 97/33512, GB 2326240, HK 1016857, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 110915.

További szabadalmak bejegyzése folyamatban.

Gyártja:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

Magyarországi forgalmazó és Szakszerviz:
Fitness Trade
1183 Budapest
Gyömrői u. 85-91.
Tel +361/297-1510
Fax +361/297-1515

www.fitness-trade.hu

POLAR®

13. INDEX

12h/24h idő kijelzés	10, 39	Gombok lezárása	48
A fejlődés nyomon követése	25	Gyakran feltett kérdések	55
A pulzusmérő újraindítása	56	Hangjelzések beállítása	48
Adatátvitel	50	Háttérvilágítás	8
Alapbeállítások	10	HRmax	45
Általános beállítások	47	Időzítő beállítása	37
Az edzés adatainak rögzítése	14	Kezelés és karbantartás	51
Az edzés leállítása	20	Mellkasi jeladó	12, 52
Az edzés szüneteltetése	18	Mértékegységek beállítása	49
Az összesítő file-ok törlése	33	Műszaki adatok	57
Beállítások	36	Napló	25
Dátum beállítások	39	Napló file	34
Ébresztő beállítások	38	Óra beállítások	36
Edzés beállítások	21	Óvintézkedések	53
Edzés file	30	OwnZone	22
Edzés közben elérhető funkciók	15	Összesítő file	32
Elemcsere	52	Pontos idő beállítása	39
Felelősség elhárítás	59	Pulzus	12
Felhasználói beállítások	44	Pulzus beállítások	40
File	29	Pulzus-célzónák	41-43
Fitnesspontok	17	Súgó beállítások	49
Garancia	58	Szív érintés funkció	8
Gombok	8	Visszatérés a Pontos idő kijelzéshez	8