

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY



**POLAR**  
**RCX3**

Használati útmutató

# TARTALOM

<b>1. BEVEZETÉS</b> .....	<b>4</b>
<b>2. A TELJES EDZŐRENDSZER</b> .....	<b>5</b>
Pulzusmérő óra részei.....	5
Edzés szoftver.....	5
Megvásárolható tartozékok .....	6
<b>3. ELSŐ LÉPÉSEK</b> .....	<b>7</b>
<b>Alapbeállítások</b> .....	<b>7</b>
<b>A gombok funkciói és a menüszerkezet</b> .....	<b>7</b>
<b>4. FELKÉSZÜLÉS AZ EDZÉSRE</b> .....	<b>10</b>
<b>Az edzés tervezése</b> .....	<b>10</b>
Sport profilok.....	10
Polar Endurance edzésprogram .....	10
<b>A Polar s3+ lépéshossz érzékelő kalibrálása</b> .....	<b>10</b>
Kalibrálás a Futás Varázsló segítségével .....	10
A kalibrációs tényező manuális beállítása.....	11
A szenzor kalibrálása egy ismert távolság lefutásával (használat közbeni kalibráció) .....	11
<b>5. EDZÉS</b> .....	<b>13</b>
<b>A pulzusmérő használata</b> .....	<b>13</b>
<b>Az edzés megkezdése</b> .....	<b>13</b>
<b>Edzés a Polar ZoneOptimizer funkcióval</b> .....	<b>14</b>
Az edzés elindítása Polar ZoneOptimizer használatával .....	14
<b>Polar Endurance edzésprogram használata</b> .....	<b>16</b>
<b>Edzési nézetek</b> .....	<b>16</b>
<b>A gombok funkciói az edzés alatt</b> .....	<b>19</b>
Kör rögzítése.....	20
Sport zóna lezárása.....	20
Éjszakai mód.....	20
A gyorsmenü megtekintése .....	20
<b>Edzésrögzítés szüneteltetése / leállítása</b> .....	<b>20</b>
<b>6. EDZÉS UTÁN</b> .....	<b>22</b>
Az edzési eredmények elemzése .....	22
Edzés előnyei.....	24
Heti összegzés .....	26
Totals Since xx.xx.xxxx (Összesített adatok xxxx.xx.xx. óta) .....	26
Fájlok törlése.....	27
Heti összefoglalók nullázása.....	27
Összesített értékek törlése .....	27
<b>7. ADATÁTVITEL</b> .....	<b>28</b>
<b>Adatok feltöltése</b> .....	<b>28</b>
<b>8. BEÁLLÍTÁSOK</b> .....	<b>29</b>
<b>Sportprofil beállítások</b> .....	<b>29</b>
Futási beállítások .....	29
Kerékpáros beállítások .....	29
Egyéb sportok beállításai .....	31
<b>Pulzus beállítások</b> .....	<b>32</b>
<b>Felhasználói adatok beállításai</b> .....	<b>32</b>
Maximális pulzusszám (HRmax).....	33
OwnIndex®.....	33

Általános beállítások.....	33
Óra beállítások .....	34
Gyorsmenü .....	34
Idő mód.....	34
Bemelegítés mód .....	34
Edzés mód .....	34
<b>9. POLAR FITNESS TESZT .....</b>	<b>36</b>
A teszt előtt .....	36
A teszt elvégzése .....	36
A teszt után.....	37
<b>10.ÚJ PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATA .....</b>	<b>39</b>
Új pulzusmérő használata.....	39
A pulzusmérő óra párosítása új pulzusmérővel.....	39
<b>11.ÚJ KIEGÉSZÍTŐ HASZNÁLATA .....</b>	<b>40</b>
Új sebességérzékelő és a pulzusmérő óra párosítása.....	40
Új pedálfordulatmérő és a pulzusmérő óra párosítása.....	40
Új GPS érzékelő és a pulzusmérő óra párosítása .....	41
Új lépéshossz érzékelő és a pulzusmérő óra párosítása.....	41
<b>12.HÁTTÉRINFORMÁCIÓK .....</b>	<b>43</b>
Polar Sportzónák.....	43
Szívfrekvencia-változékonyság .....	44
Polar ZoneOptimizer .....	45
Maximális pulzusszám .....	46
Lépésszám és lépéshossz .....	46
Polar futási index .....	47
Polar edzésterhelés funkció.....	50
Polar állóképességi edzésprogram futáshoz és kerékpározáshoz.....	50
<b>13.FONTOS INFORMÁCIÓK .....</b>	<b>52</b>
A termék ápolása.....	52
Szervizelés .....	52
Elemcsere .....	52
Az elemcsere menete .....	53
Energiatakarékos üzemmód.....	54
Az RCX3 pulzusmérő óra elemének élettartama .....	54
Óvintézkedések .....	54
Interferencia edzés közben .....	55
Kockázatok minimalizálása edzéskor .....	55
Műszaki specifikációk .....	56
Gyakran ismételt kérdések .....	58
Korlátozott nemzetközi Polar garancia .....	59
Felelősség kizárása .....	60
<b>TÁRGYMUTATÓ .....</b>	<b>62</b>



# 1. FEJEZET - BEVEZETÉS

Gratulálunk az új Polar RCX3™ pulzuszórához! Az RCX3 óra teljes rendszerrel biztosít segítséget az edzésekhez.



A használati útmutatóban teljes körű utasításokat talál annak érdekében, hogy a lehető legtöbbet hozhassa ki pulzuszórából.

A használati útmutató legfrissebb verziója letölthető a [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) címről. Videó útmutatókért látogasson el a [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos) címre.

## Legfőbb jellemzők és előnyök

A **Sportprofil funkció** használatával egyszerűen elindíthatja edzését. Az RCX3 készülék négyféle sportprofittal rendelkezik: egy futáshoz, kettő kerékpározáshoz és egy más sportokhoz.

A **Polar Sport Zónák funkció** segítségével mindig a megfelelő intenzitással edzhet. Az edzés idejére zárolhatja a cél sport zónáját. Amikor pulzusa a cél sportzóna alá vagy fölé megy, az RCX3 pulzuszóra vizuális és hangjelzéssel figyelmezteti erre.

A **Polar ZoneOptimizer** funkció bemelegítés közben személyre szabja pulzuszónáit. A Zone Optimizer funkció méri a pulzusszám változékonyságát és ez alapján határozza meg a személyes sportzónákat.

A **futók és kerékpárosok részére kifejlesztett Polar állóképességi (Endurance) programok** az egyéni edzettségi szintnek megfelelő edzőprogramokat kínálnak. Az optimális fejlődés érdekében az edzőprogramok az edzés mennyisége, intenzitása és az edzés napok meghatározása alapján, segítenek az Ön számára megfelelő edzések felépítésében. Az edzésprogram együttműködik a Polar ZoneOptimizer funkcióval, és az edzésprogram egyes edzései a személyes sportzónáknak megfelelően módosulnak.

Az **Edzés előnyei funkció** szöveges visszajelzéseket ad a teljesítményéről, így segít jobban megérteni edzései előnyeit.

A [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) **Edzésterhelés funkciója** segítségével kényelmesen leolvasható a naptárban az edzés nehézsége és a következő edzésig szükséges pihenőidő. Az edzésterhelés és pihenési idő folyamatos ellenőrzésével megismerheti saját határait, elkerülheti az alul, vagy túledzettséget, valamint napi vagy heti céljaihoz igazíthatja az edzésprogramját.

## 2. FEJEZET - A TELJES EDZŐRENDSZER

### Pulzusról óra részei



A **Polar RCX3 pulzusról óra** használatával olyan információkat tudhat meg, melyek segítségével javíthat a teljesítményén, és elmentheti az adatokat későbbi elemzés céljából.

Termékeink és szolgáltatásaink folyamatos fejlesztése érdekében regisztrálja Polar termékét a <http://register.polar.fi/> webhelyen, hogy azok minél jobban megfelelhessenek igényeinek.

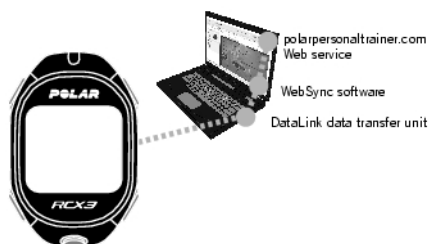


Kényelmes pulzusról mérés: A **Polar WearLink® W.I.N.D. / Polar H2 / Polar H3** jeladó pontosan érzékeli a pulzusról a szív elektromos jeleiből és valós időben továbbítja a jeleket pulzusról óra felé.

A pulzusról mérő egy csatlakozóból és egy pántból áll.



Töltse fel az edzésadatokat a pulzusról mérő óráról a [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) webes szolgáltatásra a **Polar DataLink** adatátviteli egység és a WebSync szoftver segítségével. Csatlakoztassa a DataLink készüléket a számítógép USB-portjába, mely ezután felismeri a vezeték nélküli W.I.N.D technológiával ellátott pulzusról mérő órát.



**i** A speciális Polar mágneses adatátviteli technológiával működő pulzusról mérők, pl. Polar H1 és H2, együtt használhatók a kompatibilis edzőtermi berendezésekkel.

### Edzés szoftver



#### A Polar WebSync szoftverrel\*

- Polar Endurance edzésprogramokat hozhat létre, és tölthet fel az órájára, melyeket az edzés közben használhat fel,
- szinkronizálhatja pulzusról mérő óráját a [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) webes szolgáltatással,
- tovább módosíthatja a pulzusról mérő óra beállításait, be, illetve kikapcsolhatja az Energiatakarékos üzemmódot,
- saját logó használatával személyre szabhatja az óra kijelzőjét,
- valamint exportálhatja adatait más szoftverekbe.


A WebSync szoftver a [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) címen tölthető le.

\*Az opcionális DataLink adatátviteli egység tartozékként vásárolható meg.



### A polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatással

- megoszthatja edzésadatait a közösségi oldalakon,
- részletesebb információt kaphat az edzéséről
- manuálisan vagy a DataLink adatátviteli egység segítségével eltárolhatja edzésfájljait, nyomon követheti fejlődését,
- megtekintheti az edzés útvonalát (ehhez opcionális Polar G5 vagy Polar G3 GPS W.I.N.D. érzékelőre van szükség),
- az edzéssterhelés funkció használatával elemezheti az edzés intenzitását és a javasolt pihenési időt, valamint
- barátaival virtuális sportversenyeken mérheti össze erejét.

 *A Polar fiókban használt felhasználói neve mindig az e-mail címe. Ugyanazzal a felhasználói névvel és jelszóval használhatja a polarpersonaltrainer.com-ot, a Polar vítaforumait, valamint hírlevél-szolgáltatásunkat, mint amivel a Polar terméket regisztrálta.*

### Megvásárolható tartozékok

A Polar tartozékok segítségével növelheti az edzése által nyújtott élményt, és jobban megértheti teljesítményét.



Opcionális **Polar s3+ lépéshossz érzékelő** vezeték nélküli átvitelrel elküldi a pulzusmérő órának a futási sebesség/tempó és a megtett távolság adatokat, valamint figyeli a lépésszámot és a lépések hosszát.



Az opcionális **Polar G5 GPS érzékelő / Polar G3 GPS W.I.N.D. érzékelő** a sebességet/tempót, távolságot, földrajzi pozíciót, valamint a pályaadatokat továbbítja az RCX3 készülék számára, mely megjeleníti és későbbi elemzés céljából rögzíti azokat.



Opcionális **Polar CS pedálfordulatmérő W.I.N.D.** vezeték nélküli módon méri a pedálfordulatokat, pl. az aktuális és az átlagos átlagos pedálfordulatot, azaz a percenként fordulatok számát.



Opcionális **Polar CS sebességmérő W.I.N.D.** vezeték nélkül méri a megtett távolságot, továbbá az aktuális, az átlagos és a maximális sebességet.

A kompatibilis érzékelők által mért adatok a 2,4 Ghz-es W.I.N.D. vezeték nélküli technológiával (mely a Polar szabadalma) kerülnek a pulzusmérő órára. Így kiküszöbölhető az edzés közben fellépő interferencia.

## 3. FEJEZET - ELSŐ LÉPÉSEK


### Alapbeállítások

Adja meg az alapbeállításokat a pulzuszámoló óra első használata előtt. A teljesítményén alapuló visszajelzés helyességének érdekében a lehető legpontosabb adatbevitelre törekedjen.

Az OK gomb megnyomásával aktiválja pulzuszámoló óráját. A kijelzőn megjelenik a **Select language** (Nyelv kiválasztása) felirat. A következő nyelvek közül választhat:

**Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi** vagy **Svenska**, majd az OK gomb lenyomásával fogadhatja el azt. A képernyőn megjelenik a **Please enter basic settings** (Kérjük, végezze el az alapbeállításokat) felirat. Az alábbi adatok beállításához nyomja meg az OK gombot:

1. **Time** (Idő): Válassza ki a **12h** vagy **24h** lehetőséget. A **12h** opció kiválasztása esetén válasszon az **AM** / **PM** (D.e./D.u.) lehetőségek közül. Adja meg a helyi időt.
2. **Date** (Dátum): Adja meg az aktuális dátumot.
3. **Units** (Mértékegységek): A választható opciók: **(kg/cm)** és **(lb/ft)**.
4. **Weight** (Testsúly): Adja meg testsúlyát.
5. **Height** (Testmagasság): Adja meg testmagasságát. LB/FT formátum esetén először a láb adatot adja meg, utána pedig a hüvelyket.
6. **Date of birth** (Születési idő): Adja meg születési idejét.
7. **Sex** (Neme): A választható opciók: **Male** (Férfi) és **Female** (Nő).
8. Ezután megjelenik a **Settings OK?** (Jók a beállítások?) üzenet. A beállítások módosításához nyomja meg a **BACK** (Vissza) gombot annyiszor, míg vissza nem jut a módosítani kívánt tételhez. A beállítások elfogadásához nyomja meg az **OK** gombot; a pulzuszámoló óra ekkor átvált idő üzemmódba.

 *Fontos, hogy az alapbeállításokat pontosan adja meg, különös tekintettel a súlyra, magasságra, születési dátumra és nemre, mivel ezek befolyásolhatják a mért értékek, például a pulzushatárértékek és kalória felhasználás pontosságát.*

### A gombok funkciói és a menüszerkezet

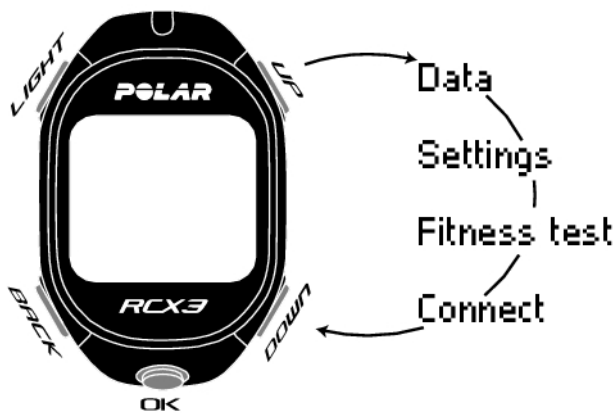
#### Gombok funkciói

A pulzuszámoló óra öt gombja a felhasználási mód függvényében eltérő funkciókkal rendelkezik.

<b>LIGHT</b> (VILÁGÍTÁS)	<b>BACK (VISSZA)</b>	<b>OK</b>	<b>UP (FEL)</b>	<b>DOWN (LE)</b>
-----------------------------	----------------------	-----------	-----------------	------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kijelző világításának bekapcsolása</li> <li>• Lezárt gombok esetén lenyomva és hosszan nyomva tartva azok feloldása.</li> <li>• Idő üzemmódban lenyomva és nyomva tartva a <b>QUICK MENU</b> (Gyorsmenü) elérése</li> <li>• Bemelegítés üzemmódban lenyomva és nyomva tartva a <b>QUICK MENU</b> (Gyorsmenü) elérése</li> <li>• Edzés üzemmódban lenyomva és nyomva tartva a <b>QUICK MENU</b> (Gyorsmenü) elérése</li> </ul> <p>A gyorsmenüvel kapcsolatos további információkért lásd: Gyorsmenü (? . oldal).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kilépés a menüből</li> <li>• Visszalépés az előző szintre</li> <li>• A beállítások módosításának elvetése</li> <li>• Kiválasztások elvetése</li> <li>• <b>Bármely üzemmódban lenyomva és nyomva tartva</b> visszatérés az idő üzemmódba.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiválasztások jóváhagyása</li> <li>• Edzés indítása</li> <li>• Köridő rögzítése</li> <li>• <b>Edzés üzemmódban lenyomva és nyomva tartva</b> zónazár ki, és bekapcsolása.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Léptetés a listákban</li> <li>• Kiválasztott érték beállítása</li> <li>• Idő üzemmódban lenyomva és nyomva tartva a kijelzés módosítása.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Léptetés a listákban</li> <li>• Kiválasztott érték beállítása</li> <li>• Idő üzemmódban lenyomva és nyomva tartva váltás az 1. és 2. idő között.</li> </ul>
--	--	---	--	--

**Menüszerkezet**



**Program**



Program csak akkor jelenik meg a menüben, ha létrehozott és letöltött egy állóképességi programot a polarpersonaltrainer.com oldalról. További információért lásd Polar állóképességi edzésprogram futáshoz és kerékpározáshoz (50. oldal).

### **Adatok**

Az edzésadatok nyomonkövetése. További információért lásd Edzés után ( 22. oldal).

### **Beállítások**

Szabja személyre pulzusmérő óráját és válassza ki minden sport profilhoz a szükséges funkciókat edzésének megfelelően. További információért lásd Beállítások ( 29. oldal).

### **Fitness Teszt**

A megfelelő edzés kialakításához és a fejlődés nyomon követéséhez fontos az aktuális edzettségi szint ismerete. A Polar Fitness Teszt egyszerű és gyors módja annak, hogy felmérje kardiovaszkuláris fittségi és aerob kapacitását. A teszt elvégzése nyugalmi állapotban történik. A teszt eredménye az OwnIndex elnevezésű érték. Az OwnIndex hasonló a maximális oxigénfelvételhez ( $VO_{2max}$ ), mely gyakran az aerob kapacitás mérésére használnak. További információért lásd Polar Fitness teszt ( 36. oldal).

### **Megosztás**

A hosszú távú nyomon követhetőség érdekében tárolja edzési fájljait a polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatással. Itt megtekintheti az edzés adatait melyek segítségével jobban megértheti az edzést. A Polar DataLink adatátviteli egységgel és a WebSync programmal az edzési fájlok könnyedén feltölthetők a webes szolgáltatásba. További információért lásd Adatátvitel ( 28. oldal)

## 4. FEJEZET - FELKÉSZÜLÉS AZ EDZÉSRE

### Az edzés tervezése

Az futáshoz vagy kerékpározáshoz az előre elkészített Polar Endurance edzésprogramokat is használhatja, de saját edzésprogramokat hozhat létre a polarpersonaltrainer.com weboldalon. A DataLink és a WebSync szoftver segítségével pedig átküldheti ezeket a pulzusmérő órájára. További információkért tekintse meg a polarpersonaltrainer.com Súgóját.

### Sport profilok

A Polar RCX3 pulzusmérő óra négy sport profillal rendelkezik: egy futáshoz, kettő kerékpározáshoz és egy egyéb sportokhoz.

A sportprofilokat a **MENU > Settings > Sport profiles** (Menü > Beállítások > Sport profilok) menüpontban állíthatja edzési igényeihez. Aktiválhatja például az edzés során használt érzékelőket. Mikor a sport profil használatával kezdi meg az edzést, a pulzusmérő óra automatikusan érzékeli a szükséges érzékelőket.

Amikor első alkalommal aktivál egy opcionális érzékelőt (s3+ lépéshossz érzékelő, G5/G3 GPS érzékelő, CS W.I.N.D. sebesség érzékelő, vagy CS W.I.N.D. pedálfordulatmérő), párosítania kell azt az edzőkomputerrel. A sport profil beállításokkal és az érzékelő és a pulzusmérő óra párosításával kapcsolat további információkért lásd: Sportprofil beállítások (29. oldal) és Új kiegészítő használata (? . oldal).

### Polar Endurance edzésprogram

A futáshoz és kerékpározáshoz használható Polar Endurance edzésprogramokat a polarpersonaltrainer.com weboldalon hozhatja létre, illetve onnan töltheti le.

A weboldalon az edzettségi szintjének megfelelő, testreszabott edzésprogramokat tölthet le. Az edzettségi szintet a polarpersonaltrainer.com weboldalra korábban feltöltött adatok alapján, vagy egy rövid kérdőív kitöltésével tudja meghatározni a rendszer.

Az Endurance edzésprogram segít megfelelő módon és hatékonyan végrehajtani az edzést, továbbá az optimális fejlődés érdekében meghatározza az edzés mennyiségét, az edzés intenzitását és az edzési ütemtervet. Az egyes edzések bemelegítés, edzés és levezetés fázisokat tartalmaznak.

Az edzésprogram együttműködik a Polar ZoneOptimizer funkcióval, ami azt jelenti, hogy az edzésprogram egyes edzései a személyes sportzónáknak megfelelően módosulnak. További információkért lásd Polar ZoneOptimizer (45. oldal).


Az Endurance edzésprogramokkal kapcsolatos további információkért tekintse meg a polarpersonaltrainer.com Súgóját.

### A Polar s3+ lépéshossz érzékelő kalibrálása

A Polar s3+ lépéshossz érzékelő csak a **Running** (Futás) sport profilhoz állítható be.

A lépéshossz érzékelő kalibrálása javítja a sebesség/tempó és távolság mérések pontosságát. Javasoljuk, hogy a következő esetekben kalibrálja a lépéshossz érzékelőt: az első használat előtt, amikor jelentős változás történik a futási stílusában, vagy amikor a cipőn lévő lépéshossz érzékelőjének pozíciója jelentősen megváltozik (pl. amikor új cipőt vásárolt, vagy amikor a jobb cipőről áthelyezi az érzékelőt a bal cipőre). A lépéshossz érzékelőt egy ismert távolság lefutásával, vagy a kalibrációs tényező manuális beállításával kalibrálhatja. A kalibrációs a normál futási sebességen kell elvégeznie. Ha különböző sebességekkel fut, a kalibrálást az átlagos sebességen végezze el.

### Kalibrálás a Futás Varázsló segítségével

 *A lépéshossz érzékelő kalibrálása előtt előbb párosítania kell azt a pulzusmérő órával. A lépéshossz érzékelő és a pulzusmérő óra párosításával kapcsolatos további információkért lásd Új kiegészítő használata*

. oldal).

Győződjön meg róla, hogy a lépéshossz érzékelő működik-e és a pulzusmérő óra be van-e kapcsolva. Nyomja meg az UP (Fel) gombot a **MENU** (Menü) eléréséhez, majd válassza ki a **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > On** (Beállítások > Sport profilok > Futás > Lépéshossz érzékelő > Bekapcsolás) elemet.

Egy adott távolságon történő kalibráláshoz (lépésről-lépésre történő leírással) válassza ki a

1. **MENU > Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor calibration > By running** (Menü > Beállítások > Sport profilok > Futás > Lépéshossz érzékelő kalibrálása > Futással) elemet. A képernyőn a **Set distance** (Távolság beállítása) felirat jelenik meg.
2. Adja meg a lépéshossz érzékelő kalibrálásakor lefutni kívánt távolságot (a legkisebb kalibrálási távolság 400 méter). Nyomja meg az OK gombot. A **Stand still until stride sensor is found** (Álljon egy helyben, míg a lépéshossz érzékelőt megtalálja a rendszer) üzenet jelenik meg a kijelzőn.
3. A képernyőn a **Press OK and run xx.x km/mi** (Nyomja meg az OK gombot, és fusson xx.x km-t) felirat jelenik meg. A kezdővonalnál nyomja meg az OK gombot, majd kezdje meg a futást azzal a lábával, amelyiken az érzékelőt viseli, és fussa le az előre megadott távolságot.
4. A kijelzőn a **Press OK after xx.x km/mi** (Nyomja meg az OK gombot x km után) felirat jelenik meg. Pontosan az előre beállított távolság célpontján álljon meg és nyomja meg az OK gombot.
5. Sikeres kalibráció esetén a **Calibrated to x.xxx** (Kalibrálva xx.x-re) jelenik meg. Az új kalibrálási tényező kerül alkalmazásra. A kijelzőn a **Continue recording?** (Folytatja a rögzítést?) kérdés jelenik meg. Amennyiben szeretné folytatni az edzés rögzítését, válassza ki a **Yes** (Igen) elemet. Ellenkező esetben válassza ki a **No** (Nem) lehetőséget.
6. A kalibrálás megszakításához nyomja meg a BACK (Vissza) gombot, ekkor a **Calibration canceled** (Kalibrálás megszakítva) felirat jelenik meg a kijelzőn.  
Sikertelen kalibrálás esetén a **Calibration failed** (Sikertelen kalibráció) felirat jelenik meg, míg ha a BACK gomb megnyomásával megszakítja a kalibrálást, a kijelző a **Calibration canceled** (Kalibrálás megszakítva) üzenetet jeleníti meg. Sikertelen kalibrálás esetén próbálkozzon újra.

### A kalibrációs tényező manuális beállítása


A kalibrációs tényezőt a valódi távolság és a kalibrálatlan távolság arányaként számolja ki a rendszer. Például: amennyiben Ön 1200m-t fut, és a pulzusmérő óra 1180 métert jelenít meg, a kalibrációs tényező 1,000. Az új kalibrációs tényező kiszámításának módja a következő:  $1.000 * 1200 / 1180 = 1.017$ . A kalibrációs tényező tartománya 0,500 és 1,500 között helyezkedik el.

Amennyiben az edzés előtt manuálisan szeretné kalibrálni a lépéshossz érzékelőt, válassza ki a

1. **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Set factor** (Beállítások > Sport profilok > Futás > Lépéshossz érzékelő > Tényező beállítása) elemet
2. Állítsa be a tényezőt. A kijelzőn a **Calibared to x.xx** (Kalibrálva xx.x-re) jelenik meg.

A kalibrációs tényező az edzés során is beállítható, miközben a lépéshossz érzékelő használatban van. Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot, és nyissa meg a **Quick menu > Calibrate stride sensor > Set factor** (Gyorsmenü > Lépéshossz érzékelő kalibrálása > Tényező beállítása) elemet. A kijelzőn a **Calibared to x.xx** (Kalibrálva xx.x-re) felirat jelenik meg és folytathatja a futást.

### A szenzor kalibrálása egy ismert távolság lefutásával (használat közbeni kalibráció)

 *A lépéshossz érzékelő kalibrálása előtt előbb párosítania kell azt a pulzusmérő órával. A lépéshossz érzékelő és a pulzusmérő óra párosításával kapcsolatos további információkért lásd: Új kiegészítő használata (? . oldal).*

### A körtávolság beállítása

## MAGYAR

Az érzékelőt az edzés bármely szakaszában kalibrálhatja a körtávolság korrekcióval, feltéve, ha nem távolságon alapuló edzést végez. Egyszerűen fusson le egy ismert távolságot, lehetőleg több, mint 1000 métert.

Győződjön meg róla, hogy a lépéshossz érzékelő működik-e és a pulzuszámoló óra be van-e kapcsolva. A **MENU** (Menü) eléréséhez idő üzemmódban nyomja meg az UP (Fel) gombot, és válassza ki a **Settings** > **Sport profiles** > **Running** > **Stride sensor** > **On** (Beállítások > Sport profilok > Futás > Lépéshossz érzékelő > Bekapcsolás) lehetőséget.

1. Idő üzemmódban nyomja meg az OK gombot, majd válassza ki a **Running** (Futás) sport profilt. Nyomja meg ismét az OK gombot, és kezdjen el futni.
2. Az ismert távolság kezdőpontján nyomja meg az OK gombot. Miután a teljes kört lefutotta, ismét nyomja meg az OK gombot.
3. Ezután kalibrálja a szenzort: A **Quick menu** (Gyorsmenü) eléréséhez nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Válassza ki a **Calibrate stride sensor** (Lépéshossz érzékelő kalibrálása) lehetőséget.
4. Válassza ki a **Set correct lap distance** (Körtávolság beállítása) elemet. Rögzítse a kijelzett és a valóban megtett körhosszt, majd nyomja meg az OK gombot. A **Calibrated to x.xxx** (Kalibrálva x.xxx-re) üzenet jelenik meg a kijelzőn. A szenzor ekkor kalibrálva van, és készen áll a használatra.

### A távolság beállítása

Másik megoldásként úgy is kalibrálhatja a lépéshossz érzékelőt, hogy a teljes megtett távolságot rögzíti.

1. Idő üzemmódban nyomja meg az OK gombot és válassza ki a **Running** (Futás) sport profilt. Nyomja meg ismét az OK gombot, és kezdjen el futni.
2. Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü) eléréséhez. Válassza ki a **Calibrate stride sensor** (Lépéshossz érzékelő kalibrálása) lehetőséget.
3. Válassza ki a **Set correct distance** (Távolság beállítása) elemet. Rögzítse a kijelzett és a valóban megtett hosszt, majd nyomja meg az OK gombot. A **Calibrated to x.xxx** (Kalibrálva x.xxx-re) üzenet jelenik meg a kijelzőn. A szenzor ekkor kalibrálva van, és készen áll a használatra.

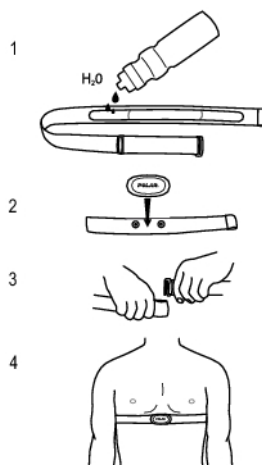
A kalibrációs tényezőt az edzés során manuálisan is beállíthatja. A **Quick menu** (Gyorsmenü) eléréséhez nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Válassza ki a **Calibrate stride sensor** > **Set factor** (Lépéshossz érzékelő kalibrálása > Tényező beállítása) elemet.

## 5. FEJEZET - EDZÉS

### A pulzusról használata

A pulzusszám méréséhez viselnie kell a pulzusról.

1. Nedvesítse meg a pánt elektródás részét.
2. Illessze a csatlakozót a pánthoz.
3. Helyezze a pántot a mellkasa köré, a mellizmok alá és csatolja be a pántot.
4. Állítsa be a pánt hosszát, hogy az szorosan, de kényelmesen rögzüljön. Ellenőrizze, hogy a megnedvesített elektródás részek szorosan rögzülnek-e a bőrén, és hogy a csatlakozó Polar logója középen és egyenes helyzetben van-e.



**i** Minden használatot követően válassza le a csatlakozót a pántról, ezzel növelve az elem élettartamát. Az izzadságtól és nedvességtől az elektródák és a pulzusról aktiválva maradhatnak. Ez csökkentheti az elem élettartamát. A tisztításra vonatkozó részletes információkat lásd: Fontos információk (52. oldal).

A tisztításra vonatkozó részletes információkat lásd a Fontos információk c. fejezetben.

Videó útmutatókért látogasson el a [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos) címre.

### Az edzés megkezdése

Vegye fel a pulzusról és győződjön meg róla, hogy az érzékelő használati útmutatójának megfelelően beállított egy opcionális érzékelőt\*. Ha első alkalommal használ sebesség, lépésszám, GPS vagy lépéshossz érzékelőt, lásd: Új kiegészítő használata (40. oldal). A sport profil beállításokat illetően lásd: Sportprofil beállítások (29. oldal). A Polar ZoneOptimizer funkció használatához lásd: Edzés a Polar ZoneOptimizer funkcióval (14. oldal).



1. Az OK gomb lenyomásával indítsa el az edzést. A pulzusról óra ekkor bemelegítés módba lép. A listában elsőként megjelenő sport profil a legutóbbi edzésnél használt sport. A sport profil megváltoztatásához léptessen a profilok között az UP/DOWN (Fel/Le) gombokkal.





2. Az edzés rögzítés megkezdése előtt (bemelegítési módban) a sport profil beállítások vagy pulzusbeállítások megváltoztatásához tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a **QUICK MENU** (Gyorsmenü) eléréséhez. További információért lásd: Gyorsmenü (34. oldal). A visszatéréshez bemelegítés módba nyomja meg a BACK (Vissza) gombot.



3. Ha a sportprofilhoz opcionális érzékelőt aktivált, a pulzusmérő óra automatikusan elkezd keresni annak jeleit.



4. A pipa jel azt jelenti, hogy a készülék megtalálta a jelet. Ha a pulzusmérő óra nem találja a jelet, a kijelzőn egy háromszögbe foglalt felkiáltójel jelenik meg.

**i** Az érzékelő keresése alatt ne használja a háttérvilágítást. Ha a háttérvilágítás be van kapcsolva, a az érzékelő keresése nem működik.



5. Ha a pulzusmérő óra megtalálta a jelet, nyomja meg az OK gombot. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheti az edzést. Az edzés rögzítése közben az UP/DOWN (Fel/Le) gombokkal változathatja az edzési nézetet. Ha a beállításokat az edzés rögzítése leállítása nélkül kívánja megváltoztatni, tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a GYORSMENÜBE való belépéshez. További információért lásd: Gyorsmenü (34. oldal).

\*Az opcionális szenzorok az alábbiak: Polar s3+ lépéshossz érzékelő, Polar G5 GPS érzékelő / Polar G3 GPS W.I.N.D. érzékelő, Polar CS W.I.N.D. sebesség érzékelő, és Polar CS W.I.N.D. pedálfordulatmérő

**i** Ha valamelyik érzékelő lemerült, a kijelzőn az "XX sensor low battery" (XX érzékelő alacsony töltöttség) felirat jelenik meg.

## Edzés a Polar ZoneOptimizer funkcióval

A ZoneOptimizer funkcióval egyénre szabott sport zónákat (pulzus tartományokat) határozhat meg aerob edzéseire. Bemelegítés közben méri a pulzusszám változékonyságot és meghatározza a személyes sportzónákat. További információért lásd: Polar ZoneOptimizer (45. oldal).

A **MENU > Settings > Heart rate settings > ZoneOptimizer > On** (MENÜ > Beállítások > Pulzusbeállítások > ZoneOptimizer > Be) kiválasztásával állítsa be a ZoneOptimizer funkciót.

A ZoneOptimizer funkció minden edzés kezdetén meghatározza a személyre szabott cél puluszónákat. Ha az utolsó ZoneOptimizer meghatározás óta kevesebb mint egy óra telt el, a megadott célpulzus tartományok nem biztos, hogy érvényesek, mert elképzelhető, hogy az utolsó edzés óta nem pihente ki magát, és az azonnali pihenés esetén a pulzus variabilitás lassabban tér vissza nyugalmi állapotba, mint a pulzus.

### Az edzés elindítása Polar ZoneOptimizer használatával

A ZoneOptimizer meghatározás előtt győződjön meg arról, hogy a gyári Polar sport zóna pulzushatárok

aktívak, azaz nem módosította a pulzus határértékeket manuálisan. Kapcsolja ki a ZoneOptimizer funkciót, ha a manuálisan módosítani szeretné a pulzus határértékeket.

A ZoneOptimizer funkció bekapcsolásához válassza a **MENU > Settings > Heart rate settings > ZoneOptimizer > On** (MENÜ > Beállítások > Pulzusbeállítások > ZoneOptimizer > Be) menüpontokat.

Már bemelegítési módban elindul a ZoneOptimizer meghatározás a háttérben. A kijelző jobb felső sarkában megjelenő EKG-görbe jelzi, hogy a ZoneOptimizer és a pulzusz mérés aktív.



1. Nyomja meg az OK gombot az edzés indításához ZoneOptimizer funkcióval.

A kijelzőn a legutolsó alkalommal használt sport jelenik meg, és amint eléri a pulzusszám a 70 ütés/perc értéket, a visszazámlálás elindul a háttérben. A kijelző jobb felső sarkában egy EKG-görbe jelenik meg.

A FEL/LE gombok segítségével válassza ki a használni kívánt sport profilt, majd az edzés megkezdésének nyomja meg az OK gombot.



2. **Tartsa pulzusszámát 70 és 100 ütés/perc között két percen keresztül.**

Ez egyszerűen állással vagy nagyon alacsony intenzitású edzéssel, például lassú sétával érhető el.

Figyelmeztető jelzés jelzi, ha a meghatározás első része befejeződött.




3. A meghatározás második része akkor veszi kezdetét, ha pulzusszáma 100 ütés/perc fölé emelkedik.

**Folytassa az edzést alacsony intenzitáson. Fokozatosan emelje a pulzusszámot, és további két percen keresztül tartsa 100-130 ütés/perc között tartani.**

Ez például élénkebb sétával, vagy a bemelegítés alatt alacsony intenzitású kerékpározással/kocogással érhető el.

Ha nagyon alacsony a maximális pulzusszáma, a pulzusz mérő óra speciális határokat fog megállapítani.


Hangjelzés jelzi, ha a ZoneOptimizer meghatározás második része befejeződött.

-  *Ha a szívfrekvencia határértéket elérte, a ZoneOptimizer meghatározás itt is véget érhet.*



4. A meghatározás harmadik szakasza akkor kezdődik el, ha a pulzusszám 130 ütés/perc fölé emelkedik.

**Fokozatosan emelje a pulzust 130 ütés/perc fölé és tartsa felette.**

-  *A ZoneOptimizer meghatározás akkor végleges, ha a pulzusszám legalább fél percig 130 ütés/perc felett volt.*

Hangjelzés jelzi, ha a meghatározás harmadik, egyben utolsó szakasza befejeződött.



5. **A meghatározás végeztével a kijelzőn az alábbi üzenetek valamelyike jelenik meg:**
  - **Default sport zones (heart rate zones) in use.** (Alapértelmezett sport zónák (pulzustartományok) használatban.) A meghatározás sikertelen volt. A Polar sport zónákat (pulzustartományok) fogja használni.
  - **Sport zones optimized. Heart rate zones on higher level.** (Sport zónák optimalizálva. Pulzustartományok magasabb szinten.) A határértékek magasabbak az átlagos ZoneOptimizer határokhoz képest.
  - **Sport zones optimized. Heart rate zones on normal level.** (Sport zónák optimalizálva. Pulzustartományok normális szinten.) A határértékek csak kissé magasabbak vagy alacsonyabbak az átlagos ZoneOptimizer határokhoz képest.
  - **Sport zones optimized. Heart rate zones on lower level.** (Sport zónák optimalizálva. Pulzustartományok alacsonyabb szinten.) A határértékek alacsonyabbak az átlagos ZoneOptimizer határokhoz képest.
6. **Miután ezt a visszajelzést elolvasta, az eltüntetéshez nyomjon bármely gombot a VILÁGÍTÁS kivételével, majd folytassa az edzést.**

## Polar Endurance edzésprogram használata

Töltse le a Polar Endurance programot a polarpersonaltrainer.com címről, hogy előre elkészített programmal irányíthassa edzéseit.

A program letöltéséhez a polarpersonaltrainer.com oldalon, a DataLink adatátviteli egységen és a WebSync szoftveren felhasználói fiókkal kell rendelkeznie. További információkért tekintse meg a polarpersonaltrainer.com Súgóját.

Ha a programot letöltötte számítógépére, válassza a **MENU > PROGRAM** (MENÜ > PROGRAM) menüpontokat és nyomja meg az OK gombot. A FEL/LE gombok segítségével böngészhet a tervezett edzések között és itt választhatja ki az elvégezni kívánt edzést (például **Thu 26.8.Long run 20km** (Kedd 26.8. 20 km futás)). Az edzés megkezdéséhez nyomja meg az OK gombot.

## Edzési nézetek

A különböző edzési nézeteket az UP (Fel) és DOWN (Le) gombokkal jelenítheti meg. Az edzési nézet száma néhány másodpercre megjelenik a kijelzőn.

A megjelenő információ a beállított érzékelőktől, funkcióktól és a sport típusától függ.

Az alábbi táblázat néhány érzékelő kombinációhoz elérhető edzési nézeteket mutatja be. Ezekben a példákban az edzési adatok három sorban jelennek meg. A **MENU > Settings > Sport profiles > Sport > Training view** (Menü > Beállítások > Sport profilok > Sport > Edzési nézet) menüpontban állíthatja be, hogy az edzési adatok két vagy három sorban jelenjenek meg.

Pulzummérő		Pulzummérő s3+ lépéshossz érzékelő		Pulzummérő G5/G3 GPS érzékelő	
	<b>HEART RATE</b> Pulzusszám Köridő Időtartam		<b>HEART RATE</b> Pulzusszám Tempó/Sebesség Távolság		<b>HEART RATE</b> Pulzusszám Tempó/Sebesség Távolság

	<b>ZONEPOINTER</b> Célzóna jelző Zónában eltöltött idő Időtartam		<b>PACE/SPEED</b> Tempó/Sebesség Távolság Időtartam		<b>PACE/SPEED</b> Tempó/Sebesség Távolság Időtartam
	<b>CALORIES</b> Kalória Pontos idő Időtartam		<b>ZONEPOINTER</b> Célzóna jelző Zónában eltöltött idő Időtartam		<b>ZONEPOINTER</b> Célzóna jelző Zónában eltöltött idő Időtartam
	<b>SPORT ZONES</b> (Sport zónák) Az egyes sport zónákban eltöltött idő		<b>LAP 01 TIME</b> (1. köridő) Köridő Pulzusszám Kör távolság		<b>LAP 01 TIME</b> (1. köridő) Köridő Pulzusszám Kör távolság
			<b>AVERAGE PACE/SPEED</b> Átlagos tempó/sebesség Kalória Pontos idő		<b>AVERAGE PACE/SPEED</b> Átlagos tempó/sebesség Kalória Pontos idő
			<b>SPORT ZONES</b> (Sport zónák) Az egyes sport zónákban eltöltött idő		<b>SPORT ZONES</b> (Sport zónák) Az egyes sport zónákban eltöltött idő

<b>Pulzusmérő</b>	<b>Pulzusmérő</b>	<b>Pulzusmérő</b>
<b>CS W.I.N.D. sebességmérő</b>	<b>CS W.I.N.D. pedálfordulatmérő</b>	<b>CS W.I.N.D. pedálfordulatmérő</b> <b>CS W.I.N.D. sebességmérő</b> <b>VAGY G5/G3 GPS érzékelő</b>
<b>HEART RATE</b> Pulzusszám Tempó/Sebesség Távolság	<b>HEART RATE</b> Pulzusszám Pedálfordulat Időtartam	<b>HEART RATE</b> Pulzusszám Tempó/Sebesség Távolság
<b>SPEED (Sebesség)</b> Sebesség/Tempó Távolság Időtartam	<b>CADENCE</b> Pedálfordulat Köridő Időtartam	<b>SPEED/PACE</b> Sebesség/Tempó Távolság Időtartam

	<b>ZONEPOINTER</b> Célzóna jelző Zónában eltöltött idő Időtartam		<b>ZONEPOINTER</b> Célzóna jelző Pedálfordulat Időtartam		<b>ZONEPOINTER</b> Célzóna jelző Zónában eltöltött idő Időtartam
	<b>LAP 01 TIME</b> (1. köridő) Köridő Pulzusszám Kör távolság		<b>CADENCE</b> Pedálfordulat Pontos idő Kalória		<b>LAP 01 TIME</b> (1. köridő) Köridő Pulzusszám Kör távolság
	<b>AVERAGE SPEED/PACE</b> Átlagos sebesség/tempó Kalória Pontos idő		<b>SPORT ZONES</b> (Sport zónák) Az egyes sport zónákban eltöltött idő		<b>AVERAGE SPEED/PACE</b> Átlagos sebesség/tempó Kalória Pontos idő
	<b>SPORT ZONES</b> (Sport zónák) Az egyes sport zónákban eltöltött idő				<b>CADENCE</b> Pedálfordulat Sebesség Pulzusszám
					<b>SPORT ZONES</b> (Sport zónák) Az egyes sport zónákban eltöltött idő

**A kijelzőn megjelenő szimbólumok**

**Magyarázat**



**Pedálfordulat**

Az a sebesség, mellyel a kerékpár pedálját tekeri.



**Kalória**

Az addig elégetett kalóriák száma. A kalóriák számítása a pulzusszám megjelenítésétől kezdődik.



**Távolság**

Az összesített távolság.





### Időtartam

Az edzés addig teljesített időtartama.



### Pulzusszám

Az aktuális pulzusszáma.



### Kör távolság

A manuálisan beállított kör hossz.



### Köridő

A manuális kör száma és ideje.



### Tempó

Az aktuális tempó (perc/km vagy perc/mérföld)

### Speed

Az aktuális sebesség (km/óra vagy mérföld/óra)

A sebesség mértékegységét a sport profil beállításokban állíthatja be. Az utasításokért lásd a Sportprofil beállítások (? . oldal) c. fejezetet.



### ZonePointer

Célzóna jelző szív alakú szimbólummal, mely balról jobbra halad a sportzóna skálán, a szívritmus ütemében.



### Zónában eltöltött idő

A cél pulzuszónában eltöltött idő.



### Pontos idő

## A gombok funkciói az edzés alatt

## Kör rögzítése



Köridő rögzítéséhez nyomja meg az OK gombot. A kijelzőn az alábbi adatok jelennek meg:

Kör szám  
Átlagos pulzusszám  
Köridő



Ha sebességérzékelő aktív, az alábbi adatok is megjelennek:

Kör száma  
A kör átlagos sebessége/tempója  
Kör távolság

## Sport zóna lezárása

Pulzusszámát az aktuális sport zónához igazíthatja.

A sport zóna lezárásához/feloldásához nyomja meg és tartsa lenyomva az OK gombot.



Ha például 130 ütés/perc pulzusszámon fut, ami a maximális pulzusszáma 75%-a, és a 3. sport zónának fele meg, az OK gomb lenyomásával és nyomva tartásával lezárhatja pulzusszámát ebbe a zónába. A kijelzőn a **Sport zone3 Locked** (3. sport zóna lezárva) felirat jelenik meg.



Hangjelzés figyelmezteti, ha pulzusszáma a sport zóna alá vagy fölé kerül. Az OK gomb ismételt lenyomva tartásával oldja fel a sport zónát: A kijelzőn a **Sport zone3 Unlocked** (3. sport zóna feloldva) felirat jelenik meg.

## Éjszakai mód

Az RCX3 pulzusmérő órában elérhető egy éjszakai mód funkció. Bemelegítés, edzés rögzítés vagy szüneteltetés módban nyomja meg egyszer a LIGHT (Világítás) gombot. A háttérvilágítás minden gombnyomásra aktiválódni fog.

A kijelző az üzenetek, például **Check heart rate sensor** (Ellenőrizze a pulzusmérőt) megjelenésekor is felvillan.

Az edzés rögzítés befejezésekor az éjszakai mód kikapcsol.


## A gyorsmenü megtekintése

Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Ezután megjelenik a **QUICK MENU** (GYORSMENÜ). Néhány beállítást az edzés rögzítés leállítása nélkül megváltoztathat. További információkért lásd: Gyorsmenü (34. oldal).

## Edzésrögzítés szüneteltetése / leállítása

1. Az edzés rögzítés szüneteltetéséhez nyomja meg egyszer a BACK (Vissza) gombot. Az edzés rögzítés folytatásához nyomja meg az OK gombot.
2. Az edzés rögzítés leállításához nyomja meg kétszer a BACK (Vissza) gombot. Ekkor a kijelzőn az alábbi edzés adatok jelennek meg.
  - Szöveges visszajelzés, például **Steady state training+** (Állandó terhelésű edzés+) jelenik meg, ha összesen legalább 10 percet edzett a sport zónákban. Részletesebb visszajelzést az edzésfájlokban (**Training Files**) találhat. További információért lásd: Edzés után (22. oldal)
  - **Duration** (Időtartam) és **Calories** (Kalória)

- **Average heart rate** (Átlagos pulzusszám) és **Maximum heart rate** (Maximális pulzusszám)
- **Sport zones** (Sport zónák - Az egyes zónákban eltöltött idő)
- **Average pace** (Átlagos tempó) és **Maximum pace** (Maximális tempó) vagy **Average speed** (Átlagos sebesség) és **Maximum speed** (Maximális sebesség) (G5/G3 GPS érzékelő, s3+ lépéshossz érzékelő vagy CS sebességmérő szükséges)
- **Distance** (Távolság) (G5/G3 GPS érzékelő, s3+ lépéshossz érzékelő vagy CS sebességmérő szükséges) és **Running Index** (Futási index) (s3+ lépéshossz érzékelő vagy G5/G3 GPS érzékelő szükséges)

 *Edzés után gondoskodjon a pulzuszám mérő megfelelő ápolásáról. Minden használat után vegye le a jeladót a pántról és öblítse le folyó víz alatt. További információt az ápolásról és karbantartásról a **A termék ápolása** (52. oldal) c. fejezetben talál.*

## 6. FEJEZET - EDZÉS UTÁN

### Az edzési eredmények elemzése







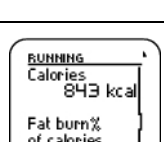

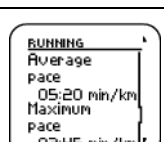
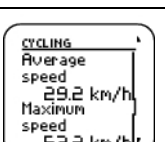
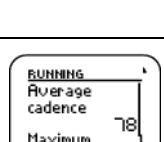
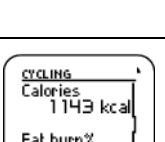
Ha az edzés legalább egy percig tartott, az RCX3 edzésfájlokban (**Training files**) rögzíti az edzési adatokat.

A teljesítményére vonatkozó alapadatok megtekintéséhez válassza ki a **MENU > Data > Training files** (Menü > Adatok > Edzési fájlok) menüpontot.

Részletesebb elemzéshez tölts fel adatait a polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatásra DataLink adatátviteli egység és a WebSync szoftver használatával. A webes szolgáltatáson számos opció található az adatok elemzésére.





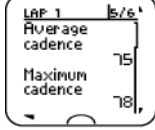
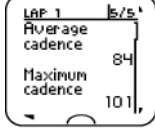
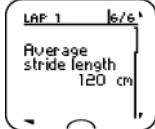
A **Training files** (Edzési fájlok) menüpontban az UP / DOWN (Fel/Le) gombok használatával válassza ki a kívánt fájlt, majd nyomja meg az OK gombot.

Az edzési fájlokban tárolt adatok a sport profil és a használt érzékelők függvényében változnak. Az alábbi táblázatban a futáshoz és kerékpározáshoz találhat példákat edzési fájl nézetekre.

EDZÉSI FÁJL NÉZETEK		A KIJELEZŐ MEGJELENŐ INFORMÁCIÓ
		Ha összesen legalább 10 percet edzett a sport zónákban, szöveges visszajelzést (például <b>Steady state training+</b> (Állandó terhelésű edzés+)) kap a teljesítményéről.  Az edzés előnyeinek megtekintéséhez válassza ki a <b>More details</b> (További részletek) lehetőséget az OK megnyomásával.
		<b>Start time</b> (Kezdesi idő) <b>Duration</b> (Időtartam) <b>Distance</b> (Távolság) (csak s3+ lépéshossz érzékelő, G5/G3 GPS érzékelő, vagy CS sebességmérő használata esetén)
		<b>Avg heart rate</b> (Átlagos pulzusszám) <b>Max heart rate</b> (Maximális pulzusszám) <b>Min heart rate</b> (Legalacsonyabb pulzusszám)  (csak pulzusmérő használata esetén látható)
		<b>Calories</b> (Kalória) <b>Fat burn% of calories</b> (Elégetett zsír%)  (csak pulzusmérő használata esetén látható)
		<b>Average pace</b> (Átlagos tempó) / <b>Average speed</b> (Átlagos sebesség) <b>Maximum pace</b> (Maximális tempó) / <b>Maximum speed</b> (Maximális sebesség)  (csak s3+ lépéshossz érzékelő, G5/G3 GPS érzékelő, vagy CS sebességmérő használata esetén látható)
		<b>Average cadence</b> (Átlagos pedálfordulat) <b>Maximum cadence</b> (Maximális pedálfordulat)  (csak s3+ lépéshossz érzékelő vagy pedálfordulatmérő használata esetén látható)

	<b>Running index</b> (Futási index) (csak G5/G3 GPS érzékelő használata esetén látható)	
	<b>Average stride length</b> (Átlagos lépéshossz) <b>Running index</b> (Futási index) (csak s3+ lépéshossz érzékelő esetén látható)	
	<b>Bike in use</b> (Használatban lévő kerékpár) <b>Riding duration</b> (Kerékpározási időtartam) (akkor látható, ha kerékpársportot van kiválasztva edzési fájlként.)	
		<b>Sport zones</b> (Sport zónák) Az egyes zónákban eltöltött idő (csak pulzuszórával használata esetén látható)
		<b>Zone limits</b> (Zóna határértékek) (akkor látható, ha ZoneOptimizer-t és pulzuszórával használ)
		<b>Laps/Automatic laps</b> (Körök/Automatikus körök) (a körök száma) <b>Best lap</b> (Legjobb kör) <b>Average lap</b> (Átlagos kör)
A részletes köradatokat megtekintéséhez válassza ki a <b>More details</b> (További részletek) lehetőséget az OK megnyomásával.		
		Az 1.körre/automatikus körre ( <b>LAP 1/ A. LAP 1</b> ) vonatkozóan az alábbi adatok jelennek meg: <b>Lap time</b> (Köridő) <b>Split time</b> (Részidő)
A körök között az UP/DOWN (Fel/Le) gombokkal lépkedhet. Nyomja meg az OK gombot egy adott kör alábbi adatai között történő léptetéshez.		
		<b>Average heart rate</b> (Átlagos pulzusszám) <b>Maximum heart rate</b> (Maximális pulzusszám)



			<p><b>Average pace</b> (Átlagos tempó) / <b>Average speed</b> (Átlagos sebesség)</p> <p><b>Maximum pace</b> (Maximális tempó) / <b>Maximum speed</b> (Maximális sebesség)</p> <p>(csak s3+ lépéshossz érzékelő, G5/G3 GPS érzékelő, vagy CS sebességmérő használata esetén látható)</p>
			<p><b>Lap distance</b> (Kör távolság)</p> <p><b>Split distance</b> (Rész távolság)</p> <p>(csak s3+ lépéshossz érzékelő, G5/G3 GPS érzékelő, vagy CS sebességmérő használata esetén látható)</p>
			<p><b>Average cadence</b> (Átlagos pedálfordulat)</p> <p><b>Maximum cadence</b> (Maximális pedálfordulat)</p> <p>(csak s3+ lépéshossz érzékelő vagy CS pedálfordulatszámláló használata esetén látható)</p>
			<p><b>Average stride length</b> (Átlagos lépéshossz)</p> <p>(csak s3+ lépéshossz érzékelő esetén látható)</p>

### Edzés előnyei

Az **Edzés előnyei** funkcióval kielemezheti edzéseit hatékonyságát. Az edzéseket követően szöveges visszajelzést kap teljesítményéről, amennyiben legalább 10 percet edzett a sport zónákban. A visszajelzés az egyes sport zónákban eltöltött időtől, a kalória felhasználásról és az időtartamon

alapszik. A **Training Files** (Edzési fájlok) menüpontban tekintheti meg az edzései részletesebb értékelését. Az egyes előnyök leírását a lenti táblázat foglalja össze.





 *Töltse fel edzési adatait a [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) webes szolgáltatásra, ahol edzései előnyeit fiziológiai megközelítésből elemezheti.*

Visszajelzés	Edzés előnye
<b>Maximális edzés +</b>	Ez kemény edzés volt! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amitől egyre hatékonyabb lesz. Az edzéssel a fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
<b>Maximális edzés</b>	Ez kemény edzés volt! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amitől egyre hatékonyabb lesz.
<b>Maximális és Tempóedzés</b>	Micsoda edzés! Javított sebességén és hatékonyságán. Az edzéssel aerob edzettségi szintjét is jelentősen javította, így hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket.
<b>Tempó és maximális edzés</b>	Micsoda edzés! Jelentősen javította aerob edzettségi szintjét, így hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket. Az edzéssel sebességét és hatékonyságát is javította.
<b>Tempóedzés +</b>	Nagyszerű tempó egy hosszú edzésen! Javította aerob edzettségi szintjét és sebességét, és hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket. Az edzéssel a fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
<b>Tempóedzés</b>	Nagyszerű tempó! Javította aerob edzettségi szintjét és sebességét, és hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket.
<b>Tempó és állandó terhelés# edzés</b>	Kiváló tempó! Javított azon a képességén, hogy nagyobb intenzitáson hosszabb ideig eddzen. Az edzéssel aerob edzettségét is izmai állóképességét is fejlesztette.
<b>Állandó terhelés# és tempóedzés</b>	Kiváló tempó! Javította aerob edzettségét és izmai állóképességét. Az edzéssel azt a képességét is fejlesztette, hogy nagyobb intenzitással hosszabb ideig legyen képes edzeni.
<b>Állandó terhelés# edzés +</b>	Kiváló! Ezzel a hosszú edzéssel javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. A fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
<b>Állandó terhelés# edzés</b>	Kiváló! Javította izmai állóképességét és aerob edzettségét.
<b>Állandó terhelés# és alapedzés, hosszú</b>	Kiváló! Ezzel a hosszú edzéssel javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. Állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
<b>Állandó terhelés# és alapedzés</b>	Kiváló! Javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. Az edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
<b>Alap és állandó terhelés# edzés, hosszú</b>	Remek! Ezzel a hosszú edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte. Javította izmai állóképességét és aerob edzettségét.

Visszajelzés	Edzés előnye
Alap és állandó terhelés# edzés	Remek! Javította állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte. Az edzéssel izmai állóképességét és aerob edzettségét is javította.
Alapedzés, hosszú	Remek! Ezzel a hosszú, alacsony intenzitással végzett edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Alapedzés	Kiváló volt! Ezzel az alacsony intenzitással végzett edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Regenerálódó edzés	Kiváló edzés volt a regenerálódáshoz. Az ilyen könnyű edzésekkel hozzászoktathatja testét az edzéshez.


### Heti összegzés


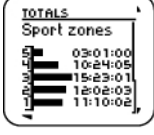
Az edzési fájlok heti összefoglalójának megtekintéséhez válassza ki a **MENU > Data > Week summaries > Summary** (MENÜ > Adatok > Heti összegzés > Összegzés) elemet, majd nyomja meg az OK gombot.

	<b>SUMMARY (ÖSSZEGZÉS)</b> This week (Ez a hét) Azok a napok, amikor az adatok rögzítésre kerültek Duration (Időtartam)
	Duration (Időtartam) Distance (Távolság)
	Calories (Kalória) Number of sessions (Edzések száma)
	Sport zones 1, 2, 3, 4, 5 (Sport zónák) Zónában töltött idő

### Totals Since xx.xx.xxxx (Összesített adatok xxxx.xx.xx. óta)

Az edzési fájlok összesítésének megtekintéséhez válassza ki a **MENU > Data > Totals since** (MENÜ > Adatok > Összes ... óta) elemet, majd nyomja meg az OK gombot.

	Duration (Időtartam) Distance (Távolság)
---	---

	Calories (Kalória) Number of sessions (Edzések száma)
	Sport zones 1, 2, 3, 4, 5 (Sport zónák) Zónában töltött idő

## Fájlok törlése

A memória akkor telik be, ha a maximális rögzítési időt, vagy a maximális fájl számot eléri. A határértékekkel kapcsolatos további információért lásd: Műszaki specifikációk (56. oldal).

Ha a memória megtelt, a legújabb edzési fájl felülírja a legrégebbit. Ha az edzési fájlt tovább szeretné tárolni, töltsse fel azokat a Polar webes szolgáltatásra a [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) címen. További információért lásd: Adatátvitel (28. oldal).

Edzési fájl törlése:

- Válassza ki a **MENU > DATA > Delete files > Training file** (Menü > Adatok > Fájlok törlése > Edzési fájl) elemet, majd nyomja meg az OK gombot. Az UP/DOWN (Fel/Le) gombok segítségével választhatja ki a fájlt, amelyet törölni szeretne. Nyomja meg az OK gombot, ekkor a **Delete file? YES/NO** (Egyéb érzékelő interferenciát okoz. Megpróbálja újra? IGEN/NEM) felirat jelenik meg a kijelzőn.  
A fájlokat a **MENU > Data > Training files** (Menü > Adatok > Edzési fájlok) menüpontban is törölheti. Az UP/DOWN (Fel/Le) gombok használatával válassza ki a törlendő fájlt, majd nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. A kijelzőn a **Delete file? YES/NO** (Törli a fájlt? Igen/Nem) felirat jelenik meg.
- Válassza ki a **YES** (Igen) lehetőséget, a kijelzőn ekkor a **File deleted** (Fájl törölve) felirat jelenik meg. Ezt követően a **Remove file from totals?** (Eltávolítja a fájlt az összes közül?) felirat jelenik meg a kijelzőn. A **YES** (Igen) opció kiválasztása esetén a **File deleted from totals** (Fájl eltávolítva az összes közül) üzenet jelenik meg a kijelzőn. A **NO** (Nem) opció kiválasztása esetén a pulzusmérő óra visszalép az edzési fájl menübe. Megjegyzés! Ha egy fájlt töröl az összesített értékek közül, a heti összefoglaló menü (**Week summaries**) adatai nem törölődnek. A **Week summaries** (Heti összefoglaló) menüt csak nullázni lehet.

Az összes fájl törlése:

- Válassza ki a **MENU > DATA > Delete files > All files** (Menü > Adatok > Fájlok törlése > Minden fájl) elemet, majd nyomja meg az OK gombot. A kijelzőn a **Delete all files? YES/NO** (Egyéb érzékelő interferenciát okoz. Megpróbálja újra? IGEN/NEM) felirat jelenik meg a kijelzőn.
- A **YES** (Igen) opció kiválasztása esetén az **All files deleted** (Összes fájl törölve) üzenet jelenik meg a kijelzőn. A **NO** (Nem) opció kiválasztása esetén a pulzusmérő óra visszalép az összes fájl menübe.

## Heti összefoglalók nullázása

A heti összefoglalók nullázásához válassza ki a **MENU > DATA > Reset week summaries?** (Menü > Adatok > Heti összefoglalók nullázása) elemet. A **Yes** (Igen) opció kiválasztása esetén a **Week summaries reset** (Heti összefoglalók nullázva) üzenet jelenik meg a kijelzőn, míg a **No** (Nem) opció kiválasztása esetén a pulzusmérő óra visszalép az Adatok menübe.

## Összesített értékek törlése

Az összesített értékek törléséhez válassza ki a **MENU > DATA > Reset totals?** (Menü > Adatok > Összesített értékek törlése?) elemet. A **Yes** (Igen) opció kiválasztása esetén a **Totals reset** (Összesített adatok törölve) üzenet jelenik meg a kijelzőn, míg a **No** (Nem) opció kiválasztása esetén a pulzusmérő óra visszalép az Adatok menübe.

## 7. FEJEZET - ADATÁTVITEL

### Adatok feltöltése

A hosszú távú nyomon követhetőség érdekében valamennyi edzési fájlját a polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatásban tárolja. Itt megtekintheti az edzési adatok részletes információit és jobban megértheti edzését. A Polar DataLink adatátviteli egységgel és a WebSync programmal az edzési fájlok egyszerűen feltölthetők a polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatásba.

#### A számítógép beállítása az adatátvitelhez

1. Regisztráljon a polarpersonaltrainer.com címen.
2. Töltse le és telepítse számítógépére a Polar WebSync programot a polarpersonaltrainer.com címről.
3. A program elindításához kattintson duplán a taskbaron vagy a menüben a WebSync ikonra. Ekkor megjelenik az üdvözlő képernyő. Az edzési adatok átviteléhez válassza ki a **Synchronize** (Szinkronizálás) lehetőséget. Ha csatlakoztatni szeretné a pulzusmérő órát a beállítások módosításához és a beállítások átviteléhez a pulzusmérő órára, válassza ki a **Training Computer** (Pulzusmérő óra) lehetőséget.
4. Csatlakoztassa a DataLink adatátviteli egységet számítógépe USB portjába. Ha megfelelően csatlakoztatta, a DataLink eszköz pirosan kezd villogni. A DataLink egység és a pulzusmérő óra között legfeljebb 3 méter távolság legyen.

 *Az adatátvitel megkezdése előtt távolítsa el a pulzusmérő pántot a mellkasáról.*

#### A pulzusmérő óra csatlakoztatása

5. Válassza ki a **MENU > Connect > Start synchronizing > OK** (Menü > Kapcsolat > Szinkronizálás elindítása > OK) lehetőséget. Ha a WebSync programban a **Synchronize** (Szinkronizálás) lehetőséget választja, a WebSync szinkronizálja az edzési adatokat a polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatással. Ha a WebSync programban a **Training Computer** (Pulzusmérő óra) lehetőséget választja, csatlakozhat a WebSync programhoz, módosíthatja beállításait, majd ezeket feltöltheti a pulzusmérő órára.  
Kövesse a képernyőn, a WebSync szoftverben megjelenő, adatátvitelre és adatletöltésre vonatkozó utasításokat.

#### A csatlakoztatás beállítása a pulzusmérő órán

1. **Remove pairings?** (Párosítás eltávolítása?): Az első szinkronizáció alkalmával a pulzusmérő óra és a WebSync párosításra kerül, ami azt jelenti, hogy az óra azonosítóját eltárolja a WebSync memóriája. Válassza ki a **YES** (Igen) vagy **NO** (Nem) lehetőséget. A **YES** (Igen) opció kiválasztása esetén a pulzusmérő óra és a számítógép közti párosítás megszűnik.
2. **AutoSync**: Válassza ki az **AutoSync > Set AutoSync** (automatic synchronization) > **On** vagy **OFF** (AutoSync > AutoSync beállítása (automatikus szinkronizálás) > Be vagy Ki) elemet. Az **On** (Be) opció kiválasztása esetén a készülék automatikusan megkezdí a szinkronizálást, ha a számítógép közelébe megy.

 *Az AutoSync funkció alapértelmezett beállításként ki van kapcsolva.*

Az adatátvitellel és a számítógép beállításainak módosításával tekintse meg a WebSync Súgóját [[https://www.polarpersonaltrainer.com/help/websync2/en/Polar\\_WebSync\\_2.x\\_Help\\_EN.htm](https://www.polarpersonaltrainer.com/help/websync2/en/Polar_WebSync_2.x_Help_EN.htm)].

## 8. FEJEZET - BEÁLLÍTÁSOK

### Sportprofil beállítások

A Polar RCX3 pulzusmérő óra négy alapértelmezett sportprofittal rendelkezik.

A sportprofil beállítások módosításához válassza ki a **MENU > Settings > Sport profiles** (Menü > Beállítások > Sportprofilok) menüpontot.


### Futási beállítások

A futás sportprofil beállításainak megtekintéséhez vagy módosításához válassza ki a **MENU > Settings > Sport profiles > Running** (Menü > Beállítások > Sportprofilok > Futás) elemet.

- **Training sounds** (Edzési hangjelzések): Válasszon az **Off** (Ki), **Soft** (Halk), **Loud** (Hangos) és **Very loud** (Nagyon hangos) lehetőségek közül.
- **Heart rate sensor** (Pulzusmérő): Válasszon az **On** (Be), **Off** (Ki) és **Search new** (Új keresése) lehetőségek közül.
- **GPS sensor** (GPS érzékelő): Válasszon az **On** (Be), **Off** (Ki) és **Search new** (Új keresése) lehetőségek közül.
- **Stride sensor** (Lépéshossz érzékelő): Válasszon az **On** (Be), **Off** (Ki) és **Search new** (Új keresése) lehetőségek közül.
- **Stride sensor calibration** (A lépéshossz érzékelő kalibrálása): Válassza ki a **Calibrate > By running** vagy **Set factor** (Kalibrálás > Futással / Tényező megadása) lehetőséget. A kalibrálással kapcsolatos további információért lásd: A Polar s3+ lépéshossz érzékelő kalibrálása (10. oldal).

 *A lépéshossz érzékelő kalibrálása csak akkor jelenik meg a menüben, ha az eszközt előzőleg bekapcsolta.*

- **Speed View** (Sebesség nézet): Válassza ki a **Kilometers per hour** (km/óra) vagy **Minutes per kilometer** (perc/km) elemet, vagy angolszász mértékegységek esetén a **Miles per hour** (mérőföld/óra) vagy **Minutes per mile** (perc/mérőföld) lehetőséget.
- **Automatic lap** (Automatikus kör): Válassza az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha az automatikus kört **On** (Be) állapotra állítja, a kijelzőn a **Set automatic lap distance** (Automatikus kör távolság beállítása) felirat jelenik meg. Adj meg a távolságot kilométerben vagy mérőföldben.
- **Show in pre-training mode?** (Megjelenítés bemelegítés módban?) Ha a **YES** (Igen) lehetőséget választja, a kijelzőn a **Sport shown in pre-training mode** (Sport megjelenítése bemelegítés módban) üzenet jelenik meg. Amikor idő módban megnyomja az OK gombot, bemelegítés módban a sport megjelenik a sportlistában. Ha a **NO** (Nem) lehetőséget választja, a kijelzőn a **Sport not shown in pre-training mode** (Sport nem jelenik meg bemelegítés módban) üzenet jelenik meg.
- **Training view numbering** (Edzési nézet számozás): Válassza az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha a **Training view numbering** (Edzési nézet számozás) lehetőségnél az **On** (Be) lehetőséget választotta, az edzési nézet száma néhány másodpercre megjelenik, amikor az UP/DOWN (Fel/Le) gombokkal az edzési nézetek között lapoz.
- **Training view** (Edzési nézet): Válasszon a **3 rows** (3 soros) vagy **2 rows** (2 soros) lehetőségek közül. Az edzésadatokat beállításainak megfelelően két vagy három sorban fognak megjeleníteni.

 *Az érzékelők aktiválása előtt párosítani kell azokat a pulzusmérő órával.*

Új érzékelő és a pulzusmérő óra párosítására vonatkozó további információért lásd: Új kiegészítő használata (40. oldal).

### Kerékpáros beállítások

A kerékpározás sportprofil beállításainak megtekintéséhez vagy módosításához válassza ki a **MENU > Settings > Sport profiles > Cycling (Bike1)/Cycling2 (Bike 2)** (Menü > Beállítások > Sportprofilok >

Kerékpározás (1. kerékpár) / Kerékpározás2 (2. kerékpár)) elemet.

- **Training sounds** (Edzési hangjelzések): Válasszon az **Off** (Ki), **Soft** (Halk), **Loud** (Hangos) vagy **Very Loud** (Nagyon hangos) lehetőségek közül.
- **Heart rate sensor** (Pulzusmérő): Válasszon az **On** (Be), **Off** (Ki) és **Search new** (Új keresése) lehetőségek közül.
- **GPS sensor** (GPS érzékelő): Válassza ki az **On** (Be), **Off** (Ki) vagy **Search new** (Új keresése) lehetőséget.
- **Bike 1 settings** (1. kerékpár beállításai) További információért lásd: Kerékpár beállítások.
- **Speed View** (Sebesség nézet): Válassza ki a **Kilometers per hour** (km/óra) vagy **Minutes per kilometer** (perc/km) lehetőséget. Angolszász mértékegységek használata esetén válasszon a **Miles per hour** (mérőföld/óra) és **Minutes per mile** (perc/mérőföld) lehetőség közül.
- Az **Automatic Lap** (Automatikus kör) funkció alapértelmezett beállításaként ki van kapcsolva. Nyomja meg az OK gombot, ekkor a kijelzőn a **Set distance** (Távolság megadása) felirat jelenik meg. Adja meg a távolságot kilométerben vagy mérőföldben, majd hagyja jóvá az OK gomb lenyomásával. A kijelzőn az **Automatic Lap set to x.x km** (Automatikus kör x.x km) felirat jelenik meg. Ezután az automatikus kör funkciót **Off** (Ki) vagy **On** (Be) állapotba kapcsolhatja.
- **Show in pre-training mode?** (Megjelenítés bemelegítés módban?) Ha a **YES** (Igen) lehetőséget választja, a kijelzőn a **Sport shown in pre-training mode** (Sportok megjelenítése bemelegítés módban) üzenet jelenik meg. Amikor idő módban megnyomja az OK gombot, bemelegítés módban a sport megjelenik a sportlistában. Ha a **NO** (Nem) lehetőséget választja, a kijelzőn a **Sport not shown in pre-training mode** (Sport nem jelenik meg bemelegítés módban) üzenet jelenik meg.
- **Training view numbering** (Edzési nézet számozás): Válassza az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha a **Training view numbering** (Edzési nézet számozás) lehetőségnél az **On** (Be) lehetőséget választotta, az edzési nézet száma néhány másodpercre megjelenik, amikor az UP/DOWN (Fel/Le) gombokkal az edzési nézetek között lapoz.
- **Training view** (Edzési nézet): Válasszon a **3 rows** (3 soros) vagy **2 rows** (2 soros) lehetőségek közül. Az edzésadatok beállításainak megfelelően két vagy három sorban fognak megjelenni.

#### Kerékpár beállítások

A kerékpár beállítások megtekintéséhez vagy módosításához válassza ki a **MENU > Settings > Sport profiles > Cycling (Bike1)/Cycling2 (Bike 2) > Bike 1 settings/Bike 2 settings** (Menü > Beállítások > Sportprofilok > Kerékpározás (1. kerékpár)/Kerékpározás2 (2. kerékpár) > 1. kerékpár beállításai/2. kerékpár beállításai) elemet.

- **Speed sensor** (Sebességérzékelő): Válasszon az **Off** (Ki), **On** (Be) és **Search new** (Új keresése) lehetőségek közül.
- **Wheel size** (Kerékméret): Adja meg a kerékméretet milliméterben. A kerék méretének megállapításával kapcsolatban lásd a Kerékméret mérése c. részt.
- **Cadence sensor** (Pedálfordulatmérő): Válasszon az **Off** (Ki), **On** (Be) és **Search new** (Új keresése) lehetőségek közül.
- **Autostart** (Automatikus indítás): Válassza ki az **Off** (Ki), vagy **On** (Be) lehetőséget. Ha az **On** (Be) lehetőséget választja, a kijelzőn a **Speed sensor for bike required, Activate speed sensor YES/NO** (Sebességérzékelő szükséges, Sebességérzékelő aktiválása IGEN/NEM) üzenet jelenik meg. A **YES** (Igen) opció kiválasztása esetén az **Autostart on** (Automatikus kezdés bekapcsolva) üzenet jelenik meg a kijelzőn. A **NO** (Nem) opció kiválasztása esetén az, **Activation canceled** (Aktiválás megszakítva) felirat jelenik meg a kijelzőn.

 *Aktiválás előtt valamennyi érzékelőt párosítani kell a pulzusmérő órával.*

Új érzékelő és a pulzusmérő óra párosítására vonatkozó további információért lásd: Új kiegészítő használata (40. oldal).

#### A kerékméret mérése

Válassza ki a **MENU > Settings > Sport profiles > Cycling (Bike 1)/Cycling 2 (Bike 2) > Bike 1 settings > Wheel size > Set wheel size** (Menü > Beállítások > Sportprofilok > Kerékpározás (1. kerékpár) /


Kerékpározás2 (2. kerékpár) > 1. kerékpár beállításai > Kerékméret > Kerékméret megadása) menüpontot.

A kerékméret beállítása fontos előfeltétele annak, hogy helyes információkat kapjon kerékpározás közben. Kétféle módon határozható meg a kerékpár kerékmérete:

### 1. módszer

Keresse meg a kerékre nyomtatott átmérőt, mely hüvelykben vagy ETRTO mértékben van megadva. A táblázatból keresse ki a megfelelő értéket milliméterben.

ETRTO	Kerék átmérő (hüvelyk)	Kerékméret beállítás (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 A táblázatban megadott kerékméretek tájékoztató jellegűek, mivel a kerékméret a kerék típusától és a nyomástól is függ.

### 2. módszer

A pontosabb eredmény érdekében mérje meg manuálisan a kerékméretet.

A szelepet alapul véve jelölje meg azt a pontot, ahol a kerék a földet érinti. Rajzoljon egy vonalat ehhez a ponthoz. Egyenletes felszínen tolja előre a kerékpárt, míg a kerék egy teljes fordulatot nem tesz. A kerék legyen merőleges a földre. A kerék teljes fordulata után húzzon újabb vonalat a földre a szelepnél. Mérje le a két vonal közötti távolságot.

Hogy saját testsúlyának nyomását is figyelembe vegye, vonjon le ebből az értékből 4 mm-t. Írja be az így kapott értéket a pulzuszámóró órába.

### Egyéb sportok beállításai


A sportprofil beállítások megtekintéséhez vagy módosításához válassza ki a **MENU > Settings > Sport profiles > Other sport** (Menü > Beállítások > Sportprofilok > Egyéb sport) elemet.

- **Training sounds** (Edzési hangjelzések): Válasszon az **Off** (Ki), **Soft** (Halk), **Loud** (Hangos) vagy **Very Loud** (Nagyon hangos) lehetőségek közül.
- **Heart rate sensor** (Pulzuszámóró): Válasszon az **On** (Be), **Off** (Ki) és **Search new** (Új keresése)



lehetőségek közül.

- **GPS sensor** (GPS érzékelő): Válasszon az **On** (Be), **Off** (Ki) és **Search new** (Új keresése) lehetőségek közül.
- **Speed View** (Sebesség nézet): Válassza ki a **Kilometers per hour** (km/óra) vagy **Minutes per kilometer** (perc/km) elemet, vagy angolszász mértékegységek esetén a **Miles per hour** (mérőföld/óra) vagy **Minutes per mile** (perc/mérőföld) lehetőséget.
- **Automatic Lap** (Automatikus kör): Válassza ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha az automatikus kört **On** (Be) állapotra állítja, a kijelzőn a **Set automatic lap distance** (Automatikus kör távolság beállítása) üzenet jelenik meg. Adja meg a távolságot kilométerben vagy mérőföldben.
- **Show in pre-training mode?** (Megjelenítés bemelegítés módban?): Ha a **YES** (Igen) lehetőséget választja, a kijelzőn a **Sport shown in pre-training mode** (Sport megjelenítése bemelegítés módban) üzenet jelenik meg. Ha idő módban megnyomja az OK gombot, bemelegítés módban a sport megjelenik a sportlistában. Ha a **NO** (Nem) lehetőséget választja, a kijelzőn a **Sport not shown in pre-training mode** (Sport nem jelenik meg bemelegítés módban) üzenet jelenik meg.
- **Training view numbering** (Edzési nézet számozás): Válassza az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha a **Training view numbering** (Edzési nézet számozás) lehetőségnél az **On** (Be) lehetőséget választotta, az edzési nézet száma néhány másodpercre megjelenik, amikor az UP/DOWN (Fel/Le) gombokkal az edzési nézetek között lapoz.
- **Training view** (Edzési nézet): Válasszon a **3 rows** (3 soros) vagy **2 rows** (2 soros) lehetőségek közül. Az edzésadatok beállításainak megfelelően két vagy három sorban fognak megjelenni.


 *Az érzékelők aktiválása előtt párosítani kell azokat a pulzusz mérő órával.*

Új érzékelő és a pulzusz mérő óra párosítására vonatkozó további információért lásd: Új kiegészítő használata (40. oldal).

## Pulzus beállítások

Az pulzus beállítások megtekintéséhez vagy módosításához válassza ki a **MENU > SETTINGS > Heart rate settings > HR SETTINGS** (Menü > Beállítások > Pulzus beállítások > HR BEÁLLÍTÁSOK) menüpontot.

- **ZoneOptimizer**: Válassza az **Off** (Ki) vagy **On** (Be) lehetőséget.
- **Heart rate view** (Pulzusszám nézet): Válasszon a **Beats per minute** (Ütés/perc) és **Percent of maximum** (Maximális pulzusszám %-a) lehetőség közül.
- **Heart rate zone lock** (Pulzustartomány zár): Válassza ki a **Heart rate zone lock OFF** (Pulzustartomány zár kikapcsolva) lehetőséget, vagy a **Zone 1, Zone 2, Zone 3, Zone 4** vagy **Zone 5** (1. zóna, 2. zóna, 3. zóna, 4. zóna, vagy 5. zóna). lehetőség kiválasztásával zárja le valamelyik zónát. A kijelzőn ekkor a **Zone X locked** (X. zóna lezárva) felirat jelenik meg.
- **Sport zones** (Sport zónák): Állítsa be az 1., 2., 3., 4. és 5. zóna pulzushatárait. A sport zónákkal kapcsolatos további információért lásd: Polar Sportzónák (43. oldal).  
A határértékek módosítása előtt ki kell kapcsolnia a ZoneOptimizer funkciót. A kijelzőn a **To modify zones, first set ZoneOptimizer off** (A zónák módosításához előbb kapcsolja ki a ZoneOptimizer-t) felirat jelenik meg. **Set ZoneOptimizer off? YES/NO?** (ZoneOptimizer kikapcsolása? Igen/Nem?) A **YES** (Igen) lehetőséget kiválasztva a kijelzőn a **ZoneOptimizer off** (ZoneOptimizer kikapcsolva) felirat jelenik meg. Ekkor elvégezheti a zóna határértékek módosítását.

 *Ha egy állóképességi program aktív, a zóna határértékeinek módosítása előtt el kell távolítania a programot a polarpersonaltrainer.com oldalon és el kell végeznie a szinkronizálást. További információkért tekintse meg a polarpersonaltrainer.com Súgóját.*

## Felhasználói adatok beállításai

Annak érdekében, hogy a teljesítményéről helyes visszajelzést kapjon, az adatokat pontosan adja meg a pulzusz mérő órában.

Az felhasználói adatok beállításainak megtekintéséhez vagy módosításához válassza ki a **MENU >**

**Settings > USER INFORMATION > USER INFORMAT.** (MENÜ > Beállítások > FELHASZNÁLÓI ADATOK > FELH.ADATOK) menüpontokat. A FEL/LE gombok használatával léptethet a listák között, majd a kiválasztott értéket az OK gombbal hagyhatja jóvá.

- **Weight** (Testsúly): Adja meg testsúlyát kilogrammban (kg) vagy fontban (lb).
- **Height** (Magasság): Adja meg testmagasságát centiméterben (cm), vagy (angolszász mértékegységek esetén) lábban és hüvelykben
- **Date of Birth** (Születési dátum): Adja meg születési dátumát. A dátumformátum a kiválasztott időmegjelenítési módtól függ (2 órás: nap- hónap- év / 12 órás: hónap- nap- év).
- **Sex** (Nem): Válassza ki a **Male** (Férfi) vagy **Female** (Nő) lehetőséget.
- **Activity level** (Aktivitási szint): Válasszon az alábbi értékek közül: **Low (0-1 h/wk)** (Alacsony, 0-1 óra/hét), **Moderate (1-3 h/wk)** (Közepes, 0-1 óra/hét), **High (3-5 h/wk)** (Magas, 0.1 óra/hét) vagy **Top (5+ h/wk)** (Kiváló, több mint 5 óra/hét)  
 . Az aktivitási szint a hosszú távú fizikai aktivitási szintjének értékelése. Válassza ki azt a lehetőséget, ami a legjobban jellemzi az elmúlt három hónapban végzett fizikai aktivitása mennyiségét és intenzitását.
  - **Top (5+ h/wk)** (Kiváló, több mint 5 óra/hét): Hetente legalább öt alkalommal végez kemény fizikai tevékenységet, vagy versenyre készül.
  - **High (3-5 h/wk)** (Magas, 3-5 óra/hét): Hetente legalább három alkalommal végez kemény fizikai tevékenységet, például hetente 20-25 km-t fut, vagy heti 3-5 órában végez ezzel egyenértékű fizikai tevékenységet.
  - **Moderate (1-3 h/wk)** (Közepes, 1-3 óra/hét): Rendszeresen végez rekreációs sportokat , például hetente 5-10 km-t fut, heti 1-3 órában végez ezzel egyenértékű fizikai tevékenységet, vagy munkája közepes fizikai aktivitással párosul.
  - **Low (0-1 h/wk)** (Alacsony, 0-1 óra/hét): Nem vesz részt rendszeresen rekreációs sportokban, nem végez nehéz fizikai tevékenységet, és csak ritkán végez olyan intenzitású edzést, ami nehéz légzést, vagy izzadást okozna. A pulzuszámóra ezeket az érzékeket az energiafelhasználás kiszámítására használja fel.
- **Maximum heart rate** (Maximális pulzusszám): Adja meg maximális pulzusszámát, ha ismeri a laboratóriumi körülmények között mért aktuális értéket. Első használatkor alapbeállításaként az életkorból kiszámított maximális pulzusszám jelenik meg (220-életkor). További információért lásd a Maximális pulzusszám ( $HR_{max}$ ) c. részt.
- **OwnIndex**( $VO_{2max}$ ): Adja meg OwnIndex értékét ( $VO_{2max}$ -maximális oxigénfelvétel érték). További információért lásd az OwnIndex c. részt.

### Maximális pulzusszám ( $HR_{max}$ )

A  $HR_{max}$  az energiafelhasználás becslésére szolgáló érték. A  $HR_{max}$  a maximális fizikai terhelés során mért legmagasabb percenkénti szívverés. A  $HR_{max}$  az edzés intenzitásának meghatározásában is fontos szerepet játszik. A  $HR_{max}$  érték meghatározásának legpontosabb módja egy laboratóriumi terheléses vizsgálat elvégzése.

### OwnIndex®

A Polar Fitness teszt (36. oldal) eredménye, a Polar OwnIndex a maximális oxigénfelvétel ( $VO_{2max}$ ) meghatározására szolgál. Az OwnIndex rendszerint egy 20 és 95 közötti érték. Ez az érték hasonló a  $VO_{2max}$  értékhez, melyet gyakran az aerob edzettség mérésére használnak. A hosszú távú fizikai aktivitás szintje, a pulzusszám, a szívfrekvencia-változékonyság, a nem, a kor, a magasság, és a testsúly paraméterek mind hatással vannak az OwnIndexre. Aerob edzettségi szintje annál jobb, minél magasabb az OwnIndex értéke.

## Általános beállítások

Az általános beállítások megtekintéséhez és módosításához válassza ki a **MENU > Settings > General settings** (Menü > Beállítások > Általános beállítások) elemet.

- **Sounds** (Hangok): Válassza az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget.
- **Button lock** (Billentyűzár): Válasszon a **Manual lock** (Kézi zár) és az **Automatic lock** (Automatikus zár) lehetőség közül.

- **Units** (Mértékegységek): Válasszon a **Metric units (kg, m)** (Metrikus mértékegységek - kg, m) és az **Imperial units (lbs, ft)** (Angolszász mértékegységek - font, láb) lehetőségek közül.
- **Language** (Nyelv): Válasszon a **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi** és **Svenska** lehetőségek közül, majd erősítse meg a kiválasztást az OK gombbal.

## Óra beállítások

A **Watch settings** (Óra beállítások) menüpont módosításához válassza ki a **Settings > Watch settings** (Beállítások > Óra beállítások) elemet.

- **Alarm** (Riasztás): A **Set alarm repetition** (Riasztás ismétlésének beállítása) menüpontban az alábbi lehetőségek közül választhat: **Off** (Ki), **Once** (Egyszer), **Monday to Friday** (Hétfőtől péntekig) és **Every day** (Minden nap).
- **Time** (Idő): Válassza ki a **Time 1** (1. idő), **Time 2** (2. idő) vagy **Time in use** (Használt idő) lehetőséget.
- **Date** (Dátum): **Set date** (Dátum beállítása), **Date format** (Dátumformátum) és **Date separator** (Dátum elválasztó)
- **Week starting day** (Hét kezdőnapja): Válasszon a **Monday** (Hétfő), **Saturday** (Szombat) és **Sunday** (Vasárnap) lehetőségek közül.
- **Watch face** (Óra kijelzés): Válasszon az alábbi lehetőségek közül: **Time only** (Csak idő), **Time and logo** (Idő és logó), **Time and event** (Idő és esemény) (csak akkor jelenik meg, ha a [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) webes szolgáltatásban beállított egy eseményt, és a DataLink adatátviteli egység és a WebSync program használatával feltöltötte az adatokat a pulzusmérő órára).

## Gyorsmenü

Néhány beállítás a gyorsválasztó gomb segítségével is beállítható. A **Quick menu** (Gyorsmenü) eléréséhez Idő, Belemelegítés vagy Edzés módban nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Attól függően, hogy melyik üzemmódból lép be a Gyorsmenübe, különféle funkciókat érhet el.

### Idő mód

Idő módban nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü) megnyitásához.

- Válassza ki a **Lock buttons** (Gombok lezárása) elemet, majd nyomja meg az **OK** gombot. A gombok feloldásához nyomja meg és ismét tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot.
- A riasztás ismétléséhez a következő opciók közül választhat: **Alarm > Off** (Riasztás > Ki), **Once** (Egyszer), **Monday to Friday** (Hétfőtől péntekig) vagy **Every day** (Minden nap).
- Válassza ki a **Time in use > Time 1** vagy **Time 2** (Használt idő > 1. idő vagy 2. idő) elemet.

### Bemelegítés mód

Idő üzemmódban nyomja meg az OK gombot a bemelegítés mód eléréséhez. Bemelegítés módban nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü) megnyitásához.

- Az aktuális sportprofil beállítások szerkesztése. További információért lásd: Sportprofil beállítások (29 . oldal).
- Pulzusszám beállítások módosítása. További információkért lásd: Pulzus beállítások (32 . oldal).


### Edzés mód

Edzés módban nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü) megnyitásához.


- Válassza ki a **Lock buttons** (Gombok lezárása) elemet, majd nyomja meg az **OK** gombot. A gombok feloldásához ismét nyomja meg és tartsa lenyomva a **LIGHT** (Világítás) gombot. A kijelzőn a **Buttons**

**unlocked** (Gombok feloldva) felirat jelenik meg.


- Válassza ki a **Search sensor** (Érzékelő keresése) elemet, ekkor a pulzuszámoló óra elkezd keresni a hiányzó érzékelőt.

 *Ez a lehetőség csak akkor érhető el, ha valamelyik érzékelő csatlakozása elveszett.*


- Az s3+ lépéshossz érzékelő kalibrálásához válassza ki a **Calibrate stride sensor** (Lépéshossz érzékelő kalibrálása) lehetőséget.

 *Ez az opció csak s3+ lépéshossz érzékelő használata esetén érhető el.*

- Válassza ki a **Training sounds** (Edzés hangjelzései) menüpontot, és válasszon az **Off** (Ki), **Soft** (Halk), **Loud** (Hangos) és **Very loud** (Nagyon hangos) lehetőségek közül.
- Válassza ki a **Set automatic lap off/On** (Automatikus kör kikapcsolása/bekapcsolása) lehetőséget.

 *Ez a beállítás csak akkor érhető el, ha rendelkezésre állnak sebesség adatok, azaz a sport profilban beállította az s3+ lépéshossz érzékelőt, vagy a G5/G3 GPS érzékelőt.*

- A koordináták és a látható műholdak számának megtekintéséhez válassza ki a **GPS info** (GPS információk) lehetőséget. Opcionális GPS-érzékelő szükséges.
- A sportzónák pulzusszám határértékének megtekintéséhez válassza ki a **Show zone limits** (Zóna határértékek megjelenítése) elemet.

 *Ez a beállítás csak abban az esetben érhető el, ha a pulzuszámoló be van kapcsolva.*

## 9. FEJEZET - POLAR FITNESS TESZT

A Polar Fitness Teszt egyszerű, biztonságos és gyors módja annak, hogy felmérje nyugalmi aerob (kardiovaszkuláris) edzettségét. Az OwnIndex eredmény hasonló a maximális oxigénfelvételhez ( $VO_{2max}$ ), melyet gyakran az aerob kapacitás mérésére használnak. A hosszú távú fizikai tevékenység, pulzusszám, nyugalmi szívfrekvencia, nem, kor, magasság, és testtömeg paraméterek mind hatással vannak az OwnIndexre. A Polar Fitness tesztet egészséges felnőttek számára fejlesztettük ki.

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

Az aerob edzettséget a legjobban olyan edzések képesek javítani, melyek sok izomcsoportot mozgatnak meg. Ilyen tevékenység például a futás, a kerékpározás, a sétálás, az evezés, a korcsolyázás, és cross-country síelés

A fejlődés megfigyelése érdekében az első két héten néhány alkalommal mérje meg az OwnIndex értéket, melynek segítségével megkaphatja az alapértékét, majd körülbelül havonta egyszer ismétlje meg mérést.

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

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

### A teszt előtt

**Vegye fel a pulzusmérőt.**

További információért lásd: A pulzusmérő használata (13 . oldal)

### Adja meg a felhasználói adatokat.

Ehhez válassza ki a **MENU > Settings > User information** (Menü > Beállítások > Felhasználói adatok) elemet.

A Polar Fitness teszt elvégzéséhez adja meg a személyes felhasználói adatait és a hosszú távú fizikai aktivitási szintjét.

### A teszt elvégzése

Válassza ki az **MENU > Fitness test > Start test** (Menü > Fitness teszt > Teszt indítása) elemet.

A folyamatjelző sáv a teszt folyamatát mutatja. Maradjon ellazult, minimalizálja a mozgásokat és a kommunikációt.

Amennyiben a Felhasználói információk beállításánál nem adta meg a hosszú távú fizikai aktivitás szintjét, a **Set activity level of past 3 months** (Adja meg az elmúlt három hónap aktivitási szintjét) üzenet jelenik

meg a kijelzőn. Válasszon a **Top**, **High**, **Moderate** vagy **Low** (Max., Magas, Közepes, Alacsony) lehetőségek közül. Az aktivitási szintekkel kapcsolatos további információkért lásd Felhasználói adatok beállításai (32. oldal).


Amennyiben a pulzusmérő óra a teszt elején nem érzékeli a pulzust, a teszt sikertelen lesz és a **Test failed**, **Check heart rate transmitter** (Sikertelen teszt, Ellenőrizze a pulzusmérőt) üzenet jelenik meg a kijelzőn. Ellenőrizze, hogy a pulzusmérő elektródái nedvesek-e és a pánt szorosan illeszkedik-e, majd ismétlje meg a tesztet.

A teszt végeztével két sípszó hallható. Az OwnIndex egy számértékkel és egy szintértékeléssel jelenik meg. Az értékeléssel kapcsolatos további információért tekintse meg az Edzettségi szint osztályok c. részt.

#### Update to VO<sub>2max</sub>? (Frissítés VO<sub>2max</sub>-ra?)

- Válassza ki a **Yes** (Igen) lehetőséget, ha az OwnIndex értéket el szeretné menteni a felhasználói beállításokba és az **OwnIndex results** (OwnIndex eredmények) menübe.
- Válassza ki a **No** (Nem) lehetőséget, ha ismeri a laboratóriumi körülmények között mért VO<sub>2max</sub> értékét, és ha az legalább egy edzettségi szint osztállyal eltér az OwnIndex eredménytől. Az OwnIndex érték ebben az esetben csak az **OwnIndex results** (OwnIndex eredmények) menüben kerül elmentésre. Az edzettségi szintjének alakulásával kapcsolatos további információkért tekintse meg az OwnIndex eredmények c. részt.

A **BACK** (Vissza) gomb lenyomásával bármikor megszakíthatja a tesztet. Ekkor néhány másodpercre a **Test canceled** (Teszt megszakítva) üzenet jelenik meg a kijelzőn.

 Az OwnIndex érték mentése után a rendszer ezeket az értékeket használja fel a kalória-fogyasztás kiszámolásához.

## A teszt után

### Edzettségi szint osztályok

#### Férfiak

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

#### Nők

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

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

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

### OwnIndex eredmények

Válassza ki a **MENU > Fitness test > OwnIndex results** (Menü > Fitness teszt > OwnIndex eredmények) elemet.

Az **OwnIndex results** (OwnIndex eredmények) menüpontban áttekintheti OwnIndex eredményei fejlődését. A kijelzőn a legutóbbi hatvan OwnIndex érték, és a hozzájuk tartozó dátumok jelennek meg. Amikor a legutóbbi eredmények menüpont megtelik, a legrégebbi eredmény automatikusan törlődik.

### OwnIndex érték törlése

Válassza ki a **MENU > Fitness test > OwnIndex results** (Menü > Fitness teszt > OwnIndex eredmények) elemet.

Válassza ki azt az értéket, melyet törölni szeretne, majd nyomja meg és tartsa lenyomva a **LIGHT** (Világítás) gombot, akkor a kijelzőn a **Delete OwnIndex (xx) value? No/Yes** (Törli az értéket? Igen/Nem) jelenik meg. A megerősítéshez nyomja meg az **OK** gombot.

### Az OwnIndex eredmények szoftverrel történő elemzése


Az eredmények polarpersonaltrainer.com weboldalra történő feltöltésével számos szempontból elemezheti az eredményeit, valamint részletes információkat kaphat a fejlődéséről.

## 10. FEJEZET - ÚJ PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATA

### Új pulzusmérő használata

Ha új kompatibilis pulzusmérőt tartozékként vásárol, először be kell azt táplálnia a pulzusmérő órába. Ezt a műveletet párosításnak nevezzük, mely mindössze néhány másodpercet vesz igénybe. A párosítással biztosítható, hogy a pulzusmérő óra csak az Ön pulzusmérőjéből érkező jeleket fogadja, így elkerülhető az interferencia.


A pulzusmérő órával csak egy pulzusmérő párosítható. Ha új pulzusmérőt párosít az órával, a korábban párosított érzékelő eltávolításra kerül a memóriából.

 *Versenyen való részvétel előtt mindig otthon végezze el a párosítást. Ellenkező esetben interferencia alakulhat ki.*

### A pulzusmérő óra párosítása új pulzusmérővel

Vegye fel a pulzusmérőt, és győződjön meg róla, hogy nincsen a közelben (40 méteres körzetben) másik pulzusmérő.

1. Válassza ki a **Menu > Settings > Sport profiles > Sport > Heart rate sensor > Search new** (Menü > Beállítások > Sport profilok > Sport > Pulzusmérő > Új keresése) elemet, majd nyomja meg az OK gombot.
2. A pulzusmérő óra elkezd keresni az érzékelő által küldött jelet, és a kijelzőn a **Searching for new heart rate sensor** (Új pulzusmérő keresése) üzenet jelenik meg.
3. Ha az új érzékelő beazonosítása megtörtént, akkor a kijelzőn a **Heart rate sensor is found** (Pulzusmérő megtalálva) üzenet jelenik meg. A párosítás ezzel befejeződik.
4. Amennyiben a keresés sikertelen volt, a **Heart rate sensor not found** (Nem található pulzusmérő) vagy az **Other heart rate transmitters interfering. Move further. Try again? YES/NO** (Egyéb érzékelő interferenciát okoz. Megpróbálja újra? IGEN/NEM) üzenet jelenik meg a kijelzőn.
5. A keresés megismétléséhez válassza a **YES** (Igen) elemet.
6. A keresést a **NO** (Nem) lehetőség kiválasztásával szakíthatja meg.
7. Az idő módba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **BACK** (Vissza) gombot.

 *Ha korábban még nem párosította a pulzusmérő órát pulzusmérővel, a párosítási folyamat az edzés megkezdésekor automatikusan elindul. Vegye fel a pulzusmérő órát és a pulzusmérőt, és nyomja meg az OK gombot. A kijelzőn a **Searching for new heart rate sensor** (Új pulzusmérő keresése) felirat jelenik meg. A pulzusmérő óra elkezd keresni a pulzusmérő jeleit. Amikor az óra megtalálja a pulzusmérő jeleit, a kijelzőm a **Heart rate sensor found** (Pulzusmérő megtalálva) üzenet jelenik meg.*



## 11. FEJEZET - ÚJ KIEGÉSZÍTŐ HASZNÁLATA

Mielőtt új kiegészítőt kezdene használni, azt be kell táplálnia a pulzusról órába. Ezt a műveletet párosításnak nevezzük, és mindössze néhány másodpercet vesz igénybe. A párosítással biztosítható, hogy a pulzusról óra csak az Ön kiegészítőjéről érkező jeleket fogadja, így elkerülhető az interferencia.

Versenyen való részvétel előtt mindig otthon végezze el a párosítást. Ezzel elkerülhető az interferencia kialakulása. Új érzékelő párosításakor ügyeljen arra, hogy nincsenek a közelében (40 méteres körzetben) más hasonló érzékelők.

### Új sebességérzékelő és a pulzusról óra párosítása

Győződjön meg róla, hogy a sebességérzékelő megfelelően van-e felerősítve. A sebességérzékelő felerősítésével kapcsolatos további információkért tekintse meg a sebességérzékelő használati útmutatóját vagy a [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos) weboldalon található oktatóvideókat.

A pulzusról órán két kerékpárt állíthat be. Mindkét kerékpár esetében külön be kell tanítani az érzékelőket. Egy kerékpárhoz csak egy sebességérzékelő párosítható. Ha két kerékpárja van, mindkettővel használhatja ugyanazt a sebességérzékelőt. A két kerékpárhoz azonban külön érzékelőket is használhat. Amikor olyan kerékpárral párosít egy új érzékelőt, melyhez korábban már párosított egy érzékelőt, az új érzékelő felülírja a korábbi.

1. Válassza ki a **MENU > Settings > Sport profiles > Cycling (Bike 1) > Bike 1 settings > Speed sensor > Search new** (Menü > Beállítások > Sport profilok > Kerékpározás (1. kerékpár) > 1. kerékpár beállításai > Sebességérzékelő > Új keresése) elemet, majd nyomja meg az OK gombot.
2. Ezután a **Press OK to start the test drive** (A tesztmenet indításához nyomja meg az OK gombot) üzenet jelenik meg a képernyőn.
3. Nyomja meg az OK gombot, ekkor a **Searching for new speed sensor** (Új sebességérzékelő keresése) üzenet jelenik meg a kijelzőn. A pulzusról óra megkezdte a sebességérzékelő által küldött jel keresését. A sebességérzékelő aktiválásához forgassa meg a kereket. A sebességérzékelő bekapcsolását a piros jelzőfény villogása jelzi.
4. Ha az új sebességérzékelő beazonosítása megtörtént, akkor a kijelzőn a **Speed sensor is found** (Sebességérzékelő megtalálva) üzenet jelenik meg. A párosítás ezzel befejeződött.
5. Amennyiben a keresés sikertelen, a **Speed sensor not found** (Nem található sebességérzékelő) vagy az **Other heart rate transmitters interfering. Move further. Try again? YES/NO** (Egyéb pulzusról mérő interferenciát okoz. Megpróbálja újra? IGEN/NEM) felirat jelenik meg a kijelzőn.
6. A keresés megismétléséhez válassza a **YES** (Igen) elemet.
7. A keresést a **NO** (Nem) opció segítségével szakíthatja meg.
8. Az idő módba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **BACK** (Vissza) gombot.

### Új pedálfordulatszámláló és a pulzusról óra párosítása

Győződjön meg róla, hogy a pedálfordulatszámláló megfelelően van-e felszerelve. A pedálfordulatszámláló felszerelésével kapcsolatos további információkért tekintse meg a pedálfordulatszámláló használati útmutatóját vagy a [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos) weboldalon található oktatóvideókat.

A pulzusról órán két kerékpárt állíthat be. Mindkét kerékpár esetében külön be kell tanítani az érzékelőket. Egy kerékpárhoz csak egy pedálfordulatszámláló párosítható. Ha két kerékpárja van, mindkettővel használhatja ugyanazt a pedálfordulatszámlálót. A két kerékpárhoz azonban külön érzékelőket is használhat. Amikor olyan kerékpárral párosít egy új érzékelőt, melyhez korábban már párosított egy érzékelőt, az új érzékelő felülírja a korábbi.

1. Válassza ki a **MENU > Settings > Sport profiles > Cycling Bike 1 > Bike 1 settings > Cadence sensor > Search new** (Menü > Beállítások > Sport profilok > Kerékpározás, 1. kerékpár > 1. kerékpár beállításai > Pedálfordulatszámláló > Új keresése) elemet, majd nyomja meg az OK gombot.
2. Ezután a **Press OK to start the test drive** (A tesztmenet indításához nyomja meg az OK gombot) üzenet jelenik meg a képernyőn.

3. Nyomja meg az OK gombot, ekkor a **Searching for new cadence sensor** (Új pedálfordulatmérő keresése) üzenet jelenik meg a kijelzőn. A pulzusmérő óra megkezdte a pedálfordulatmérő által küldött jel keresését. Az érzékelő aktiválásához forgassa meg néhányszor a kereket. Az érzékelő bekapcsolását a piros jelzőfény villogása jelzi.
4. Ha az új pedálfordulatmérő beazonosítása megtörtént, akkor a kijelzőn megjelenik a **Cadence sensor is found** (Pedálfordulatmérő megtalálva) üzenet. A párosítás ezzel befejeződött.
5. Amennyiben a keresés sikertelen, a **Cadence sensor not found** (Nem található pedálfordulatmérő) üzenet vagy az **Other heart rate transmitters interfering. Move further. , Try again? YES/NO** (Egyéb érzékelő interferenciát okoz. Megpróbálja újra? IGEN/NEM) felirat jelenik meg a kijelzőn.
6. A keresés megismétléséhez válassza a **YES** (Igen) elemet.
7. A keresést a **NO** (Nem) opció segítségével szakíthatja meg.
8. Az idő módba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **BACK** (Vissza) gombot.

### Új GPS érzékelő és a pulzusmérő óra párosítása

Győződjön meg róla, hogy a GPS érzékelő megfelelően van-e csatlakoztatva, függőleges helyzetben van-e, és hogy ugyanazon a karján hordja-e, mint amelyen a pulzusmérő órát viseli. Továbbá győződjön meg róla, hogy a GPS érzékelő be van-e kapcsolva. A GPS érzékelő beállításával kapcsolatos további információkért tekintse meg a GPS érzékelő használati útmutatóját. A használati útmutató a [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) címről tölthető le.

1. Válassza ki a **MENU > Settings > Sport profiles > Running > GPS sensor > Search new** (Menü > Beállítások > Sport profilok > Futás > GPS érzékelő > Új keresése) elemet, majd nyomja meg az OK gombot.
2. **Ekkor megjelenik a Searching for new GPS sensor** (Új GPS érzékelő keresése) üzenet. A pulzusmérő óra megkezdte a GPS érzékelő által küldött jel keresését.
3. Ha az új GPS érzékelő beazonosítása megtörtént, akkor a kijelzőn a **GPS sensor is found** (GPS érzékelő megtalálva) üzenet jelenik meg. A párosítás ezzel befejeződött.
4. Amennyiben a keresés sikertelen, a **GPS sensor not found** (Nem található GPS-szenzor) üzenet vagy az **Other heart rate transmitters interfering. Move further. , Try again? YES/NO** (Egyéb érzékelő interferenciát okoz. Megpróbálja újra? IGEN/NEM) felirat jelenik meg a kijelzőn.
5. A keresés megismétléséhez válassza a **YES** (Igen) elemet.
6. A keresést a **NO** (Nem) opció segítségével szakíthatja meg.
7. Az idő módba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **BACK** (Vissza) gombot.

### Új lépéshossz érzékelő és a pulzusmérő óra párosítása

Győződjön meg róla, hogy a lépéshossz érzékelő megfelelően van-e csatlakoztatva a cipőjéhez. A lépéshossz érzékelő felerősítésével kapcsolatos további információkért tekintse meg a lépéshossz érzékelő használati útmutatóját vagy a [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos) weboldalon található oktatóvideókat.

Egyszerre csak egy lépéshossz érzékelőt párosíthat a pulzusmérő órával. Új érzékelő párosításakor az új érzékelő mindig felülírja a korábban párosított érzékelőt. A lépéshossz érzékelő csak a Futás sport profilhoz párosítható.

1. Válassza ki a **MENU > Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Search new** (Menü > Beállítások > Sport profilok > Futás > Lépéshossz érzékelő > Új keresése) elemet, majd nyomja meg az OK gombot.
2. **Ekkor megjelenik a Searching for new stride sensor** (Új lépéshossz érzékelő keresése) üzenet. A pulzusmérő óra megkezdte a lépéshossz érzékelő által küldött jel keresését.
3. Ha az új lépéshossz érzékelő beazonosítása megtörtént, akkor a kijelzőn a **Stride sensor is found** (Lépéshossz érzékelő megtalálva) üzenet jelenik meg. A párosítás ezzel befejeződött.
4. Amennyiben a keresés sikertelen, a **Stride sensor not found** (Nem található lépéshossz érzékelő) üzenet vagy az **Other heart rate transmitters interfering. Move further. , Try again? YES/NO** (Egyéb érzékelő interferenciát okoz. Megpróbálja újra? IGEN/NEM) felirat jelenik meg a kijelzőn.






## MAGYAR

5. A keresés megismétléséhez válassza a **YES** (Igen) elemet.
6. A keresést a **NO** (Nem) opció segítségével szakíthatja meg.
7. Az idő módba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **BACK** (Vissza) gombot.

## 12. FEJEZET - HÁTTÉRINFORMÁCIÓK

### Polar Sportzónák

A Polar sportzónák a új szintre emelik a pulzusszám alapú edzések hatékonyságát. Az edzés a maximális pulzusszám százalékos értéke alapján öt részre osztható. A sport zónák segítségével könnyedén kiválaszthatja és megfigyelheti az edzési intenzitásokat.

Célzóna	A HR <sub>max</sub> intenzitási %-a, ütés/perc	Példa időtartamok	Edzés előnye
<b>MAXIMUM</b> 	90-100% 171-190 ütés/perc	kevesebb, mint 5 perc	<p>Előnyök: A légzés és az izmok maximális, vagy közel maximális kihasználása.</p> <p>Érzet: Nagyon fárasztó a légzés és az izmok számára.</p> <p>Akiknek javasolt: Rendkívül tapasztalt és fitt atléták. Csak rövid időtartamok, általában a sporteseményekre történő utolsó felkészülés.</p>
<b>NEHÉZ</b> 	80-90% 152-172 ütés/perc	2-10 perc	<p>Előnyök: Megnő a nagy teljesítmény fenntartásának képessége.</p> <p>Érzés: Izomfáradtságot és nehéz légzést okoz.</p> <p>Akiknek javasolt: Tapasztalt atléták számára különböző időtartamokra. A versenyszezon előtti időszakban fontosabb.</p>
<b>KÖZEPES</b> 	70-80% 133-152 ütés/perc	10-40 perc	<p>Előnyök: Javítja az általános edzési tempót, könnyebbé teszi a közepes erőfeszítéseket, és javítja a hatékonyságot.</p> <p>Érzés: Állandó, szabályos, gyors légzés.</p> <p>Akiknek javasolt: Eseményekre felkészülő, vagy teljesítményfejlesztő atléták.</p>
<b>KÖNNYŰ</b> 	60-70% 114-133 ütés/perc	40-80 perc	<p>Előnyök: Javítja az általános edzettséget, a helyreállítás idejét és felgyorsítja az anyagcserét.</p> <p>Érzés: Kényelmes és könnyű, alacsony izom és kardiovaszkuláris terhelés.</p> <p>Akiknek javasolt: Mindenkinek hosszabb edzésekhez, az alapedzések időtartamára, és a versenyek közötti felépülési időszakokra.</p>
<b>NAGYON KÖNNYŰ</b> 	50-60% 104-114 ütés/perc	20-40 perc	<p>Előnyök: Segíti a bemelegedést és a levezetést, segíti a helyreállást.</p> <p>Érzés: Nagyon könnyű, kismértékben fárasztó.</p> <p>Akiknek javasolt: Az edzési szezonban a bemelegítéshez és a levezetéshez javasolt.</p>

HR<sub>max</sub> = Maximális pulzusszám (220-kor). Például: 30 éves kor, 220-30=190 ütés/perc.

Az **1. pulzustartományban** lévő edzés intenzitása rendkívül alacsony. Az alapvető edzési irányelv az, hogy a teljesítmény nem csak az edzés, hanem az utána lévő helyreállítás alatt is nő. A helyreállítási folyamat felgyorsításához nagyon alacsony intenzitású edzéseket végezzen.

A **2. pulzustartományban** végzett edzés bármely edzésprogram alapvető részét képezheti. Az ebben a

zónában végzett edzések könnyűek és aerobikusak. Az ebben a zónában hosszú ideig végzett edzések rendkívül hatékonyak az energiefelhasználás szempontjából. A javuláshoz nagy kitartásra van szükség.

Az aerob teljesítmény a **3. pulzustartományban fejleszhető**. Az edzési intenzitás magasabb, mint az 1. és a 2. zónában, de még mindig inkább csak aerobikus. A 3. sportzónában végzett edzésben például az egyes szakaszokat helyreállítási szakaszok követhetik. Ez a zóna a szívben és a vázizmokban lévő véráramlás hatékonyságának növeléséhez ideális.

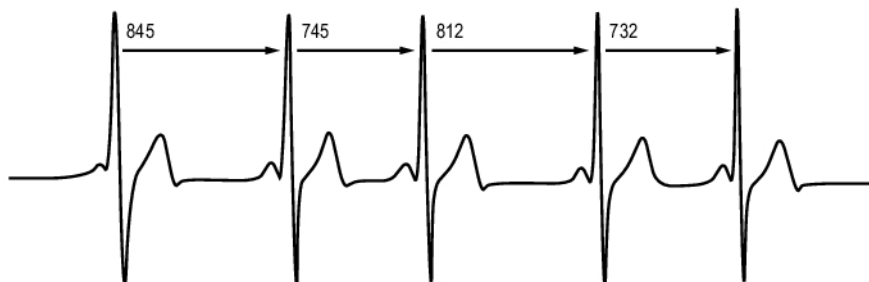
Amennyiben a célja a maximális teljesítmény kihasználása, a **4. és 5. pulzustartományban** kell edzenie. Ezekben a zónákban a gyakorlatokat anaerob módon végzi, legfeljebb 10 perces szakaszokban. Minél rövidebb az intervallum, annál magasabb az intenzitás. Az elegendő pihenő idők rendkívül fontosak.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

A Polar pulzustartományokat laboratóriumi körülmények között mért  $HR_{max}$  értéke vagy egy teszt segítségével tudja testre szabni. Egy pulzusszám célzónában történő edzés esetén próbálja meg a teljes zónát felhasználni. A zóna középső része egy jó cél, de a pulzusszám adott szinten tartása nem minden esetben szükséges. A pulzusszám fokozatosan alkalmazkodik az edzés intenzitásához. Például, amikor az 1. pulzusszám zónáról a 3. zónára vált át, a keringése és a pulzusszáma 3-5 perc alatt áll át.

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

## Szívfrekvencia-változékonyság

A pulzusszám minden szívverésnél változik. A szívfrekvencia-változékonyság (HRV) a két szívverés intervallum közti eltérést jelenti, melyet másnéven R-R intervallumoknak is nevezünk.



A HRV a pulzusszám átlagos pulzusszám körüli ingadozását jelenti. Az átlagos 60-as pulzusszám (szívverés per perc) nem azt jelenti, hogy az egymást követő szívverések közt minden esetben 1 másodperc telik el, ezek 0,5 mp. és 2 másodperc közt változnak.

A HRV értékét az aerob edzettség befolyásolja. A jó állapotban lévő szív HRV értéke általában magasabb nyugalmi állapotban. A HRV értékét befolyásoló egyéb tényezők a kor, a genetikai adottságok, a testtartás, a napszak és az egészségi állapot. Az edzés során a HRV értéke csökken, mivel a pulzusszám és az edzés intenzitása nő. A HRV értékét a stressz is csökkenti.

A HRV értékét a vegetatív idegrendszer szabályozza. A paraszimpatikus tevékenység csökkenti a pulzusszámot és növeli a HRV értékét, miközben a szimpatikus tevékenységek növelik a pulzusszámot és csökkentik a HRV értékét.

A HRV értéket az OwnIndex és a ZoneOptimizer funkciók használják.

## Polar ZoneOptimizer

A Polar ZoneOptimizer funkció személyes adatai, például a pulzusszám változékonyság alapján állítja be a sportzónákat. A pulzusszám kismértékű változásának észlelésekor az edzés intenzitásának csökkentését javasolja, míg a pulzusszám nagyobb változása esetén az intenzitás növelését javasolja. Emellett a pulzuszónákról a normál szinttel összehasonlítva is visszajelzést ad.

### A ZoneOptimizer funkció előnyei

Minden egyes Sport Zóna más-más fiziológiai hatást eredményez, melyet a Polar Sportzónák (43. oldal) című fejezetben ismertetünk. A ZoneOptimizer mérés számos személyes adatát, például a pulzusszám változékonyságot is figyelembe veszi és személyre szabja sportzónáit minden edzés előtt.

### ZoneOptimizer mérés

A Polar ZoneOptimizer funkció a pulzusszám kismértékű változásának észlelésekor az edzés intenzitásának csökkentését javasolja, míg a pulzusszám nagyobb változása esetén az intenzitás növelését javasolja. Ezen felül visszajelzést küld, ha az aktuális határértékek magasabbak, vagy alacsonyabbak, mint az Ön normál szintje, a korábbi mérésekhez képest. Azáltal, hogy arra is odafigyel, hogy milyen gyorsan és milyen könnyen tud gyakorlatokat végezni a javasolt pulzusszámokon, visszajelzést kaphat a napi fiziológiai állapotáról.

A célzóna határértékeinek meghatározása három szakaszban történik. A ZoneOptimizer meghatározás maximum 10 percet vesz igénybe.

Művelet	Pulzusszám (ütés/perc)	Időtartam	Elérés módja
Tartsa pulzusszámát 70 és 100 ütés/perc között.	70 - 100 ütés/perc	Minimum 2 perc	Álljon egy helyben, vagy nagyon alacsony intenzitással edzen, pl. lassan sétáljon.
Növelje fokozatosan 100-ról 130-ra a pulzusszámát két perc alatt.	100 - 130 ütés/perc	Minimum 2 perc	Gyors séta vagy kerékpározás/kocogás alacsony intenzitással bemelegítés során.
Fokozatosan növelje a pulzusszámot 130 ütés/perc fölé.	130 ütés/perc <	Minimum 30 másodperc, maximum 6 perc	Fokozatosan növelje a pulzusszámot és folytassa az edzést a tervezettek szerint.


### A mérés szakaszai

- Felkészülés az edzésre: Nagy szívfrekvencia-változékonyság.** Mivel ebben a szakaszban magas a szívfrekvencia-változékonyság, könnyen meghatározhatók a napi változások. Abszolút számokban ez a 70 és 100 ütés/perc közötti pulzusszámot jelenti.
- Bemelegítés: a pulzusszám lassan emelkedik, míg a szívfrekvencia-változékonyság csökken.** Ebben a szakaszban során a pulzusszám-változékonyság csökkenni kezd, és a test felkészül a nagyobb intenzitásra. Abszolút számokban ez a 100-130 ütés/perc pulzusszámot jelenti.
- A HRV értéke leesik.** Ezután a fázis után a HRV értéke nagyon alacsony szinten marad vagy szinte megszűnik. Ez általában 130 bpm vagy nagyobb pulzusszám esetén következik be. A Zóna határértékek azután frissülnek, legalább 30 másodpercig folyamatosan a 2. fázis felső határértéke felett van ( $130 \text{ bpm} / \text{HR}_{\max} 75\%-a$ ).

A ZoneOptimizer általában abszolút értékeket használ (70-100-130 ütés/perc), de amikor a  $\text{HR}_{\max}$  nagyon alacsony, a két legfelső érték módosul. A második fázis felső határértéke, mely normál esetben 130 ütés/perc, nem haladhatja meg a  $\text{HR}_{\max} 75\%-át$ . Ez automatikusan megtörténik az Ön beavatkozása nélkül.

A ZoneOptimizer segítségével különféle időtartamokat állíthat be az 1. szakaszhoz (felkészülés az edzésre, pulzus 70-100 ütés/perc között) és a 2. szakaszhoz (bemelegítés, pulzusszám 100-130

ütés/perc között). A határértékek sikeres meghatározásához javasolt minimális időtartam az 1. szakasz esetén 2 perc, a 2. szakasz esetén 2 perc, míg a 3. szakasz esetén minimum fél perc, de maximum 6 perc.

 *A ZoneOptimizer funkció egészséges emberek számára lett kifejlesztve. Néhány betegség a szívfrekvencia-változékonyság alapú ZoneOptimizer meghatározás sikertelenségét, vagy alacsonyabb intenzitás szinteket eredményezhet. Ilyen állapot például a magas vérnyomás, a szívritmuszavar és bizonyos gyógyszerek is ilyen hatással lehetnek a meghatározásra.*

## Maximális pulzusszám

A maximális pulzusszám ( $HR_{max}$ ) a maximális fizikai terhelés során mért legmagasabb percenkénti szívverés. Ez egyénenként változik, melyet a kor, az öröklött tényezők és az edzettségi szint is befolyásol. Ezenkívül az érték a sport típusának függvényében is változik. A  $HR_{max}$  értéket az edzés intenzitásának kifejezésére használják.

### A maximális pulzusszám meghatározása

A  $HR_{max}$  értékét több módon is meghatározhatja.

- A  $HR_{max}$  mérésének legpontosabb módja a laboratóriumi körülmények között végzett mérés, melyet általában egy kardiógépen, vagy kerékpáron szoktak elvégezni egy kardiológus vagy fiziológus felügyelete mellett.
- A  $HR_{max}$  értékét egy tesztelés segítségével is meghatározhatja az edzőpartnere jelenléte mellett..
- A  $HR_{max}$  egy gyakran használt képlet segítségével is megbecsülhető:  $220 - \text{életkor}$ , habár a kutatások azt mutatják, hogy ez a módszer nem igazán pontos, különösen idősebb, vagy olyan emberek esetében, akik éveken át edzettek.

Amennyiben az elmúlt hetekben néhány keményebb edzést tartott, és biztos benne, hogy a maximális pulzusszámot biztonságosan el tudja érni, egy tesztelés segítségével határozza meg a  $HR_{max}$  értéket. Az ilyen edzésnél egy edzőpartner jelenléte javasolt. Amennyiben bizonytalan, a teszt elvégzése előtt keresse fel az orvosát.

Itt egy példa a tesztre.

- 1. lépés:** Egy vízszintes felületen 15 percen át melegítsen be, amíg eléri a megszokott edzéstempót.
- 2. lépés:** Válasszon egy olyan dombot vagy lépcsőt, melyet 2 percél tovább tart megmászni. Fusson fel egyszer a dombra/lépcsőre a leggyorsabb tempóban, melyet 20 percig képes tartani. Térjen vissza a domb/lépcső aljára.
- 3. lépés:** Fusson fel ismét a dombra/lépcsőre, olyan tempóban, melyet 3 kilométerig képes tartani. Jegyezze fel a legmagasabb pulzusszámot. A maximális pulzusszáma körülbelül 10 ütéssel lehet több, mint a feljegyzett érték.
- 4. lépés:** Fusson le a domb aljára, és várja meg, hogy a pulzusszám 30-40 ütés/perc értéket csökkenjen.
- 5. lépés:** Fusson fel még egyszer a dombra/lépcsőre, olyan tempóban, melyet csak 1 percig képes tartani. Próbáljon meg felfutni a domb/lépcső feléig. Jegyezze fel a legmagasabb pulzusszámot. Ez az érték lesz a legközelebb a maximális pulzusszámához. Az edzési zónák beállításához ezt az értéket használja.
- 6. lépés:** Végezzen legalább 10 perces levezetést.

## Lépésszám és lépéshossz

A lépésszám\* azt a számot mutatja, amennyiszer a lépéshossz érzékelővel\* felszerelt láb percenként a földhöz ér.

A lépéshossz\* egy lépés átlagos hosszát jelenti. A jobb és a bal lába közti távolságot jelenti.

Futási sebesség = 2 \* lépéshossz \* lépésszám

Két módon futhat gyorsabban: gyorsabban lépked, vagy hosszabbakat lép.

A profi hosszútávfutók magas, átlagosan 85-95-ös lépésszámmal futnak. Dombon felfelé a lépésszám értékek általában alacsonyabbak. Dombról lefelé pedig magasabbak. A futók a lépéshossz segítségével szabályozhatják sebességüket: minél nagyobb a lépéshossz, annál nagyobb a sebesség.

Ennek ellenére a kezdő futóknál a leggyakoribb hibát a túl nagy lépéshossz jelenti. A leghatékonyabb lépéshossz a természetes - amellyel a legkényelmesebb a futás. A versenyeken gyorsabban kell futnia, ezért a lábizmok megfeszítésével nagyobb lépéshosszokat fog alkalmazni.

A lépésszám hatékonyságának maximalizálásán is dolgoznia kell. A lépésszám nem könnyen fejlődik, de megfelelő képzéssel képes lesz fenntartani azt a futások során, mellyel maximalizálni tudja a teljesítményét. A lépésszám fejlesztéséhez, az ideg-izom kapcsolatot kell fejleszteni - lehetőleg rendszeresen. Hetente egy lépésszám edzés jó kezdés lehet. A hét többi edzésébe is vigyen bele egy kevés lépésszám gyakorlást. A hosszú és könnyű futások során néhány gyorsabb lépésszámot is alkalmazhat.

A lépéshossz növelésének nagyon jó módja speciális eronléti edzések elvégzése, mint pl. dombon felfelé történo futás, puha homokon történo futás vagy lépcsőzés. Egy hat hetes eronléti edzéssel már észrevehető javulás érhető el a lépéshosszban, és ha ezt gyorsabb lábmunkával párosítja, észrevehető fejlődést érhet el a sebességében is.

\*Opcionális s3+ lépéshossz érzékelő szükséges.

## Polar futási index

A futási index segítségével könnyedén nyomon követheti a teljesítményében bekövetkező változásokat. A teljesítményt (vagyis hogy milyen gyorsan/könnyedén tud futni egy adott tempóban) az aerob edzettség ( $VO_{2max}$ ) és az edzés-gazdaságosság (vagyis hogy mennyire hatékony szervezete a futásban) befolyásolja közvetlenül; a futási index pedig ezen hatásoknak a mérőszáma. A futási index rögzítésével nyomonkövethető a fejlődés. A fejlődés azt jelenti, hogy egy adott tempó mellett kevesebb erőfelfejtés mellett képes futni, vagy hogy egy adott erőfelfejtési szint mellett nagyobb tempóban képes futni. A futási index funkció ezt a fejlődést mutatja meg. A futási index ezenkívül napi szintű tájékoztatást ad arról, hogy milyen az aktuális futási teljesítményszintje, ez ugyanis napról napra változhat.

A futási index nyújtotta előnyök:

- kiemeli a jó edzések és a pihenőnapok pozitív hatásait.
- nyomonköveti az edzettségi szint és a teljesítmény fejlődését különböző pulzusszintek mellett – nem csak a maximális teljesítmény mellett.
- a különböző típusú edzésekből származó futási indexek összehasonlításával meghatározhatja, hogy mi az Ön számára optimális futási sebesség.
- elősegíti a fejlődést a jobb futási technika és edzettségi szintek révén.

A futási index kiszámítása akkor történik, amikor a pulzusszám és az s3+ lépéshossz érzékelő vagy a G3/ G5 GPS-érzékelő\* jele rögzítésre kerül, és amikor az alábbi feltételek teljesülnek:

- a sebesség eléri a 6 km/órát, az időtartam pedig a 12 percet.
- a pulzusszáma legalább a HRR (szívritmus tartalék) 40%-a. A szívritmus tartalék a maximális pulzusszám ( $HR_{max}$ ) és a nyugalmi pulzusszám ( $HR_{rest}$ ) közötti különbség

### Például:

190 ütés/ perc  $HR_{max}$  és 60 ütés/perc  $HR_{rest}$  értékű személy  
 $40\% (190-60) + 60 = 112$  ütés/perc (a pulzusnak legalább 112 ütés/percnek kell lennie)

 *A pontos edzési pulzusszámhoz szükség van a  $HR_{max}$  és  $HR_{rest}$  értékekre. Becsült  $HR_{max}$  használatakor az edzési pulzusértékek is csak becült értékek.*



## MAGYAR

Ügyeljen arra, hogy a lépéshossz érzékelő kalibrálva legyen. A számítások akkor kezdődnek el, amikor a rögzítést elindítja. Edzés közben meg-megállhat (pl. a piros lámpánál) – ez azonban nem szakítja félbe a számításokat.

Az edzés végén a pulzusmérő óra megjeleníti a futási index értékét, és eltárolja az eredményt az Edzési fájlok menüpontban. Vesse össze eredményét az alábbi táblázatban szereplő értékekkel! A szoftver segítségével nyomon követheti és kiértékelheti fejlődését úgy, hogy összeveti a futási index értékeket az idővel és a különböző futási sebességekkel, vagy úgy, hogy összeveti a különböző edzésekből származó értékeket, és kiértékeli őket rövid és hosszú távon.

### Rövidtávú elemzés

#### Férfiak

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

#### Nők

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

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

Az eltérő futási körülmények (pl. más talaj, emelkedők, szél vagy hőmérséklet) befolyásolhatják a napi futási indexeket.

### Hosszútávú elemzés

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

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

Futási index	Cooper teszt (m)	5 km (ó:pp:mm)	10 km (ó:pp:mm)	21 098 km (ó:pp:mm)	42 195 km (ó:pp:mm)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

\*Opcionális s3+ lépéshossz érzékelő vagy G3/G5 GPS-érzékelő szükséges.

## Polar edzésterhelés funkció

A polarpersonaltrainer.com oldal naptár nézetében elérhető edzésterhelés funkció segítségével megtekintheti, hogy mennyire voltak kemények az egyes edzések, és hogy mennyi időre volt utána szüksége a teljes regenerálódáshoz. Ez a funkció elárulja, hogy eleget pihent-e már az előző edzés óta, így könnyedén megtalálhatja az egyensúlyt az edzések és a pihenések között. A polarpersonaltrainer.com oldalon ellenőrizheti a teljes terhelést, optimalizálhatja az edzést és nyomonkövetheti teljesítménye fejlődését.

Az edzésterhelés figyelembe veszi az edzési terhelést és a regenerálódási időt befolyásoló tényezőket, úgymint az edzés közbeni pulzusszámot, az edzés hosszát vagy az egyéni tényezőket (pl. neme, kora, testmagassága vagy testsúlya). Az edzésterhelés és a regenerálódás folyamatos nyomonkövetésével felismerheti saját korlátait, elkerülheti a túl kemény vagy túl laza edzéseket és meghatározhatja az edzés intenzitását és időtartamát úgy, hogy elérje napi vagy heti célkitűzéseit.

Az edzési terhelés funkció segítségével ellenőrizheti a teljes terhelést, optimalizálhatja az edzést és nyomonkövetheti teljesítménye fejlődését. A funkció lehetővé teszi különböző típusú edzések összehasonlítását, és segít Önnek megtalálni az edzések és a pihenések közötti tökéletes egyensúlyt.

Az edzésterhelés funkcióval kapcsolatos további információkért tekintse meg a polarpersonaltrainer.com súgóját.

## Polar állóképességi edzésprogram futáshoz és kerékpározáshoz

A polarpersonaltrainer.com oldalon immár elérhetőek a Polar futáshoz és kerékpározáshoz tervezett állóképességi edzésprogramjai. Ezek személyre szabhatók, így Ön az aktuális edzettségi szintjének megfelelő edzésprogramhoz juthat.

Az állóképességi edzésprogramok akkor lehetnek hasznosak, ha Ön rendszeresen fut vagy kerékpározik. Ezek a programok javítják az általános kardiovaszkuláris-edzettségi szintet.

Az állóképességi edzésprogramok folyamatosak, vagyis addig csinálja őket, amíg csak akarja. Az optimális fejlődés érdekében az edzésprogramok az edzésmennyiség, az intenzitás és az edzések napjainak meghatározásával segítenek az optimális edzettségi szint elérésében.

Az edzésprogram együttműködik a ZoneOptimizer funkcióval, ami azt jelenti, hogy az edzésprogram egyes edzései a ZoneOptimizer által meghatározott személyes sportzónáknak megfelelően módosulnak. További információkért lásd: Polar ZoneOptimizer (45 . oldal).

### Megfelelő programszint mindenki számára

A megfelelő edzésmodul kiválasztása előtt ismerni kell a program szintjét. A programszintet a következő módszerek segítségével lehet meghatározni:

- automatikusan, a polarpersonaltrainer.com oldalon elérhető korábbi edzések alapján
- vagy egy rövid kérdőív kitöltésével.

Az általános programok 4-hetes edzésmodulokból állnak. Az 1-es szintű edzésmodul a legkönnyebb, a 20-as szintű pedig a legkeményebb. A nehézség fokozatosan növekszik az 1-estől a 20-as szintig, aminek köszönhetően Ön fokozatosan javíthat edzettségi szintjén.

Az edzésmodulok és az edzési tevékenység össze vannak kötve, így az edzésmodulok egyre nehezebbek lesznek az edzési tevékenység fokozásával, és fordítva.

A kezdő szint az 1-5-ös. Ezen a szinten a 4-hetes edzésmodul főleg közepes és hosszú edzéseket tartalmaz; a szakaszos edzések az 5. szinttől jelennek meg.

A közepes szint a 6-10-es. Ezen a szinten a 4-hetes edzésmodul főleg közepes, hosszú és szakaszos edzéseket tartalmaz; a tempóedzések a 11. szinttől jelennek meg.

A haladó szint a 11-20-as. Ezen a szinten a 4-hetes edzésmodul főleg közepes, hosszú, szakaszos és

tempóedzéseket tartalmaz; a könnyű edzések a 12-es szinttől jelennek meg.

A Polar állóképesség edzésprogramokkal kapcsolatos további információkért tekintse meg a [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) súgóját.

## 13. FEJEZET - FONTOS INFORMÁCIÓK

### A termék ápolása

Akárcsak bármely elektronikus eszközt, a Polar pulzuszámológát is gondosan karban kell tartani. Az alábbi javaslatok segítenek megfelelni a garancia feltételeinek, és abban, hogy hosszú évekig használhassa a terméket.

**Csatlakozó:** Minden használat után vegye le a csatlakozót a pántról és puha törülközővel törölje szárazra. Szükség esetén a csatlakozót enyhe szappanos vízzel tisztíthatja. Soha ne használjon alkoholt, vagy maró súroló anyagokat (pl. fémdörzsít, vagy tisztító vegyszereket).

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



*A pánt címkején ellenőrizze, hogy mosható-e mosógépben. Soha ne tegye a pánatot vagy a csatlakozót szárítógépbe.*

**Edzőkomputer és érzékelők:** Tartsa tisztán az edzőkomputert és az érzékelőket. A vízállóság fenntartása érdekében ne tisztítsa a pulzuszámológóról vagy az érzékelőket magasnyomású mosóval. Enyhén szappanos vízzel tisztítsa meg és tiszta vízzel öblítse le azokat. Ne merítse őket vízbe. Egy puha törülközővel törölje szárazra őket. Soha ne használjon alkoholt vagy súrolószert, pl. fémdörzsít, vagy tisztító vegyszereket

Az edzőkomputert és az érzékelőket hűvös, száraz helyen tárolja. Ne tárolja nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak, vagy sporttaska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl.: nedves törülköző). A pulzuszámológó óra és a pulzuszámológó vízálló, és vízben végzett tevékenységek során használható. Az egyéb kompatibilis érzékelők vízállóak, és esős időben használható. Ne tegye ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek a pulzuszámológó órát – vagyis, ne hagyja azt például az autóban, vagy a biciklire felszerelve.

Óvja az edzőkomputert az erős ütésektől, mivel ezek kárt tehetnek az érzékelőkben.

Az üzemi hőmérséklet -10 °C és +50 °C között van.

### Szervizelés

Javasoljuk, hogy a kétéves garancia ideje alatt az elemcserét leszámítva csak hivatalos Polar szervizközpontban javíttassa a készüléket. A Polar Electro által nem engedélyezett javítás által okozott kár, vagy következményes kár esetén a garancia nem érvényesíthető. További információért lásd: Korlátozott nemzetközi Polar garancia (59. oldal).

Elérhetőségeinkről és a Polar szervizközpontok címeiről a [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) webhelyen és az egyes országok weboldalain tájékozódhat.

Termékeink és szolgáltatásaink folyamatos fejlesztése érdekében regisztrálja Polar termékét a <http://register.polar.fi/> webhelyen, hogy azok minél jobban megfelelhessenek igényeinek.



*Polar fiókjának felhasználóneve mindig az Ön e-mail címe. A Polar termék regisztrációjánál megadott felhasználónévvel és jelszóval használhatja a [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) oldalt, a Polar vitafórumait, valamint hírlevél-szolgáltatásunkat.*

### Elemcsere

Mind az RCX3 edzőkomputer, mind pedig a Polar H3 pulzuszámológó a felhasználó által is cserélhető elemmel működik. Az elemcserét illetően kérjük, tekintse meg "Az elemcsere menete" c. fejezetet.


A sebességérzékelők, valamint a lépéshossz érzékelők és pedálfordulat mérők elemei nem cserélhetők. A Polar ugyanis megbonthatatlaná tette ezeket annak érdekében, hogy maximalizálja az egységek mechanikus élettartamát és megbízhatóságát. Az érzékelők hosszú élettartamú elemekkel vannak ellátva. Új érzékelők vásárlásával kapcsolatban forduljon hivatalos Polar szervizközpontba vagy

forgalmazóhoz.

A Polar s3+ lépéshossz érzékelő, a Polar G5 GPS érzékelő, vagy a Polar G3 W.I.N.D. GPS érzékelő elemével kapcsolatos információkért tekintse meg az adott érzékelő használati útmutatóját.

#### Az elem cseréje előtt kérjük, olvassa el az alábbiakat:

- Az alacsony elemfeszültség indikátor akkor jelenik meg, amikor az elem töltöttsége 10-15%-ra csökken.
- Az adatvesztés elkerülése érdekében az elemcsere előtt másoljon át minden adatot az RCX3 pulzusmérő óráról a polarpersonaltrainer.com honlapra. További információért lásd: Adatátvitel (28 . oldal).
- A háttérvilágítás túlzott használata sokkal gyorsabban lemeríti az elemet.
- Hidegben az alacsony elemfeszültség indikátor megjelenhet, de ahogy visszaáll a hőmérséklet, el is tűnik.
- Ha az alacsony elemfeszültség indikátor megjelenik, akkor a háttérvilágítás és a hang automatikusan kikapcsol. Az alacsony elemfeszültség indikátor megjelenése előtt beállított minden figyelmeztető jelzés aktív marad.

 *Az elemek gyermekektől távol tartandók. Ha a gyermek lenyeli az elemet, akkor azonnal orvoshoz kell fordulni. Az elemeket a helyi előírásoknak megfelelően kell leselejtezni.*

#### Az elemcsere menete

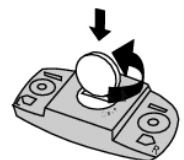
A pulzusmérő óra és a pulzusmérő elemének cseréjekor kövesse az alábbi utasításokat:

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

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

#### A pulzusmérő óra elemének cseréje

1. Az elemfedél-nyitó eszköz használatával nyissa ki az elemtartó fedelét. Helyezze az eszközt a hátsó borítás tetejéhez, és fordítsa el CLOSE (ZÁRT) állásból OPEN (NYITOTT) állásba. Távolítsa el az elem fedelét.
2. Óvatosan emelje ki az elemet. Ügyeljen rá, hogy ne sértse meg a fémrészeket és a barázdákat. Tegye be az új elemet a pozitív (+) oldalával kifelé.
3. Zárja vissza az elemtartó rekesz fedelét, majd adja meg ismét az alapadatokat.



#### A Polar H1/H2/H3 pulzusmérő elemének cseréje

1. A pánton lévő kapocs használatával emelje fel az elem fedelét.
2. Távolítsa el a régi elemet egy megfelelő méretű merev pálcával, például egy fogvájóval. Lehetőleg nem fémből készült eszközt használjon erre a célra. Ügyeljen arra, hogy ne

sértse meg az elemtartó fedelet.

3. Helyezze az elemet az elemtartó rekeszbe negatív (-) oldalával kifelé. A tömítőgyűrűt jól illessze a helyére, hogy elkerülje a víz beszivárgását.
4. Illessze az elem fedelének szegélyét a csatlakozó vájathoz és nyomja vissza az elem fedelét a helyére. Kattanást kell hallania.

#### A Polar WearLink+ pulzusmérő elemének cseréje

1. Nyissa fel az elemtartó fedelet úgy, hogy egy érme segítségével elforgatja azt OPEN (Nyitott) állásba.
2. Helyezze be az elemet úgy, hogy a negatív (-) fele kifelé nézzen. A tömítőgyűrűt jól illessze a helyére, hogy elkerülje a víz beszivárgását.
3. Illessze vissza a fedelet a csatlakozóba.
4. Forgassa azt el jobbra a fedelet a CLOSE (Zárt) felirat irányába.



A nem megfelelő típusú elemet használata robbanásveszélyes lehet.

## Energiatakarékos üzemmód

Az energiatakarékos üzemmód alapértelmezett beállításként be van kapcsolva.

Éjszaka, 24:00 - 06:00 a pulzusmérő óra kijelzője automatikusan kikapcsol. Ez idő alatt az AutoSync funkció nincs bekapcsolva. Az energiatakarékos üzemmódból való kilépéshez nyomja meg bármelyik gombot. 5 perc után a kijelző visszatér energiatakarékos üzemmódba.

Az edzés rögzítése közben az energiatakarékos üzemmód nem lép működésbe.

Azt, hogy az energiatakarékos üzemmód mennyi idő után aktiválódjon, a WebSync szoftverben igényei szerint beállíthatja. További információkért tekintse meg a WebSync súgóját.

## Az RCX3 pulzusmérő óra elemének élettartama

Az RCX3 pulzusmérő óra elemének élettartama a használt funkcióktól és érzékelőktől függően átlagosan 7-8 hónap. Az alábbi javaslatok segítségével meghosszabbíthatja az elem élettartamát.

Ahhoz, hogy elérje a 8 hónapos elemélettartamot, használja az alábbi beállításokat a pulzusmérő órán:

- Kapcsolja ki az automatikus szinkronizálás funkciót a **MENU > Connect > AutoSync > Off** (Menü > Kapcsolat > AutoSync > Kikapcsolás) menüpontban.
- Ha épp nincs szüksége sebesség, távolság vagy helymeghatározási adatokra, kapcsolja ki a GPS érzékelőt a **MENU > Settings > Sport profiles** (Menü > Beállítások > Sport profilok) menüpontban.

## Óvintézkedések

A Polar pulzusmérő mutatja teljesítményét. A Polar edzőkomputer képes megmutatni a fizikai terhelés mértékét és a regenerálódás szintjét az edzés során és azt követően. Méri pulzusát, sebességét és a megtett távolságot, amikor W.I.N.D. technológián alapuló Polar CS sebességérzékelőt használ kerékpározás közben. Ezenkívül méri sebességét és a megtett távolságot, amikor Polar G5 GPS érzékelőt / Polar G3 GPS W.I.N.D. érzékelőt használva fut. A W.I.N.D. technológián alapuló Polar CS pedálfordulatmérő méri a pedálfordulatot kerékpározás közben. Más célokat nem szolgál.

A Polar pulzuszám mérő óra nem használható professzionális, vagy ipari pontosságot igénylő környezeti mérésekhez.

## Interferencia edzés közben

### Az egészséget érintő elektromágneses interferencia

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

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

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

Ha a pulzuszám mérő óra még mindig nem működik, a edzőberendezés valamelyik részegysége elektromos szempontból túl zajos lehet a vezeték nélküli pulzusszám méréshez.

További információkért látogasson el a [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) címre.

### Kockázatok minimalizálása edzéskor

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

- Végzett aktív testmozgást az elmúlt 5 évben?
- Magas a vérnyomása, vagy a vérkoleszterin szintje?
- Szed valamilyen alacsony vagy magas vérnyomás elleni gyógyszert, vagy szívgyógyszert?
- Voltak légzési problémái?
- Észlelt magán valamilyen betegségre utaló tünetet?
- Felépülőben van egy súlyos betegségből, vagy orvosi kezelés alatt áll?
- Használ pacemakert vagy más, beültetett elektronikus eszközt?
- Dohányzik?
- Várandós?

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

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

**Figyelem!** Ha szívritmusszabályozót használata nem zárja ki a Polar pulzuszám mérő óra használatát. Elméletben nem léphet fel interferencia a Polar termékek és a szívritmusszabályozó között. A gyakorlatban nincsenek arra vonatkozó jelentések, hogy valaki tapasztalt-e ilyen interferenciát. Azonban az elérhető eszközök széles köre miatt nem garantálhatjuk, hogy termékeink minden szívritmusszabályozóval vagy egyéb beültetett eszközzel megfelelően működnek. Ha nem biztos abban, hogy biztonsággal használhatja-e a terméket, vagy ha a Polar termékek használata során szokatlan tüneteket észlel, forduljon orvoshoz, vagy lépjen kapcsolatba a beültetett elektromos eszköz gyártójával.

**Amennyiben allergiás a bőrrel érintkező valamely összetevőre, vagy ha allergiás reakciókat vél felfedezni magán a termék használata közben,** ellenőrizze a Műszaki specifikációk (56. oldal) c. fejezetben felsorolt anyagokat. A pulzuszám mérő bőrre gyakorolt hatásának elkerülése érdekében vegyen



alá egy pólót, de nedvesítse be a pólót az elektródák alatt a hibátlan működéshez.

Biztonsága fontos számunkra. Az s3+ lépéshossz érzékelő\* formailag úgy van kialakítva, hogy minimális annak esélye, hogy az beleakad valamibe. Ennek ellenére mindig legyen óvatos, ha például bozotos területen fut.

**i** A nedvesség és a nagymértékű súrlódás következménye az lehet, hogy a fekete színű pulzusmérő felülete megfoghatja a világos színű pólókat. Ha a bőrén parfümöt vagy rovarriasztót használ, győződjön meg arról, hogy az nem kerül kapcsolatba az pulzusmérő órával, vagy a pulzusmérővel.

**Az RCX3 pulzusmérő óra használata vízben:** A pulzusmérő óra vízálló. A pulzusmérés azonban vízben nem működik. A pulzusmérő órát használhatja óraként a vízben, azonban a termék nem búvárfelszerelés. A vízállóság megőrzése érdekében ne nyomja meg a gombokat a víz alatt. Az erős eső is okozhat interferenciát.

## Műszaki specifikációk

### Edzőkomputer

Elem élettartama:	Körülbelül 8 hónap pulzusmérő használata és napi körülbelül egy óra edzés mellett. Körülbelül 7,5 hónap, ha a pulzusmérő mellett még egy érzékelőt használ, és minden nap körülbelül 1 órát edz. Körülbelül 7 hónap, ha a pulzusmérő mellett két másik érzékelőt használ, és mindennap körülbelül egy órát edz. Az elemélettartam kiszámításakor azt feltételeztük, hogy a készüléket energiatakarékos üzemmódban használja.
Elemtípus:	CR 2025
Elem tömítőgyűrűje:	Szilikon
Működési hőmérséklet:	-10 °C - +50 #
A pulzusmérő óra anyagai:	PMMA lencse keménybevonatú felső réteggel; pulzusmérő óra váza: ABS+GF; fémrészek: rozsdamentes acél
A pánt és a csat anyagai:	Poliuretán (TPU)/szilikon és rozsdamentes acél
Óra pontossága:	Jobb mint ± 0,5 másodperc/naponta 25 °C hőmérsékleten.
A pulzusszám mérés pontossága:	± 1% vagy 1 ütés/perc (attól függően, hogy melyik nagyobb). A meghatározások stabil körülményekre érvényesek.
Pulzusmérési tartomány:	15-240
Aktuális sebesség megjelenítési tartomány:	0-127 km/óra vagy 0-75 mérföld/óra (s3+ lépéshossz érzékelő vagy CS sebességérzékelő használata esetén) 0-400 km/óra vagy 0-248,5 mérföld/óra (G5/G3 GPS érzékelő használata esetén)
Vízállóság:	30 méterig (fürdéshez és úszáshoz alkalmas)

### Az edzőkomputer határértékei

Fájlok maximális száma:	99
Fájlban maximálisan rögzíthető idő:	99 óra 59 perc 59 mp
Fájlban maximálisan rögzíthető idő az egyes érzékelő kombinációk esetén:	
Pulzus	99
Pulzusmérő + lépéshossz érzékelő	26
Pulzusmérő + GPS érzékelő	15
Pulzusmérő + CS sebesség érzékelő	32
Pulzusmérő + CS pedálfordulat mérő	61
Pulzusmérő + lépéshossz érzékelő + GPS érzékelő	14
Pulzusmérő + GPS érzékelő + CS sebesség érzékelő	15

Pulzusmérő + GPS érzékelő + CS pedálfordulatszámláló	14
Pulzusmérő + CS sebesség érzékelő + CS pedálfordulatszámláló	26
Pulzusmérő + GPS érzékelő + CS sebesség érzékelő + CS pedálfordulatszámláló	14
Lépéshossz érzékelő	32
Lépéshossz érzékelő + GPS érzékelő	15
GPS érzékelő	17
GPS érzékelő + CS sebesség érzékelő	17
GPS érzékelő + CS pedálfordulatszámláló	15
GPS érzékelő + CS sebesség érzékelő + CS pedálfordulatszámláló	15
CS sebesség érzékelő	40
CS pedálfordulatszámláló	99
CS sebesség érzékelő + CS pedálfordulatszámláló	32

A pulzusmérő óra 5 másodpercenként tárolja az adatokat.

Egy edzés alkalmával maximálisan rögzíthető körök száma:	99
Egy edzés alkalmával maximálisan rögzíthető automatikus körök száma:	99
Össztávolság:	99 999,99 km / 99 999, 99 mérföld
Össz időtartam:	9999 óra 59 perc 59 mp
Össz kalóriaszám:	999 999 kcal
Edzésfájlok száma:	65535

### Pulzusmérő

Elem élettartama:	1600 óra
Elem típus:	CR2025
Elem tömítőgyűrűje:	20,0 x 0,9 mm-es szilikon O-gyűrű
Működési hőmérséklet:	-10 °C - +40 °F / 14 °F - 104 °F
Csatlakozó anyaga:	ABS
Pánt anyaga:	38% poliamid, 29% poliuretán, 20% elasztán, 13% poliészter
Vízállóság:	30 méterig (fürdéshez és úszáshoz alkalmas) A Polar H3 pulzusmérő vízben nem méri a pulzust.

A Polar RCX3 edzőkomputer többek közt az alábbi szabadalmakkal rendelkezik:

- OwnIndex® technológia az edzettségi teszthez.
- OwnCal® egyéni kalóriaszámláló.

### Polar WebSync szoftver és Polar DataLink™

Rendszerkövetelmények:	Operációs rendszer: Microsoft Windows XP/Vista/7 vagy Mac OS X 10.5 (Intel) vagy újabb
	Internet kapcsolat
	Szabad USB port a DataLink eszköznek

### Vízállóság

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

Jelölés a ház hátulján	Vízhatalansági tulajdonságok
Water resistant IPX7	Fürdéshez és úszáshoz nem alkalmas. Cseppálló. Vízszög alatt ne mossa.

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

## Gyakran ismételt kérdések

### Mit csináljak, ha...

#### ...megjelenik az elem szimbólum és a Low battery (Alacsony telepszint) üzenet?

Az "Alacsony elemtöltöttség" jelzés általában az első jele annak, hogy az elem merülőben van. Előfordulhat azonban, hogy csupán a hideg idő miatt is megjelenik ez a kijelzés. Ilyenkor azonnal eltűnik, amint a hőmérséklet visszaáll a normál szintre. Amikor a szimbólum megjelenik, a pulzusrész óra hangja és háttérvilágítása automatikusan kikapcsol. Az elemcserével kapcsolatos további információkat illetően lásd: Fontos információk (52 . oldal).

#### ...eltévedtem a menükben?

Nyomja meg és tartsa nyomva a BACK (Vissza) gombot, amíg a kijelzőn meg nem jelenik az idő.

#### ...a pulzusrész óra egyik gomb megnyomására sem reagál?

Reset-elje a pulzusrész órát: ehhez nyomja le a négy oldalsó gombot egyszerre, és tartsa őket így 2 másodpercig, amíg a kijelzőn minden egyes kijelzés meg nem jelenik. Resetelés után nyomja meg valamelyik gombot, válassza ki a nyelvet, majd állítsa be az időt és a dátumot. A többi alapbeállítást nem kell újból megadni, mert azok nem törölődnek. A többi beállítás átugrásához nyomja meg és tartsa nyomva a BACK (Vissza) gombot.

#### ...a pulzus értéke hibásan jelenik meg, túl magas az érték, vagy az érték nulla (00)?

- Ellenőrizze, hogy a pulzusrész pántja nem lazult-e meg edzés közben.
- Győződjön meg róla, hogy a textil elektródák megfelelően illeszkednek a sportruházathoz.
- Ellenőrizze, hogy a pulzusrész pánt elektródái meg vannak-e nedvesítve.
- Győződjön meg róla, hogy a pulzusrész tiszta. Az erős elektromágneses jelek hibás mérési eredményeket okozhatnak. További információkért lásd: Óvintézkedések (54 . oldal).
- Ha a hiba akkor sem szűnik meg, ha távolabb megy a zavar forrásától, akkor álljon meg, és ellenőrizze pulzusát saját kezűleg. Ha úgy érzi, hogy pulzusa megfelel a pulzusrész óra által jelzett értéknek, akkor lehet, hogy szívritmuszavara van. A szívritmuszavar általában nem komoly dolog, ennek ellenére azonban érdemes vele orvoshoz fordulni.
- Lehet, hogy valamilyen szívprobléma miatt megváltozott az EKG-hulláma. Ez esetben forduljon orvoshoz.

#### ...a kijelzőn a Check heart rate sensor! (Ellenőrizze a pulzusrészt!) üzenet jelenik meg, és a pulzusrész óra nem találja meg a pulzus jelet?

- Ellenőrizze, hogy a pulzusrész pántja nem lazult-e meg edzés közben.
- Ellenőrizze, hogy a pulzusrész pánt elektródái meg vannak-e nedvesítve.
- Ellenőrizze, hogy a pulzusrész tiszta és sértetlen-e.

Ha a fentieket ellenőrizte, de az üzenet még mindig megjelenik és a pulzusrész sem működik, akkor lehetséges, hogy a pulzusrész eleme lemerült. További információkért lásd: Fontos információk (52 . oldal).

#### ...a kijelzőn a Calibration failed (kalibrálás sikertelen) üzenet jelenik meg?\*

Ez azt jelenti, hogy a kalibráció nem sikerült, és azt újból el kell végezni. Ha a kalibráció során

megmozdul, akkor a kalibrációs művelet sikertelen lesz. Miután teljesítette a kört, álljon meg, és álljon mozdulatlanul a kalibráció idejére. Manuális kalibráció esetén a kalibrációs tényező tartománya 0,500-1,500. Ha a kalibrációs tényező ennél kisebb vagy nagyobb, akkor a kalibráció sikertelen lesz.

\*Opcionális s3+ lépéshossz érzékelő szükséges.

#### A ZoneOptimizer meghatározás sikertelen?

- Ellenőrizze, hogy a pulzusmérő pánt elektródái meg vannak-e nedvesítve.
- Ellenőrizze, hogy a pulzusmérő pántja nem lazult-e meg edzés közben.
- Győződjön meg róla, hogy a pulzusmérő elektródái tiszták és sértetlenek.
- Ügyeljen rá, hogy pontosan az utasítások alapján járjon el.

Ha a fentieket ellenőrizte, de az üzenet még mindig megjelenik és a pulzusmérés sem működik, akkor lehetséges, hogy a pulzusmérő eleme lemerült. További információkért lásd: Fontos információk (52 . oldal).

### Korlátozott nemzetközi Polar garancia

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

FIGYELEM: A garancia csak azokra az országokra vonatkozik, ahol a terméket eredetileg forgalomba helyezték!

## CE 0537

Ez a termék megfelel a 93/42/EGK, 1999/5/EK és az 2011/65/EU irányelvnek. Az érvényes Megfelelőségi nyilatkozat a [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) címen érhető el.

Az előírásokra vonatkozó információkat a [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) címen talál.

Az RCX3 készülékre vonatkozó hitelesítés és megfelelőségi jelölés megtekintéséhez válassza ki a **MENU** > **Settings** > **General settings** (Menü > Beállítások > Általános beállítások) menüpontot, majd tartsa lenyomva két másodpercig a LIGHT (Világítás) gombot.



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



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

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

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

A használati útmutatóban vagy a termék csomagolásán lévő nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A felhasználói kézikönyvben vagy a termék csomagolásán levő ® jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A Windows a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye. A Mac OS az Apple Inc. bejegyzett védjegye.

## Felelősség kizárása

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

A terméket a Polar Electro Oy szellemi tulajdonjogai védik. Ezek azonosítószámai a következők: FI88972, DE4223657.6 A, FI9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, FI20085432, US12/434143, EP09159601.5, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, EP2070473A1, US20090156944, FI110915, US7324841, EP1361819, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI 96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003. További szabadalmak bejegyeztetése folyamatban.

Gyártó:

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

HU 4.0

5/2013

## TÁRGYMUTATÓ

1. idő .....	34	Párosítás megszüntetése .....	28
Állóképesség program .....	50	Pulzus beállítások .....	32
Általános beállítások .....	33	Pulzusmérő .....	13, 39
Ápolási utasítások .....	52	Pulzusnézet beállítása .....	32
Éjszakai mód .....	20	Reset totals (Összesített értékek törlése) .....	27
Óra beállítások .....	34	Reset week summaries (Heti összefoglalók nullázása) .....	27
Óra kijelzés .....	34	Rögzítés leállítása .....	20
Övintézkedések .....	54	Rögzítés szüneteltetése .....	20
Új kiegészítő használata .....	40	Sportprofil beállítások .....	29
Új sportprofilok létrehozása .....	29	Sport profilok .....	10
A Bemelegítés módból elérhető gyorsmenü .....	34	Sportzónák .....	43
Adatok feltöltése .....	28	Szervizelés .....	52
A kijelzőn nincs kép .....	58	Totals (Összesített adatok) .....	26
Alacsony elemöltöttség .....	58	Vízállóság .....	57
Alapbeállítások .....	7	Zónazár .....	20
A pedálfordulatmérő párosítása .....	40	Zónazár beállítása .....	32
A pulzusmérő óra nem reagál a gombokra .....	58	ZoneOptimizer .....	14, 14, 45, 59
A sebességérzékelő párosítása .....	40	ZoneOptimizer beállítása .....	32
AutoSync .....	28		
Az edzés megkezdése .....	13		
Az Edzés módból elérhető gyorsmenü .....	34		
Az elemek cseréje .....	52		
Az Idő módból elérhető gyorsmenü .....	34		
Csatlakozási beállítások .....	28		
Delete files (Fájlok törlése) .....	27		
Edzésterhelés .....	50		
Edzettségi szint osztályok férfiak esetén .....	37		
Edzettségi szint osztályok nők esetén .....	37		
Egyéb sportok beállításai .....	31		
Elem szimbólum .....	58		
Endurance program .....	10		
Felhasználói adatok beállításai .....	32		
Fitness teszt .....	36		
Futási beállítások .....	29		
Futási index .....	47		
Gombok funkciói .....	7, 20		
GPS érzékelő párosítása .....	41		
Gyorsmenü .....	34		
Használat közbeni kalibráció .....	11		
Heti összegzés .....	26		
Hibás mérési eredmények .....	58		
HR <sub>max</sub> .....	46		
Interferencia .....	55		
Kalibráció .....	10		
Kalibrálás futással .....	10		
Kerékméret mérés .....	30		
Kerékpár beállítások .....	30		
Kerékpáros beállítások .....	29		
Kockázatok minimalizálása .....	55		
Lépéshossz .....	46		
Lépéshossz érzékelő párosítása .....	41		
Lépésszám .....	46		
Manuális kalibráció .....	11		
Menü .....	8		
Nagyított edzés nézet .....	7		
OwnIndex .....	36		