

TARTALOM

1. A POLAR F11 PULZUSSZÁM-MÉRŐ ÓRA BEMUTATÁSA.....	7
1.1 A PULZUSSZÁM MÉRŐ ÓRA ÉS TARTOZÉKAI	7
1.2 A PULZUSSZÁM MÉRŐ ÓRA GOMBjai ÉS A SZIMBÓLUMOK	8
1.3 ALAPBEÁLLÍTÁSOK	10
1.4 PULZUSSZÁM MÉRÉS.....	12
2. A „KEEPS U FIT” EDZÉSPROGRAM.....	14
2.1 A PROGRAM ELKÉSZÍTÉSE.....	15
2.2 A PROGRAM MEGTEKINTÉSE ÉS SZERKESZTÉSE	17
2.3 PROGRAM BEÁLLÍTÁSOK	23
3. AZ EDZÉS	25
3.1 AZ EDZÉS ADATAINAK RÖGZÍTÉSE.....	25
3.2 EDZÉS KÖZBEN ELÉRHETŐ FUNKCIÓK.....	26
3.3 EDZÉS BEÁLLÍTÁSOK.....	32
3.4 OWNZONE	34
4. A FEJLŐDÉS NYOMON KÖVETÉSE	37
4.1 NAPLÓ.....	37
4.2 HETI ÉS HAVI ELLENŐRZÉS	41
5. AZ ELMENTETT EDZÉSADATOK MEGTEKINTÉSE – FILE.....	43
5.1 EXERCISE (EDZÉS) FÁJL	44
5.2 TOTALS (ÖSSZESÍTŐ) FÁJL	46
5.3 DIARY (NAPLÓ) FÁJL	47

6. POLAR FITNESZ TESZT – OWNINDEX	49
6.1 A FITNESZ TESZT VÉGREHAJTÁSA.....	50
6.2 FITNESZ TESZT TREND.....	52
7. A PROGRAM FRISSÍTÉSE	54
8. BEÁLLÍTÁSOK	55
8.1 ÓRA BEÁLLÍTÁSOK.....	55
8.2 PULZUS BEÁLLÍTÁSOK.....	63
8.3 NAPLÓ BEÁLLÍTÁSOK.....	67
8.4 FELHASZNÁLÓI BEÁLLÍTÁSOK.....	68
8.5 ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK.....	72
9. ADATÁTVITEL	74
10. KEZELÉS ÉS KARBANTARTÁS	75
11. ÓVINTÉZKEDÉSEK	77
11.1 INTERFERENCIA EDZÉS KÖZBEN.....	77
11.2 AZ EDZÉS KOCKÁZATAINAK MINIMALIZÁLÁSA.....	78
12. GYAKRAN FELTETT KÉRDÉSEK	79
13. MŰSZAKI ADATOK	81
14. KORLÁTOZOTT POLAR NEMZETKÖZI GARANCIA	82
15. FELELŐSSÉG ELHÁRÍTÁS	83
16. TÁRGYMUTATÓ	84

1. A POLAR F11 PULZUSSZÁM MÉRŐ ÓRA BEMUTATÁSA

1.1 A PULZUSSZÁM MÉRŐ ÓRA ÉS TARTOZÉKAI

A Polar F11 termékcsomag következő elemekből áll:



Pulzusszám mérő óra

A pulzusszám mérő óra többek között „Keeps U Fit” Személyes Edzésprogram funkciót is tartalmazza, melynek segítségével elkészíthetjük, felülírhatjuk, és nyomon követhetjük egyéni edzésprogramunkat.



Polar WearLink™ kódolt mellkasi jeladó

A jeladó a pulzusszámunkat továbbítja az órához. A pánt elektróda-felületei érzékelik a szívfrekvenciát.

Felhasználói kézikönyv Gyors útmutatóval

Ezen Felhasználói kézikönyv tartalmaz a Polar pulzusszám mérő óra használatához szükséges minden információt. Az edzések alatti gyors eligazodáshoz tartsuk magunknál a funkció térképet, amely a Gyors útmutatóban található.

Polar web szolgáltatások

A www.PolarFitnessTrainer.com oldalon egy teljes web alapú szolgáltatást találunk, amelyet edzescéljaink elérésének megkönnyítése érdekében hoztak létre. Az ingyenes regisztráció után edzésnaplókhoz, tesztekhez, kalkulátorokhoz, kimutatásokhoz és hasznos cikkekhöz férhetünk hozzá. A fentiekén kívül a www.polar.fi/fitness oldalon megtalálhatjuk a legfrissebb termék információkat is.

1.2 AZ ÓRA GOMBjai ÉS A SZIMBÓLUMOK

Megjegyzés: Egy gomb egyszerű megnyomása (kb. egy másodperc) mást eredményez, mint nyomvatartása (legalább 2 másodperc).

Light/Világítás

- A Világítás bekapcsolása.

A Világítás gomb nyomvatartásával lezárhatjuk és feloldhatjuk a gombokat a Pontos idő és az Edzésrögzítés üzemmódok közben, kivéve magát a Világítás gombot. Tartsuk nyomva a Világítás gombot a Buttons Locked (Gombok lezárva) vagy az Unlocked (Gombok feloldva) felirat megjelenéséig.

Back/Vissza

- Kilépés a kijelzőn látható menüből, és feljebb lépés egy menüsinttel.
- A kiválasztott érték elvetése és visszatérés az eredeti értékhez.
- Az ébresztő hangjelzésének leállítás.

A Vissza gomb nyomva tartásával:

- Bármely menüből visszatérhetünk a Pontos idő üzemmódba.
- A Pontos idő üzemmódban beléphetünk az Óra beállítások menübe.



Szívérintés

Ha edzés üzemmódban az 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 értéket növelhetjük.

A ▲ gomb nyomva tartásával:

- 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 nyomva tartásával a Pontos idő üzemmódból elindíthatjuk az edzésrögzítést.



▼ LE



- A menükben és a listákban a lefelé mozoghatunk.
- Amikor a **-** látható a gomb mellett, akkor a villogó értéket csökkenthetjük.

A ▼ gomb nyomva tartásával Pontos idő kijelzésnél megváltoztathatjuk az időzóna kijelzést.


Szimbólumok





A menüsintjenző  mutatja a menüelemek számát. A menüben történő lépegetés közben innen olvashatjuk le, hogy az aktuális menü mely szintjén állunk. A jelek  száma megmutatja az összes menüelem számát.

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





 A boríték a legutóbbi hét edzéseinek ellenőrzésére, illetve a Fitness Teszt elvégzésére emlékeztet minket. További információkat a 41. oldalon, a Heti és havi ellenőrzés fejezetben olvashatunk.


 Az elem szimbólum a pulzusszám mérő óra alacsony elem töltöttségi szintjét mutatja. További információkat a 75. oldalon, a Kezelés és Karbantartás fejezetben olvashatunk.

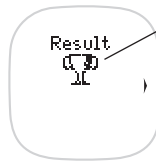
 Ha az ébresztő funkciót beállítottuk, akkor a kijelzőn az ébresztés jel látható. További információkat az 55. oldalon, Óra beállítások fejezetben olvashatunk.




 A keretes szív a kódolt adatátvitelt jelenti. További információkat a 12. oldalon, a Pulzusmérés fejezetben olvashatunk.

 A rögzítés jele mutatja, hogy az edzésadatok rögzítése éppen folyamatban van.

 A hangjelzés szimbólum azt mutatja, hogy az Edzés üzemmódban a pulzus-célzóna figyelmeztető hangjelzését bekapcsoltuk. További információkat a 26. oldalon, az Edzés közben elérhető funkciók fejezetben olvashatunk.



 A serleg azt jelzi, hogy az elmúlt héten teljesítettük a kitzöztött célunkat.

1.3 ALAPBEÁLLÍTÁSOK

Az óra beállítását az első használatkor az Alapbeállításokkal kezdjük. A kikapcsolt állapotú órát csak egyszer kell aktiválni. Ha már bekapcsoltuk a pulzusszám mérő órát, többé nem tudjuk azt kikapcsolni. Igény szerint az Alapbeállításokat egy számítógépről is áttölthetjük az órába. További információkat a 74. oldalon, az Adatátvitel fejezetben olvashatunk.

***Megjegyzés:** Fontos, hogy az Alapbeállításokat pontosan hajtsuk végre. A beállított értékek befolyásolják a mérések, illetve a Személyes Edzésprogram pontosságát.*

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** (Üdvözljük a Polar Fitness világában) üzenet olvasható. Nyomjuk meg az OK gombot a beállítások megkezdéséhez.
3. **Language(nyelv):** A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszunk az **ENGLISH** (angol), **DEUTSCH** (német), **ESPAÑOL** (spanyol) vagy a **FRANÇAIS** (francia) nyelvek közül. Nyomjuk meg az OK gombot.
4. **START WITH BASIC SETTINGS** (Kezdjük az alapbeállításokkal) üzenet olvasható. Nyomjuk meg az OK gombot az Alapbeállítások elkezdéséhez.
5. **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) 1 - 12 óra közötti idő kijelzés fog megjelenni, **AM** (délelőtt) vagy **PM** (délután) napszak kijelzéssel. A dátum és születési idő beállításánál először a hónapot, majd a napot kell megadnunk (mm.dd).
 - Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat az **AM** (délelőtt) vagy **PM** (délután) napszak kiválasztásához. 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) 0 - 23 óra közötti idő kijelzés fog megjelenni. A dátum és születési idő beállításánál először a napot, majd a hónapot kell megadnunk. (dd.mm).
 - Press the ▲ / ▼ buttons to set the **hours**. Press OK.
 - Press the ▲ / ▼ buttons to set the **minutes**. Press OK.

6. **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 ▲ / ▼ buttons to select the year (**yy**). Press OK.
7. **Units:** (mértékegységek) Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a kilogramm és centiméter (**KG/CM**) vagy a font és láb (**LB/FT**) kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.
- Megjegyzés: A mértékegység beállítása a kalória kijelzését is befolyásolja. 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.*
8. **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 nyomva tartásával megváltoztathatjuk a beállítást.*
9. **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.*
10. **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.
11. **Sex:** (Nem) Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **MALE** (férfi) vagy **FEMALE** (nő) kiválasztáshoz. Nyomjuk meg az OK gombot.
12. **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 az elvégzett beállítások érvénybe lépnek, és megkezdhetjük a Polar pulzusszám mérő használatát. Ha a No-t (nem) választjuk, akkor változtathatunk a beállított értékeken. Nyomjuk meg többször a Back (Vissza) gombot, amíg a változtatni kívánt érték megjelenik a kijelzőn.

1.4 PULZUSSZÁM MÉRÉS

A pulzusszám-méréshez viselnünk kell a mellkasi jeladót.

A jelátvitel kódolása csökkenti az interferenciát, ha más pulzusmérő közelében tartózkodunk. A kódolt pulzusszám-mérés és a problémamentes használat érdekében tartsuk az órát a jeladó 1 méteres körzetében. Ellenőrizzük, hogy nem vagyunk más pulzusszám mérőt használó személy, vagy bármilyen elektromágneses zavarforrás közelében. További információkat az 53. oldalon, az Óvintézkedések fejezetben olvashatunk.



1. Tartsuk a mellkasi öv elektródáit folyó víz alá, és alaposan nedvesítsük be őket.



2. Csatoljuk a jeladót a mellkasi övre úgy, hogy a jeladó „L” betűvel jelölt feléhez kapcsoljuk a mellkasi öv „LEFT” feliratú végét.




3. Állítsuk be a mellkasi öv hosszát úgy, hogy megfelelően feszes, de kényelmes legyen. Rögzítsük az övet a mellkasunkon, közvetlenül a mellizmok alatt, és kapcsoljuk össze a jeladóval az öv másik végét is.



4. Ellenőrizzük, hogy a nedves elektródák szorosan tapadjanak bőrünkhöz, és a jeladó Polar logója középen, felfelé néző (nem fordított) helyzetben legyen.



5. 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. Az óra automatikusan keresni kezdi a pulzust, és elindul a pulzusszám mérése. Legkésőbb 15 másodpercen belül megjelenik a kijelző alján a villogó szív, körülötte kerettel  A szív körüli keret a kódolt jelátvitelt jelzi. Ekkortól a pulzusszám kijelzés folyamatos, ám az adatok nem kerülnek elmentésre mindaddig, amíg az edzést el nem indítjuk. Az edzés adatainak elmentéséről bővebben a 25. 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 elkezdí keresni a pulzusszám-jeleket.

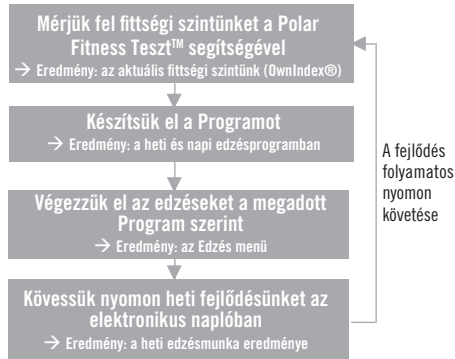
2. „KEEPS U FIT” SZEMÉLYES EDZÉSPROGRAM

A Polar „Keeps U Fit” Személyes Edzésprogram az aktuális fittségi állapotunk figyelembevételével készül, és megadja, hogy mennyit kell edzenünk kitűzött fittségi céljaink eléréséhez.

A személyre szabott „Keeps U Fit” edzésprogram segítségével megtervezhetjük edzéseink optimális időtartamát, az elégetendő kalóriák számát, valamint az egyes edzések során mennyi időt töltünk az egyes intenzitási zónákban. A Program figyelembe veszi fittségi szintünket, egyéni edzescéljainkat, valamint azt is, hogy mennyi időt tudunk hetente edzéssel tölteni. Ezekre az értékekre alapozva megkapjuk heti és napi edzésprogramunkat. A Program megadja számunkra az edzések időtartamát, gyakoriságát, az elégetendő kalóriamennyiséget, valamint különböző intenzitási szinteken eltöltendő időtartamot.

Használjuk a pulzusszám-mérőt az edzéseink során, és ellenőrizzük azok adatait az elektronikus naplóban, az edzések befejeztével. A napló segítségével a kitűzött céljainkat összehasonlíthatjuk az edzésen elvégzettekkel. A File menüben további információkat találunk edzéseinkről. Fittségi fejlődés folyamatos ellenőrzése céljából havonta egy vagy két alkalommal végezzük el a Fitnessz Tesztet, és a kapott eredményt hasonlítsuk össze a Trend almenüben látható korábbi értékekkel.

A „Keeps U Fit” Személyes Edzésprogram



2.1 A PROGRAM ELKÉSZÍTÉSE

Ez a fejezet lépésről-lépésre vezet végig bennünket a Személyes Edzésprogram elkészítésén.

A Programot a Polar Fitness Trainer weboldalon is elkészíthetjük, majd ezután áttölthetjük a pulzusszám mérő órára. További információkat a 74. oldalon, az Adatátvitel fejezetben olvashatunk.

Ahhoz, hogy pontos edzésprogramot kapjunk, a programkészítést jelenlegi fittségi szintünk felmérésével kell kezdenünk. Végezzük el a Fitness Tesztet a 49. oldalon, a Polar Fitness Teszt – OwnIndex fejezetben leírtak szerint.

1. A Pontos idő kijelzéstől indulva nyomjuk meg az OK gombot. Az **Exercise** (Edzés) felirat jelenik meg a kijelzőn.
2. A ▲ / ▼ gombok segítségével lépkedünk a **Program** menüig. Nyomjuk meg az OK gombot.
3. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a **CREATE** (Összeállítás) menüpontot. Nyomjuk meg az OK gombot.

Megjegyzés:

- *Ha a Fitness Tesztet nem végeztük el, vagy több mint hat hónap telt el a legutóbbi tesztelés óta, a kijelzőn az **OWN INDEX MISSING. DEFAULT USED** (Hiányzó OwnIndex. Helytelen használat) felirat jelenik meg. A Back (Vissza) gomb megnyomásával és nyomva tartásával térjünk vissza a Pontos idő kijelzéshez és végezzük el a Fitness Tesztet a 49. oldalon, a Polar Fitness Teszt – OwnIndex fejezetben leírtak szerint. Amennyiben ezt figyelmen kívül hagyjuk, a Program a régi értékekre alapozva készül el, így valószínűleg nem lesz pontos.*
- *A **START WITH BASIC SETTINGS** (Kezdje az Alapbeállításokkal) felirat megjelenése arra figyelmeztet, hogy hiányzik valamelyik alapvető adatunk. Nyomjuk meg az OK gombot a korábban beállítottak kiegészítéséhez. További információkat a 10. oldalon, az Alapbeállítások (Basic Settings) fejezetben olvashatunk.*
- *Amennyiben van már elkészített programunk, az **OVERWRITE CURRENT?** (Felülírja az aktuálisat?) felirat jelenik meg. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszunk a YES (igen) vagy a NO (nem) opciók közül, majd nyomjuk meg az OK gombot.*

4. **OwnIndex:** Az aktuális fitsségi szintünkre vonatkozó beállítástól függ, hogy a program mely intenzitási zónákat javasolja számunkra.
- Ha elvégeztük a Fitness tesztet, a kijelzőn a legutóbbi OwnIndex értékünk jelenik meg.
Ha ismerjük a laboratóriumi körülmények között mért maximális oxigénfelvevő képességünket (VO₂max), állítsuk be a ▲ / ▼ gombok segítségével, majd nyomjuk meg az OK gombot.
5. **Target (Edzéscél):** A ▲ / ▼ gombokkal kiválaszthatjuk a személyes edzés-céljainkat: **MAXIMIZE** (Maximalizálás), **IMPROVE** (Teljesítménynövelés), vagy **MAINTAIN** (Szinten tartás). Az itt megadott edzéscélok befolyásolják az edzések időtartamát. Nyomjuk meg az OK gombot.

Maximalizálás (Maximize)

Abban az esetben válasszuk a maximalizálási edzéscélt, ha fittségünk lehető legmagasabb szintre fejlesztését tűztük magunk elé. Ezt a célt akkor tanácsos megjelölnünk, ha legalább 10-12 hete rendszeresen edzünk és a mindennapos testmozgás nem jelent problémát számunkra. A Program hetente négy-hat alkalommal történő, összesen kb. ötórányi időtartamú testedzést javasol számunkra.


Teljesítménynövelés (Improve)

Teljesítményünk növelését jelöljük meg elérendő célként abban az esetben, ha jelenlegi fitsségi szintünkön szeretnénk javítani, és ennek érdekében készek vagyunk a rendszeres testmozgásra. A Program javaslata szerint hetente három-öt alkalommal összesen kb. három órát kell edzéssel töltenünk.

Szinten tartás (Maintain)

Amennyiben szeretnénk fenntartani jelenlegi fitsségi kondícionkat, illetve nem edzünk rendszeresen, edzéscélként válasszuk a szinten tartást. Emellett a szinten tartó program a legmegfelelőbb a testmozgás megkezdéséhez is. Ehhez a célkitűzéshez a Program hetente két-három alkalommal, összesen kb. másfél óra időtartamú edzést javasol.



6. **Exe.Count (Edzésszám):** A Program az OwnIndex-re és a megadott edzescélra alapozva javasolni fog egy heti edzésszámot. A javasolt értéket a  kurzor jelzi, melyen a ▲ / ▼ gombok segítségével változtathatunk, majd nyomjuk meg az OK gombot.
7. A kijelzőn ekkor a **YOUR PERSONAL PROGRAM** (Az Ön személyes edzésprogramja) felirat látható, és néhány másodperc múlva megjelenik heti edzésprogramunk. Ha szeretnénk megnézni a teljesítendő célkitűzéseket, folytassuk a 18. oldalon található „Heti edzescélok” fejezettel, vagy térjünk vissza a Pontos idő kijelzéshez a Back (Vissza) gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

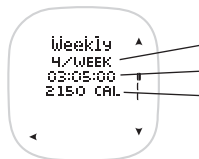
2.2 A PROGRAM MEGTEKINTÉSE, SZERKESZTÉSE

Ebből a fejezetből kiderül, hogyan tudjuk az elkészült Programot megtekinteni, illetve módosítani a „Program Edit” (Program szerkesztés) menüben.

1. A Pontos idő kijelzéstől indulva nyomjuk meg az OK gombot. Az **Exercise** (Edzés) felirat jelenik meg a kijelzőn.
2. A ▲ / ▼ gombok segítségével lépkedjünk a **Program** menüig, majd nyomjuk meg az OK gombot.
3. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki az **EDIT** (Szerkesztés) menüpontot, majd nyomjuk meg az OK gombot.

***Megjegyzés:** Ha még nem készítettünk Programot, a kijelzőn az **Empty** (Üres) felirat jelenik meg. A pulzusszám mérő óra jelezni fogja, hogy először el kell készítenünk a Programunkat. További információkat a 14. oldalon, a "Keeps U Fit" Személyes Edzésprogram című fejezetben olvashatunk.*

2.2.1 HETI EDZÉSCÉLJAINK



Heti edzescélok

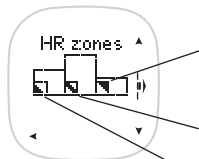
A tervezett heti edzésszám

A tervezett heti edzésidőtartam

A heti edzések alatt elégetendő kalóriák száma

A továbblépéshez nyomjuk meg a ▼ gombot.

Weekly HR zones (Heti pulzus-célzónák): A megadott heti edzésidőt három különböző intenzitási zónában kell eltöltenünk: ezek a **Light** (könnyű), **Moderate** (mérsékelt), és **Hard** (nehéz) zónák, melyek aránya az általunk meghatározott edzescéltól függ.



Az oszlopok magassága a különböző intenzitási szinteken elvégzendő edzés mennyiségeket mutatja.

Light (Könnyű)

A könnyű intenzitású zónában (a maximális pulzusszám 60-70%-a között) történő edzések az egészség megőrzésére és a fittségi szint javítására szolgálnak, hozzájárulnak az alap-állóképesség megszerzéséhez, elősegítik a szervezet nehéz edzések utáni regenerálódását.

Moderate (Mérsékelt)

A mérsékelt intenzitású zónában (a maximális pulzusszám 70-80%-a között) történő edzések az aerob fittség fejlesztését szolgálják. Ez az intenzitási szint a rendszeresen edző személyek számára ajánlott.

Hard (Nehéz)

A nehéz intenzitású zónában (a maximális pulzusszám 80-90%-a között) viszonylag rövid idejű, magas terhelési szintű edzéseket végezzünk. Az e zónában történő edzés ziháló lélegzetvételt, az izmok elfáradását, a szervezet kimerülését eredményezi, és növeli maximális terhelhetőségi szintünket.

További információkat a 63. oldalon, a „Pulzusszám beállítások” fejezetben olvashatunk.

A különböző intenzitási zónákban töltendő edzésidő megtekintéséhez nyomjuk meg az OK gombot.



Az intenzitási zóna neve

Az intenzitási zóna oszlopa sötét színnel van kiemelve

A kiválasztott intenzitási zónában töltendő edzésidőtartam

A többi intenzitási zónára vonatkozó információkat a ▲ / ▼ gombok segítségével nézhetjük végig. Nyomjuk meg a Back (Vissza) gombot a Weekly HR zones (Heti pulzus-célzónák) kijelzéséhez történő visszatéréshez. A folytatáshoz nyomjuk meg a ▼ gombot.

**A Polar által alkalmazott pulzus-célzónák némileg különböznek a nemzetközi gyakorlatban elforduló, tudományos szakemberek által javasolt pulzus-határértékektől, melyek szerint a könnyű intenzitású edzések terhelési szintje a maximális pulzusszám 60%-ánál is alacsonyabb lehet.*

2.2.2 EDZÉSCÉLJAINK

Ha a **Pontos idő** kijelzéstől indulunk, ismételjük meg a 17. oldalon leírt 1-3 lépéseket, majd a ▲ / ▼ gombok segítségével lépkedjünk a **Weekly Exercises (Heti Edzések)** kijelzőig.

Heti Edzések: Az általunk választott edzésszámtól függően az össz-edzésidő különböző hosszúságú edzésekre osztható. Az egyes edzések elnevezése – azok időtartama szerint – **SHORT** (rövid), **NORMAL** (normál), és **LONG** (hosszú) lehet.



A **Weekly Exercises (Heti**

Edzések) kijelzőn a heti edzések összesítőjét, valamint az egyes edzésalkalmak számát és időtartam szerinti elnevezését láthatjuk. Az egyes edzéseken teljesítendő célok megtekintéséhez nyomjuk meg az OK gombot.



Az **Exercises (Edzések)** kijelző a javasolt végrehajtási sorrendben jeleníti meg a heti edzéseket. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a kívánt edzést, vagy válasszuk az **ADD (Hozzáadás)** opciót, ha az itt felsoroltakhoz egy újabb edzést szeretnénk hozzáadni. Nyomjuk meg az OK gombot.

Edzés hozzáadása a Programhoz

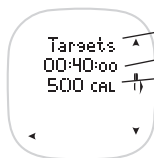
Ha az **ADD (Hozzáadás)** opciót választottuk, be kell állítanunk az edzés időtartamát (**Duration**).

1. A ▲ / ▼ gombok segítségével állítsuk be az óra értékeket, majd nyomjuk meg az OK gombot.
2. A ▲ / ▼ gombok segítségével állítsuk be a perc értékeket, majd nyomjuk meg az OK gombot.
3. A kijelzőn az **EXERCISE CALORIES UPDATED** (A kalória érték frissítve) felirat jelenik meg.

Az óra automatikusan kalkulálja az edzéshez tartozó kalóriaértéket. A kijelzőn a hozzáadott az edzés paramétereit láthatók.

Megjegyzés: A hozzáadott edzés automatikusan kapcsolódik a kijelölt edzescélokhoz és edzésintenzitáshoz, így annak pulzus-célzónáit a korábban megadott heti célkitűzéseknek megfelelően fogja kikalkulálni az óra.

Edzescélok



Az edzés elnevezése/Célok

Tervezett edzésidő

Az edzés alatt elégetendő kalóriamennyiség

A folytatáshoz nyomjuk meg a ▼ gombot.

Az OK gomb megnyomásával a 22. oldalon, az „Edzescélok szerkesztése” fejezetben leírtak szerint az edzescélok szerkesztésével folytathatjuk a beállításokat.

A Világítás gomb megnyomásával és nyomva tartásával a 22. oldalon, az „Edzések törlése” fejezetben leírtak szerint törölhetjük az edzést.

Pulzus-célzónák: Minden egyes edzést három különböző intenzitási zónában végezhetünk, melyek a **Light** (könnyű), **Moderate** (mérsékelt), és **Hard** (nehéz) elnevezésű zónákat jelentik.

Az OK gomb megnyomásával az egyes edzéseket az intenzitási zónák szerinti bontásban tekinthetjük meg.



Az intenzitási zóna neve

A kiválasztott intenzitási szinten töltendő edzésidő. A különböző intenzitási szintekhez megadott edzésidő a választott edzéstípustól függ.

A ▲ / ▼ gombok segítségével továbbléphetünk a többi intenzitási zóna megtekintéséhez. A „HR zones” (Pulzus-célzónák) kijelzőhöz történő visszalépéshez nyomjuk meg a Back (Vissza) gombot.

Az OK gomb megnyomásával a 22. oldalon, az „Edzescélok szerkesztése” fejezetben leírtak szerint folytathatjuk az egyes intenzitási zónában töltendő idő szerkesztésével.

Edzéscélok szerkesztése

1. A kijelzőn az **EDIT DURATION?** (Edzés időtartamának szerkesztése?) felirat jelenik meg. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszunk a **YES** (igen), vagy a **NO** (nem) opciók közül, majd nyomjuk meg az OK gombot.
Ha az igen-t választottuk, az óra értékek villognak. Ha a nem-et választottuk, az óra visszatér a Targets (Célok) kijelzőhöz.
2. A ▲ / ▼ gombok segítségével állítsuk be az óra értékeket, majd nyomjuk meg az OK gombot.
3. A ▲ / ▼ gombok segítségével állítsuk be a perc értékeket, majd nyomjuk meg az OK gombot.
4. A kijelzőn az **EXERCISE CALORIES UPDATED** (A kalória érték frissítve) felirat jelenik meg. Az elégetendő kalória cél-értéket az óra automatikusan frissíti, majd visszatér a Targets (Edzéscélok) kijelzőhöz.

***Megjegyzés:** Ha megváltoztatjuk az edzéscélokat, a pulzusmérő óra automatikusan ellenőrzi az edzések időtartamát és kicseréli az edzéstípust, amennyiben azt módosítottuk. Ezzel egy időben automatikusan felülírja a heti edzéscélokat is.*

Edzések törlése

A kiválasztott edzést a Light (Világítás) gomb megnyomásával és nyomva tartásával, a Targets (Edzéscélok) kijelzőtől indulva törölhetjük.

1. A kijelzőn a **DELETE EXERCISE?** (Edzés törlése?) felirat jelenik meg. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk a **YES** (igen) vagy a **NO** (nem) opciót, majd nyomjuk meg az OK gombot.
2. Ha az igen-t választottuk, a kijelzőn az **ARE YOU SURE?** (Biztos benne?) felirat jelenik meg. Amennyiben mégsem szeretnénk törölni az adott edzést, válasszuk a **NO** (nem) opciót.
A **YES** (igen) opció választásával kitöröljük az adott edzést. Nyomjuk meg az OK gombot. Figyelem! A kitörölt edzést később nem tudjuk visszaállítani.
3. Ha az igen-t választottuk, a pulzusszám mérő óra visszatér az Exercises (Edzések) kijelzőhöz. A Weekly Exercises (Heti edzések) kijelzőhöz történő visszatéréshez nyomjuk meg a Back (Vissza) gombot.
Ha megváltoztattuk az edzéscélokat, vagy töröltünk edzést, ez automatikusan felülírja a heti edzéscélokat.
A pulzusszám mérő óra a **PROGRAM TARGETS UPDATED** (A Program frissítve) felirattal megerősíti a Program frissítését.

2.3 PROGRAM BEÁLLÍTÁSOK

A Program Settings (Program Beállítások) menüben be-, illetve kikapcsolhatjuk a Programot és megváltoztathatjuk annak beállításait.

1. A Pontos idő kijelzéstől indulva nyomjuk meg az OK gombot. Az **Exercise** (Edzés) felirat jelenik meg a kijelzőn.
2. A ▲ / ▼ gombokkal lépkedünk el a **Program** menüig, majd nyomjuk meg az OK gombot.
3. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a **SETTINGS** (Beállítások) menüpontot, majd nyomjuk meg az OK gombot.
4. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszunk az **EXERCISES** (Edzések), vagy az **ON/OFF** (Be/Kikapcsolás) opciók közül, majd nyomjuk meg az OK gombot.

Megjegyzés: Ha az Exercises (Edzések) opciót választottuk, de még nem készítettünk Programot, a kijelzőn az Empty (Üres) felirat fog megjelenni. Először készítsünk el egy Programot a 14. oldalon, a „Keeps U Fit” Személyes Edzésprogram c. fejezetben leírtak szerint.

A Program Be/Kikapcsolása

A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszunk az **ON** (Bekapcsolás) vagy az **OFF** (Kikapcsolás) opciók közül, majd nyomjuk meg az OK gombot. A pulzusszám mérő óra visszatér a Program Settings (Program Beállítások) menühöz.

Megjegyzés: IHa a Program kikapcsolását választottuk, az edzescélok nem jelennek meg a Naplóban, és az Exercise (Edzés) menüben sem tudunk edzést kiválasztani. Ha kikapcsoljuk a Programot, annak adatai megmaradnak a memóriában. Ha újra szeretnénk használni a Programot, kapcsoljuk be.

Edzés beállítások

A kijelzőn az **Exercises (Edzések)** felirat és a Program edzései láthatók. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a kívánt edzést, majd nyomjuk meg az OK gombot.

A ▲ / ▼ gombokkal válasszunk a **HR SET** (pulzus beállítások) vagy a **RENAME** (átnevezés) közül. Nyomjuk meg az OK gombot.

1. **HR SET** (Pulzus beállítások): Az edzés beállítások összefüggnek a Pulzus beállításokkal. Minden edzéshez hozzárendelhetünk egy Pulzus beállítást.

A pulzus beállításokra vonatkozó bővebb információkat a 63. oldalon olvashatunk.

- A ▲ / ▼ gombokkal válasszunk az **OWNZONE** (SajátZóna), **GENERAL** (Általános), vagy a **SILENT** (Néma) közül, majd nyomjuk meg az OK gombot.
- A ▲ / ▼ gombokkal válasszunk a pulzus beállításokra vonatkozó **SELECT** (Kiválaszt) vagy az **EDIT** (Szerkeszt) opciók közül, majd nyomjuk meg az OK gombot.

- Ha a Select (Kiválaszt) opciót választottuk, a pulzsmérő a korábban kiválasztott edzéshez lép.
- Ha az Edit (Szerkeszt) opciót választottuk, a kijelzőn a **HR ALARM** (Pulzus-célzóna hangjelzés), **HR LIMITS** (Pulzus-határértékek), **HR VIEW** (Pulzus kijelzési mód), és **RENAME** (Átnevez) feliratok jelennek meg.
- A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a felsorolásból, melyiket szeretnénk szerkeszteni, majd nyomjuk meg az OK gombot.

HR alarm (Pulzus-célzóna hangjelzés): A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszunk a **VOL 2** (hangos), **VOL 1** (halk), vagy az **OFF** (kikapcsolás) opciók közül, majd nyomjuk meg az OK gombot.

HR limits (Pulzus-határértékek): A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszunk az **OWNZONE** (SajátZóna), **AUTOMATIC** (Automatikus), **MANUAL** (Manuális), vagy az **OFF** (Kikapcsolás) opciók közül, majd nyomjuk meg az OK gombot.

- Ha az OwnZone vagy az Automatic beállítást választottuk, a ▲ / ▼ gombok segítségével válasszunk a **HARD** (nehéz), **MODERATE** (mérsékelt), **LIGHT** (könnyű), vagy **BASIC** (alap) opciók közül, majd nyomjuk meg az OK gombot. A megfelelő pulzus-határértékek néhány másodpercre megjelennek a kijelzőn.

- Amennyiben a pulzus-határértékek kézi beállítását (Manual) választottuk, a ▲ / ▼ gombok segítségével állítsuk be a felső határértéket, majd nyomjuk meg az OK gombot.

Ezután a ▲ / ▼ gombok segítségével állítsuk be az alsó határértéket, majd nyomjuk meg az OK gombot.

HR view (Pulzus kijelzési mód): A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszunk a **HR** (ütés/perc, bpm) vagy a **HR%** (a maximális pulzusszám százalékos értéke) között, majd nyomjuk meg az OK gombot.

Rename (Átnevezés): Bármely pulzus beállítást átnevezhetünk maximum nyolc karakterrel, a 0-9, szóköz, A-Z, a-z, - % / () * + . : ? írásjelek használatával.

- Az átírandó betű aláhúzással van jelölve és villog. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a megfelelő karaktert.
- Nyomjuk meg az OK gombot a kiválasztott karakter beillesztéséhez.
- Nyomjuk meg a Back (Vissza) gombot az ezt megelőzően beillesztett karakterhez történő visszalépéshez.
- Nyomjuk meg és tartuk nyomva az OK gombot a változatlanul maradó betűk átugrásához.
- A legutolsó betű szerkesztése után nyomjuk meg az OK gombot a HR Set (Pulzus beállítás) kijelzőhöz történő visszalépéshez.

2. **RENAME(Átnevezés):** Az egyes edzéseket is átnevezhetjük a pulzus beállításokhoz hasonlóan, a fent leírt módon. Nyomjuk meg és tartuk nyomva a Back (Vissza) gombot a Pontos idő kijelzőhöz történő visszalépéshez.

3. AZ EDZÉS

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

- Ha a Programunk által elsőként ajánlott edzéssel szeretnénk kezdeni az edzésprogramot, indítsuk el az edzés rögzítését a következő pontban leírtak szerint.
- Ha nem a Program által javasolt sorrendben szeretnénk az edzéseinket végezni, válasszuk ki a kívánt edzést a 32. oldalon leírtak szerint.
- Ha olyan edzést szeretnénk indítani, amely nincs benne a Programunkban, válasszuk a manuális edzést a 32. oldalon, az „Edzésbeállítások” fejezetben leírtak szerint.

3.1 AZ EDZÉS ADATAINAK RÖGZÍTÉSE

1. A pulzusszám-mérés elindításához a mellkasi jeladó övet a 12. oldalon leírtak szerint. Amennyiben edzés közben viseljük a jeladót, a pulzusszám mérő óra automatikusan kalkulálni fogja az edzés során felhasznált kalória mennyiségét, illetve egyéb, a pulzusszámon alapuló információkat is kaphatunk.
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. Az **Exercise** (Edzés) és a következő edzés elnevezése olvasható a felső sorban. 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 a 34. oldalon az OwnZone-ról (SajátZóna) szóló fejezetet.
- Ha ezúttal szeretnénk kihagyni az OwnZone meghatározást, és a legutóbbi edzéskor megállapított pulzushatárértékekkel dolgozni, nyomjuk meg az OK gombot. Ha ezt az opciót választottuk, akkor – amennyiben még egyszer sem végeztük el az OwnZone meghatározást – az óra az életkor-képlet alapján fogja megadni a pulzus határértékeket.
- Az OwnZone meghatározás automatikusan elindul. Amennyiben nem szeretnénk az OwnZone funkciót használni, az edzés megkezdése előtt változtassuk meg a pulzus beállításokat. Ezzel kapcsolatban további információkat a 32. oldalon olvashatunk.
- 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 olvashatunk.

3.2 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 óráat 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-ben (bpm), vagy a maximális pulzusszám százalékában kifejezve %HRmax), az általunk kiválasztott beállítástól függően.

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

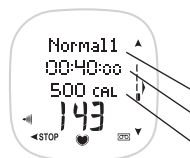


Kalória (a beállításoktól függően Cal/Kcal jelenik meg a kijelzőn)
Az elégetett kalóriák mennyisége látható.

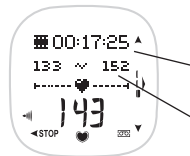
A Polar kalóriaszámítási funkció megmutatja az edzés közben felhasznált kalóriák mennyiségét. A napi és heti elégetendő kalóriamennyiség megadásával ezt a funkciót személyes céljaink eléréséhez használhatjuk. Segítségével nyomon követhetjük az egy edzés alatt, vagy az aktuális héten, esetleg egy általunk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



Pulzus-célzónák (amennyiben a Program által előírt edzések közül választottunk)
Azon az intenzitási szinten töltött idő fut, amelynek a határértékei között tartózkodunk.
Annak az intenzitási zónának a szimbólumát látjuk, amelyben éppen tartózkodunk.
Az intenzitási zónát jelző oszlop, amelyben tartózkodunk, sötét színnel van jelölve.



Edzescélok (amennyiben a Program által előírt edzések közül választottunk)
Az edzés neve
A tervezett edzésidő
Elégetendő kalóriamennyiség



Zónában eltöltött idő (manuális edzés választása esetén)
A kijelölt határértékek között eltelt edzésidő
A 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 fölött , vagy az alsó határérték alatt van. Amennyiben a pulzus-célzóna jelzőhanga be van kapcsolva az óra hangjelzéssel is figyelmeztet.

Az edzésinformációk kijelzésének megváltoztatása

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



Edzésidő



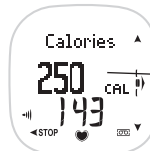
Pontos idő



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 Light (Világítás) gombot, és a háttérvilágítás néhány másodpercre bekapcsolódik.



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

A gombok lezárása/feloldása 🔒

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

Az edzés szüneteltetése

Lehetőségünk van szüneteltetni az edzés adatainak elmentését, arra az időre, amíg valamilyen okból felfüggesztjük az edzést.

1. Nyomjuk meg a Back (Vissza) gombot. Aktuális pulzusszámunk látható a kijelzőn. Az adatok rögzítése szünetel, és 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 rögzítésének folytatásához.

A beállítások megváltoztatása edzés közben

Edzés közben megváltoztathatjuk a beállításokat, illetve szüneteltethetjük az adatok rögzítését arra az időre, 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 beállítás-változtatások közben szüneteltetni az edzést, nyomjuk meg a Back (Vissza) gombot, és ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a **Settings** (Beállítások) menüt, majd nyomjuk meg az OK gombot.
2. A **HR ALARM** (Pulzus jelzőhang), **HR LIMITS** (Pulzus-határértékek) és a **HR VIEW** (Pulzus kijelzési mód) feliratok jelennek meg a kijelzőn. A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki azt az opciót, amelyen változtatni szeretnénk.

HR alarm (Pulzus jelzőhang): Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a VOL 2 (hangos), VOL 1 (halk), vagy az OFF (kikapcsolás) opció kiválasztásához, majd nyomjuk meg az OK gombot.

HR limits (Pulzus-határértékek): Ha az OwnZone, vagy automatikus határérték meghatározási (Automatic) opciót használjuk, a ▲ / ▼ gombok segítségével válasszunk a Hard (nehéz), Moderate (mérsékelt), Light (könnyű), vagy a Basic intenzitási szintek közül, majd nyomjuk meg az OK gombot. Néhány másodpercre megjelennek személyes határértékeink. Amennyiben a manuális határérték-meghatározást (Manual) használjuk, a beállított határértékek jelennek meg néhány másodpercre.


HR view (Pulzus kijelzési mód): ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a megjelenítés formáját: HR (ütés/perc), vagy HR% (maximális pulzusszám százaléka), majd nyomjuk meg az OK gombot.

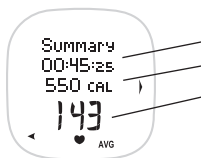
Ha végeztünk a változtatásokkal, a pulzusszám mérő óra visszatér az Exercise (Edzés), vagy az Edzés szüneteltetése üzemmódba.

További információkat a 63. oldalon találunk.

Megjegyzés: A pulzusszám mérő óra kijelzője visszatér az Edzés vagy az Edzés szüneteltetése üzemmódba abban az esetben, ha egy percig egyik gombját sem nyomjuk meg.

Az edzés leállítása, az edzésösszesítő megtekintése

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



A kijelzőn az edzésösszesítő (**Summary**) látható.

Edzésidő

Az edzés alatti kalória-felhasználás

Az edzés közben mért legmagasabb (max) és átlagos (avg) pulzusszám, 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 a 75. oldalon olvashatunk.

3.3 EDZÉS BEÁLLÍTÁSOK

Az edzés beállítások (Exercise Settings) menüben megtekinthetjük és kiválaszthatjuk az edzéseket és az edzések pulzusbeállításait.

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 63. 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, majd nyomjuk meg az OK gombot. Az edzések és a pulzus beállítások közül választhatunk.
4. A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki az Exercise (Edzés) vagy a HR SET (Pulzus beállítás) menüpontot.

***Megjegyzés:** Ha kikapcsoltuk a Programot, akkor csak a pulzus beállítást választhatjuk. A Program bekapcsolását a 23. oldalon leírtak szerint végezhetjük el.*

Az edzés kiválasztása

5. Exercises (Edzések) és a Program edzései láthatók a kijelzőn, az óra által javasolt sorrendben.
A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszunk ki egyet az edzések közül, vagy válasszunk a manuális (Manual) edzést. Nyomjuk meg az OK gombot.
6. A SELECT opció választásával megerősíthetjük a választásunkat, illetve a VIEW opciót kijelölve megtekinthetjük az adott edzés paramétereit. Nyomjuk meg az OK gombot. Ha kiválasztottuk valamelyik edzést, az adott edzés aktiválódik, az óra pedig visszatér az Edzés üzemmódba.
Ha a VIEW (Megtekintés) opciót választottuk, a ▲ / ▼ gombokkal lépegethetünk az adatok között.

A pulzus beállítások kiválasztása (HR Set)

Minden egyes edzéshez hozzárendelhetünk egy pulzus beállítást. A HR Set (Pulzus beállítás) opcióval kapcsolatos további információkat a 63. oldalon, a „Pulzus-beállítások” fejezetben olvashatunk.

5.A kijelzőn a **HR Set**, valamint az **OWNZONE** (Saját Zóna), **GENERAL** (Általános), illetve a **SILENT** (Néma) feliratok láthatók. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a kívánt opciót, majd nyomjuk meg az OK gombot.

6.A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszunk a Select (Kiválaszt) és az Edit (Szerkeszt) opciók közül.

A Select (Kiválaszt) opció megjelölésével az adott pulzus beállítás hozzárendelődik a megfelelő edzéshez, és az óra visszatér az Edzés beállítások (Exercise Settings) menüponthoz. Ha az Edit (Szerkesztés) opciót választjuk, a kijelzőn a **HR ALARM** (Pulzus jelzőhang), a **HR LIMITS** (Pulzus-határértékek), a **HR VIEW** (Pulzus kijelzési mód) és a **RENAME** (Átnevezés) feliratok jelennek meg. A ▲ / ▼ gombok segítségével kiválaszthatjuk a kívánt menüpontot, majd nyomjuk meg az OK gombot. **HR alarm** (Pulzus jelzőhang): Nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat a **VOL 2** (hangos), **VOL 1** (halk), vagy az **OFF** (kikapcsolás) kiválasztásához, majd nyomjuk meg az OK gombot.

HR limits (Pulzus-határértékek): ▲ / ▼ gombok segítségével válasszunk az OwnZone, az Automatic (Automatikus), a Manual (Manuális), vagy az OFF (Kikapcsolás) opciók közül, majd nyomjuk meg az OK gombot.

- Ha OwnZone-t, vagy automatikus határérték meghatározást használjuk, ▲ / ▼ gombokkal válasszunk a **Hard** (nehéz), **Moderate** (mérésékelt), **Light** (könnyű), vagy a **Basic** intenzitások közül, majd nyomjuk meg az OK gombot. Néhány másodpercere személyes határértékeink jelennek meg a kijelzőn.
- Amennyiben manuális határérték meghatározást használunk, a beállított határértékek jelennek meg néhány másodpercig a kijelzőn.



HR view (Pulzus kijelzési mód): A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a megjelenítés formáját: **HR** (ütés/perc), vagy **HR%** (a maximális pulzusszám százaléka), majd nyomjuk meg az OK gombot.

Rename (Átnevezés): Minden pulzus beállítást átnevezhetünk egy nyolc karakterből álló névre. A következő karakterek állnak rendelkezésünkre: 0-9, szóköz, A-Z, a-z, -%/()→*+.:?

- Az átírandó betű aláhúzással van jelölve és villog. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a megfelelő karaktert.
- Nyomjuk meg az OK gombot a kiválasztott karakter beillesztéséhez.
- Nyomjuk meg a Back (Vissza) gombot az ezt megelőzően beillesztett karakterhez történő visszalépéshez.
- Nyomjuk meg és tartjuk nyomva az OK gombot a változatlanul maradó betűk átugrásához.
- A legutolsó betű szerkesztése után nyomjuk meg az OK gombot a HR Set (Pulzus beállítás) kijelzőhöz történő visszalépéshez.

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

3.4 OWNZONE

A Polar F11 pulzusszám mérő óra képes meghatározni az aerob edzésekhez alkalmazható személyes edzészónát. Az OwnZone (SajátZóna) meghatározása az edzés bemelegítő fázisában történik, és 1-5 percet vesz igénybe. Az OwnZone meghatározását többféle edzésmódban is elvégezhetjük a következő irányelvek figyelembevételével: kezdjük az edzést lassan, alacsony intenzitással, majd folyamatosan, lépésről-lépésre emeljük az intenzitást (pulzusszámot). Az OwnZone használatával ez edzéseinket eredményesebbé és élvezetesebbé tehetjük. Nem kell többé számolgatnunk a pulzus-célzónánkat, mivel az óra automatikusan meghatározza helyettünk.

Használjuk az OwnZone funkciót a hatékony és sokoldalú edzés érdekében. Négy különböző intenzitási zóna közül választhatunk az OwnZone beállításakor: OwnZone Light (könnyű), Moderate (mérsékelt), Hard (nehéz) és Basic (alap). További információkat a 63. oldalon, a „Pulzus beállítások” fejezetben olvashatunk.

Az OwnZone használata biztosítja edzéseink változatosságát. Az OwnZone meghatározása a szívfrekvencia-változékonyságon alapul, melyet a pulzusszám mérő óra folyamatosan figyel a bemelegítés közben. A testünkben bekövetkező fizikai és pszichés változásokra a szívfrekvencia-változékonyság azonnal reagál. Ha az OwnZone meghatározása közben szívfrekvencia-változékonyságunk túl gyorsan, vagy túl lassan változik, vagy pulzusszámunk túl magasra emelkedik, akkor az óra legutolsó sikeres meghatározás során bemért határértékeket fogja megadni intenzitási zónaként. Ha eddig még egyszer sem kaptunk szívfrekvencia-változékonyság alapján bemért pulzus-határértékeket, akkor pulzus-célzónánk az életkor-képlet alapján kerül meghatározásra.

3.4.1 A SZEMÉLYES INTENZITÁSI ZÓNA, AZ OWNZONE MEGHATÁROZÁSA

Az OwnZone meghatározás megkezdése előtt ellenőrizzük a következőket:

- A személyes információkat helyesen állítottuk be
- Az OwnZone funkciót bekapcsoltuk. Ha az OwnZone funkció be van kapcsolva, az edzés elindításakor automatikusan

elindul az OwnZone meghatározás. További információkat a 63. oldalon, a „Pulzus beállítások” fejezetben olvashatunk.

Érdemes mindig bemérni a SajátZónánkat, ha

- edzés módot, vagy edzőberendezést váltunk.
- közérzetünk eltér a megszokottól, például stresszesnek, fáradtnak érezzük magunkat az edzés elején.
- megváltoztattuk a beállításokat.

1. A Pontos idő kijelzéstől indulva nyomjuk meg az OK gombot.

2. A kijelzőn az **Exercise** (Edzés) felirat jelenik meg. Nyomjuk meg az OK gombot.

3. A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a Start feliratot, majd 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 meghatározása, amely öt lépcsőben történik.

□▯▶ _____ 1. A mozgást és a meghatározást kezdjük alacsony intenzitáson, kb. 90-es pulzusszámon. Az első percben pulzusszámunkat fokozatosan emeljük kb. 10 ütéssel. Az első szakasz végén pulzusszámunk érje el a 100 ütést percenként.

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

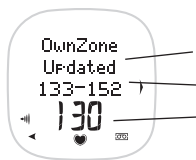
□▯▶▶▶ ____ 3. Tovább emeljük az intenzitást kb. 10 ütéssel. A harmadik perc végén a pulzusszámunk 120 körül legyen.

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

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

5. Az első és az ötödik lépcsőfok között, valamikor 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 a korábban sikeresen bemért OwnZone határértékeket láthatjuk. Ha eddig még egyszer sem kaptunk szívfrekvencia-változékonyság alapján bemért pulzus-határértékeket, akkor pulzus-célzónánk az életkor-képlet alapján kerül meghatározásra.

Ezután a megszokott módon folytathatjuk az edzést. A testmozgás hatékonyságának növelése érdekében tartsuk pulzusunkat a megadott két határérték között.

4. A FEJLŐDÉS NYOMON KÖVETÉSE

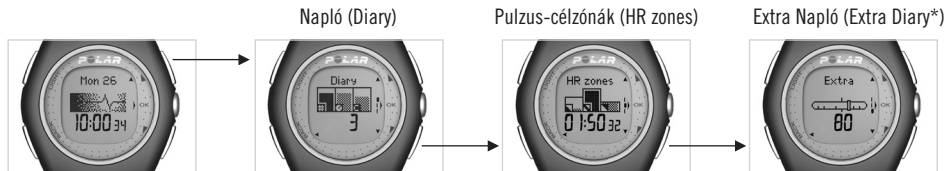
E fejezetből megtudhatjuk, hogy a Polar pulzusszám mérő órával hogyan követhetjük nyomon fittségünk fejlődését. Az elektronikus Napló segítségével összehasonlíthatjuk a célértékeket az általunk teljesítettekkel, ezáltal könnyen megálapíthatóvá válik, hogy elértük-e az eredetileg tervezett fejlődést. Erről bővebben ugyanezen az oldalon, a Napló (Diary) című fejezetben olvashatunk.

A kijelzőn megjelenő boríték  az elmúlt heti edzésadatok ellenőrzésére, és a Fitness Teszt havonkénti elvégzésére figyelmeztet bennünket. További információkat a 41. oldalon, a „Heti és havi ellenőrzés” fejezetben olvashatunk.

4.1 NAPLÓ (DIARY)

A következő oldalakon útmutatást kapunk ahhoz, hogyan hasonlítsuk össze az elvégzett edzéseink hosszát, számát, kalória-felhasználását, a különböző intenzitási szinteken eltöltött időt, valamint az általunk kitűzött és a valóban teljesített célokat. Ezzel a módszerrel azonnal megbízható információkat kaphatunk fejlődésünkről, és arról, hogy valóban a terveink szerint érjük el a célunkat.

A Napló az aktuális hét nyomon követéséhez szükséges információkat tartalmazza. Edzéseink adatai a Naplóban kerülnek elmentésre abban az esetben, ha az edzésből az óra legalább tíz percet rögzített.



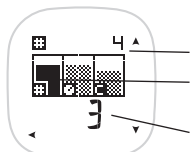
1. A Pontos idő kijelzőtől indulva nyomjuk meg a ▲ gombot.
2. A naplóban történő lapozgatáshoz használjuk a ▲ / ▼ gombokat.
3. A napló adott oldalára történő belépéshez nyomjuk meg az OK gombot. A ▲ / ▼ gombok segítségével nézhetjük végig a feljegyzett értékeket.

Megjegyzés:

- Ha nem készítettünk Programot, vagy kikapcsoltuk azt, csak az elért értékek láthatók a kijelzőn.
- A pulzusszám mérő óra automatikusan nullázza a Naplót és a Pulzus-zónákat a vasárnapról hétfőre virradó éjjel, pontban nulla órákor. Ezzel egy időben az elmúlt hét adatai a File (Memória) menü Diary (Napló) rovatában kerülnek mentésre.

Az Extra Diary* (Extra napló) eléréséhez be kell azt kapcsolnunk a Settings (Beállítások) menüben.

4.1.1 NAPLÓ (DIARY)



- # Exe.Count (Edzésszám)**
Az adott hétre tervezett edzésszám
- Az edzésszámláló oszlop sötét színnel van kiemelve
- A teljesített edzések mennyisége



- ☑ Exe.Time (Edzésidő)**
Az adott hétre tervezett edzések összesített időtartama
- Az edzésidő-számláló oszlop sötét színnel van kiemelve
- A teljesített edzések össz-ideje



- ☑ Calories (Kalória)**
Az adott hétre tervezett elégetendő kalóriák mennyisége
- A kalóriaszámláló oszlop sötét színnel van kiemelve
- A teljesített edzések alatt elégetett össz-kalóriák mennyisége

A Diary (Napló) kijelzéshez a Back (Vissza) gomb megnyomásával térhetünk vissza, a HR zones (Pulzus-célzónák)-hoz pedig a ▼ gombbal léphetünk tovább. A kiválasztott oldalra történő belépéshez nyomjuk meg az OK gombot. Amennyiben a Pontos idő kijelzőhöz szeretnénk visszatérni, nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Back (Vissza) gombot.

4.1.2 HR ZONES



- ☑ Light (Könnyű)**
A könnyű intenzitási zónában eltölteni tervezett edzésidő
- A könnyű intenzitási zóna oszlopa sötét színnel van kiemelve
- A kiválasztott zónában eltöltött edzésidő



- ☑ Moderate (Mérsékelt)**
A mérsékelt intenzitási zónában eltölteni tervezett edzésidő
- A mérsékelt intenzitási zóna oszlopa sötét színnel van kiemelve
- A kiválasztott zónában eltöltött edzésidő



Hard (Nehéz)

A nehéz intenzitási zónában eltöltött tervezett edzésidő

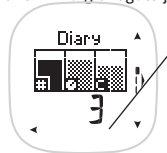
A nehéz intenzitási zóna oszlopa sötét színnel van kiemelve

A kiválasztott zónában eltöltött edzésidő

A HR zones (Pulzus-zónák) kijelzéshez a Back (Vissza) gomb megnyomásával térhetünk vissza, az Extra menükhöz pedig a ▼ gombbal léphetünk tovább. A kiválasztott oldalra történő belépéshez nyomjuk meg az OK gombot. Amennyiben a Pontos idő kijelzőhöz szeretnénk visszatérni, nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Back (Vissza) gombot.

A Napló alapértelmezett adatainak cseréje

A Back (Vissza) gomb megnyomásával lépünk vissza a Diary (Napló) vagy a HR zones (Pulzus-zónák) kijelzőhöz, ahol mindig a legutoljára megjelenített adat kerül



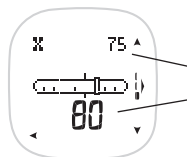
alapértelmezettként mentésre.

A Diary (Napló) vagy a HR zones (Pulzus-zónák) oldalakra történő újabb belépéskor már ez az alapértelmezett kijelző-beállítás jelenik meg. Alapértelmezettként kiválasztott adat

4.1.3 EXTRA NAPLÓ (EXTRA DIARY)

Az Extra Naplót csak akkor érhetjük el, ha a Beállítások menüben bekapcsoltuk.

Az Extra Naplóban egy általunk választott értéket, illetve annak változásait tarthatjuk nyilván naponta, vagy hetente. Ez az érték lehet például a testsúlyunk, vagy bármely más adat. Beállíthatjuk a célértéket, illetve Beállítások menüben a frissítések gyakoriságát. További információkat a 67. oldalon, a „Napló beállítások” fejezetben olvashatunk.



A kijelölt célérték

A jelenlegi érték

- Ha a heti nullázást választottuk, a pulzsmérő óra minden vasárnapról hétfőre virradóan, pontban éjfélkor automatikusan nullázza az értéket.
- Amennyiben a manuális nullázást választottuk, akkor nullázhatjuk az értéket, amikor akarjuk.

Az Extra Napló értékének frissítése

1. A Pontos idő kijelzéstől indulva nyomjuk meg a ▲ gombot.
2. A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki az **Extra** naplót, majd nyomjuk meg az OK gombot.
3. A ▲ / ▼ gombokkal állítsuk be a kívánt értéket, majd nyomjuk meg az OK gombot.


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

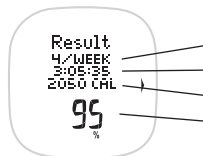
4.2 HETI ÉS HAVI ELLENŐRZÉS

4.2.1 HETI ELLENŐRZÉS

A heti ellenőrzési funkció automatikusan áttekinti az adott időszakban elért fejlődésünket és emlékeztet bennünket az előző heti edzésadatok megnézésére. Az emlékeztető a vasárnapról hétfőre virradó éjjel, pontban nulla órakor jelenik meg a kijelzőn.



1. Az emlékeztető  megnyitásához nyomjuk meg a ▲ gombot.
2. A kijelzőn a **CHECKING YOUR WEEKLY EXERCISES** (A heti edzésadatok megtekintése) felirat jelenik meg. Nyomjuk meg az OK gombot az előző hét edzésadatainak megtekintéséhez, vagy nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Back (Vissza) gombot a Pontos idő kijelzőhöz történő visszalépéshez.



A kijelzőn a **Result** (Eredmény) felirat és a következő adatok láthatók:

Az elmúlt heti edzések száma

Az edzések össz-ideje

Az edzések alatt elégetett kalóriák összesített értéke

Az elmúlt hétre kijelölt célok teljesítésének százalékos mértéke




A serleg  az eredményekkel váltakozva jelenik meg a kijelzőn abban az esetben, ha a kitűzött céljaink több mint 75%-át teljesítettük.

3. A Pontos idő kijelzőhöz történő visszalépéshez nyomjuk meg az OK gombot.

***Megjegyzés:** A serleg egy hétig látható a Pontos idő kijelzőn. A kijelzett képet tetszésünk szerint megváltoztathatjuk a ▲ gomb megnyomásával és nyomva tartásával.*

4.2.2 HAVI ELLENŐRZÉS

A pulzusszám-mérő óra minden hónap első napján automatikusan figyelmeztet bennünket a Fitness Teszt elvégzésére, ha a legutóbbi tesztelés óta egy hónap eltelt.

1. Nyomjuk meg a ▲ gombot az emlékeztető  megnyitásához.
2. **TEST YOUR OWNINDEX** felirat jelenik meg. Nyomjuk meg az OK gombot a Fitness Teszt menübe való belépéshez. Amennyiben nem szeretnénk elvégezni a tesztet, nyomjuk meg és tartuk nyomva a Back (Vissza) gombot a Pontos idő kijelzéshez történő visszalépéshez. További információkat a 49. oldalon, a „Fitnessz Teszt” fejezetben olvashatunk.

5. AZ ELMENTETT EDZÉSADATOK MEGTEKINTÉSE - FILE

A File (Fájl) az edzések során elmentett adatokat tartalmazza. Az Exercise (Edzés) és Diary (Napló) fájlok az utolsó 24 edzés adatait tartalmazzák.

- Az **Exercise** (Edzés) fájlban megtekinthetjük az aktuális hét edzéseinek információit: az edzésidőt, a kalória-felhasználást, a legmagasabb és az átlagos pulzusszámot és a különböző intenzitási zónákban eltöltött időt.
- A **Diary** (Napló) fájlban az utolsó 12 hét összesített heti edzésadatait láthatjuk.
- A **Totals** (Összesítő) fájlban a legutóbbi nullázás óta az edzések számát, az edzésidőt, és az elégetett kalóriák számát láthatjuk.

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 a 74. oldalon olvashatunk.



Nyomjuk meg

Exercises
(Edzések)

Totals
(Összesítő)

Diary
(Napló)

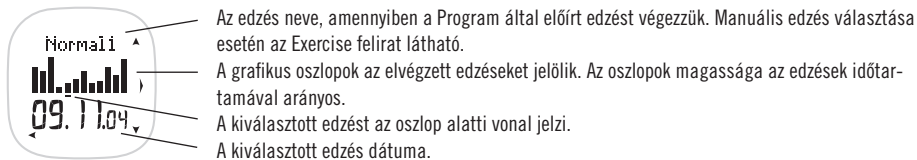
Send
(Küldés)

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

Megjegyzés: Ha a kijelzőn az **Empty** (Üres) felirat jelenik meg, akkor még nem mentettünk el egyetlen edzésadatot sem.

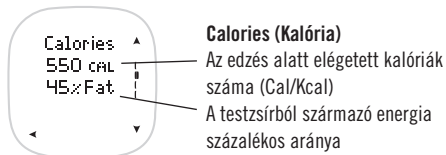
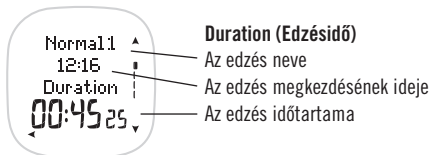
5.1 EXERCISE (EDZÉS) FILE

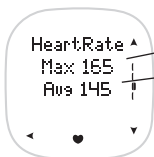
A következő információk jelennek meg:



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

Az edzésadatok között a ▲ / ▼ gombokkal lépkedhetünk.





Heart Rate (Pulzusszám)

A maximális (Max) és az átlagos (Ave) pulzusszám ütés/perc-ben illetve a maximális pulzusszám százalékában kifejezve.



HR zones (Pulzus-célzónák)

(akkor jelenik meg, ha a Program által előírt valamelyik edzést választottuk)

Nyomjuk meg az OK gombot a különböző pulzus-célzónák megtekintéséhez.

A ▲ / ▼ gombokkal lépkedhetünk az intenzitási zónák között.



A kiválasztott intenzitási szinten töltendő edzésidő

Az intenzitási zóna oszlopa sötét színnel van jelölve

Az intenzitási szinten töltött edzésidő

Nyomjuk meg a Back (Vissza) gombot, a HR zones (Pulzus-célzónák) kijelzéshez történő visszalépéshez.



Time in Zone

(Célzónában töltött idő)

(akkor jelenik meg, ha a Manual edzsmódot választottuk, és a HR limits opció be van kapcsolva)

Pulzus-célzóna

A fenti határértékek között töltött edzésidő

Nyomjuk meg a Back (Vissza) gombot az Exercise (Edzés) fájlhoz történő visszatéréshez.

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

A Fájlok törlése

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

A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki **YES** (igen), vagy a **NO** (nem) opciót, majd nyomjuk meg az OK gombot.

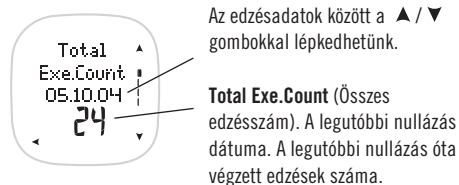
Ha az igen-t választottuk, a kijelzőn az **ARE YOU SURE?** (Biztos benne?) felirat jelenik meg. Ha mégsem szeretnénk törölni a fájlt, válasszuk a **NO** (nem) opciót. A fájl törléséhez válasszuk a **Yes** (igen) opciót, majd nyomjuk meg az OK gombot. Figyelem! A törölt fájlt később már nem tudjuk visszaállítani.

5.2 TOTALS (ÖSSZESÍTŐ) FILE

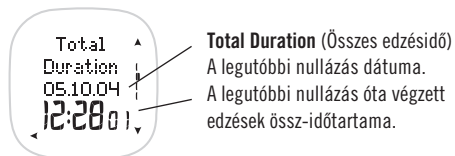
Az Összesítő fájlban a legutolsó nullázás óta elvégzett edzések számát, az összes edzésidőt, és az edzések összes kalória-felhasználását láthatjuk.

1. A Pontos idő kijelzéstől indulva nyomjuk meg az OK gombot. A kijelzőn az Exercise felirat jelenik meg.
2. A ▲ / ▼ gombokkal lépkedünk a File felirat megjelenségéig, majd nyomjuk meg az OK gombot.
3. A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a Totals (Összesítő) feliratot, majd nyomjuk meg az OK gombot.

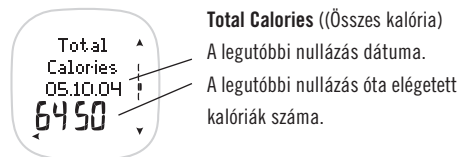
Megjegyzés: Ha az **Empty** (Üres) felirat jelenik meg, akkor még egyetlen edzésadatot sem mentettünk el.



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



Megjegyzés: Az összesített 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. Ekkor az összes edzésidő automatikusan nullázódik.



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

Az összesítő számlálók nullázása



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

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

5.3 DIARY (NAPLÓ) FILE

A heti napló-információk automatikusan rögzülnek a Napló fájlban. A Napló fájl az elmúlt 12 hét edzéseinek adatait tartalmazza. Az újabb hét edzésinformációinak elmentésekor a Naplóban található legrégebbi adatok törölődnek. Vasárnap éjféلكor a heti edzésadatok bekerülnek a Napló fájlba, és ezzel egyidejűleg a Heti naplóból ugyanezek az adatok törölődnek.

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

Megjegyzés: Ha a kijelzőn az **Empty** (Üres) felirat jelenik meg, akkor még egyetlen edzésadatot sem mentettünk el.

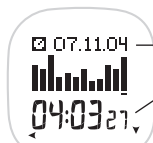
Az elmentett adatok között a ▲ / ▼ gombok segítségével lépkedhetünk. A fekete kurzor a heteknek megfelelően mozog. A Diary (Napló) kijelzőhöz történő visszatéréshez nyomjuk meg a Back (Vissza) gombot.



Exe.Count (Edzésszám)

A kiválasztott hét utolsó napja (vasárnap)

A heti edzések száma



Exe.Time (Edzésidő)

A kiválasztott hét utolsó napja

A heti edzések össz-időtartama



Calories

(Kalória)

A kiválasztott hét utolsó napja

A heti edzések alatt összesen elégetett kalóriák száma



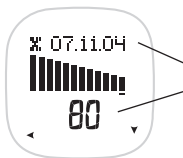
HR Zones (Pulzus-célzónák)

A kiválasztott hét utolsó napja
A mérsékelt intenzitási zónában töltött össz-edzésidő

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 HR zones (Pulzus-célzónák) kijelzőhöz.



Extra

A kiválasztott hét utolsó napja

Az adott héten bevitt érték

Megjegyzés: Az Extra Naplót csak akkor láthatjuk, ha azt bekapcsoltuk a Beállítások menüben. Ha a manuális nullázást választottuk, az értékek nem kerülnek elmentésre a Napló fájlban.

6. POLAR FITNESS TESZT – OWNINDEX

Az OwnIndex a könnyen, biztonságosan és gyorsan elvégezhető Polar Fitness Teszt eredménye. Az OwnIndex nyugalmi pulzusszámunkon és szívfrekvencia-változékonyságunkon, valamint nemünk, testmagasságunk, testsúlyunk, és az általunk megadott fizikai aktivitási szintünk értékein alapszik. Az OwnIndex tulajdonképpen egy pontszám, amely megegyezik az aerob fittség közismert mérőszámával, a relatívVO₂max-szal (ml/perc/kg).

Aerob (kardiovaszkuláris) fittségünk a testünket oxigénnel ellátó szív- és keringési rendszer megfelelő működésétől függ. Minél jobb az aerob fittségünk, ez azt jelenti, hogy szívünk annál erősebb, és hatékonyabb munkavégzésre képes. A jó aerob fittségnek számos előnye van, például csökkenti a kardiovaszkuláris megbetegedések, az agyvérzés és a magas vérnyomás kialakulásának kockázatát. Ha az aerob fittségünket javítani szeretnénk, legalább 6 hét rendszeres edzésre van szükségünk ahhoz, hogy az OwnIndex-ünk értékében szemmel látható változások mutatkozzanak. Kevésbé edzett személyek esetében a változások jobban észrevehetőek, míg az aktívan sportolóknak több időre van szüksége ugyanazon edzés hatás kialakulásához.

Aerob kapacitásunkat leghatékonyabban a nagy izomcsoportokat igénybe vevő mozgásformák fejlesztik, mint például a gyaloglás, futás, kerékpározás, evezés, úszás, (gör)korcsolyázás és a sífutás. Jelenlegi fitességi szintünk meghatározásához az első két hét folyamán több alkalommal is mérjük meg az OwnIndex-ünket, hogy pontos kiindulási értéket kapjunk. Fittségünk fejlődésének nyomon követéséhez ezután elegendő havonta egyszer, vagy kétszer megismételni a mérést. A Polar Fitness Teszt csak egészséges felnőttek felmérésére alkalmas.

További információkat a Polar Edzés-útmutatóban olvashatunk.

6.1 A FITNESS TESZT VÉGREHAJTÁSA

Megjegyzés: A Polar Fitness Teszt végrehajtása előtt rögzítenünk kell személyes adatainkat és fizikai aktivitásunk hosszú távú átlagszintjét a „felhasználói adatok” (User Settings) menüben (lásd 68. oldal), és viselnünk kell a mellkasi jeladót (lásd 12. oldal).

A teszt végrehajtása 3-5 percet vesz igénybe.

A megbízható teszteredmények érdekében tartsuk be a következő feltételeket:

- A tesztet bárhol elvégezhetjük – otthon, irodában, fitness klubban –, ahol a tesztkörnyezet nyugodtnak mondható. Ne legyenek zavaró zajok (pld. televízió, rádió, telefon), illetve mások ne beszélgessenek a közelünkben.
- Az ismétlődő tesztelesek helyszíne, valamint a napszak és a környezet mindenkor azonos legyen.
- Legyünk ellazultak, nyugodtak.
- Kerüljük a nehéz ételek fogyasztását, a kávé és a dohányzást a tesztelést megelőző 2-3 órában.
- Kerüljük bármiféle nehéz fizikai erőfeszítést, ne fogyasszunk alkoholt és stimuláns gyógyszereket a teszt napján és azt megelőző napon.
- **Feküdjünk le és relaxáljunk** 1-3 percig a tesztelés megkezdése előtt.

1. A Pontos idő kijelzőtől indulva nyomjuk meg az OK gombot. A kijelzőn az **Exercise** (Edzés) felirat jelenik meg.
2. A ▲ / ▼ gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg a **Test** (Teszt) felirat megjelenik, majd nyomjuk meg az OK gombot.
3. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a **TEST** (Teszt) üzemmódot, majd nyomjuk meg az OK gombot.

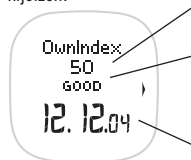


A teszt a **Fitness Test** felirat és a pulzusszám megjelenésével indul. A kijelzőn megjelenő nyílak növekvő száma jelzi, hogy a teszt folyamatban van. Feküdjünk ellazultan, tartsuk karjainkat a testünk mellett, kerüljünk mindenféle mozdulatot, és ne beszélgessünk tesztelés közben.

Megjegyzés:

- Ha a „Felhasználói beállítások” (User Settings) menüben elfelejtettük beállítani hosszú távú fizikai aktivitásunk szintjét, a kijelzőn megjelenik az **Activity** (Aktivitás) felirat. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszunk a **TOP** (versenyszintű), **HIGH** (magas), **MODERATE** (mérsékelt) vagy **LOW** (alacsony) lehetőségek közül. Az aktivitási szintekkel kapcsolatos további információkat a 69. oldalon olvashatunk.
- Ha a kijelzőn az **USER SETTINGS MISSING** (Hiányzó felhasználói beállítások) felirat jelenik meg, elfelejtettük rögzíteni valamelyik felhasználói adatunkat. Nyomjuk meg az OK gombot az adatok kiegészítéséhez. További információkat a Felhasználói beállítások fejezet 68. oldalán olvashatunk.
- A tesztet bármikor félbeszakíthatjuk a Back (Vissza) gomb megnyomásával. A kijelzőn néhány másodpercig a **FITNESS TEST FAILED** (Sikertelen Fitness Teszt) felirat látható. Ebben az esetben a legutolsó érvényes OwnIndex értékünk marad bent az óra memóriájában.
- Ha a teszt indításakor vagy annak végrehajtása közben a mellkasi jeladó nem érzékeli a pulzusszám-jeleinket, a teszt félbeszakad. Ellenőrizzük, hogy kellőképpen benedvesítettük-e az elektródákat, és az öv elég feszesen van-e felcsatolva mellkasunkra.

A teszt befejeződése után a következő adatok láthatók a kijelzőn:



Aktuális OwnIndex-értékünk (VO2max, ml/perc/kg)
 Fittségi besorolásunk (további információkat az 53. oldalon, a „Fittségi Kategóriák” címszó alatt olvashatunk)
 A teszt elvégzésének dátuma

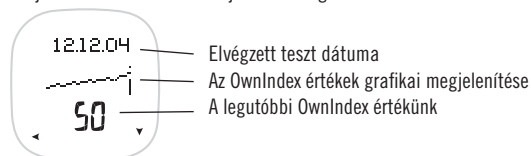
4. Nyomjuk meg az OK gombot. A kijelzőn az **UPDATE USER SET?** (Felülírja a felhasználói adatokat?) felirat jelenik meg.
5. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszunk a YES (igen) vagy NO (nem) opciók közül, majd nyomjuk meg az OK gombot. A No (nem) opciót csak abban az esetben válasszuk ki, ha ismerjük saját, laboratóriumi úton mért VO2max értékünket, és az a „Fittségi kategóriák” táblázatba (lásd az 53. oldalon) illetve legalább két szinttel eltér jelenlegi OwnIndex értékünkétől. A NO válasz kijelölése esetén a mért OwnIndex értékünk csak a Fitness Test Trend almenüben kerül rögzítésre. Ha a Yes (igen) opciót választottuk, az aktuális OwnIndex értékünk mind a felhasználói adatok között, mind a Fitness Test Trend almenüben rögzítésre kerül.
6. Folytassuk a FitnessTest Trend (Fitness Teszt fejlődési irány) megtekintésével (52. oldal, 3. lépés), vagy térjünk vissza a Pontos idő kijelzőhöz a Back (Vissza) gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

6.2 FITNESS TESZT TREND (FEJLŐDÉSI IRÁNY)

A Fitness Teszt Trend almenü tartalmazza elmentett OwnIndex értékeinket. A Fitness Teszt Trend almenüben a 47 legutóbbi OwnIndex-ünket nézhetjük vissza. Amikor a Trend almenü 47 memóriahelye megtelik, az új OwnIndex a legrégebbit fogja felülírni. Ha ennél is hosszabb időszak adatait szeretnénk megőrizni, a Test Send (Teszteredmények küldése) opció kiválasztásával mentsük át a Fitness Teszt Trend almenüben tárolt adatainkat a „Polar Fitness Trainer” weboldalon található edzési- és fejlődési naplóba. További információkat a 74.oldalon, az Adatátvitel fejezetben találhatunk.

1. A Pontos idő kijelzőtől indulva nyomjuk meg az OK gombot.
2. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a **Test** opciót, majd nyomjuk meg az OK gombot.
3. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a **TREND** opciót, majd nyomjuk meg az OK gombot.

A kijelzőn a következő adatok jelennek meg:



A ▲ / ▼ gombok segítségével végignézhetjük a korábbi tesztértékeket.

A Pontos idő kijelzőhöz történő visszalépéshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Back (Vissza) gombot, vagy lépünk tovább a Deleting OwnIndex Value (OwnIndex értékek törlése) almenübe.

Az OwnIndex értékek törlése

1. Nyomjuk meg a Light (Világítás) gombot a kiválasztott érték törléséhez.
2. A kijelzőn a **DELETE VALUE?** (Törli az értéket?) felirat jelenik meg. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a **YES** (igen) vagy a **NO** (nem) opciót.
3. Nyomjuk meg az OK gombot. A pulzusszám mérő óra visszatér a Fitness Teszt Trend almenühöz.

6.2.1 FITTSÉGI KATEGÓRIÁK

A Polar Fitness Teszt elvégzésével kapott OwnIndex-értékeink nyomon követésének akkor vehetjük igazán hasznát, ha összehasonlítjuk a mért értékeket, illetve az azokban bekövetkezett változásokat. Az OwnIndex értékeket többek között életkorunk és nemünk függvényében is értelmezhetjük. Aktuális szív- és keringési rendszeri fittségünk kategóriába sorolásához, és a velünk megegyező életkorú és nemű személyek átlagértékeivel történő összehasonlításához helyezzük el OwnIndex-ünket a táblázat megfelelő oszlopában.

	Életkor	1	2	3	4	5	6	7
	ÉV	NAGYON GYENGE	GYENGE	ELFO-GADHATÓ	ÁTLAGOS	JÓ	NAGYON JÓ	KIVÁLÓ
FÉRFIAK	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	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

A kategóriák kialakításához 62 szakmai tanulmány összefoglaló eredményeit vették alapul. Az Egyesült Államokban, Kanadában és 7 európai országban elvégzett tanulmányok során egészséges felnőtt emberek maximális oxigénfelvevő kapacitását tesztelték direkt módszerrel. Forrás: Shvartz E., Reibold RC: A 6-75 év közötti férfiakra és nőkre érvényes aerob állóképességi normák, összefoglaló tanulmány, Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

7. A PROGRAM FRISSÍTÉSE

Programunk megváltoztatása két módon lehetséges: vagy átírjuk a jelenlegi Programunkban található, az egyes edzésekre vonatkozó terhelési adagokat, vagy készítünk magunknak egy teljesen új Programot.

Ha az első alkalommal kiderül, hogy az előírt edzések valamelyike túlságosan nehéz vagy könnyű, változtassunk a kijelölt edzécélon. További információkat a 17.oldalon, a Program megtekintése és szerkesztése fejezetben olvashatunk.

Készítünk magunknak egy újabb Programot, ha

- a megadott terv szerint végrehajtottuk az előző Programot, és a fittségi besorolás szerint legalább egy kategóriával feljebb léptünk (lásd az 53.oldalon);
- az előző Program végrehajtása semmiféle változást sem idézett elő fittségi szintünkben;
- az összeállított Program túlságosan nehéznek vagy könnyűnek tűnik;
- a Program végrehajtását valamiféle nem várt körülmény akadályozza, vagy megváltoztattuk az elhatározásunkat, például több időt tudunk testmozgásra szánni, és a szinten tartás helyett a teljesítménynövelést szeretnénk választani.

8. BEÁLLÍTÁSOK (SETTINGS)

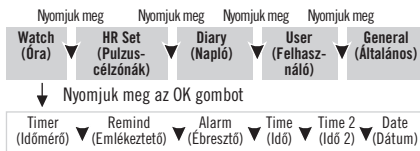
A Settings (Beállítások) menüben ellenőrizhetjük, vagy megváltoztathatjuk például a pontos idő és a dátum korábban beállított adatait, vagy többek között elvégezhetjük a pulzus-célzónákra, a hangerőre és az ébresztő funkcióra vonatkozó beállításokat.

8.1 ÓRA BEÁLLÍTÁSOK (WATCH)

Két különböző idő- és dátum-kijelzés között választhatunk. A megjelenítési módot a 12 h (12-órás) üzemmód (dátum kijelzés: hónap,nap,év) vagy a 24 h (24-órás) üzemmód (dátum kijelzés: nap, hónap, év) kiválasztásával állíthatjuk be.



Nyomjuk meg



Nyomjuk meg az OK gombot

1. A „Pontos idő kijelzőtől indulva nyomjuk meg az OK gombot. A kijelzőn az **Exercise** felirat jelenik meg.
2. A ▲ / ▼ gombok segítségével lépkedünk a **Settings** felírat megjelenéséig, majd nyomjuk meg az OK gombot.
3. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a **WATCH** (Óra) menüt, majd nyomjuk meg az OK gombot.
4. A ▲ / ▼ gombok segítségével lépkedünk a **TIMER** (Időmérő), **REMIN** (Emlékeztető), **ALARM** (Ébresztő), **TIME** (Idő), **TIME2** (Idő 2), vagy a **DATE** (Dátum) almenük között. Nyomjuk meg az OK gombot a kiválasztott almenübe történő belépéshez.

Megjegyzés:

- Bármelyik menüből visszaléphetünk a „Pontos idő” kijelzőhöz a **Back (Vissza)** gomb megnyomásával és nyomva tartásával.
- A „Pontos idő” kijelzőtől indulva közvetlenül is beléphetünk a **Watch (Óra)** menübe a **Back (Vissza)** gomb megnyomásával és nyomva tartásával.
- Az **OK** gomb megnyomásával és nyomva tartásával válthatunk a dátum és az idő beállítása között, és egyben rögzíthetjük is a beállított

8.1.1 AZ IDŐMÉRŐ BEÁLLÍTÁSA (TIMER)

Beállíthatunk egy visszaszámláló időmérőt, amely hangjelzést ad a megadott idő elteltekor.

- Állítsuk be az órá(ka)t a ▲ / ▼ gombok segítségével, majd nyomjuk meg az OK gombot.
- Állítsuk be a perceket ▲ / ▼ gombok segítségével, majd nyomjuk meg az OK gombot. A visszaszámláló időmérő elindul és a kijelzőn a **Timer** (Időmérő) felirat látható.

A időmérőt menet közben bármikor újraindíthatjuk az OK gomb megnyomásával és nyomva tartásával, vagy megállíthatjuk a Back (Vissza) gomb megnyomásával.

A kijelzőn megjelenített adatokat ▲ gomb megnyomásával és nyomva tartásával változathatjuk. Az elindított időmérő akkor is fut, ha éppen nem látható a kijelzőn.

Az időmérő hangjelzésének kikapcsolása

Ha a kijelzőn villog a **Timer** (Időmérő) felirat, és megszólal a hangjelzés, a Back (Vissza) gomb megnyomásával kapcsolhatjuk ki a riasztást. A hangjelzés leállításakor a kijelző háttérvilágítása automatikusan bekapcsolódik, és a pulzusszám mérő óra visszatér a „Pontos idő” kijelzőhöz. Ha nem kapcsoljuk ki a hangjelzést, akkor egy percig csipog, majd a pulzusszám mérő óra visszatér a „Pontos idő” kijelzőhöz.

Megjegyzés:

- *Az időmérő hangjelzése az Exercise (Edzés) üzemmód kivételével minden más üzemmódban bekapcsol. Amikor a hangjelzés megszólal, és mi éppen más üzemmódban vagyunk, a pulzusszám mérő óra kijelzőjén a Timer (Időmérő) üzemmód, valamint az Alarm (Riasztás) felirat jelenik meg.*
- *Lezárt gombok (Buttons locked) beállítás esetén a hangjelzés megszólalása után a gombok működésbe hozhatók, tehát a riasztás kikapcsolható.*

8.1.2 EMLÉKEZTETŐ BEÁLLÍTÁSOK (REMIND)

Hét különböző emlékeztető menthetünk el, amelyek például fontos tennivalókra, vagy szokatlan időpontban végzendő edzésekre figyelmeztetnek minket. Tetszőlegesen szerkeszthetjük az emlékeztető szövegét, dátumát, időpontját, hangjelzését, az ismétlődések gyakoriságát, és hozzárendelhetjük bármelyik edzésünkhöz is.

Emlékeztető létrehozása:

1. A Pontos idő kijelzőtől indulva nyomjuk meg az OK gombot.
2. A ▲ / ▼ gombok segítségével lépkedjünk a **Settings** (Beállítások) felirat megjelenéséig, majd nyomjuk meg az OK gombot.
3. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a **WATCH** (Óra) opciót, majd nyomjuk meg az OK gombot.
4. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a **REMIND** (Emlékeztető) opciót, majd nyomjuk meg az OK gombot.
5. Ha korábban még nem állítottunk be emlékeztetőt, a kijelzőn az **ADD** (Hozzáadás) felirat látható displayed. Nyomjuk meg az OK gombot az első emlékeztető beállításához. Miután beállítottuk az első emlékeztetőt, az felkerül a listára. Ahhoz, hogy az emlékeztető tartalmát megszerkeszthessük, jelöljük ki azt.

Az emlékeztető dátuma (Reminder Date):

6. A ▲ / ▼ gombok segítségével állítsuk be a hónapot (**mm**) vagy a napot (**dd**), majd nyomjuk meg az OK gombot.
7. A ▲ / ▼ gombok segítségével állítsuk be a napot (**dd**) vagy a hónapot (**mm**), majd nyomjuk meg az OK gombot.
8. A ▲ / ▼ gombok segítségével állítsuk be az évet (**yy**), majd nyomjuk meg az OK gombot.

Az emlékeztető időpontja (Reminder Time):

9. Ha a 12-órás időbeállítást használjuk, a ▲ / ▼ gombok segítségével válasszunk az **AM** (dél előtt) vagy **PM** (dél után) opciók közül, majd nyomjuk meg az OK gombot.
10. A ▲ / ▼ gombok segítségével állítsuk be az **órát(ka)t**, majd nyomjuk meg az OK gombot.
11. A ▲ / ▼ gombok segítségével állítsuk be a **percek**et, majd nyomjuk meg az OK gombot.

Hangjelzés (Alarm):

12. A ▲ / ▼ gombok segítségével jelöljük ki az emlékeztető hangjelzésének megszólalását. Választásunktól függően a hangjelzés a beállított időpontnál 1 nappal (**1 DAY**), 1 órával (**1 HOUR**), 30 perccel (**30 MIN**) vagy 10 perccel (**10 MIN**) korábban, illetve pontosan a megadott időpontban (**ON TIME**) szólal meg. Nyomjuk meg az OK gombot.

Ismétlődés (Repeat):

13. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki az ismétlődés gyakoriságát. Az emlékeztetőhöz éves (**YEARLY**), havonkénti (**MONTHLY**), heti (**WEEKLY**), napi (**DAILY**) és óránkénti (**HOURLY**) gyakoriságot állíthatunk be, illetve választhatjuk az egyszeri figyelmeztetést (**ONCE**), vagy ki is kapcsolhatjuk az emlékeztetőt (**OFF**). Nyomjuk meg az OK gombot.

Megjegyzés: Ha az emlékeztetőt most kikapcsoljuk, később bármikor újra aktiválhatjuk az ismétlődési gyakoriság kiválasztásával.

Edzés (Exercise):

14. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki azt az edzést, amelyhez hozzá szeretnénk rendelni az emlékeztetőt, vagy válasszuk a **NONE** (semelyik) opciót, ha az emlékeztetőt egyik edzésünkhöz sem akarjuk hozzákapcsolni. Nyomjuk meg az OK gombot.

Megjegyzés: Ha még nem készítettünk magunknak Programot, akkor nincs olyan edzés, amelyhez az emlékeztetőt hozzárendelhetnénk, így csak a NONE (semelyik) opciót választhatjuk.

Az emlékeztető szövegének szerkesztése:

Minden emlékeztető bejegyzést elnevezhetünk egy nyolc karakterből álló névvel. A következő karakterek állnak rendelkezésünkre: 0-9, szóköz, A-Z, a-z, -%/()~*+.:?

- Az átírandó betű aláhúzással van jelölve és villog. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a megfelelő karaktert.

- Nyomjuk meg az OK gombot a kiválasztott karakter beillesztéséhez.

- Nyomjuk meg a Back (Vissza) gombot az ezt megelőzően beillesztett karakterhez történő visszalépéshez.

- Nyomjuk meg és tartuk nyomva az OK gombot a változatlanul maradó betűk átugrásához.

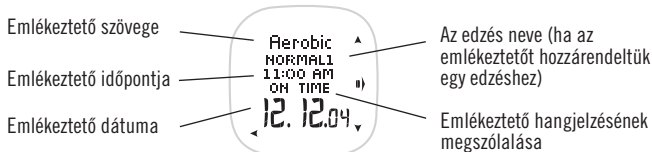
- A legutolsó betű szerkesztése után nyomjuk meg az OK gombot az emlékeztetők listájához történő visszalépéshez.



Folytassuk az emlékeztetők megtekintésével és szerkesztésével, vagy térjünk vissza a Pontos idő kijelzéshez a Back (Vissza) gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

Az emlékeztetők megtekintése és szerkesztése

1. Ha Pontos idő kijelzőtől indulunk, nyomjuk meg az OK gombot.
2. A ▲ / ▼ gombok segítségével lépkedjünk a **Settings** (Beállítások) felirat megjelenéséig, majd nyomjuk meg az OK gombot.
3. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a **WATCH** (Óra) opciót, majd nyomjuk meg az OK gombot.
4. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a **REMIND** (Emlékeztető) opciót, majd nyomjuk meg az OK gombot.



A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a keresett emlékeztetőt, majd nyomjuk meg az OK gombot.

A kijelzőn a következő információk jelennek meg:

5. Nyomjuk meg az OK gombot az emlékeztető szerkesztéséhez.

A Back (Vissza) gomb megnyomásával és nyomva tartásával visszaléphetünk az emlékeztetők listájához.

A ▲ / ▼ gombok megnyomásával és nyomva tartásával megtekinthetjük a többi emlékeztetőt is.


6. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszunk az edzéshez rendelés (**EXERCISE**), az idő (**TIME**), a hangjelzés (**ALARM**), a dátum (**DATE**), az ismétlődés (**REPEAT**), vagy a szöveg (**TEXT**) szerkesztésének opciói, vagy az emlékeztető törlése (**DELETE**) közül, majd nyomjuk meg az OK gombot.

7. A kiválasztott adatot az 57. oldalon, az „Emlékeztető létrehozása” bekezdésben leírtak szerint szerkeszthetjük.

Amennyiben a Delete (Törlés) opciót választottuk, az óra kijelzőjén a **DELETE REMINDER?** (Emlékeztető törlése?) felirat jelenik meg. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszunk a **YES** (igen) vagy **NO** (nem) opciók közül.

Nyomjuk meg az OK gombot. Figyelem! Miután egy emlékeztetőt töröltünk, azt nem tudjuk többé előhívni.

Az emlékeztető hangjelzés kikapcsolása

Amikor a kijelzőn megjelenik a **SNOOZE?** (Szundikál?) felirat, valamint az emlékeztető adatai, és megszólal a hangjelzés, nyomjuk meg a Light (Világítás) gombot a jelzőhang leállításához. Az emlékeztető szövege továbbra is látható a kijelzőn. Nyomjuk meg a Back (Vissza) gombot az emlékeztető bezárásához. Amikor bezárjuk az emlékeztetőt, a kijelző háttérvilágítása automatikusan bekapcsol, és a pulzusszám mérő óra visszatér a Pontos idő kijelzőhöz. Az OK gomb megnyomásával 10 perccel késleltetjük a hangjelzés megszólalását, és egyúttal elindítjuk a visszaszámláló időmérőt. Ha nem állítjuk le a hangjelzést, akkor egy percig folyamatosan csipog, majd a pulzusszám mérő óra visszatér a Pontos idő kijelzőhöz. A kijelzőn látható információkat a  gomb megnyomásával és nyomva tartásával változtathatjuk.

Megjegyzés:

- Az emlékeztető jelzőhangja minden üzemmódban megszólal, az Exercise (Edzés) üzemmódot kivéve. A hangjelzés megszólalásakor, bármelyik menüben is vagyunk, a kijelzőn az emlékeztető adatai fognak megjelenni.
- Egyszerre csak egy emlékeztető hangjelzése szólal meg, ezért ha több emlékeztetőhöz is ugyanazt az időpontot és dátumot rendeljük hozzá, a legelőször beállított bejegyzés válik láthatóvá.
- Az emlékeztető hangjelzésének megszólalásakor a lezárt gombok (Buttons locked) működésbe hozhatók, tehát a hangjelzés leállítható.

8.1.3 AZ ÉBRESZTÉS BEÁLLÍTÁSA (ALARM)

1. A Pontos idő kijelzőtől indulva nyomjuk meg az OK gombot.
2. A ▲ / ▼ gombok segítségével lépkedjünk a **Settings** (Beállítások) felirat megjelenéséig, majd nyomjuk meg az OK gombot.
3. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a **WATCH** (Óra) menüt, majd nyomjuk meg az OK gombot.
4. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a **ALARM** (Ébresztés) menüt, majd nyomjuk meg az OK gombot.
5. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszunk ki a **DAILY** (naponta), **MON-FRI** (hétfőtől-péntekig), vagy **OFF** (kikapcsolva) opciók között, majd nyomjuk meg az OK gombot. Amennyiben a kikapcsolást választottuk, nyomjuk meg az OK gombot, majd folytassuk a következő beállításokkal.
Ha a 12 órás üzemmódot választottuk, jelöljük ki az **AM** (délelőtt) vagy **PM** (délután) napszakot a ▲ / ▼ gombok segítségével, majd nyomjuk meg az OK gombot.
6. Állítsuk be az órá(ka)t a ▲ / ▼ gombok segítségével, majd nyomjuk meg az OK gombot.
7. Állítsuk be a perceket a ▲ / ▼ gombok segítségével, majd nyomjuk meg az OK gombot.

Az Alarm (Ébresztés) kikapcsolása

Amikor a kijelzőn megjelenik a **SNOOZE?** (Szundikál?) felirat, valamint az ébresztő megszólal, és a háttérvilágítás villog, nyomjuk meg a Back (Vissza) gombot az ébresztés leállításához. Ha az ébresztőt leállítjuk, a kijelző háttérvilágítása automatikusan bekapcsolódik és a pulzusszám mérő óra visszatér a „Pontos idő” kijelzőhöz. Nyomjuk meg az OK gombot, vagy a ▲ / ▼ gombokat az újabb ébresztés 10 perces késleltetéséhez és a visszaszámláló időmérő elindításához. Ha nem kapcsoljuk ki az ébresztést, akkor a hangjelzés 1 percig szól, majd a pulzusszám mérő óra visszatér a Pontos idő kijelzőhöz.

Megjegyzés:

- Az ébresztőóra hangjelzése az *Exercise* (Edzés) üzemmód kivételével minden más üzemmódban bekapcsol. Amikor a hangjelzés megszólal, és mi éppen más üzemmódban vagyunk, a pulzusszám mérő óra kijelzője átvált az *Alarm* (Ébresztés) üzemmódba.
- *Lezárt gombok* (Buttons locked) beállítás esetén a hangjelzés megszólalása után a gombok működésbe hozhatók, tehát az ébresztés kikapcsolható.

8.1.4 AZ IDŐ BEÁLLÍTÁSA

Ha a Pontos idő kijelzőtől indulunk, ismételjük meg a 60. oldalon szereplő 1-3. lépéseket.

4. A ▲ / ▼ gombok segítségével lépkedjünk a **TIME** (Idő) felirat megjelenéséig, majd nyomjuk meg az OK gombot.
5. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a **12 H** (12-órás) vagy **24 H** (24-órás) időkijelzést, majd nyomjuk meg az OK gombot. Ha a 12 órás üzemmódot választottuk, jelöljük ki az **AM** (délelőtt) vagy **PM** (délután) napszakot a ▲ / ▼ gombok segítségével, majd nyomjuk meg az OK gombot.
6. Állítsuk be az **óra(ka)t** a ▲ / ▼ gombok segítségével, majd nyomjuk meg az OK gombot.
7. Állítsuk be a **perceket** ▲ / ▼ gombok segítségével, majd nyomjuk meg az OK gombot.

8.1.5 A TIME 2 (IDŐ 2) BEÁLLÍTÁSA

Ha a Pontos idő kijelzőtől indulunk, ismételjük meg a 60. oldalon szereplő 1-3. lépéseket.

4. A ▲ / ▼ gombok segítségével lépkedjünk a **TIME2** (Idő 2) felirat megjelenéséig, majd nyomjuk meg az OK gombot.
5. A ▲ / ▼ gombok segítségével állítsuk be a két időbeállítás közötti különbséget (óó.pp). Az idő kijelzése 30 perces léptékben változtatható. Nyomjuk meg az OK gombot.

Megjegyzés: A Pontos idő kijelző esetén az időzónák közötti váltást a ▼ gomb segítségével végezhetjük el.

8.1.6 A DÁTUM BEÁLLÍTÁSA

Ha a Pontos idő kijelzőtől indulunk, ismételjük meg a 60. oldalon szereplő 1-3. lépéseket.

4. A ▲ / ▼ gombok segítségével lépkedjünk a **DATE** (Dátum) felirat megjelenéséig, majd nyomjuk meg az OK gombot.
5. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki 12-órás üzemmód esetén először a **hónapot (mm)** vagy 24-órás üzemmód esetén a **napot (dd)**, majd nyomjuk meg az OK gombot.
6. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki 12-órás üzemmód esetén a **napot (dd)** vagy 24-órás üzemmód esetén a **hónapot (mm)**, majd nyomjuk meg az OK gombot.
7. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki az **évet (yy)**, majd nyomjuk meg az OK gombot.

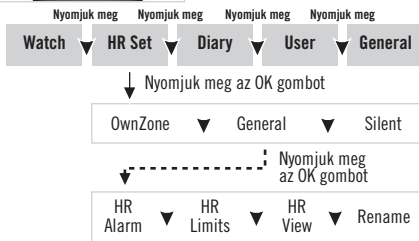
A Pontos idő kijelzőhöz történő visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Back (Vissza) gombot.

8.2 A PULZUSSZÁM-ÉRTÉKEK BEÁLLÍTÁSA

A HR Set (Pulzusszám beállítás) üzemmódban az edzések során alkalmazandó pulzus-értékekre vonatkozó beállításokat tudjuk elvégezni. A HR Set (Pulzusszám beállítás) menü az edzésre vonatkozó pulzus-beállítások, a pulzus-célzónák, a célzóna hangjelzések és a szívfrekvencia kijelzési módok testre szabására nyújt lehetőséget. A HR Set (Pulzusszám beállítás) üzemmód segítségével könnyen kiválaszthatjuk a számunkra legmegfelelőbb edzés-beállítási kombinációt, és nem lesz szükség arra, hogy minden beállítást egyenként végezzünk el az edzések megkezdése előtt.



Nyomjuk meg



1. A Pontos idő kijelzőtől indulva nyomjuk meg a Start gombot. A kijelzőn az **Exercise** (Edzés) felirat jelenik meg.
2. A ▲ / ▼ gombok segítségével lépkedünk a **Settings** (Beállítások) felirat megjelenéséig, majd nyomjuk meg az OK gombot.
3. A ▲ / ▼ gombok segítségével lépkedünk a **HR SET** (Pulzusszám-beállítások) felirat megjelenéséig, majd nyomjuk meg az OK gombot.
4. A ▲ / ▼ gombok segítségével lépkedünk a keresett üzemmód: **OWNZONE** („Saját Zóna”), **GENERAL** (Általános) vagy **SILENT** (Néma) megjelenéséig, majd nyomjuk meg az OK gombot.
5. A ▲ / ▼ gombok segítségével lépkedünk a pulzuszámra vonatkozó, **HR ALARM** (Pulzus-célzóna hangjelzés), **HR LIMITS** (Pulzus-célzóna határértékek), **HR VIEW** (Szívfrekvencia kijelzési mód) vagy a **RENAME** (Átnevezés) funkciók megjelenéséig, majd nyomjuk meg az OK gombot.

A HR Set (Pulzusszám beállítás) üzemmód alapértelmezett beállításai:

Név	Pulzus-határok	Célzóna-hangjelzés	Kijelzési mód
OwnZone	OwnZone	Vol 2 (2. fokozat)	HR (Pulzusszám)
General (Általános)	Automatic	Vol 2 (2. fokozat)	HR (Pulzusszám)
Silent (Néma)	Automatic	Off (Kikapcsolva)	HR (Pulzusszám)

Például az „OwnZone” elnevezésű pulzusszám beállítási üzemmódot használhatjuk akkor, amikor szabadtéri edzést szeretnénk végezni az OwnZone móddal meghatározott pulzus-célzóna határértékek figyelembevételével. A General (Általános) beállítás olyan kültéri edzésekhez alkalmazható, ahol nem kívánjuk használni az OwnZone funkciót. A Silent (Néma) beállítási mód kiválasztásánál például olyan csoportos aerobik edzésekhez, ahol szeretnénk elkerülni azt, hogy másokat zavarjon a pulzusszám mérő óránk állandó csipogása.

1. A pulzus-célzóna hangjelzés hangerejének beállítása

A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszunk a **VOL 2** (hangos), **VOL 1** (halk), vagy az **OFF** (kikapcsolva) beállítások közül, majd nyomjuk meg az OK gombot.

2. A pulzus-célzóna határértékek beállítása

A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszunk az **OWNZONE**, **AUTOMATIC** (automatikus beállítás), **MANUAL** (kézi beállítás), vagy az **OFF**(kikapcsolás) lehetőségei között, majd nyomjuk meg az OK gombot.

OWNZONE

(Saját Zóna):

A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszunk az OwnZone edzés intenzitását meghatározó **HARD** (nehéz), **MODERATE** (mérsékelt), **LIGHT** (könnyű), vagy **BASIC** (alap) zónái közül, majd nyomjuk meg az OK gombot. A pulzusszám mérő óra kijelzőjén ekkor a kiválasztott zónához tartozó legutóbbi OwnZone meghatározás határértékei jelennek meg. Ha még nem végeztünk el ilyen OwnZone meghatározást, akkor az életkorunk alapján kalkulált határértékek láthatók. Az óra ezeket a határértékeket fogja figyelembe venni akkor is, ha a következő OwnZone meghatározásunk sikertelen lesz. A HR Set (Pulzusszám beállítás) üzem módba történő visszalépéshez nyomjuk meg az OK gombot. Az OwnZone határértékek meghatározásával kapcsolatos további információkat a 34. oldalon olvashatunk.

AUTOMATIC (Automatikus beállítás):

Az óra által, automatikusan kalkulált életkor-alapú pulzus-határértékeket adja meg. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszunk a **HARD** (nehéz), **MODERATE** (mérsékelt), **LIGHT** (könnyű), vagy **BASIC** (alap) zónák közül, majd nyomjuk meg az OK gombot. A pulzusszám mérő óra kijelzőjén a megadott születési dátum alapján kalkulált pulzus-célzóna határértékek láthatók. A HR Set (Pulzusszám beállítás) üzemmódba történő visszalépéshez nyomjuk meg az OK gombot.

Pulzus-célzónák	Edzésintenzitás
HARD (Nehéz)	A nehéz intenzitású zónában (a maximális pulzusszám 80-90%-a között) viszonylag rövid idejű, magas terhelési szintű edzéseket végezzünk. Az e zónában történő edzés ziháló lélegzetvételt, az izmok elfáradását, kimerülést eredményez és növeli szervezetünk maximális terhelhetőségi szintjét.
MODERATE (Mérsékelt)	A mérsékelt intenzitású zónában (a maximális pulzusszám 70-80%-a között) történő edzések az aerob fittség fejlesztését szolgálják. Ez az intenzitási szint a rendszeresen edző személyek számára ajánlott.
LIGHT (Könnyű)	A könnyű intenzitású zónában (a maximális pulzusszám 60-70%-a között) történő edzések az egészség megőrzésére és a fitességi szint javítására szolgálnak, hozzájárulnak az alap-állóképesség megszerzéséhez, elősegítik a szervezet nehéz edzések utáni regenerálódását.
BASIC (Alap)	Az alapozó edzések intenzitása a maximális pulzusszám 65-85%-a közötti; ez a terhelési szint mindenfajta aerob edzéshez alkalmazható.

MANUAL (Manuális beállítás):

Az OwnZone funkció használatán alapuló, vagy az automatikus pulzus-célzóna meghatározás helyett manuálisan is beállíthatjuk az edzésekhez kiválasztott határértékeket, például az életkor alapú képlet segítségével.

A pulzus-célzóna az alsó és felső határértékek közötti tartományt jelenti, amelyet a maximális pulzusszám (HRmax) bizonyos százalékában, vagy a percenkénti szívverések számában (bpm) tudunk kifejezni. A maximális pulzusszám a legmagasabb intenzitású fizikai erőfelfejtés közben mérhető legnagyobb pulzus-érték. Az óra a maximális pulzusszámot az életkor-képlet segítségével adja meg:

Maximális pulzusszám = 220 – életkor. Maximális pulzusszámunk pontosabb meghatározása érdekében keressük fel orvosunkat vagy egy jól képzett sportszakembert egy terheléses teszt elvégzése céljából.

A pulzusszám mérő óra kijelzőjén a korábban megadott pulzus-határértékek láthatók. Ha korábban nem adtunk meg manuális úton semmilyen határértékeket, akkor az életkor alapján számolt adatok jelennek meg a kijelzőn.

A ▲ / ▼ gombok segítségével állítsuk be a felső (**upper**) határértéket, majd nyomjuk meg az OK gombot.

A ▲ / ▼ gombok segítségével állítsuk be az alsó (**lower**) határértéket, majd nyomjuk meg az OK gombot.

OFF (Kikapcsolás): A funkció kikapcsolása után az edzés a pulzus-határértékek figyelembe vétele nélkül történik.

Az itt közölt táblázat a percenkénti ütésszámban (bpm) megadott pulzus-határértékeket adja meg életkor alapján, 5-évenkénti bontásban. Számoljuk ki maximális pulzusszámunkat, jegyezzük fel a ránk vonatkozó pulzus-célzóna határértékeket és válasszuk ki az edzéscéljainknak megfelelő intenzitási szintet.

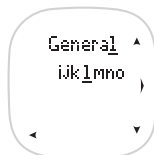
Életkor	Max.pulzus (220-életkor) intenzitás	Könnyű* intenzitás Max.pulzus 60 - 70%-a	Mérsékelt intenzitás Max.pulzus 70 - 80%-a	Mérsékelt intenzitás Max.pulzus 80 - 90%-a
20	200	120-140	140-160	160-180
25	195	117-137	137-156	156-176
30	190	114-133	133-152	152-171
35	185	111-130	130-148	148-167
40	180	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 által ajánlott terhelés-intenzitás eltér a nemzetközileg alkalmazott, tudományos szakemberek által javasolt pulzus-határértékektől, melyek szerint a könnyű intenzitású edzésekhez megfelelő terhelési szint a maximális pulzusszám 60%-ánál is alacsonyabb lehet.*

3. A pulzusszám-kijelzés beállításai

A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk a **HR** (a percenkénti szívverések számában megadott), vagy **HR%** (a maximális pulzusszám bizonyos százalékában meghatározott) kijelzési opciók közül, majd nyomjuk meg az OK gombot.

4. A pulzus beállítások átnevezés (Rename)



Minden pulzus-beállítást elnevezhetünk egy nyolc karakterből álló névvel. A következő karakterek állnak rendelkezésünkre: 0-9, szóköz, A-Z, a-z, -%/()~*+.:?

- Az átírandó betű aláhúzással van jelölve és villog. ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a megfelelő karaktert.
- Nyomjuk meg az OK gombot a kiválasztott karakter beillesztéséhez.
- Nyomjuk meg a Back (Vissza) gombot az ezt megelőzően beillesztett karakterhez történő visszalépéshez.
- Nyomjuk meg és tartsuk nyomva az OK gombot a változatlanul maradó betűk átugrásához.
- A legutolsó betű szerkesztése után nyomjuk meg az OK gombot a HR set (Pulzusszám beállítás) kijelzőhöz történő visszalépéshez.

8.3 NAPLÓ BEÁLLÍTÁSOK (DIARY)

A Napló beállításokban az Extra Napló beállításait szerkeszthetjük. Az Extra Naplót egy általunk kijelölt érték változásainak nyomon követésére használhatjuk. Ez az érték lehet például a testsúlyunk, vagy bármely más, számunkra fontos személyes- vagy edzésadat.

1. A Pontos idő kijelzőtől indulva nyomjuk meg az OK gombot. A kijelzőn az **Exercise** (Edzés) felirat jelenik meg.
2. A ▲ / ▼ gombok segítségével lépkedünk a **Settings** (Beállítások) felirat megjelenéséig, majd nyomjuk meg az OK gombot.
3. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a **DIARY** (Napló) opciót, majd nyomjuk meg az OK gombot.
4. **Extra view (Extra nézet):** A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki az **ON** (Bekapcsolás) vagy **OFF** (Kikapcsolás) opciót, majd nyomjuk meg az OK gombot.

Ha a kikapcsolást választottuk, az Extra opció nem jelenik meg a Naplóban, így átugorhatjuk az 5-7. lépéseket.

- Increase (Növelés):** A ▲ / ▼ gombok segítségével állítsuk be az adatok növelésének/változtatásának léptékét (1, 0.5 or 0.1). A lépték kiválasztásának az Extra Napló adatainak rögzítésekor van jelentősége. Nyomjuk meg az OK gombot.
- Target (Cél):** A▲ / ▼gombok segítségével állítsuk be az elérendő cél-értéket, majd nyomjuk meg az OK gombot.
- Reset (Nullázás):** A ▲ / ▼ gombok segítségével állítsuk be , hogy a pulzusszám mérő óra milyen időközönként nullázza a naplóba rögzített adatokat. Ha a **WEEKLY** (Heti) opciót választjuk, az óra minden héten törli az addig felvitt adatokat. Ha **MANUAL** (Manuális) nullázást választjuk, mi magunk döntjük el, mikor töröljük az összegyűlt adatokat. Nyomjuk meg az OK gombot.
- A Pontos idő kijelzőhöz történő visszalépéshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Back (Vissza) gombot.

8.4 A FELHASZNÁLÓI ADATOK BEÁLLÍTÁSA

A User Settings (Felhasználói beállítások) menüben rögzíthetjük, vagy módosíthatjuk személyes adatainkat, testsúlyunkat, magasságunkat, születési dátumunkat, nemünket, aktivitási szintünket és további kiegészítő adatokat.



Nyomjuk meg

Nyomjuk meg Nyomjuk meg Nyomjuk meg Nyomjuk meg

Watch ▼ HR Set ▼ Diary ▼ User ▼ General

▼ Nyomjuk meg az OK gombot

Weight ▶ Height ▶ Birth-day ▶ Sex ▶ Activity ▶ View Extra User Settings

- A Pontos idő kijelzőtől indulva nyomjuk meg az OK gombot. A kijelzőn az **Exercise** (Edzés) felirat jelenik meg.
- A ▲ / ▼ gombok segítségével lépkedünk a **Settings** (Beállítások) felirat megjelenéséig, majd nyomjuk meg az OK gombot.
- A ▲ / ▼ gombok segítségével választjuk ki az **USER** (Felhasználó) opciót, majd nyomjuk meg az OK gombot.
- Weight (testsúly):** a ▲ / ▼ gombok segítségével állítsuk be a testsúlyunkat, majd nyomjuk meg az OK gombot.
- Height (testmagasság):** A ▲ / ▼ gombok segítségével állítsuk be a testmagasságunkat, majd nyomjuk meg az OK gombot.
- Birthday (születési dátum):** A ▲ / ▼ gombok segítségével állítsuk be 12-órás üzemmód esetén először a **hónapot (mm)** vagy 24-órás üzemmód esetén a **napot (dd)**, majd nyomjuk meg az OK gombot.

Megjegyzés: Ha a beállított születési dátumon nem akarunk változtatni, átugorhatjuk azt az OK gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

7. A ▲ / ▼ gombok segítségével állítsuk be 12-órás üzemmód esetén a **napot (dd)** vagy 24-órás üzemmód esetén a **hónapot (mm)**, majd nyomjuk meg az OK gombot.
8. A ▲ / ▼ gombok segítségével állítsuk be az **évet (yy)**, majd nyomjuk meg az OK gombot.
9. **Sex (nem):** A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a **MALE** (férfi) vagy **FEMALE** (nő) opciót, majd nyomjuk meg az OK gombot.
10. Activity (Aktivitási szint): A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki, hogy a **TOP** (versenyszintű), **HIGH** (magas), **MODERATE** (mérsékelt) vagy **LOW** (alacsony) kategóriák közül melyik a ránk legjellemzőbb fizikai aktivitási szint, majd nyomjuk meg az OK gombot. Ne változtassuk meg a korábban ránk illő kategóriát abban az esetben, ha új testmozgási szokásaink bevezetése óta kevesebb, mint három hónap telt el.

Aktivitási szint	Leírása
TOP (versenyszint)	Rendszeresen végzünk megerőltető, vagy nehéz intenzitási szintű testmozgást, hetente legalább öt alkalommal. Ebbe a kategóriába tartozunk, ha teljesítményünk magas szintre fejlesztését versenyeken történő részvétel céljából végezzük.
HIGH (magas)	A rendszeres testmozgás életünk fontos részét képezi. Legalább heti három alkalommal edzünk magas intenzitással, amely ziháló légzést és erős verejtekezést okoz. Ebbe a kategóriába tartozunk, ha hetente minimum 16 km-t futunk, vagy több mint 1.5-2 órát töltünk hasonló intenzitású testmozgással.
MODERATE (mérsékelt)	Rendszeresen végzünk valamilyen szabadidős sporttevékenységet, például hetente kb. 8 km-t kocogunk, vagy legalább 30-60 percet töltünk hasonló intenzitású testmozgással. Ebbe a kategóriába tartozunk abban az esetben is, ha a munkahelyünkön végzett napi tevékenységünk a mérsékelt fizikai munka kategóriába sorolható.
LOW (alacsony)	A rendszeres edzés nem jellemző ránk: csak kedvtelésből mozgunk (például sétálunk), és a testmozgás intenzitása nem okoz ki légszomjat vagy verejtekezést.

- 11. Wiew Extra User Settings (További felhasználói adatok beállítása):** A következő adatokat (HRmax, HRsit, VO2max) csak abban az esetben érdemes megváltoztatnunk, ha ismerjük saját, **laboratóriumi úton mért értékeinket**. Nyomjuk meg az OK gombot az Extra User Settings menübe történő belépéshez, vagy a Pontos idő kijelzőhöz történő visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Back (Vissza) gombot.
- 12. Maximális pulzusszám (HRmax):** A ▲ / ▼ gombok segítségével állítsuk be maximális pulzusszámunkat, majd nyomjuk meg az OK gombot.

A maximális pulzusszám (HRmax) a maximális teljesítményt igénylő fizikai erőfelfejtés közben elérhető legmagasabb, bpm-ben (percenkénti ütésszámban) kifejezett pulzusérték. Egyéni maximális pulzusszámunkat legpontosabban egy laboratóriumi körülmények között elvégzett maximál terheléses teszttel tudjuk meghatározni. Az egyéni HRmax értékének ismerete rendkívül fontos az edzés intenzitásának pontos meghatározásához. A maximális pulzusszám értékét az óra az edzés közbeni energiafelhasználás értékének meghatározásakor is számításba veszi.

- 13. Ülő testhelyzetben mért pulzusszám (HRsit):** A ▲ / ▼ gombok segítségével állítsuk be az ülő testhelyzetben mért pulzusszámunkat, majd nyomjuk meg az OK gombot.

Az ülő testhelyzetben mért pulzusszám (HRsit) a fizikai erőfelfejtéstől mentes, azaz testünk nyugalmi állapotában (ülve) mérhető pulzusérték. A nyugalmi pulzusszám (HRsit) értékét az óra az energiafelhasználás értékének meghatározásakor is számításba veszi. A HRsit meghatározásának elvégzéséhez csatoljuk fel magunkra a pulzusszám mérő órát és a mellkasi jeladó övet, majd ülünk le. Indítsuk el az órán a pulzusszám mérését, majd, három perc múlva olvassuk le az óra kijelzőjéről az akkor látható értéket. Ez lesz a nyugalmi pulzusértékünk.

A HRsit értékét sokkal pontosabban meghatározhatjuk akkor, ha egy átlagos napon mindvégig figyelemmel követjük nyugalmi pulzusszámunk változásait. Jegyezzük fel a mért értékeket egy lapra minden alkalommal, mikor leülünk és már legalább 2-3 perce nem végzünk semmiféle fizikai erőfelfejtést, majd a nap végén számítsuk ki az összes feljegyzett érték átlagát.

14. **Maximális oxigénfelvevő képesség (VO2max, ml/kg/min):** A ▲ / ▼ gombok segítségével állítsuk be maximális oxigénfelvevő képességünk értékét, majd nyomjuk meg az OK gombot.

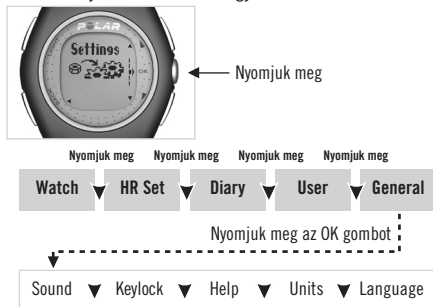
A maximális oxigénfelvevő képesség (VO2max) megadja, hogy a lehetséges legnagyobb mértékű fizikai erő kifejtés közben mekkora testünk legmagasabb oxigén-felvételi kapacitása. A VO2max-ot más szóval aerob teljesítménymutatónak vagy maximális oxigén-felhasználási kapacitásnak is nevezik, valamint értékét az aerob (más szóval: kardiovaszkuláris) fitness meghatározására használják. Az egyéni maximális oxigénfelvevő képesség meghatározásának legpontosabb módszere egy laboratóriumi körülmények között elvégzett maximál terheléses teszt elvégzése. Az aerob fitness értéke megmutatja, hogy szív- és keringési rendszerünk milyen hatékonyan képes elvégezni testünk friss oxigénnel történő ellátását. A VO2max értékét az óra az edzés közbeni energiafelhasználás értékének meghatározásakor is számításba veszi.

Megjegyzés:

- A VO2max értéke a Program összeállítását is befolyásolja. Ha nem ismerjük pontos egyéni értékünket, egy jó megközelítő értéket kaphatunk a Polar Fitness Teszt elvégzésével, az így kapott OwnIndex által. További információkat a „Polar Fitness Teszt – OwnIndex” fejezetben, a 49. oldalon.
- Ha véletlenül átállítottuk az Extra User Settings menü adatait, visszaállíthatjuk az alapértelmezett értékeket a Light (Világítás) gomb megnyomásával és nyomva tartásával. A kijelzőn a **RESTORE DEFAULT?** (Alapértelmezett adatok visszaállítása?) felirat jelenik meg. A ▲ / ▼ gombok megnyomásával válasszuk ki az **YES** (igen) vagy a **NO** (nem) opciót, majd nyomjuk meg az OK gombot.

8.5 ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK

A General Settings (Általános Beállítások) menüben a pulzusszám mérő óra hangerejére, a billentyűzárra, a sűgóra, a mértékegységekre és a feliratok nyelvére vonatkozó beállításait tudjuk testre szabni vagy módosítani.



1. A Pontos idő kijelzőtől indulva nyomjuk meg az OK gombot. A kijelzőn az **Exercise** (Edzés) felirat jelenik meg.
2. **▲ / ▼** gombok segítségével lépkedjünk a **Settings** (Beállítások) felirat megjelenéséig, majd nyomjuk meg az OK gombot.
3. A **▲ / ▼** gombok segítségével válasszuk ki az **GENERAL** (Általános) opciót, majd nyomjuk meg az OK gombot.
4. A **▲ / ▼** gombok segítségével válasszuk ki az **SOUND** (Hangerő), **KEYLOCK** (Billentyűzár), **HELP** (Sűgó), **UNITS**

(Mértékegységek), or **LANGUAGE** (Nyelv) opciót, majd nyomjuk meg az OK gombot.

1. A különböző jelzhangok erőssége

A **▲ / ▼** gombok segítségével válasszunk a **VOL 2** (hangos), **VOL 1** (halk), vagy az **OFF** (kikapcsolva) beállítások közül, majd nyomjuk meg az OK gombot. A Vol 2 vagy Vol 1 (a hangerő 2. vagy 1.szintjei) beállításának megváltoztatása a pulzus-célzó hangjelzését, az óra, az időmérő (stopper) hangjait és az emlékeztető hangjelzését nem befolyásolja. Ha a hangjelzés kikapcsolása (Off) opciót választjuk, az a gombhangokat és az aktivitási (pulzusmérés közbeni) jelzhangokat kapcsolja ki. Az ébresztés/riasztás hangjelzését az Óra beállítások (Settings / Watch), amelyről bővebben az 55. oldalon olvashatunk. A pulzus-célzó hangjelzéseire vonatkozó beállításokat az Edzés beállítások (Settings / Exercise) menüben, vagy pedig edzés alatt, bekapcsolt pulzusmérési funkció esetén tudjuk elvégezni.

2. A billentyűzár beállításai

A billentyűzár funkciót a Pontos idő kijelző esetén, vagy pulzusmérés közben (amit a kijelzőn megjelenő Exercise felirat jelez) tudjuk ki/be kapcsolni.

Ha a Pontos idő kijelzőtől indulunk, ismételjük meg az 1-4. lépéseket.


A **▲ / ▼** gombok segítségével válasszunk a **MANUAL** (Kézi bekapcsolás) vagy az **AUTOMATIC** (Automatikus bekap-

csolás) opciók közül, majd nyomjuk meg az OK gombot.

Automatic (Automatikusan bekapcsolás)

A pulzusszám mérő óra automatikusan lezár a Light (Világítás) gomb kivételével minden más gombot, ha legalább egy perce nem használtuk azokat. A billentyűzárát a Light (Világítás) gomb megnyomásával és nyomva tartásával tudjuk kioldani. Ekkor az óra kijelzőjén a **BUTTONS UNLOCKED** (Billentyűzár kioldva) felirat jelenik meg.

Manual (Kézi bekapcsolás)

A billentyűzárát a Light (Világítás) gomb megnyomásával és nyomva tartásával tudjuk ki/be kapcsolni. Ekkor a kijelzőn a beállítástól függően a  szimbólum eltűnik vagy megjelenik.



3. A Súly (Help) beállításai

Ha a Súlyt bekapcsoljuk annak segítő szövegei az Exercise (Edzés) és a Diary (Napló) üzemmódban lesznek olvashatók. *Ha a Pontos idő kijelzőtől indulunk, ismételjük meg a 72. oldalon szereplő 1-4. lépéseket.*

A  /  gombok segítségével válasszunk az **ON** (be) vagy **OFF** (ki) opciók közül, majd nyomjuk meg az OK gombot.

4. Mértékegységek beállításai




Ha a Pontos idő kijelzőtől indulunk, ismételjük meg a 72. oldalon szereplő 1-4. lépéseket.



A  /  gombok segítségével válasszunk a **KG/CM**, vagy a **LB/FT** opciók közül, majd nyomjuk meg az OK gombot.

	lb/ft	kg/cm
Testsúly	font	kilogramm
Magasság	láb/inch	centiméter
Kalóriamérés	Cal	kcal

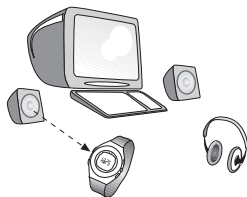
5. Nyelvi beállítások (Language)

Ha a Pontos idő kijelzőtől indulunk, ismételjük meg a 72. oldalon található 1-4. lépéseket.

A  /  gombok segítségével válasszunk a **ENGLISH** (angol), **DEUTSCH** (német), **ESPAÑOL** (spanyol), vagy **FRANÇAIS** (francia) nyelv közül, majd nyomjuk meg az OK gombot. A kijelzőn az **ARE YOU SURE?** (Biztos benne?) felirat látható. A  /  gombok segítségével válasszunk a **YES** (igen) vagy **NO** (nem) opciók közül, majd nyomjuk meg az OK gombot. A Pontos idő kijelzőhöz történő visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Back (Vissza) gombot.

***Megjegyzés:** Ha véletlenül olyan nyelvet választottunk, amelyet nem beszélünk, és nem tudjuk, hogyan térjünk vissza az általunk ismert nyelvhez, nullázzuk le teljesen a pulzusszám mérő órát (Reset). A művelet elvégzéséhez a Light (Világítás) gomb kivételével nyomjuk meg egyszerre az óra összes gombját, amíg a kijelző tele lesz számjegyekkel, majd nyomjuk meg az OK gombot. A kijelzőn a **START WITH BASIC SETTINGS** (Kezdje az Alapbeállításokkal) felirat látható. Nyomjuk meg a Back (Vissza) gombot, majd a  /  gombok segítségével válasszuk ki a megfelelő nyelvet. Folytassuk tovább az Alapbeállításokkal a 10. oldalon leírtak szerint. 10. Ha már egyszer elvégeztük az alapbeállításokat, a dátum beállítása után ugorjuk át a további műveleteket a Back (Vissza) megnyomásával és nyomva tartásával.*

9. ADATÁTVITEL



A „Polar Fitness Trainer” egy olyan sokoldalú internetes szolgáltatás, amelyet edzescéljaink megvalósításának elősegítése érdekében hoztak létre.

Az ingyenes regisztráció elvégzésével többek között különböző edzésnaplókhoz, tesztekhez, kalkulátorokhoz, kimutatásokhoz és hasznos cikkekhez kapunk hozzáférési lehetőséget. A regisztráció folyamatáról az angol nyelvű www.PolarFitnessTrainer.com internetes honlapon kaphatunk részletes információt.

A Polar F11 típusú pulzusszám mérő órával lehetőségünk van arra is, hogy a különböző beállításokat egy számítógépen elvégezve a Polar UplinkTM adatátviteli technológiával továbbítsuk azokat az órába, vagy ellenkezőleg, a pulzusszám mérő órában tárolt adatokat áttölthessük a Polar Fitness Trainer weboldalra a SonicLinkTM adatátviteli mód segítségével. Az Uplink technológia használatához egy hangkártyával ellátott számítógépre, és két hangfalra vagy egy fejhallgatóra van szükségünk, a SonicLink alkalmazásához pedig egy mikrofonnal kell rendelkezünk.

További információkat a www.polar.fi/fitness angol nyelvű, és a www.polarorak.hu magyar nyelvű honlapokon olvashatunk.

10. KEZELÉS ÉS KARBANTARTÁS

A Polar pulzusszám mérő óra kiváló tervezésű és gyártású, csúcstechnológiájú termék, amelyet gondosan kell kezelni. Az alábbi javaslatok segítenek abban, hogy betartsuk a garancia feltételeit, és hosszú évekig használhassuk a terméket.

A pulzusszám mérő órát tároljuk hűvös és száraz helyen. Ne tartsuk párás környezetben, vagy úgynevezett „nem-lélegző” anyagú, pld. nylon tasakban, illetve ne érintkezzen olyan, jó vezetőképeségű anyagokkal, mint pld. a nedves törölköző, mivel ilyenkor a jeladó aktivált állapotban marad, amely csökkenti az elemek élettartamát.

Szervizelés


A két éves garanciális időszak alatt javasolt a szükséges javításokat a hivatalos Polar Szerviz Központtal (Fitness Trade, 1183 Budapest, Gyömrői u. 91. Tel: 06-1/297-1510) elvégeztetni. A garancia nem terjed ki a fedőlap sérüléseire és az illetéktelen szervizelés következtében fellépő károokra.

A pulzusszám mérő óra kezelése



- Tartsuk a pulzusszám mérő órát tisztán. Tisztítását langyos szappanos vízzel végezzük, majd puha törölközővel töröljük szárazra. Soha ne használjunk alkoholt vagy bármilyen súrolószert, pld. fémtisztítót vagy más vegyszert.
- Ne tegyük ki a pulzusszám mérő órát szélsőséges hidegnek (-10 °C alatt) vagy melegnek +50 °C felett).
- Ne tegyük ki a pulzusszám mérő órát hosszú ideig közvetlen napfénynek, például ne hagyjuk gépkocsiban.

A pulzusszám mérő óra eleme

Az óra elemének becsült élettartama normál használat esetén 1,5 év. Vegyük figyelembe, hogy a háttérvilágítás és a különböző

hangjelzések használata gyorsabban lemerítik az elemet.  jel alacsony elem-töltöttségre utal, és az elem cseréjének időszeregére hívja fel a figyelmünket. Saját kezűleg ne nyissuk fel a pulzusszám mérő óra fedelét! A vízállóság megőrzése és a minőségi alkatrészek használata érdekében a pulzusszám mérő óra elemét csak hivatalos Polar Szakszervizben cseréltesük ki, ahol az elem-cserével egy időben a Polar pulzusszám mérő óra teljes körű időszaki átvizsgálását is elvégzik.

Megjegyzés:

- Ha a kijelzőn megjelenik az elemcserére figyelmeztető szimbólum  és a hangjelzés/ébresztés funkció be van kapcsolva, a hangjelzés még egy alkalommal meg szólal. Ez után a hangjelzésre  szimbólum eltűnik a kijelzőről. Ha megpróbáljuk újra bekapcsolni a hangjelzést, a pulzusszám mérő óra kijelzőjén a lemerülésre utaló elem szimbólum tűnik fel. Amíg az elemet ki nem cseréljük, addig a hangjelzés funkciót nem tudjuk többé használni.
- Hideg időben előfordulhat, hogy a kijelzőn megjelenik az alacsony elem-töltöttségre utaló szimbólum, amely újra eltűnik, amennyiben visszatérünk a normál hőmérsékletű környezetbe.
- Illetéktelen szervizelés után az óra vízállósága nem garantálható.

A WearLink mellkasi jeladó kezelése

Csatoljuk le a középső műanyag részt a mellkasi övről, amikor nem használjuk. Ha szünyogriasztó szerrel kentük be magunkat, ügyeljünk arra, hogy az ne kerüljön érintkezésbe a jeladóval.

A WearLink jeladó műanyag része

- Használat után minden alkalommal tisztítsuk le a műanyag jeladó egységet langyos szappanos vízzel.
- Soha ne használjunk alkoholt vagy bármilyen súrolószert, pld. fémtisztítót vagy más vegyszert.
- A jeladó műanyag részét ne szárítását csak törölközővel történő szárazra törléssel végezzük, mivel a dörzsölés könnyen kárt tehet benne.
- A jeladó műanyag részét soha ne tegyük mosó- vagy szárítógépbe!

A WearLink jeladó öv kezelése

- A jeladó öv textil- és gumi részeit mosógépben, maximum +40 °C-on moshatjuk. Ruhaszák (textilmosó háló) használata javasolt.
- Ajánlatos minden egyes, magas klórtartalmú uszodai vízben történő használat után kimosni a jeladó övet.
- Ne csavarjuk ki a jeladó övet!
- Ne tegyük szárítógépbe a jeladó övet!
- Ne vasaljuk a jeladó övet!

A Wear Link mellkasi jeladó eleme

A jeladó elemének becsült élettartama 2 év (napi 1 órás, heti 7 napos használat mellett). Ha a jeladó nem működik, valószínűleg a benne levő elem merült le. Az elemcseréhez egy pénzérmére, egy tömítőgyűrűre és egy elemre (CR 2025) lesz szükségünk.



1. Nyissuk ki az érmével a jeladó műanyag részének fedelét az óramutató járásával ellenkező irányba, a CLOSE felirattól az OPEN felirat felé forgatva. A fedél kipattan a mélyedésből.

2. Távolítsuk el a fedelet, emeljük ki az elemet a mélyedésből és tegyünk helyére egy újat.
3. Távolítsuk el a régi tömítőgyűrűt és tegyünk helyére egy újat.
4. Az elem negatív (-) fele a műanyag ház belseje felé, a pozitív (+) fele a fedél irányába nézzen.
5. Illesszük bele az elemet a mélyedésbe, és tegyük rá a fedelet úgy, hogy rajta látható nyíl az OPEN felirat irányába nézzen. Győződjünk meg róla, hogy a tömítőgyűrű pontosan a vajatban van, és jól illeszkedik-e.
6. Finoman nyomjuk be a fedelet a helyére, hogy annak felülete egy síkban legyen a műanyag ház felületével.
7. Az óramutató járásával megegyező irányban, a nyilat az OPEN felirattól a CLOSE felé forgatva zárjuk le a fedelet. Győződjünk meg róla, hogy tökéletesen zárva legyen!

Megjegyzés:

- *A műanyag ház fedelének maximális élettartama érdekében csak akkor nyissuk ki az elemházat, ha valóban elemcserére van szükség. Az elemcserék alkalmával tanácsos lenne minden esetben a tömítőgyűrűt is kicserélni. A tömítőgyűrű/ elem készletet a hivatalos Polar Szakszerviztől szerezhetjük be (1183 Budapest, Gyömrői u. 91. Tel: 06-1/297-1510).*
- *Tartsuk az elemeket gyermekek által nem elérhető helyen. Amennyiben a gyermek véletlenül lenyeli az elemet, azonnal forduljunk orvoshoz.*
- *A használt elemek elhelyezésekor az erre vonatkozó szabályok szerint járjunk el.*

11. ÓVINTÉZKEDÉSEK

11.1 EDZÉS KÖZBENI INTERFERENCIA

Elektromágneses interferencia

Zavarok léphetnek fel nagyfeszültségű villamos vezetékek, forgalmi lámpák, villamos vontatású vasutak felső vezetékai, trolibusz- vagy villamosvezetékek, televíziókészülékek, gépkocsi motorok, kerékpár számítógépek, egyéb motorral hajtott edzőberendezések mobiltelefonok közelében, vagy elektromos biztonsági kapukon történő áthaladáskor.


Edzőberendezések

Egyes elektronikus és elektromos alkatrészeket (pld. LED kijelzők, motorok, elektromos fékek) tartalmazó edzőberendezések is zavarforrásokká válhatnak. A probléma kiküszöbölésére helyezzük át a Polar pulzusszám mérő órát az alábbiak szerint:

1. Távolítsuk el a jeladót a mellkasunkról, és folytassuk az edzőberendezés használatát.
2. Eközben a mozgassuk a pulzusszám mérő órát a berendezés körül addig, amíg megtaláljuk azt a pozíciót, ahol a kijelzőn nem láthatók zavaró jelek (pulzusszám keresés vagy villogó szív szimbólum). A zavaró jelek hatása gyakran az edzőberendezés kijelzője előtt, középen a legrosszabb, míg a két szélén általában zavarmentes a vétel.
3. Ezután a jeladót helyezzük vissza mellkasunkra, és a pulzusszám mérő órát tartjuk továbbra is az interferenciától mentes helyen/pozícióban.

4. Ha a Polar pulzusszám mérő óra továbbra sem működik az edzőberendezéssel együtt, akkor ez azt jelenti, hogy a használt gép túlságosan nagy elektromos zajforrást jelent, így rádiófrekvenciás pulzusszám-méréssel (Polar órával) együtt nem használható.

Jel vételi zavarok

Kódolatlan üzemmódban  az óra 1 méteres hatótávolságban veszi a más jeladókból érkező jeleket. Több kódolatlan jeladó együttes működtetése valótlan adatkijelzést eredményezhet.

A Polar pulzusszám mérő óra vízben történő használata

A Polar pulzusszám mérő óra 100 méter mélységig vízálló. A vízállóság megőrzése érdekében ne üzemeltessük a pulzusszám mérő óra gombjait víz alatt.

A pulzusszám vízben történő mérése interferencia (jel-vételi) zavarokkal járhat a következő okokból kifolyólag:

- A magas klórtartalmú uszodai víz és a tengervíz túlságosan jól vezeti a jeleket, emiatt a Polar jeladó elektródái rövidek záródhatnak, így az EKG-jeleket a jeladó egység nem tudja érzékelni.
- Vízbeugrás vagy versenyszás közben az intenzív izommunka akkora vízellenállást okozhat, amelytől a jeladó elmozdulhat a helyéről, és nem tudja az EKG-jeleket érzékelni.
- Az EKG-jelek erőssége nagy egyéni eltérést mutat, és a testszöveti összetételtől is függ. Azon a személyeknek a száma, akiknek problémájuk van a pulzusszám- jelek vételével, sokkal magasabb vízben, mint más körülmények között.

11.2 AZ EDZÉS KOCKÁZATAINAK MINIMALIZÁLÁSA

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

A rendszeres edzés megkezdése előtt célszerű választ adnunk az alábbi, egészségi állapotunkkal kapcsolatos kérdésekre. Ha bármelyik kérdésre igennel válaszolunk, az edzések megkezdése előtt feltétlenül kérjük ki orvosunk véleményét.

- Az utóbbi öt évben nem edzett?
- Magas a vérnyomása?
- Magas a vérkoleszterin-szintje?
- Van valamilyen betegsége, tünete?
- Szed valamilyen gyógyszert magas vérnyomás vagy szív- és érrendszeri problémák ellen?
- Voltak már légzési problémái?
- Nemrég épült fel egy komoly betegségből vagy orvosi kezelésből?
- Szívritmus-szabályozót, vagy más beültetett elektromos műszert használ?
- Dohányzik?
- Állapotos?

Ne feledjük, hogy az edzés intenzitásán túl a szívgyógyszerek, a vérnyomás, a pszichés állapot, az asztma, a légzéstartempó, valamint az energia italok, az alkohol és a nikotin is befolyásolhatják szívfrekvenciánkat.

Nagyon fontos, hogy edzés közben figyeljünk testünk reakcióira!

Ha váratlan fájdalmat, vagy túlzott elfáradást érzünk az edzés során, ajánlott az testmozgást abbahagyni, vagy alacsonyabb intenzitással folytatni.

Pacemakerrel, defibrillátorral vagy más beültetett elektromos készülékkel rendelkezőknek szóló figyelmeztetés: Szívritmus-szabályzóval rendelkező személyek csak saját felelősségükre használhatják a Polar pulzusszám mérő órát. A használat előtt javasolt elvégezni orvos jelenlétében 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 a termék használata következtében allergiás tünetek lépnek fel, ellenőrizzük a 81. oldalon, a „Műszaki jellemzők” fejezetben felsorolt anyagokat. A jeladó és a bőr érintkezéséből adódó irritációk elkerülése érdekében viseljük pólót a mellkasi

12. 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 bekapcsolat 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 bekapcsolat 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” (Üdvözljük a Polar Fitnesz Világában) felirat jelenik meg. További információkért lapozunk az „Alapbeállítások” c. fejezet 10. oldalára.

...a kijelző elhalványul?

Az elhasználadott elemre utaló első jel a kijelző háttérvilágításának bekapcsolásakor a számjegyek elhalványulása, vagy pedig a kijelző megjelenő, alacsony töltöttséget jelző elem szimbólum. Ellenőrizzük le az elemeket.

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

Javasolt, hogy 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.

... valaki más kezdi el használni a pulzusszám mérő órát?

Minden felhasználó-váltáskor az órán újra be kell állítani az új felhasználóra vonatkozó adatokat, majd össze kell állítani egy új Programot. A felhasználó adatok megváltoztatása és az új Program elkészítése nem törli az Exercise (Edzés), a Totals (Összesítő) és a Diary (Napló) fájlokban elmentett adatokat.



... 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 bármely gombját, a „Light” (Világítás) gombot kivéve. Ezután nyomjuk meg az OK gombot. További információért lapozunk 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.

...ha a sikeres OwnZone meghatározáskor kapott (OwnZone Updated) egymástól nagyon eltérő értékeket kapunk?

Szívfrekvencia-változékonyságunk testünk és a környezetünk minden változására érzékenyen reagál. Az OwnZone meghatározás során kapott pulzus-célzóna határértékeket többek között az napi fitességi állapotunk, az OwnZone meghatározás időpontja, az edzés típusa és a lelkiállapotunk is befolyásolhatja. Az OwnZone alsó határértéke ugyanazon személy esetén akár 5-10 ütés/perc eltérést is mutathat, de akár 30 ütés/perc is lehet az egyes mérések során kapott értékek különbsége. Mindenesetre fontos lenne, hogy az OwnZone határértékei között végzett testedzést könnyűnek vagy mérsékeltlen nehéznek érezzük. Ha például a meghatározás első percében túlságosan hirtelen emelkedik meg a pulzusszámunk, túl magas OwnZone határértékeket kaphatunk. Amennyiben az OwnZone határértékek túl magasnak tűnnek, végezzük el újra az OwnZone meghatározását.

13. MŰSZAKI ADATOK

A Polar F 11 típusú pulzusszám mérő óra

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

Semmiféle más használatra nem tervezték, illetve nem alkalmas. A szívfrekvencia ütés/perc számértékekben (bpm) kerül kijelzésre.

PULZUSSZÁM MÉRŐ ÓRA

Elem típusa:	CR 2032
Elem élettartama:	átlagosan 1,5 év (napi 1 óra és heti 7 nap használat mellett)
Működési hőmérséklet:	-10 oC és +50 oC 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:	+/- 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 típusa:	CR 2025
Elem élettartama:	átlagosan 2 év (napi 1 óra és heti 7 nap használat mellett)
Elem tömítőgyűrű:	FPM anyagú, 20.0 x 1.0 O-gyűrű
Működési hőmérséklet:	-10 oC és +50 oC között
Vízállóság:	30 méterig
Középső rész anyaga:	polyuretán
Rugalmas övrész anyaga:	polyuretán, nylon, polyamid, polészter és elasztán.

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

14. 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 csomagolásánTM 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.

15. FELELŐSSÉG ELHÁRÍTÁS

- Jelen dokumentum csak tájékoztatási 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®

16. INDEX

12/24 órás üzemmód.....	10, 62	HRmax	70
Adatátvitel.....	74	Idő 2 beállítások	62
Alapbeállítások.....	10	Időmérő beállítások	56
Általános beállítások.....	72	Jeladó	12, 76
Beállítások.....	55	Kezelés és karbantartás	75
Billentyűzár.....	72	Mértékegység beállítások.....	73
Dátum beállítások.....	62	Műszaki adatok	81
Edzés beállítások.....	32	Napló	37
Edzés fájl.....	44	Napló fájl	47
Edzés közben elérhető funkciók.....	32	Napló beállítások	67
Edzés leállítása	30	Nyelvi beállítások	73
Edzés szüneteltetése	29	Óra beállítások	55
Edzés rögzítésének elindítása	25	Óvintézkedések	77
Elemcsere	75	OwnIndex	49
Emlékeztetők	57	OwnZone	34
Extra napló	40	Összesítő fájl	46
Ébresztő beállítások.....	60	Összesítő fájl nullázása	46
Fejlődés nyomkövetése	37	Pontos idő beállítások	62
Felelősség elhárítás	83	Program létrehozása	14
Felhasználó beállítások	68	Program szerkesztése	17
File (fájl).....	43	Program beállítások	23
Fittségi kategóriák	53	Program frissítése	54
Fitness teszt trend	52	Program megtekintése	17
Fitness teszt	49	Pulzusszám	12
Fitness pontok	28	Pulzus beállítások	63
Garancia	82	Pulzus-célzónák	65, 66
Gombok	8	Pulzusszám mérő óra nullázása	80
Gyakran feltett kérdések	79	Súgó beállítások	73
Hangerő beállítások	72	Szívrités funkció	8
Háttérvilágítás	8	Visszalépés a pontos idő kijelzőhöz	8