

ZERGE.INFO
SEE YOU MORE

POLAR AXN500

POLAR AXN700

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Köszönjük, hogy a zerge.info-t választotta. Használati útmutatókon kívül is van terméktámogatásunk, így érdemes a termékoldalunkon keresni a "gyorslinkeket", melyel több hasznos információhoz juthat órájával/GPS-vel kapcsolatban.

Oldalunkon feliratkozhat hírlevelünkre, mely évente 3 alkalommal tudat hasznos cikkeket, lehetőségeket, újdonságokat.

Kérdés esetén keressen minket elérhetőségeinken!
HASZNOS MOZGÁST MINDENKINEK!

WEB: www.zerge.info

Email: zerge@zerge.info


Tel: +36/ 70 4240 480

Zerge "Vinczeffy Zsolt"

TARTALOM

A csak az AXN700-ra vonatkozó információkat kékkel jelöltük.

GYORS ÚTMUTATÓ	3
POLAR OUTDOOR COMPUTER ÉS TARTOZÉKAI	4
1. GOMBOK ÉS AZOK FUNKCIÓI	9
1.1 AZ OUTDOOR COMPUTER ELSŐ ELINDÍTÁSA	10
1.2 AZ AXN700 ÓRASZÍJÁNAK LERÖVIDÍTÉSE	12
2. A POLAR OUTDOOR COMPUTER FŐ FUNKCIÓI	14
2.1 PONTOS IDŐ	16
2.2 MAGASSÁGMÉRŐ (ALTI) FŐMENÜ	18
2.3 LÉGNYOMÁSMÉRŐ (BARO) FŐMENÜ	22
2.4 IRÁNYTŰ (NAVI) FŐMENÜ	26
2.5 TESZT FŐMENÜ	27
2.6 AKTIVITÁS (ACTION) FŐMENÜ	27
3. MÉRÉS ÉS ADATRÖGZÍTÉS AZ OUTDOOR COMPUTERREL	30
3.1 AKTIVITÁS (ACTION) ÜZEMMÓD	30
3.1.1 Miért fontos pulzusszámunk ellenőrzése a szabadtéri sportok üzése során?	30
3.1.2 A mellkasi jeladó felhelyezése	30
3.1.3 Adatrögzítés REC	32
3.1.4 Adatrögzítés alatt elérhető funkciók	34
3.1.5 Adatok megtekintése rögzítésük során (FILEVIEW)	35

3.1.6	Az adatrögzítés leállítása vagy szüneteltetése	36
3.2	MAGASSÁGMÉRŐ (ALTI) ÜZEMMÓD	37
3.2.1	A magasságmérő aktiválása (⏄)	37
3.2.2	A grafikus magasságjelzés léptékének beállítása	38
3.2.3	A magasságriasztás (⏄) beállítása	40
3.2.4	A magasság kalibrálása	41
3.3	BAROMÉTER (BARO) ÜZEMMÓD	43
3.3.1	A légnyomásmérő (☁) aktiválása	43
3.3.2	A légnyomásmérő kalibrálása	44
3.4	IRÁNYTŰ (NAVI) ÜZEMMÓD	46
3.4.1	Írányleolvasás	46
3.4.2	A tájolás beállítása	47
3.4.3	Az iránytű kalibrálása	49
3.4.4	Az iránytű elhajlásának beállítása	51
3.5	TESZT ÜZEMMÓD	52
3.5.1	A polar fitnessz teszt végrehajtása	52
3.5.2	Az ownindex, a fitnessz teszt eredménye	54
3.5.3	Az ownindex eredményének értékelése.....	55
3.5.4	A Polar HR _{nyugalmi} Teszt (HR _{rest} Test) végrehajtása	56
3.5.5	Nyugalmi pulzus – HR _{nyugalmi} teszt eredménye	58
4.	BEÁLLÍTÁSOK MEGVÁLTOZTATÁSA, MEMÓRIÁBA MENTETT ADATOK ELŐHÍVÁSA, STOPPEREK HASZNÁLATA (TIME FŐMENÜ).....	59
4.1	ÓRA BEÁLLÍTÁSOK (WATCH SET)	59
4.1.1	Ébresztés beállítása 	60

4.1.2	Pontos idő beállítása; időzónák beállítása	61
4.1.3	Dátum beállítása	63
4.1.4	Emlékeztetők beállítása	63
4.2	MEMÓRIÁBA MENTETT ADATOK (FILES)	65
4.2.1	Auto Log	65
4.2.2	Action File	67
	A file-ok egyenkénti törlése.....	73
	Összes file törlése.....	74
4.2.3	Összesített értékek	74
4.3	BEÁLLÍTÁSOK	79
4.3.1	Mintavételi gyakoriság beállítása	79
4.3.2	Felhasználói adatok beállítása.....	82
4.3.3	Általános beállítások.....	87
	Pulzus-célzónák beállítása.....	87
	Váltás a mértékegységek között	89
	Függőleges sebesség ráta beállítása	90
	Intro be/kikapcsolása.....	92
	Hangjelzés (🔊) be/kikapcsolása	93
4.4	STOPPER	94
4.5	VISSZASZÁMLÁLÓ	95
5.	KEZELÉS ÉS KARBANTARTÁS	97
6.	AZ OUTDOOR COMPUTER BIZTONSÁGOS HASZNÁLATA	101

7. LEGGYAKRABBAN FELTETT KÉRDÉSEK.....	102
8. MŰSZAKI ADATOK.....	103
9. KORLÁTOZOTT POLAR NEMZETKÖZI GARANCIA	104
10. POLAR FELELŐSSÉGE LHÁRÍTÁSI NYILATKOZAT	105
11. INDEX.....	106

1. GOMBOK ÉS AZOK FUNKCIÓI

A gombok elnevezései az óra fém keretén, a fő menüpontok a lencse peremén találhatóak.

Light (Világítás)

- Valamennyi üzemmódban a háttérvilágítás bekapcsolására szolgál.
- Lezárja, ill. feloldja a billentyűket a gomb folyamatos nyomva tartásával. A billentyűzár megakadályozza a véletlenszerű gombnyomásokat.

Stop

- Leállítja, szünetelteti, vagy törli az adott funkciót.
- Kilép a menüből, visszalép az előző menüponthoz.
- Folyamatosan nyomva tartva visszalép a pontos idő kijelzéshez.



▲ UP (Fel)

- Következő menüpontba, illetve funkcióba lép.
- Emeli a kiválasztott értéket.
- Folyamatos nyomva tartással ki vagy bekapcsolja a hangjelzést az adatrögzítés üzemmódban.

Start

- Elindítja, belép, illetve elfogadja a kiválasztott funkciót.
- Belép az adott menübe, valamint az almenübe.
- Folyamatosan nyomva tartva megmutatja az összesítő fájlt a tevékenység végezése közben.

▼ Down (Le)

- Következő menüpontba, illetve funkcióba lép.
- Csökkenti a kiválasztott értéket.

Megjegyzés:

A gombok hosszú illetve rövid ideig történő megnyomása más eredményez.

- **Rövid idejű megnyomás:** a gombot megnyomjuk és el is engedjük
- **Hosszú idejű megnyomás:** a gombot megnyomjuk és legalább két másodpercig nyomva tartjuk

1.1 AZ OUTDOOR COMPUTER ELSŐ ELINDÍTÁSA

Állítsuk be a Basic Settings (alapbeállítások) módban a pontos időt, dátumot, mértékegységet valamint a személyes adatokat az Outdoor Computer első használatakor. A beállításokhoz használhatjuk a Polar Precision Performance szoftvert a Polar UpLink segítségével, ami a www.polar.fi internetes oldalról ingyenesen letölthető. További információt a szoftver felhasználói segédletében találunk (separate Toolkit user manual).

Első használatkor a **Start** gomb megnyomásával aktiválhatjuk az Outdoor Computer-t. A kijelzőn megjelennek a karakterek. (a továbbiakban már nem lesz szükség aktiválásra)

Nyomjuk meg a **Start** gombot, a kijelzőn megjelenik a **Basic Settings** (Alapbeállítások) Felirat.

Megjegyzés:

- A számok gyorsabban futnak, ha beállítás közben nyomva tartjuk a **Fel ▲** vagy **Le ▼** gombot.
- Elemcsere vagy az Outdoor Computer újraindítása után csak a **Pontos időt és a Dátumot** szükséges beállítanunk. A **Stop** megnyomásával és nyomva tartásával átugorhatjuk a további beállításokat

2. A **Start** gomb használatával kövessük az alábbi lépéseket:

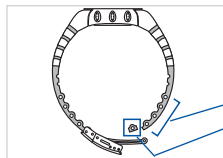
Felirat a kijelzőn:	Használjuk a Fel ▲, ill. a le ▼ gombokat a kívánt érték eléréséhez	Nyomjuk meg a Start gombot a kívánt érték elfogadásához.
3. Time (Pontos idő) <ul style="list-style-type: none">• 12h/24h (óraformátum)• AM/PM (de/du) (ha a 12h-t választotta)• Hours (óra beállítás)• Min (perc beállítás)	Fel ▲ / Le ▼ Fel ▲ / Le ▼ Fel ▲ / Le ▼ Fel ▲ / Le ▼	Start Start Start Start
4. Date (Dátum) <ul style="list-style-type: none">• DD (állítsuk be a napot) 12h kijelzésnél:MM (hónap)• MM (állítsuk be a hónapot) 12h kijelzésnél:DD (nap)• YY (állítsuk be az évet)	Up ▲ / Down ▼ Up ▲ / Down ▼ Up ▲ / Down ▼	Start Start Start

Felirat a kijelzőn:	Használjuk a Fel ▲, ill. a le ▼ gombokat a kívánt érték eléréséhez	Nyomjuk meg a Start gombot a kívánt érték elfogadásához.
5. Units (Mértékegység) <ul style="list-style-type: none"> 1 (M/HPA/°C) vagy 2 (FT/INHG/°F) 	Fel ▲ / Le ▼	Start
6. Weight (Testsúly) <ul style="list-style-type: none"> Állítsuk be a testsúlyunkat Kg-ban (ha a 2. mértékegységet választottuk: Pounds) <i>(Megjegyzés: ha rossz mértékegységet választottunk ki, a Light (világítás) gomb nyomva tartásával megváltoztathatjuk)</i>	Fel ▲ / Le ▼	Start
7. Height (Magasság) <ul style="list-style-type: none"> Állítsuk be a testmagasságunkat cm-ben (ha a 2. mértékegységet választottuk: FT/INCH) 	Fel ▲ / Le ▼ Fel ▲ / Le ▼	Start Start
8. Birthday (Születési idő) <ul style="list-style-type: none"> Állítsuk be a születési dátumot DD/MM/YY (nap/hónap/év) 24 órás kijelzésnél MM/DD/YY (hónap/nap) 12 órás kijelzésnél 	Fel ▲ / Le ▼ Fel ▲ / Le ▼ Fel ▲ / Le ▼	Start Start Start
9. Sex (Nem) <ul style="list-style-type: none"> Female (nő), Male (férfi) 	Fel ▲ / Le ▼	Start

- A kijelzőn megjelenik a **Settings OK?** (beállítások rendben?) felirat. A javításhoz **Stop** gombbal visszaléphetünk a kívánt beállítási ponthoz.
- A **Start** gombbal rögzíthetjük a beállított adatokat. Az alapbeállítások befejeztével a kijelző automatikusan a pontos idő kijelzésre vált.

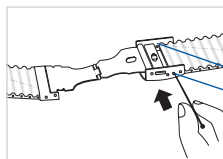
1.2 AZ AXN700 ÓRASÍJÁNAK LERÖVIDÍTÉSE

Az óraszíj lerövidítéséhez kövesse az alábbi lépéseket (vagy kérje óras segítségét).



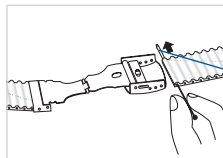
1. A csuklóra helyezett óraszíjban mérje meg, hány szemmel kell rövidíteni.

*Kivehető szemek a szíjból
Egy darab kivehető szem*



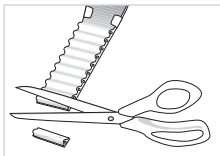
2. Nyissa szét a csatot a Polar logó-nál, a stift kivételéhez használjon tűt, vagy más hegyes tárgyat.

*Csat
Lyuk a csaton*

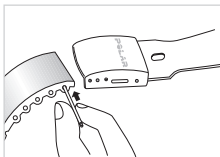


3. A csat szétszedése után, tű segítségével vegye ki a stiftet a helyéről.

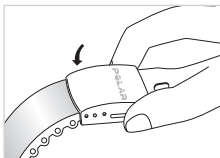
Stift



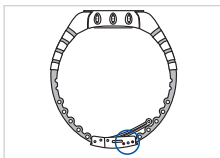
4. Távolítsunk el egy szemet, a belső felületén a rovátka mentén vágja végig szíját. Amennyiben további szem eltávolítására van szükség, szedje szét a csatot a másik oldalon, és folytassa a lerövidítést. Egyesével, felváltva mindkét oldalról távolítson el szemeket, hogy a csat középen maradjon, és ne legyen túl rövid a szíj.



5. Helyezzük vissza a stiftet az utolsó lyukba.



6. A visszahelyezett stift segítségével illessze a csatot a szíjhoz. Győződjön meg róla, hogy a csatot megfelelően rögzítette. Amennyiben mindkét oldalról távolított el szemet, abban az esetben mindkét oldalon végezze el az összeillesztést.



7. A csaton lévő lyukak segítik a kis mértékű óraszíj-rövidítést.

2. A POLAR OUTDOOR COMPUTER FŐ FUNKCIÓI

Az Outdoor Computer hat főmenüvel rendelkezik:

- **Time** (pontos idő)
- **Alti** (magasságmérő)
- **Baro** (légnyomásmérő)
- **Navi** (iránytű)
- **Test** (fittségi teszt, [HRrest Test - HRnyugalmi teszt](#))
- **Action** (rögzíti a sportaktivitás adatait)

Ez a fejezet ismerteti a különböző funkciók helyes használatát. A beállítási térképen található gyors útmutató segít eligazodni a menüben, valamint az almenükben.



A főmenü léptetéséhez használjuk a **Fel ▲**, valamint a **Le ▼** gombokat. Ugyanerre a célra használhatjuk a **HeartTouch** (szívérintés) funkciót, amennyiben például kesztyűt viselünk. A funkció eléréséhez érintsük az órát a mellkasra helyezett jeladó Polar logójához.

Megjegyzés:

- Amennyiben a pulzusszámot az óra nem jelzi, és az alsó sorban — jel látható, (a magasságmérő, az aktivitás, és teszt üzemmódban) a főmenüben való lépkedés **HeartTouch** funkcióval nem elérhető. Helyette az óra keresi a pulzusszámot.
- A **HeartTouch** funkció főmenüben való léptetésről világítás bekapcsolására való váltásához használja a Polar Precision Performance szoftvert. További információt a szoftver felhasználói segédletében találunk (separate Toolkit user manual).

Menüsintek jelzése

Az almenübe való lépéshez nyomjuk meg a **Start** gombot a **Time**, **Alti**, **Baro**, és **Navi** (pontos idő, magasságmérő, légnyomásmérő, iránytű) főmenü-pontokban.



Almenüben való léptetésnél a kijelzőn látható az almenü szintje.

A kijelzőn lévő indikátorról leolvasható, hogy az adott főmenünek hány almenüpontja van. Villogással jelzi az éppen kiválasztottat. A képen a legalsó jelzés villog, ez jelzi, hogy a pontos idő funkció hat almenüje közül az első a pontos idő beállítás.

2.1 PONTOS IDŐ

A Pontos idő üzemmódban az Outdoor Computer karóráként használható. Jelzi a dátumot, ébresztést, illetve emlékeztetőket állíthatunk be. A Pontos idő a kijelző alap üzemmódja. A **Stop** gomb folyamatos nyomva tartásával bármelyik almenüből ide térhetünk vissza.

A Pontos idő almenüpontjai: óra beállítás, felhasználói beállítások, memória, valamint általános beállítások. Használható stopperként, valamint visszaszámlálóként, innen elérhetők a memória fájlok és innen csatlakoztatható az óra számítógéphez. További információért lásd: 59. oldal.

A felső sor kijelzésének váltása

A felső sor kijelzését a Fel ▲ gombbal változtathatjuk meg:

1. Nap és dátum kijelzés



Nyomjuk meg és tartjuk nyomva

A körben mozgó jelzés mutatja a másodpercet.

2. Letölthető logó



Nyomjuk meg és tartjuk nyomva

Egyedivé tehetjük az óránkat. Számítógépes szoftver segítségével készíthetünk egyedi logót, vagy feliratot, majd rá tölthetjük az órára. További információt találunk a PPP szoftver felhasználói segédletében (separate Toolkit user manual).

3. Letölthető szöveg



Váltás az 1. és 2. időzóna között

A pontos idő 1 és a pontos idő 2 közötti váltáshoz tartsuk nyomva a **Le** ▼ gombot.

1. Pontos idő 1



Nyomjuk meg és tartsuk nyomva


2. Pontos idő 2



A 2 számú Pontos idő pár másodperc múlva megjelenik.

A két időpont beállításához további információt találunk a 61. oldalon.

Megjegyzés:

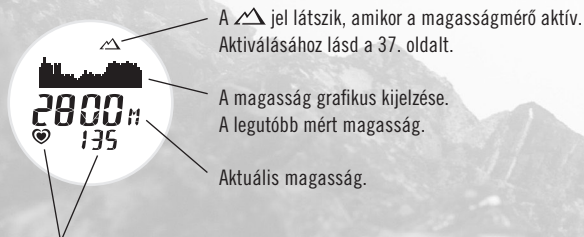
- Az AM/PM azt jelzi, hogy 12 órás időkijelzést használunk
- A villogó indikátor  az óra számlapján azt jelzi, hogy a stopperóra vagy a visszaszámláló be van kapcsolva. További információk a 94. oldalon.
- Sportaktivitás üzemmódban szintén láthatjuk a Pontos idő kijelzést, ha viseljük a mellkasi jeladót. További információk a 32. oldalon.

2.2 MAGASSÁGMÉRŐ (ALTI) FŐMENÜ

A magasságmérőt mozgás közben, magasságunk meghatározásához használjuk.

Pontos idő kijelzőtől indulva a **Fel ▲** gomb segítségével lépkedjünk a Magasságmérő (ALTI) főmenühöz.

A magasságmérő főmenü a következő információkat tartalmazza:



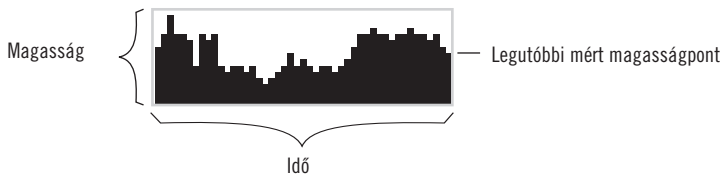
Ha viseljük a jeladót, a ♥ szimbólum a pillanatnyi pulzusszámunkkal együtt jelenik meg.

Megjegyzés:

- Ha a magasságmérő nem aktív, de a légnyomásmérő igen ☁, a grafikus magasságvonal egy egyenes vonal, az utoljára mért magasság marad a kijelzőn.
- Ha a pulzusszámunk nem jelenik meg, és a - - jel látható, a pulzusmérés megállt. Közelítsük az órát a jeladó Polar logójához, hogy a pulzusmérés újra elinduljon. Ezzel együtt nyomjuk meg és tartuk nyomva a **LE ▼** gombot az alsó sorban kijelzett adatok megváltoztatásához.

A magasság grafikus kijelzése

A grafikon a magasság változását mutatja.



Magasság

- • A megjelenítendő magasságbeosztás saját beállításunktól függ. További információért lásd a 38. oldalt.

Idő

- A grafikon 15 percenként frissül, ha a sportaktivitás funkció nincs bekapcsolva. A teljes grafikon az elmúlt 11 óra 45 percet mutatja.
- Ha az adatrögzítés funkció be van kapcsolva (a kijelzőn a **REC** felirat látható), a frissítések gyakorisága a memória-beállításunktól függ (lásd a mellékelt táblázatot). A memória-beállítások megváltoztatását lásd a 79. oldalon.

Mintavételi gyakoriság, ha a sportaktivitás funkció be van kapcsolva	Teljes memória kapacitás
5 s	3 min 55 s
15 s	11 min 45 s
60 s	47 min
5 min	3 h 55 min

A felső sor adatainak megváltoztatása

A felső sor adatainak megváltoztatásához nyomjuk meg és tartjuk benyomva a **Fel ▲** gombot:

1. Grafikus magasságvonal



Nyomjuk meg és tartjuk nyomva

2. Független sebesség emelkedésnél ill. süllyedésnél (m/min vagy ft/min)



Az alsó sor adatainak megváltoztatása

Az alsó sor adatainak megváltoztatásához nyomjuk meg és tartjuk nyomva a **Le ▼** gombot:

1. Pulzusszám*



Nyomjuk meg és tartjuk nyomva

2. Óráként felhasznált kalóriamennyiség (kcal/h)*



Nyomjuk meg és tartjuk nyomva

3. Pontos idő




**Pulzusszámunk figyelemmel kíséréséhez viseljük a jeladót! Az elégetett kalóriamennyiség figyelemmel kíséréséhez viseljük a jeladót, és az Action üzemmódban kapcsoljuk be az Adatrögzítés funkciót! További információért lásd a 27. oldalt.*



Példák a magasság kijelzésére

1. A sportaktivitás alatt a pulzusszámunkhoz és a magassághoz viszonyított energiafelhasználásunk változásának figyelemmel kíséréséhez válasszuk ki a függőleges sebességet emelkedésnél ill. süllyedésnél, valamint az egy óra alatt elégetett kalóriamennyiséget.
2. Hogy megtudjuk, hogyan reagál testünk a tempó és magasságbeli változásokra, válasszuk ki a függőleges sebességet emelkedésnél ill. süllyedésnél, valamint a pulzusszámot.

Megjegyzés:


- A jeladó viselése és az adatrögzítés alatt a pulzusszám villog és a jeladó hangjelzést ad, ha pulzusszámunk az előre megadott határérték alá csökken, vagy a fölé megy. A figyelmeztető hangjelzést  az Action üzemmódban kapcsolhatjuk ki-be. További információért lásd a 34. oldalt.
- Az alsó és a felső sor adatait a végzett tevékenység adatainak rögzítése során is megváltoztathatjuk.

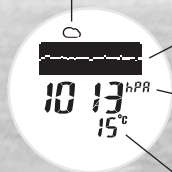
2.3 LÉGNYOMÁSMÉRŐ (BARO) FŐMENÜ

A barométert a tengerszinti ill. az abszolút légnyomás és a hőmérséklet mérésére használjuk.

Minden légnyomásbeli változást az időjárási viszonyok változásával magyaráznak. Ugyanazon a magasságon tartózkodva következtetni tudunk az időjárási viszonyokra a légnyomásváltozás mért értékeiből.

A Pontos idő kijelzőtől a **Fel ▲** vagy a **Le ▼** gombok segítségével jutunk el a Légnyomásmérő (Baro) főmenühöz. A Légnyomásmérő főmenü az alábbi információt tartalmazza:

 A légnyomás jel mutatja, hogy a légnyomásmérő be van kapcsolva. Aktiválását lásd a 43. oldalon.



Grafikus légnyomásvonal. A tengerszinti nyomás mérése révén a grafikon segítségével az időjárás változását lehet nyomon követni.

Tengerszinti nyomás (hPa/inHg) = a pillanatnyi tartózkodási helyen mért légnyomás értéke, a tengerszintre vetítve 1013 hPa 29,90 InHg-nek felel meg.

Hőmérséklet (°C/°F) 15°C 59°F-nak felel meg.

Megjegyzés: Ha a légnyomásmérő nem aktív, de a magasságmérő igen ▲, a grafikon egy egyenes vonalat mutat. Az utoljára mért légnyomásérték a kijelzőn marad, az abszolút nyomás értéke azonban frissül.



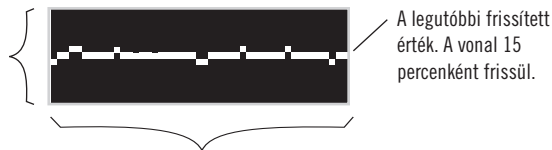
A légnyomás grafikus kijelzése

A grafikon a tengerszinti nyomás változását mutatja. A nyomás értékei helyenként és évszakonként eltérőek, és függnek a magasságtól is. Ellenőrizzük az átlagos nyomást, és gyakoroljuk a vonal értelmezését a mért helyi értékek alapján.

Tengerszinti nyomás:

A teljes tengely 15 hPa (0,75 inHg).

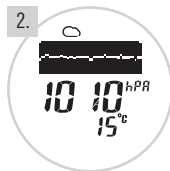
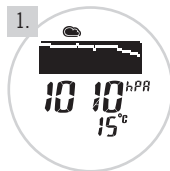
Egy fehér pont 1 hPa (0,05 inHg).



Idő: az elmúlt 11 óra 45 perc.

- Ha a vonal emelkedik, számítani lehet az időjárás javulására.
- Ha a vonal esik, az időjárás romlására lehet számítani. Minél hosszabban vagy gyorsabban esik a vonal, annál nagyobb a vihar esélye.

Példa: az esti sátorverésnél bekapcsoltuk a légnyomásmérőt. Másnap reggel a grafikonból következtethetünk a várható időjárásra.



1. Az 1. példában a nyomás csökkent. A nyomáscsökkenést jelző figyelmeztetés ☁ időjárás-változást mutat.
2. A 2. példában a nyomás aránylag stabil maradt.

Légnyomásmérés-riasztás

A két-három óra alatt bekövetkező nyomásváltozás a legjobb időjárás-előrejelző. Ha a légnyomás 3 órán belül 4 hPa/0,12 inHg-nyi értékkel csökken, a légnyomáscsökkenést jelző figyelmeztetés automatikusan megjelenik, és a **Barometer ALARM** szöveget látjuk a kijelzőn. A szöveg a kijelzőn marad valamely gomb megnyomásáig.

A felső sor adatainak megváltoztatása

A Magasság mérés üzemmóddhoz hasonlóan megváltoztathatjuk a megjeleníteni kívánt szükséges információkat. A felső sorbeli adatok megváltoztatásához nyomjuk meg és tartjuk benyomva a **Fel ▲** gombot:

1. A légnyomás grafikus kijelzése



Nyomjuk meg és tartjuk benyomva

2. Abszolút nyomás mérése (hPa/inHg)



*Az abszolút nyomás mutatója a tartózkodási hely pillanatnyi légnyomását jelenti.
1011 hPa 29,85 inHg-nak felel meg.*



Az alsó sor adatainak megváltoztatása

Az alsó sor adatainak megváltoztatásához nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Le ▼ gombot:

1. Hőmérséklet (°C/°F)



Nyomjuk meg és tartjuk nyomva

2. Pontos idő



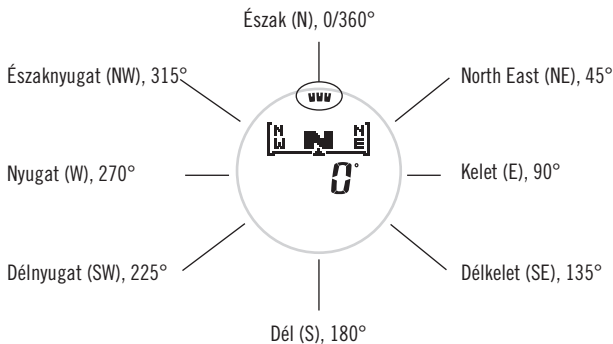
Megjegyzés:

- Mivel testhőmérsékletünk befolyásolhatja a pillanatnyi hőmérsékleti értéket, a legjobb módszer a pontos hőmérséklet méréséhez, ha az órát legalább 10 percre levesszük a csuklónkról.
- A felső és az alsó sor információit a sportaktivitás adatainak rögzítése közben is megváltoztathatjuk.

2.4 IRÁNYTŰ (NAVI) FŐMENÜ

Az iránytűt navigáláshoz és iránymeghatározáshoz használjuk.

Pontos idő kijelzőtől indulva a **Fel ▲** vagy **Le ▼** gombok segítségével lépkedjünk az Iránytű (Navi) főmenühöz. Az irány megadása fokban és a főbb pontok kijelzésével történik:



Az irány mérése alatt tartsuk karunkat, illetve a csuklónkat vízszintes helyzetben. További információk a 46. oldalon.

2.5 TESZT FŐMENÜ

A Teszt üzemmódban a következő lehetőségeink vannak:

- Végezzük el a Polar Fitnessz Tesztet az OwnIndex® értékünk meghatározásához. A kapott érték hasonlít az aerob fittség jó mutatójához, a maximális oxigénfelvételi képességhez (VO_{2max}). További információért lásd az 52. oldalt.
- Végezzük el a Polar HR_{rest} tesztet a pulzusszám nyugalmi állapotban való megméréséhez, ami segít meghatározni fizikai fittségünk és felépülésünk állapotát, alkalmazkodó készségünket a különféle magasságokhoz. További információért lásd az 56. oldalt.

Pontos idő üzemmódtól indulva a **Fel ▲** vagy **Le ▼** gombok segítségével lépkedjünk a Test (Teszt) üzemmódhoz.

2.6 AKTIVITÁS (ACTION) FŐMENÜ

Az aktivitás főmenüt fizikai aktivitásunk és a magasság változás adatainak rögzítésére használjuk.

Amikor elkezdünk rögzíteni egy tevékenységet, számos adatot tárolunk egy Action File-ban, például a tevékenység időtartamát, az emelkedés ill. süllyedés alatti függőleges sebességet és a magasságot. Ha pulzusszámunk és elégetett kalória értékeit is rögzíteni kívánjuk, viseljük a jeladót. A jeladó viselésével kapcsolatos további információért lásd a 30. oldalt.

Pontos idő kijelzőtől indulva a Le ▼ gomb segítségével lépünk az Aktivitás (Action) üzemmódbhoz. Az Aktivitás főmenü az alábbi információkat tartalmazza:

Előre meghatározott pulzus-határértékek illetve a maradék szabad memóriakapacitás

▲ Magasságmérő illetve ☁ Légnyomásmérő (attól függően, hogy melyik funkciót aktiváltuk).



Az aktivitás időtartama.

Pulzus-határértékre figyelmeztető hangjelzés.

Villogó szív és aktuális pulzusszám a pulzusszám mérése során.

Az adattörzítés elindításához nyomjuk meg a Start gombot. További információért lásd a 32. oldalt.

Megjegyzés:

Ha az aktivitás során a magasságot is szeretnénk mérni, győződjünk meg róla, hogy a magasságmérő aktiválva van ▲.

Az alsó sor adatainak megváltoztatása

Az alsó sor információinak megváltoztatásához nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Le ▼ gombot:

1. Pillanatnyi pulzusszám (ütés/perc)



Nyomjuk meg és tartjuk nyomva.

2. Óránként elégetett kalóriamennyiség (kcal/h)*



Nyomjuk meg és tartjuk nyomva.

3. Az aktivitás ideje alatt elégetett kalóriamennyiség (kcal)*



Nyomjuk meg és tartjuk nyomva.

4. Pillanatnyi pulzus érték a maximális pulzusszám százalékában



*Az elégetett kalóriamennyiség mérése az adatrögzítés elindítása után történik.

A pulzus érték a maximális pulzusszám százalékában további használatáról lásd a 87. oldalt.

Megjegyzés:

- Az alsó sor információit az aktivitás adatainak rögzítése alatt is megváltoztathatjuk.
- A pillanatnyi pulzusszám az aktivitás adatainak rögzítése alatt a magasságmérés és Pontos idő üzemmódban is látható.
- Ha a pulzusszám nem jelenik meg, és a kijelzőn -- látható, a pulzusmérés megállt. Közelítsük az órát a jeladóhoz Polar logójához a mérés újbóli elindítása céljából.
- Ahogy elkezdjük az adat rögzítést, az AXN700 mindig azt az első beállított pulzus-határértéket aktiválja, amelyet beállítottunk és bekacsoltunk. A pulzusszámot megváltoztathatjuk a tevékenység rögzítése előtt. Nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Fel ▲ gombot az 1-2-3 számú határértékek váltásához.

3. MÉRÉS ÉS ADATRÖGZÍTÉS AZ OUTDOOR COMPUTERREL

3.1 AKTIVITÁS (ACTION) ÜZEMMÓD

3.1.1 MIÉRT FONTOS PULZUSSZÁMUNK ELLENŐRZÉSE A SZABADTÉRI SPORTOK ŪZÉSE SORÁN?

Több oka is van annak, hogy miért kövessük figyelemmel pulzusszámunkat az outdoor tevékenységek végzése közben:

Tervezhetőség - A pulzusszám jól használható a különböző edzéstevékenységek tervezéséhez.

Intenzitás - A pulzusszám a sporttevékenység intenzitásának pontos mérőszáma – pontosan tudni fogjuk, milyen keményen dolgozunk.

Tempó - Pulzusszámunk állandó szinten tartásával meghatározhatjuk edzéseink tempóját.

Fejlődés - A pulzusszám megfigyelésével objektíven mérhetjük a fittségi állapotunkban bekövetkező fejlődést. Ha a szokásos sebesség mellett, illetve azonos idő alatt, vagy ugyanakkora táv megtétele során a pulzusszámunk a korábbinál alacsonyabb, a fittségi szintünk javulását jelzi.

Biztonság - A pulzusszám edzés közbeni és utáni ellenőrzése segít a túlerőltetés vagy a túledzettség megelőzésében.

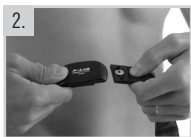
Alkalmazkodás - A pulzusszám a testünkre ható külső és belső ingereknek megfelelően változik (például a tengerszint feletti magasság, illetve a levegő hőmérsékletének és nedvességtartalmának függvényében).

3.1.2 A MELLKASI JELADÓ FELHELYEZÉSE

A pulzusszám mérőt önmagában, óráként is használhatjuk, amellyel rögzíthetjük teljesítményünket és a környezeti adatokat, de a szívfrekvencia méréséhez és rögzítéséhez, valamint kalória-felhasználásunk nyomon követéséhez mindenképpen viselnünk kell a mellkasi jeladó övet.



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



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



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



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

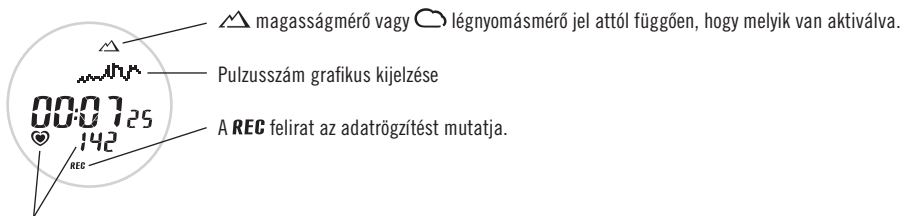
A szívfrekvencia-jelek tökéletes vétele érdekében a pulzusszám mérését a különböző elektromágneses zavart okozó tényezőktől (sífelvonók, számítógépek, mobiltelefonok, más, pulzusszám mérő órát viselő személyek, magasfeszültségű vezetékek, autók, motoros vezérlésű edzőberendezések, stb.) mentes helyen indítsuk el.

Ha felcsatoltuk magunkra a mellkasi jeladó övet, az érzékeli fogja szívfrekvenciánkat, melynek jeleit az órához továbbítja. Az óra kijelzőjén az Edzés (Action) vagy Magasságmérés (Alti) üzemmódban megjelenik a villogó szív szimbólum, és maximum 15 másodpercen belül láthatóvá válik pulzusszámunk értéke, ütés/perc-ben (bpm-ben) megadva.

Megjegyzés: Ha az óra kijelzőjén nem jelenik meg a pulzusszámunk, ellenőrizzük le, hogy a mellkasi jeladó elektródái elég nedvesek-e, és az övet megfelelően feszesen csatoltuk-e fel a mellkasunkra.

3.1.3 ADATRÖGZÍTÉS REC

1. Time üzemmódban nyomjuk meg a **Le ▼** gombot az Action üzemmódba jutáshoz. Ha magunkon viseljük a jeladót, pulzusszámunk pár másodperc alatt megjelenik. Az adatrögzítés megkezdéséhez nyomjuk meg a **Start** gombot. Az adatrögzítést megkezdhetjük úgy is, hogy Pontos idő üzemmódban megnyomjuk, és nyomva tartjuk a **Start** gombot.
2. A kijelzőn megjelenik az **Action: REC ON** felirat, és az időmérés megkezdődik. A mért adatokat egy Action File-ban tárolja a készülék. További információért lásd az 57. oldalt. Az adatrögzítés üzemmódban a következő információk jelennek meg:



A villogó szív * és a pulzusszám

*❤️ A szív alakú jel körüli keret kódolt pulzusszám-átvitelt jelez. A pulzusszám kódolása ❤️ csökkenti a közelben levő más pulzusszám-mérő készülékek zavaró hatását. Annak érdekében, hogy a kódkeresés sikeres legyen, bizonyosodjunk meg róla, hogy a vételi távolságon belül (1 m) nincsen más jeladót viselő személy, mielőtt a keretes szív-jel megjelenik.

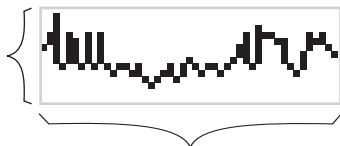
❤️ A keret nélküli szív-jel kódolatlan pulzusszám-átvitelt jelent. A pulzusszám-mérés kódolatlan üzemmódban is működhet.

A pulzusszám grafikus kijelzése

A grafikon mutatja a pulzusszám alakulását.

Pulzusszám:

A teljes tengely percenkénti 15 szívverésnek, egy pont pedig egy szívverésnek felel meg.



A legutóbbi mért érték.

A vonal 15 másodpercenként frissül.



Idő: az elmúlt 11 perc 45 másodperc

Megjegyzés:

- Ha az adatrögzítés be van kapcsolva és magunkon viseltük a jeladót, pillanatnyi pulzusszámunk Time és Alti üzemmódban is megjelenik.
- A csuklómonitor az adatrögzítés elindításakor automatikusan rögzít egy kezdőértéket. A kezdőértékből láthatjuk, mennyi volt a tengerszinti nyomás vagy a magasság ekkor (attól függően, hogy a légnyomásmérőt vagy a magasságmérőt aktiváltuk).
- Az alsó sor adatait a **Le ▼** gomb megnyomásával és nyomva tartásával változtathatjuk meg Action üzemmódban.
- Ha egy Action File rögzítési ideje (99 óra 59 perc 59 másodperc) betelik, csipogó hangot hallunk, automatikusan megáll az adatrögzítés és a **HALT** feliratot jeleníti meg. Állítsuk meg az adatrögzítést és folytassuk egy másik Action file-ban, ha van szabad memória. További információt a memória felszabadításáról fájlok törlése révén a 73. oldalon találhat.
- Ha a teljes memória megtelik, a csuklómonitor csipogó hangot ad, és a **Memory full** feliratot jeleníti meg. A adatrögzítést leáll, és az összesítő értékek (Season Total Value) nem frissülnek tovább, miután a memória megtelt. Az Auto Log funkcióra mindennek nincs hatása. További információt a memória felszabadításáról fájlok törlése révén a 73. oldalon találunk.

3.1.4 ADATRÖGZÍTÉS ALATT ELÉRHETŐ FUNKCIÓK

Az Aktivitás üzemmódban a következő funkciókat érhetjük el adatrögzítés alatt.

A **hangjelzés**  ki- és bekapcsolásához nyomjuk meg és tartjuk benyomva a **Le ▲** gombot. A  jel mutatja, hogy a nyomógomb-, Aktivitás és a pulzus-célzóna figyelmeztető hangok be vannak kapcsolva.

Érdekes pontok, pillanatok vagy **helyek** feljegyzése: Nyomjuk meg a **Start** gombot. A kijelzőn néhány másodpercre megjelenik a **Marker SET** felirat. A tevékenység befejezése után visszakereshetjük a rögzített idő és részidő külön feljegyzett eredményeit. További információért lásd a 72. oldalt.

Megjegyzés:

- *A külön feljegyzett értékekkel kapcsolatos további, az Action file-ban nem látható információt találunk a Polar Precision Performance szoftverben, miután az Action file-okat átmásoltuk számítógépre. További információért lásd a külön Toolkit használati utasítást.*
- *A külön feljegyzett értékek automatikusan rögzülnek akkor is, amikor a magasságmérőt vagy a légnyomásmérőt kalibráljuk az adatrögzítés során.*
- *AXN700: a feljegyzések minden egyes esetben akkor is automatikusan rögzülnek, amikor lejtőn ereszkedünk le, és a pulzusszám határértékét megváltoztatjuk vagy a teherbíró képességünket meghatározzuk.*
- *Ha a Marker full szöveg jelenik meg a kijelzőn, az Outdoor Computer memóriája megtelt. Fejezzük be az adatrögzítést, és töröljünk ki néhány fájlt. További információért lásd a 73. oldalt.*
- *A feljegyzések beállításához megváltoztathatjuk a HeartTouch funkciót is ahelyett, hogy a Polar Precision Performance szoftverrel dolgoznánk. További információért lásd a külön Toolkit használati utasítást.*

Pulzus-célzóna figyelmeztető (Target Zone Alarm): a pulzus-célzóna figyelmeztető (Target Zone Alarm) segítségével meggyőződhetünk arról, hogy a megfelelő intenzitással edzünk. A pulzusszám határértékének megadása után az Outdoor Computer figyelmeztető hangot ad, amennyiben a mért pulzusértékek meghaladják ezt a szintet, vagy ez alá csökkennek. A pulzusszám határértékeit az Általános beállítások (Settings/General) menüben állíthatjuk be. További információért lásd a 87. oldalt.

Működése: ha a pulzusszámunk elhagyta a határértékeket akár fölfelé, akár lefelé, a kijelzett pulzus érték villogni kezd és csipogó hangot hallunk minden egyes szívverésnél. A pulzus-célzóna figyelmeztető Alti és Time üzemmódban is működik adatrögzítés közben.

A pulzusszám határértékének megváltoztatása: az 1-2-3. határértékek megváltoztatásához nyomjuk meg a **Stop** gombot az adatrögzítés időmérésének leállítása céljából. A kijelzőn megjelenik az **Action: PAUSED** (Aktivitás szüneteltetése) felirat. Nyomjuk meg és tartuk nyomva a **Fel ▲** gombot az egyes határértékének aktiválásához. Az aktivitás folytatásához nyomjuk meg a **Start** gombot. Az **Action** file-ban található információt az adatrögzítés során használt határértékekről.

***Megjegyzés:** ha a pulzusszám határértékek ki vannak kapcsolva, akkor a nincs figyelmeztetés Aktivitás üzemmódban, az Action file-ban pedig nem tárolódnak el határértékek, és adataik.*

Edzés sötétben: A **Light** gomb egyszeri megnyomása után a kijelző háttere automatikusan világítani kezd bármelyik gomb megnyomásakor, vagy ha az Outdoor Computert a jeladó Polar logójához közelítjük.

3.1.5 ADATOK MEGTEKINTÉSE RÖGZÍTÉSÜK SORÁN (FILEVIEW)


Az adatrögzítés során a tárolt adatok megtekintéséhez ellenőrizhetjük a már rögzített adatok összefoglalóját. A FileView funkció a Test üzemmód kivételével minden üzemmódban elérhető.

1. Az adatrögzítés alatt a FileView funkció aktiválásához nyomjuk meg és tartjuk nyomva a **Start** gombot.
2. Megjelenik a **FileView SPLIT** felirat.
Az adatok megtekintése az alábbi információk közti automatikus léptetéssel kezdődik:

FileView	
SPLIT	Részidő
HR AVG	Átlagos pulzusszám
HR MAX	Legmagasabb pulzusszám
Kcal	Elégetett kalóriamennyiség
VERT.SPD ↑ AVG	Átlagos emelkedési sebesség*
VERT.SPD ↑ MAX	Legnagyobb emelkedési sebesség*
VERT.SPD ↓ AVG	Átlagos ereszkedési sebesség*
VERT.SPD ↓ MAX	Legnagyobb ereszkedési sebesség*
SLOPES	A lejtők száma, melyeken leereszkedtünk
ALTITUDE MAX (M/FT)	Legnagyobb magasság
ALTITUDE MIN (M/FT)	Legkisebb magasság
ASCENT	Emelkedés mértéke (méter/láb)*
DESCENT	Ereszkedés mértéke (méter/láb)*

3. A léptetés néhány másodpercre történő megállításához nyomjuk meg a **Start** gombot. Az automata léptetés folytatásához ismét nyomjuk meg a **Start** gombot. Az adatok közti böngészéshez használjuk a **Fel ▲** és a **Le ▼** gombokat.

Az adatrögzítés közbeni adatmegtekintés befejezéséhez nyomjuk meg a **Stop** gombot

*Ezek az értékek nem jelennek meg, ha az adatrögzítés során a légnyomásmérő  volt aktiválva.

[Az Outdoor Computer lejtőként kezel minden egyes, legalább 50 méteres \(165 láb\) ereszkedést.](#)

3.1.6 AZ ADATRÖGZÍTÉS LEÁLLÍTÁSA VAGY SZÜNETELTETÉSE

Az adatrögzítést bármelyik üzemmódban szüneteltethetjük. Az Outdoor Computer ekkor Aktivitás (Action) üzemmódba áll vissza.

1. Az adatrögzítés szüneteltetéséhez nyomjuk meg a **Stop** gombot. A kijelzőn az **Action PAUSED** (Aktivitás szüneteltetése) felirat jelenik meg. Villogó **REC** felirat jelzi, hogy az adatrögzítés szünetel.
2. Az adatrögzítés folytatásához nyomjuk meg a **Start** gombot, ezzel a rögzítés újra kezdődik. A rögzítés leállításához nyomjuk meg ismét a **Stop** gombot. Néhány másodpercre megjelenik az Action STOPPED felirat, majd az Outdoor Computer visszatér Pontos idő üzemmódba.

3.2 MAGASSÁGMÉRŐ (ALTI) ÜZEMMÓD



Nyomjuk meg a **Start**ot

- ACTIVATE (Aktiválás)
Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot
- SCALE (Skála)
Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot
- ALARM (Riasztás)
Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot
- CALIBRATION (Kalibrálás)



Az Alti üzemmódban:

- Aktiválhatjuk a magasságmérőt.
- Beállíthatjuk a tevékenységünknek megfelelő magasságot jelző grafikon léptékét.
- Beállíthatjuk a figyelmeztető hangjelzést, amely a napi magassági határérték átlépését jelzi, és segít a navigálásban (topográfiai térkép használatakor).
- Kalibrálhatjuk a magasságot

3.2.1 A MAGASSÁGMÉRŐ AKTIVÁLÁSA

A magasságmérő a mért légnyomást magassági értéké alakítja. Mivel mind a magasságmérő, mind a légnyomásmérő a légnyomást használja, egyszerre csak egyiküket aktiválhatjuk. Ahhoz, hogy a magasságmérőt használhassuk, aktiválnunk kell. Javasoljuk a magasságmérő aktiválás utáni kalibrálását. További információért lásd a 41. oldalt.

Az Outdoor Computer a magasság adatokat automatikusan és folyamatosan két hétig tárolja (**Auto Log**), ha a magasságmérő aktiválva van.

1. Ponros idő nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot, hogy az Alti üzemmódba jussunk.
2. Alti üzemmódban nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a  **ALTI** vagy a  **BARO** felirat.

3. Ezután nyomjuk meg a **Start** gombot és kövessük az alábbi lépéseket:

<p>4. A kijelzőn a következő felirat látható: Activate (Aktiválás):  ALTI vagy  BARO</p>	<p>Nyomjuk meg a Fel ▲ vagy Le ▼ gombot a  ALTI (magasságmérő) kiválasztásához.</p>	<p>Nyomjuk meg a Start gombot a kiválasztott funkció aktiválásához.</p>
--	---	--

- A Pontos idő üzemmódba való visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a **Stop** gombot.

Megjegyzés:

- A magasságmérő aktiválása esetén a tengerszinti nyomás mérése nem működik.
- Amikor a magasság értékeket aktiváljuk és az adatrögzítés be van kapcsolva, automatikusan készül egy feljegyzés.

3.2.2 A GRAFIKUS MAGASSÁGJELZÉS LÉPTÉKÉNEK BEÁLLÍTÁSA



A magassági grafikonon lehetséges léptékei a következők:
 1 m / 3 láb, 10 m / 30 láb, 100 m / 300 láb.

Az alábbi táblázat az egyes tevékenységekhez javasolt lépték beállításokat tartalmazza

Aktivitás	Skála	Egy pont értéke a grafikonon	A teljes magassági-tengely értéke
Túrázás sík terepig	1	1 m / 3 láb	15 m or 45 láb
Túrázás síktól lejtős terepig, sífutás, snowboard	10	10 m / 30 láb	150 m or 450 láb
Lesiklás, snowboard	100	100 m / 300 láb	1500 m or 4500 láb

A skála (lépték) beállítása:

1. ALTI üzemmódban nyomjuk meg a **Start** gombot. A **Fel ▲** gombbal lépkedjünk az **Altitude SCALE** feliratig.
2. Ezután nyomjuk meg a **Start** gombot és folytassuk az alábbi lépések szerint:

3. A kijelző felirata: Altitude SCALE (Magasság skála)	A Fel ▲ vagy Le ▼ gomb megnyomásával válasszuk ki a kívánt léptéket.	Nyomjuk meg a Start gombot. <ul style="list-style-type: none">• Az Outdoor Computer visszatér az Altitude SCALE felirathoz.
---	--	---

- A Pontos idő üzemmódba való visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a **Stop** gombot.

3.2.3 A MAGASSÁGRIASZTÁS BEÁLLÍTÁSA


E funkció figyelmeztet, hogy ha túllépjük az előre meghatározott magasságértéket. A magassági figyelmeztető használatával nyomon követhetjük a megtenni kívánt szintkülönbséget.

1. ALTI üzemmódban nyomjuk meg a Start gombot. A **Fel ▲** vagy **Le ▼** gombokkal lépkedünk az Altitude Alarm (Magasságrisztás) feliratig.
2. Ezuán nyomjuk meg a **Start** gombot, és kövessük az alábbi lépéseket:

A kijelző felirata	A villogó érték beállításához használjuk a Fel ▲; Le ▼ gombokat	Az érték elfogadásához nyomjuk meg a Start gombot
3. ALTITUDE ALARM1 SET ON / OFF	Fel ▲ / Le ▼ <ul style="list-style-type: none">• Magasságrisztás1 be/kikapcsolása	Start Ha az off-ot választottuk, lépjük át a 4. pontot
4. ALTITUDE ALARM1 SET	Fel ▲ / Le ▼ <ul style="list-style-type: none">• Magasságrisztás1 beállítás	Start
5. ALTITUDE ALARM2 SET ON / OFF	Fel ▲ / Le ▼ <ul style="list-style-type: none">• Magasságrisztás2 be/kikapcsolása	Start Ha az off-ot választottuk, lépjük át a 6. pontot
6. ALTITUDE ALARM2 SET	Fel ▲ / Le ▼ <ul style="list-style-type: none">• Magasságrisztás2 beállítás	Start <ul style="list-style-type: none">• A csuklómonitor visszatér az Altitude Alarm felirathoz

- A Pontos időhöz való visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a **Stop** gombot.

A magasságriasztás működése

A magasságriasztás minden üzemmódban működik. Amikor elérjük az előre meghatározott magasságot, az Outdoor Computer figyelmeztető hangjelzést ad és a  jel valamint az Altitude Alarm! szöveg jelenik meg a kijelzőn. A riasztás kikapcsolásához nyomjuk meg bármelyik gombot.

Annak elkerülése érdekében, hogy a figyelmeztető ugyanazon a magasságon folyamatosan jelezen, az Outdoor Computer akkor ad csak újra hangjelzést, ha legalább 10 méter (33 láb) szintkülönbséget tettünk meg ugyanazon magasság elérése előtt. A magasság figyelmeztető használatához ALTI üzemmódban aktiváljuk a magasságmérőt.

Tipp: A magasság figyelmeztető funkció hasznos lehet nagy magasságokban történő mászásnál, túrázásnál. Az úgynevezett Acute Mountain Sickness (AMS) leggyakrabban 3000 méteres magasság körül lép fel. Hogy csökkentsük a betegség fellépésének esélyét, korlátozzuk a megtenni kívánt napi szintkülönbséget 300 méterre. Mászás közben kísérjük figyelemmel pulzusunkat, hogy megismerjük testünk reakcióját a nagy tengerszint feletti magasságra.

3.2.4 A MAGASSÁG KALIBRÁLÁSA

A magasság kalibrálásának két módja van: manuálisan, az értékek léptetésével; vagy egy kalibrációs listával, melyet a Polar Precision Performance Szoftver segítségével előre elkészítünk. A referencia értéket akkor állítsuk be, ha megbízható adat (hegycsúcs magassága, topográfiai térkép) áll rendelkezésre.

Tipp: A magasságmérő kalibrálásakor a légnyomásmérő kalibrálása ezzel párhuzamosan történik. Ha nem ismerjük pozíciónk magasságát, viszont ismerjük a hely pontos tengerszinti nyomását, ennek a segítségével történik a magasság meghatározása, és fordítva. A légnyomásmérő kalibrálásával kapcsolatos további információért lásd a 44. oldalt.

Megjegyzés: Amikor a magasságot kalibráljuk és az adatrögzítés be van kapcsolva, vagy fel van függesztve, automatikusan készül egy feljegyzés.

Manuális kalibrálás

1. Az Alti üzemmódban nyomjuk meg a **Start** gombot, majd a **Le ▼** gombot. Megjelenik az **Altitude CALIBRATION** szöveg a kijelzőn.
2. Ezután nyomjuk meg a **Start** gombot, majd folytassuk az alábbi lépések szerint:

Felirat a kijelzőn:	A villogó érték beállításához használjuk az Fel ▲ Le ▼ gombokat	Elfogadás
3. Calibrate MANUAL/ LIST	Fel ▲ / Le ▼ <ul style="list-style-type: none">• Válasszuk ki a kézi kalibrálást (MANUAL)	Start
4. Calibrate MANUAL	Fel ▲ / Le ▼ <ul style="list-style-type: none">• Adjuk meg tartózkodási helyünk magasságát.	Start <ul style="list-style-type: none">• Megjelenik a Calibration OK felirat, és a csukómonitor visszatér Alti üzemmódba.

- A Pontos idő üzemmódba való visszalépéshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a **Stop** gombot.

***Megjegyzés:** A kalibrálás törléséhez nyomjuk meg a **Stop** gombot akkor, amikor a kalibrált érték villog. Ekkor a **Calibration FAILED** felirat jelenik meg, és a készülék visszalép az előző kijelzéshez.*

Kalibrációs lista használata

A Polar Precision Performance szoftverrel elkészített kalibrációs lista segítségével előre beprogramozott magasságpontokat használhatunk például túránk során. Ha elérkezünk valamelyik előre betáplált kalibrációs ponthoz, egyszerűen fogadjuk el ezt a pontot a kalibrációs listán.

A kész listát másoljuk át a szoftverrel a csukló monitorba. További információért lásd a Polar Precision Performance szoftver online használati utasítását.

3.3 BAROMÉTER (BARO) ÜZEMMÓD



Nyomjuk meg a **Start** gombot.

- **ACTIVATE** (Aktiválás)

Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot.

- **CALIBRATION** (Kalibrálás)

Baro üzemmódban:

- Aktiválhatjuk a légnyomásmérőt.
- Kalibrálhatjuk a tengerszinti nyomást.

3.3.1 A LÉGNYOMÁSMÉRŐ ☁ AKTIVÁLÁSA

Mivel a légnyomás számottevően csökken a magasság növekedésével, javasoljuk a légnyomásmérő használatát, ha hosszabb ideig tartózkodunk ugyanazon a magasságon, például, ha a szabadban töltjük az éjszakát.

Javasoljuk a légnyomásmérő kalibrálását bekapcsolása után. További információért lásd a következő oldalt.

Az Outdoor Computer a mért légnyomási adatokat automatikusan és folyamatosan két hétig tárolja (**Auto Log**), ha a légnyomásmérő aktiválva van.

1. Time üzemmódban nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot, hogy az Alti üzemmódba jussunk.
2. Alti üzemmódban nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik az **Activate** (Aktiválás):
▲ **ALTI** vagy a ☁ **BARO** felirat.

3. Ezután nyomjuk meg a **Start** gombot és kövessük az alábbi lépéseket:

4. A kijelzőn a következő felirat látható: Activate (Aktiválás):  ALTI vagy  BARO	Nyomjuk meg a Fel ▲ vagy Le ▼ gombot a  BARO (légnyomásmérő) kiválasztásához.	Nyomjuk meg a Start gombot a kiválasztott funkció aktiválásához.
--	---	---

- A Pontos idő üzemmódba való visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a **Stop** gombot.

Megjegyzés:

- A magasságmérő aktiválása esetén a tengerszinti nyomás mérése nem működik.
- Amikor a légnyomásmérőket aktiváljuk és az adatrögzítés be van kapcsolva, automatikusan készül egy feljegyzés.

Tipp: Hogyan lehet előre jelezni az időjárás változását a magasságmérő segítségével?

Ha azt vesszük észre, hogy a mért magasságérték jelentősen eltér a valóságostól (például, tudjuk, hogy kb. 2000 méteres magasságon tartózkodunk, a magasságmérő azonban 3000 métert mutat), készüljünk fel az időjárás megváltozására.

3.3.2 A LÉGNYOMÁSMÉRŐ KALIBRÁLÁSA

A légnyomásmérőt a tengerszinti nyomás beállításával kalibrálhatjuk. A meteorológiai állomások, repülőterek és internetes időjárási oldalak információi segítségével tájékozódhatunk a tengerszinti nyomás referenciaértéke felől. A légnyomásmérő kalibrálását gyakran végezzük el, így mindig pontos értéket fog mutatni.

Tipp: A légnyomásmérő kalibrálásakor a magasságmérő kalibrálása ezzel párhuzamosan történik.

Ha nem ismerjük pozíciónk tengerszinti nyomását, viszont ismerjük a hely pontos magasságát, ennek a segítségével történik a magasság meghatározása, és fordítva.

A légnyomásmérő kalibrálásával kapcsolatos további információért lásd a 41. oldalt.

1. Baro üzemmódban nyomjuk meg a **Start** gombot. A **Le ▼** gombbal lépkedünk a **Barometer CALIBRATION** feliratig.
2. Ezután nyomjuk meg a **Start** gombot és folytassuk az alábbi lépések szerint:

3. A kijelző felirata: Barometer SEA LEVEL (Tengerszint)	A Fel ▲ vagy a Le ▼ gomb megnyomásával válasszuk ki a kívánt tengerszinti nyomás értéket.	Nyomjuk meg a Start gombot. <ul style="list-style-type: none">• Megjelenik a Calibration OK felirat, és az Outdoor Computer visszatér Baro üzemmódba.
---	---	---

- A Time üzemmódba való visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a **Stop** gombot.

Megjegyzés:

- Amikor a tengerszinti nyomást kalibráljuk és az adatrögzítés be van kapcsolva, vagy fel van függesztve, automatikusan készül egy feljegyzés.
- A kalibrálás törléséhez nyomjuk meg a **Stop** gombot a kalibrálás alatt. Megjelenik a **Calibration FAILED** felirat, és a csuklómonitor visszalép a **Barometer CALIBRATION** kijelzőhöz.

3.4 IRÁNYTŰ (NAVI) ÜZEMMÓD



Nyomjuk meg a **Start** gombot.

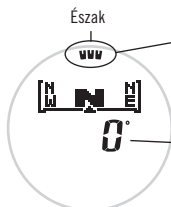
- **BEARING (IRÁNY)**
Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot.
- **CALIBRATION (Kalibrálás)**
Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot.
- **DECLINATION (Eltérés)**

A NavI üzemmódban:

- Beállíthatjuk a követni kívánt irányt
- Kalibrálhatjuk az iránytűt.
- Beállíthatjuk az iránytű eltérését.

3.4.1 IRÁNYLEOLVASÁS

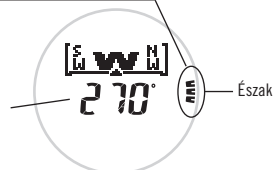
Az iránytű az alábbi információkat mutatja:



Írányunk: Észak.

A kis indikátor Észak felé mutat, jelezve az égtáj viszonyát pillanatnyi iránnyunkhoz.

A kijelzőn iránnyunk Északhoz képest fokban kifejezve is megjelenik.



Írányunk: Nyugat.

A pontos irány meghatározásához tartsuk vízszintesen csuklónkat. Ha a **Compass: FREEZE** felirat megjelenik, az iránytű automatikusan kikapcsolódik az Outdoor Computer energia-felvételének csökkentése érdekében. Az iránytű újbóli aktiválásához nyomjuk meg a **Start** gombot.

***Megjegyzés:** A jeladó viselése során ne vigyük a csuklómonitort túl közel a jeladóhoz, mert ezzel aktiválódhatjuk a HeartTouch funkciót, ami az üzemmódot automatikusan átállítja.*



3.4.2 A TÁJOLÁS BEÁLLÍTÁSA

A követni kívánt irány megtartásához állítsuk be a tájolás megfelelő értékét.

A tájolás meghatározásának két módja van:

- Az Outdoor Computer Polar logójával mutassunk a célirány vagy kiszemelt tereptárgy felé, és állítsunk be egy értéket a Fel ▲ gomb megnyomásával és nyomva tartásával Navi üzemmódban.
- Vagy kövessük az alábbi lépéseket:

1. Navi üzemmódban nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **Compass: BEARING** felirat.

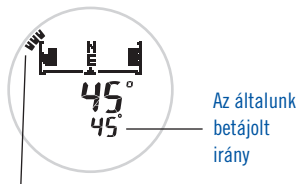
2. Ezután a **Start** gomb megnyomásával folytassuk az alábbi lépésekkel:

3. A kijelző felirata: Bearing SET (Irány beállítása)	A Fel ▲ ill. Le ▼ gombbal állítsuk be a kívánt értéket.	A Start gombbal fogadjuk el.
--	---	-------------------------------------

- A Time üzemmódba való visszalépéshez nyomjuk meg és tartjuk benyomva a **Stop** gombot.

Működése: A betájolt jelzés az elérendő cél irányát mutatja Navi üzemmódban.
Forgassuk el a készüléket addig, amíg az északi mutató és a betájolt irány egybe nem esik.

Jó irány felé tartunk



Az északi mutató és a betájolt irány ugyanazt az irányt mutatja.

Rossz irány felé tartunk



A betájolt irány törléséhez nyomjuk meg és tartjuk benyomva a **Fel ▲** gombot Navi üzemmódban.

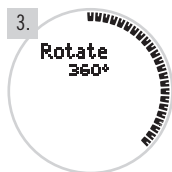
3.4.3 AZ IRÁNYTŰ KALIBRÁLÁSA

Az iránytűt akkor kalibráljuk, ha

- először használjuk új környezetben,
- jelentős hőmérsékletkülönbségnek vagy erős külső mágneses mező hatásának tettük ki (pl. hangszóró, televízió),
- észrevesszük, hogy az iránytű rosszul mutatja az irányt,
- a csuklómonitor elemcseréje után.


1. Navi üzemmódban nyomjuk meg a **Start** gombot. **AXN700: Nyomjuk meg a Fel ▲ gombot.**

2. Megjelenik a **Compass: CALIBRATION** felirat.

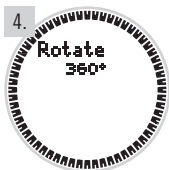



3. Nyomjuk meg a **Start** gombot. A kijelzőn megjelenik a **Keep LEVEL** felirat, vagyis a kalibrálás során tartsuk a csuklómonitort vízszintes helyzetben, mellkasunk magasságában. Ha megjelenik a **Rotate 360°** felirat, lassan forduljunk körbe.


Megjegyzés:

Ha a  jelek némelyike hiányzik a kijelző külső körívéről, lassan forduljunk kicsit vissza, majd folytassuk a forgást az eredeti irányba.

A kalibrálás folyamatban van, ha a jelek egymás után tűnnek fel.



4. Miután megtettük a teljes fordulatot, a  jelek teljes kört formálnak a kijelzőn.

Megjegyzés: Győződjünk meg róla, hogy a  jelek között nem maradnak ki üres helyek. Ez esetben, miután körbefordultunk, tegyünk még egy teljes fordulatot a kalibrálás befejezéséhez.

A kijelző felirata:

- **Calibration OK** – ha a kalibrálás sikeres volt. Automatikusan visszalép Navi üzemmódba. vagy
- **Calibration FAILED** – addig ismételjük a kalibrálást, amíg a csuklómonitor visszatér a Compass Calibration kijelzőhöz. Lépünk vissza a 3. lépéshez.

- Pontos idő kijelzéshez való visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a **Stop** gombot.

*Megjegyzés: A kalibrálás törléséhez nyomjuk meg a **Stop** gombot a kalibrálás alatt. Megjelenik a **Calibration FAILED** felirat, és automatikusan visszatér a **Compass Calibration** kijelzőhöz.*

3.4.4 AZ IRÁNYTŰ ELHAJLÁSÁNAK BEÁLLÍTÁSA

Az elhajlás az iránytű által mutatott mágneses északi irány és a térképen jelzett földrajzi Észak közti különbség fokban kifejezve. Az elhajlás területenként eltérő. A tartózkodási helyünk szerinti elhajlást topográfiai térkép segítségével határozhatjuk meg.

1. Navi üzemmódban nyomjuk meg a **Start** gombot. A **Fel ▲** gomb segítségével eljuthatunk a **Compass: DECLINATION** feliratig.
2. Ezután a **Start** gomb megnyomásával folytassuk az alábbiak szerint:

3. A kijelző felirata: Declination SET (Elhajlás beállítása)	Használjuk a Fel ▲ és Le ▼ gombokat az elhajlás beállításához. (Nyugat=W, Kelet=E).	A Start gombbal fogadjuk el.
---	--	-------------------------------------

- A Pontos idő kijelzéshez való visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a **Stop** gombot.

3.5 TESZT ÜZEMMÓD

3.5.1 A POLAR FITNESSZ TESZT VÉGREHAJTÁSA

Fittségünk fejlődésének megfigyeléséhez az első két hét során többször is mérjük meg az OwnIndex-ünket, hogy megkapjuk annak kiindulási (átlag) értékét. Ezután fittségi szintünk változásainak nyomon követése érdekében havonta egyszer végezzük el a mérést.

A teszt végrehajtása előtt a Beállítások (Settings) / Felhasználó (User) menüben rögzítenünk kell személyes adatainkat és a hosszú távú fizikai aktivitási szintünket (lásd 82 oldal), és viselnünk kell a mellkasi jeladót (lásd 30 oldal). A teszt elvégzése kb. 3-5 percet vesz igénybe. A tesztet egészséges felnőttek mérésére fejlesztették ki.

A megbízható teszteredmények érdekében ügyeljünk a következő alapfeltételek betartására:

- A tesztet bárhol elvégezhetjük, ahol nyugodt tesztkörnyezet áll rendelkezésünkre. Kerüljük a zavaró hanghatásokat (pld. televízió, rádió, telefon), illetve mások ne beszélgessenek a közelünkben.
- Az ismétlődő tesztelések helyszíne, valamint a napszak és a környezet mindenkor azonos legyen.
- Kerüljük a nehéz ételek fogyasztását, a kávé és a dohányzást, a tesztelést megelőző 2-3 órában.

- Kerüljünk bármiféle nehéz fizikai erőfeszítést, ne fogyasszunk alkoholt és stimuláns gyógyszereket a teszt napján és azt megelőző napon.
- **Feküdjünk le és relaxáljunk** 2-3 percre, mielőtt megkezdjük a teszt végrehajtását.

A teszt végrehajtása

1. Az Idő (Time) főmenüből indulva a **Fel ▲** vagy **Le ▼** gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg a Teszt (Test) felirat megjelenik.
AXN700: Nyomjuk meg a Start gombot. A Fel ▲ vagy Le ▼ gombok segítségével válasszuk ki a Fitnessz Tesztet.
2. Ha már korábban is elvégeztük a tesztet, megjelenik a legutóbb mért OwnIndex értékünk és a teszt adatai. Ha most hajtjuk végre először a tesztet, a tesztelés megkezdődik, mi pedig átugorhatjuk a 3. pontot.
3. Nyomjuk meg a **Start** gombot a teszt elindításához. Az óra elkezdti keresni a pulzusszámunkat. A teszt megkezdését a **Test ON** felirat jelzi és a kijelzőn pulzusszámunk értéke látható. A nyílak **▶** számának növekedése jelzi, hogy a teszt végrehajtása folyamatban van.

***Megjegyzés:** Ha az óra kijelzőjén a **Setting Missing** (Hiányzó beállítások) felirat látható, a teszt elindítása előtt rögzítenünk kell testsúlyunkat, magasságunkat, születési dátumunkat, nemünket és aktivitási szintünket. További információkat a 82. oldalon olvashatunk.*

4. Feküdjünk ellazultan. Karjainkat tartsuk testünk mellett a földön, maradjunk mozdulatlanok, és ne beszélgessünk senkivel tesztelés közben.



5. Ha a teszt befejeződött, a kijelzőn megjelenik az újonnan mért OwnIndex és annak értékelése. Az értékeléssel kapcsolatban további információkat az 55. oldalon olvashatunk.

6. Nyomjuk meg a **Start** gombot. Ha az aktuális teszteredményünk eltér a korábban mért értéktől, az óra megkérdezi: **Save new VALUE?** (Elmenti az új értéket?). Az OwnIndex értékének elmentésével automatikusan felülírjuk a Felhasználói beállítások (User Set) / VO_{2max} üzemmódban szereplő OwnIndex értéket. További információkat a 82. oldal^{max} olvashatunk.

7. Az OwnIndex értékének elmentéséhez nyomjuk meg a Start gombot. Vagy: ha nem kívánjuk felülírni a korábbi OwnIndex-ünket, nyomjuk meg a **Stop** gombot.
A pulzusszám mérő óra visszatér a Teszt üzemmódba.

- Az Idő (Time) főmenübe történő visszalépéshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a **Stop** gombot.

A Fitness Teszt megszakítása

A tesztelést menet közben is bármikor leállíthatjuk a **Stop** gomb megnyomásával. Ez esetben a legutóbb mért OwnIndex értékünk nem módosul.

Ha a pulzusszám mérő óra a teszt megkezdésekor vagy közben nem érzékeli a pulzusszám-jeleket, akkor a tesztelés sikertelen lesz. Ellenőrizzük, hogy a jeladó elektródái nedvesek legyenek és a rugalmas pánt feszesen illeszkedjen mellkasunkra.

3.5.2 AZ OWNINDEX, A FITNESS TESZT EREDMÉNYE

Az OwnIndex (SajátIndex) értéke az aerob fittség meghatározására szolgáló, közismert VO_{2max} (maximális oxigénfelvevő kapacitás) értékéhez hasonlítható. A kardiovaszkuláris (aerob) fittség egyenes arányban áll szív- és keringési rendszerünk teljesítményével és testünk oxigén-hasznosítási képességével. Minél erősebb és hatékonyabb a szívünk működésünk, annál jobb a kardiovaszkuláris fittségünk. A VO_{2max} értéke az outdoor sportokban az aerob teljesítmény jó mutatója. Az OwnIndex és az aktuális VO_{2max} értékünk, testünk energia felhasználási képességének meghatározására is szolgál.

Ha keringési rendszerünk teljesítményét szeretnénk javítani, legalább 6 hetes rendszeres edzésre van szükségünk ahhoz, hogy az OwnIndex értékünk észrevehetően javuljon. Az edzetlen személyek előbb észlelik a változást, míg a jól edzetteknek több időre van szükségük a további fejlődés eléréséhez.

Aerob fittségünket leghatékonyabban a nagy izomcsoportokat igénybe vevő, hosszú időtartamú (több mint 30 perces) edzésekkel javíthatjuk. Az OwnIndex értéke a nyugalmi pulzusszám, a nyugalmi szívfrekvencia-változékonyság, korunk, nemünk, testmagasságunk, testsúlyunk adatain, és fizikai aktivitásunk általunk becsült szintjén alapszik, melyet a Beállítások (Settings) / Felhasználó (User) menüben állíthatunk be.

3.5.3 AZ OWNINDEX EREDMÉNYÉNEK ÉRTÉKELÉSE

Az OwnIndex nyomon követésének akkor van igazán jelentősége, ha a mért értékeiket összehasonlítjuk, illetve azokban változások történnek. Az OwnIndex értéke az életkor és nem függvényében is értékelhető. Helyezzük el saját indexünket a táblázat megfelelő oszlopában, a velünk azonos nemű és életkorú személyekhez viszonyítva meghatározhatjuk szív- és keringési rendszerünk fitsségi állapotát.

	1	2	3	4	5	6	7	
Életkor (év)	(nagyon gyenge)	(gyenge)	(elfogad- ható)	(átlagos) (jó)	(jó)	(nagyon jó)	(kiváló)	
FÉRFIAK	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
	NŐK	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51
25-29		< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34		< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39		< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44		< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49		< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54		< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59		< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30	

A besorolás alapjául 62 szakmai tanulmány összefoglalója szolgál, melyek során a VO_{2max} -ot direkt módszerrel, egészséges felnőtt alanyokon mérték az Egyesült Államokban, Kanadában és 7 európai országban. Referencia: Shvartz E., Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

A táblázatban szereplő értékek a nem versenyszerűen sportoló személyek esetén a leghelytállóbbak. Az élsportoló atlétákra a 70 (férfiak) és 60 (nők) körüli OwnIndex értékek jellemzőek. Az állóképességi sportágak olimpiai bajnokainál akár 95-ös érték is előfordulhat.

3.5.4 A POLAR HR_{NYUGALMI} TESZT (HR_{REST} TEST) VÉGREHAJTÁSA

A nyugalmi pulzus (HR_{nyugalmi}) nagyon egyedi, ezért a kapott értéket a saját kiindulási állapotunkhoz kell viszonyítani. A személyes kiindulási állapot meghatározásához végezzük el a tesztet, 5 egymást követő napon reggel az otthonunkban vagy azon a tengerszint feletti magasságon, amin élünk. Ezután 6 havonta frissítsük a kiindulási értéket. Ha rendszeresen edzünk és fejlesztjük a fittségünket, akkor a frissítés gyakoriságát növelni kell. A teszt egészséges felnőttek számára készült.


Miután meghatároztuk a saját kiindulási állapotunkat, kövessük nyomon a HR_{nyugalmi} érték változását. Ha a HR_{nyugalmi} tesztet egy edzést követő reggelen elvégezzük, akkor megtudjuk a fizikai regenerálódás mértékét. Amennyiben egy túra közben magasabb tengerszint feletti magasságon végezzük el, a teszt eredménye az akklimatizálódás mértékét, vagyis a magasságoz való alkalmazkodást fogja megmutatni.

A nyugalmi pulzust sok tényező befolyásolja, a fizikai fittség állapota, a regenerálódás, a mentális stressz, az alvás minősége és a magassághoz való alkalmazkodás.

A tesztet ajánlatos:

- reggel ébredés után,
- fekvő helyzetben elvégezni.

Hogyan végezzük el a Polar HR^{nyugalmi} tesztet

1. A Pontos idő kijelzőtől indulva a **Fel ▲** vagy **Le ▼** gomb megnyomásával lépünk a Teszt üzemmódhoz.
2. Nyomjuk meg a **Start** gombot, majd a **Fel ▲** vagy a **Le ▼** gombot és válasszuk ki a Test: HR REST funkciót. Nyomjuk meg a **Start** gombot. Ha már elvégeztük a tesztet korábban, akkor az előző eredmény és adatok jelennek meg a kijelzőn. Amennyiben még nem végeztük el a tesztet, akkor a teszt automatikusan elindul, ezért hagyjuk ki a 3. pontot.
3. A Teszt elindításhoz nyomjuk meg a **Start** gombot.
A teszt elkezdődik és  - - - - - **Test ON** és a pulzus jelenik meg a kijelzőn. A nyílak számának növekedése jelzi a teszt állapotát.

***Megjegyzés:** Ha a csukló monitor nem érzékeli a pulzust a kezdéskor vagy a teszt alatt, akkor a teszt sikertelen lesz. Ellenőrizzük, hogy a jeladó elektródái nedvesek-e és a pánt jól helyezkedik-e el.*

4. Feküdjünk nyugodtan. A kezeinket tartsunk a testünk mellett, ne mozogjunk és ne is beszéljünk másokkal.
5. Amikor a teszt véget ér a kijelzőn megjelenik az aktuális HR^{nyugalmi} érték, a dátum és a változás a kiindulási állapothoz képest.
6. Nyomjuk meg a **Start** gombot. A kijelzőn a **Save new VALUE?** üzenet jelenik meg.
A **Start** gomb megnyomásával eltárolhatjuk az eredményt,
illetve a **Stop** gomb megnyomásával megtarthatjuk az előző eredményt.
7. A csukló monitoron a **Save new BASELINE?** üzenet jelenik meg. Csak akkor mentsük el az eredményt kiinduló állapotnak, amennyiben az alacsonyabb az előző eredménynél.
A **Start** gomb megnyomásával elmenthetjük az adatokat.
A **Stop** gomb megnyomásával mentés nélkül léphetünk tovább.

A csukló monitor visszalép a Teszt üzemmódba. A Pontos idő üzemmódba való visszalépéshez tartsuk nyomva a **Stop** gombot.

A teszt megszakítása

A **Stop** gomb megnyomásával a teszt alatt bármikor megszakíthatjuk a folyamatot.

Ebben az esetben a teszt végét ér és az utolsó teszt eredmény nem változik.

3.5.5 NYUGALMI PULZUS – HR_{NYUGALMI} TESZT EREDMÉNY

A nyugalmi pulzus csökken az edzettség növekedésével. A nyugalmi pulzus jelentős növekedése a kiinduló állapothoz képest általában jelölhet nem teljes regenerálódást, túl edzettséget, mentális stresszt, kimerültséget, náthát vagy nem elegendő mértékű alkalmazkodást a nagyobb magassághoz.

Tipp: Nagy magasságban történő túrázás vagy hegymászás ideje alatt, naponta végezzünk HR_{nyugalmi} tesztet. Figyeljük a nyugalmi pulzus változását az otthoni kiinduló állapothoz képest és az alacsonyabban mért értékekhez képest. Ha a nyugalmi pulzus jelentősen magasabb, akkor nem akklimatizálódtunk az új magassághoz. Fontoljuk meg az emelkedés mértékének csökkentését, pihenjünk az aktuális magasságon vagy térjünk vissza kisebb magasságba.



4. BEÁLLÍTÁSOK MEGVÁLTOZTATÁSA, MEMÓRIÁBA MENTETT ADATOK ELŐHÍVÁSA, STOPPEREK HASZNÁLATA (TIME FŐMENÜ)



Nyomjuk meg a **Start** gombot

- ÓRA BEÁLLÍTÁSOK

Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot

- FILES (Fájlok)

Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot

- SETTINGS (Beállítások)

Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot

- STOPWATCH (Stopper)

Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot

- COUNTDOWN

(Visszaszámláló)

Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot

- CONNECT (Csatlakozás)

A TIME (Pontos idő) főmenüben elvégezhetjük az órabeállításokat, a felhasználó adatainak beállítását, a mintavételi gyakoriságot és a csuklómonitor beállításait. Használhatjuk a stopperet, a visszaszámláló időmérőt, megtekinthetjük a memóriába mentett adatokat és csatlakoztathatjuk az órát a számítógéphez. A számítógépes csatlakozással kapcsolatos további információt a cd-rom használati utasításában találunk.

4.1 ÓRA BEÁLLÍTÁSOK (WATCH SET)



Nyomjuk meg a **Start** gombot

- ALARM (Ébresztő)

Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot

- TIME (Pontos idő)

Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot

- DATE (Dátum)

Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot

- REMINDER (Emlékeztető)

Normál karóra funkció mellett a Polar Outdoor Computer tartalmaz olyan további lehetőségeket is, melyeket a mindennapi használat során szükségünk van:

- Három ébresztő szundi funkcióval
- Két különböző időzóna
- Dátum és hét napjai
- Öt emlékeztető

Értékek beállítása

- A **Fel ▲** és **Le ▼** gombok segítségével kiválaszthatjuk az értékeket
- A **Start** gomb megnyomásával elfogadhatjuk a kiválasztott értékeket, ill. mélyebb szintjére léphetünk az adott menünek.
- A **Stop** gomb megnyomásával törölhetjük a kiválasztott értéket, ill. visszatérhetünk az előző menüsintre

4.1.1 AZ ÉBRESZTŐ BEÁLLÍTÁSA


Ebben a menüben három ébresztést állíthatunk be. Nem kell aggódnunk, ha elfelejtjük bekapcsolni esténként az ébresztést – ha egyszer bekapcsoltuk, akkor működni fog minden nap. Ha nehezen ébredünk, használjuk a szundi funkciót, hogy aludhassunk még tíz értékes percet.

1. A Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg a **Start** gombot. A kijelzőn a **Menu WATCH SET** felirat látható
2. Nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **WatchSet ALARM** felirat.
3. A **Start** gomb megnyomásával kövessük az alábbi lépéseket

Kijelzőn olvasható felirat:	Nyomjuk meg a Fel ▲ vagy Le ▼ gombokat a villogó értékek kiválasztásához	Az értékek elfogadásához nyomjuk meg a Start gombot
4. ALARM 1 SET	Fel ▲ / Le ▼ • Válasszunk ki egyet a három ébresztőből	Start
5. SET ON or OFF	Fel ▲ / Le ▼ • Kapcsoljuk be vagy ki az ébresztést 	Start (24 órás kijelzésnél hagyjuk ki a 6. lépést)
6. SET AM/PM (12 órás idő kijelzésnél)	Fel ▲ / Le ▼ • Állítsuk be a napszakot (De./Du.)	Start
7. SET HOURS	Fel ▲ / Le ▼ • Állítsuk be az óra értékeket	Start
8. SET MIN	Fel ▲ / Le ▼ • Állítsuk be a perc értékeket	Start

- Következő ébresztő beállításához térjünk vissza a 4. ponthoz
- A Pontos idő kijelzéshez való visszatéréshez nyomjuk meg és tartuk nyomva a **Stop** gombot

Az ébresztő funkció működése

Az ébresztő funkció minden üzemmódban működik. Ébresztés során megjelenik a **Daily Alarm**  felirat és villog a háttérvilágítás. Az Outdoor Computer egy percig ébreszt, amennyiben nem szakítjuk meg a Stop gomb megnyomásával. Ha szeretnénk még tíz percet aludni, nyomjuk meg a **Fel ▲** vagy **Le ▼** vagy a **Start** gombot. A kijelzőn a **Snooze** (Szundi) felirat látható. Az ébresztő tíz perc múlva újra meg fog szólalni. **Snooze** módban nyomjuk meg a **Stop** gombot az ébresztés megszakításához.

Megjegyzés: Ha az alacsony feszültség  megjelenik a kijelzőn, az ébresztő aktiválása nem lehetséges.

4.1.2 PONTOS IDŐ BEÁLLÍTÁSOK ÉS IDŐZÓNA BEÁLLÍTÁSOK MEGVÁLTOZTATÁSA

A Time Set menüben beállíthatjuk a pontos időt és két különböző időzónát. A különböző időzónákat jól használhatjuk, ha hazánktól távol utazunk.

1. A Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg a **Start** gombot. A Menu WATCH SET felirat jelenik meg
2. Nyomjuk meg a **Start** gombot. A WatchSet ALARM felirat jelenik meg.
3. Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot. A WatchSet TIME felirat jelenik meg.

4. **Start** gomb megnyomásával kövessük az alábbi lépéseket:

Kijelzőn olvasható felirat:	Press Up ▲ or Down ▼ button to set the flashing value	Az értékek elfogadásához nyomjuk meg a Start gombot
5. Time 1 SET	Fel ▲ / Le ▼ • Válasszunk ki az időzónát (1 vagy 2)	Start
6. SET 12h / 24h time mode	Fel ▲ / Le ▼ • Válasszuk ki a 12 vagy 24 órás idő kijelzést	Start (24 órás kijelzésnél hagyjuk ki a 6. lépést)
7. SET AM/PM (12 órás idő kijelzésnél)	Fel ▲ / Le ▼ • Állítsuk be a napszakot (De./Du.)	Start
8. SET HOURS	Fel ▲ / Le ▼ • Állítsuk be az óra értékeket	Start
9. SET MIN	Fel ▲ / Le ▼ • Állítsuk be a perc értékeket	Start

- Másik időzóna beállításához térjünk vissza az 5. ponthoz
- A Pontos idő kijelzéshez való visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a **Stop** gombot

4.1.3 A DÁTUM BEÁLLÍTÁSA

1. A Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg a **Start** gombot. A kijelzőn a **Menu WATCH SET** felirat látható
2. Nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **WatchSet ALARM** felirat.
3. A **Fel ▲** vagy a **Le ▼** gombok megnyomásával lépkedjünk a **WatchSet DATE** kijelzésig
4. A **Start** gomb megnyomásával kövessük az alábbi lépéseket

Kijelzőn olvasható felirat:	Nyomjuk meg a Fel ▲ vagy Le ▼ gombokat a villogó értékek kiválasztásához	Az értékek elfogadásához nyomjuk meg a Start gombot
5. Date(Dátum) DD.MM.YY, vagy MM.DD.YY (ha a 12 órás kijelzést választottuk)	Fel ▲ / Le ▼ <ul style="list-style-type: none">• Állítsuk be a napot vagy a hónapot (12h)	Start
6. MM (hónap) vagy DD (nap), ha a 12 órás kijelzést választottuk	Fel ▲ / Le ▼ <ul style="list-style-type: none">• Állítsuk be a hónapot vagy napot (12h)	Start
7. YY (év)	Fel ▲ / Le ▼ <ul style="list-style-type: none">• Állítsuk be az évet	Start

- A Pontos idő kijelzéshez való visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a **Stop** gombot

4.1.4 EMLÉKEZTETŐK BEÁLLÍTÁSA

Öt különböző emlékeztetőt állíthatunk be, amely jelzi a fontos eseményeket, találkozókát a nap során.

1. A Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg a **Start** gombot. A kijelzőn a **Menu WATCH SET** felirat látható
2. Nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **WatchSet ALARM** felirat.

3. A **Fel ▲** vagy a **Le ▼** gombok megnyomásával lépkedjünk a **WatchSet REMINDER** kijelzésig

4. A **Start** gomb megnyomásával kövessük az alábbi lépéseket:

Kijelzőn olvasható felirat:	Nyomjuk meg a Fel ▲ vagy Le ▼ gombokat a villogó értékek kiválasztásához	Az értékek elfogadásához nyomjuk meg a Start gombot
5. Remind1 (Emlékeztető1)	Fel ▲ / Le ▼ <ul style="list-style-type: none">• Válasszunk ki az egyik emlékeztetőt az öt közül	Start
6. SET ON or OFF	Fel ▲ / Le ▼ <ul style="list-style-type: none">• Kapcsoljuk be vagy ki az emlékeztetőt	Start (ha a kikapcsolást választottuk, hagyjuk ki a következő lépéseket)

- Állítsuk be 24 órás kijelzésnél: a napot, hónapot, évet, órát és percet, 12 órás kijelzésnél a hónapot, napot, évet, De/Du, órát és a percet a **Fel ▲**, ill. a **Le ▼** gombokkal.
- A következő emlékeztető beállításához lépünk vissza az 5. ponthoz.
- A Pontos idő kijelzéshez való visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a **Stop** gombot

Az emlékeztető adatait áttölthetjük a számítógépről az Outdoor Computerre a Polar Precision Performance szoftver segítségével.

Az emlékeztető működése

Az emlékeztető működik minden üzemmódban. Amikor az emlékeztető hangjelzése bekapcsol, megjelenik az emlékeztető száma, illetve az elnevezése, ha azt a szoftver segítségével beállítottuk. Az emlékeztető egy percen keresztül figyelmeztet, ha azt meg nem szakítjuk a **Start**, **Stop**, **Fel ▲**, vagy **Le ▼** gombokkal.

4.2 MEMÓRIÁBA MENTETT ADATOK ELŐHÍVÁSA (FILES)



Nyomjuk meg a **Start** gombot

- AUTO LOG
Nyomjuk meg a Fel ▲ gombot
- ACTION FILE
Nyomjuk meg a Fel ▲ gombot
- SEASON TOT.

Három különböző módon menthetünk adatokat az Outdoor Computerbe:

- Auto Log: Automatikusan két hét magasság vagy légnyomás információit tartalmazza, attól függően, hogy melyik funkciót aktiváltuk
- Action File: Az aktivitás során rögzített adatokat tárolja
- Season Total Values: Az aktivitások összesített és maximális értékeit rögzíti.

4.2.1 AUTO LOG

Az Auto Log-ban lehetőségünk nyílik, hogy az elmúlt két hét magasság és légnyomás adatait tároljuk anélkül, hogy az aktivitás adatait rögzítenénk. Alkalmas arra, hogy megfigyeljük egy hosszabb túra magasság adatait, illetve az időjárás változást.



Az Outdoor Computer folyamatosan rögzíti az Auto Log nevű memóriájában két hét magasság és légnyomás adatait, 15 percnként frissítve. Ha a memória megtelik, a régebbi adatok felülíródnak.

Viewing the Auto Log

1. Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **Menu WATCH SET** felirat.
2. Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot. Megjelenik a **Menu FILES** felirat.
3. Nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **Files AUTO LOG** felirat.

4. Nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a legutóbbi rögzített adat (**END**).



Magasság-  vagy légnyomás grafikus kijelzése . Az **END** felirat a grafikon végpontját jelenti. Ez a legkésőbb rögzített adatról szóló grafikus információ.

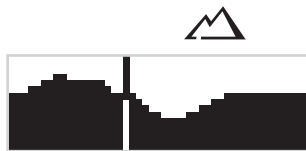
Az adat rögzítésének dátuma.


Az adat rögzítésének időpontja (ha a 12 órás módot használjuk: A és P jelzés látható, ahol A=AM – délelőtt, P=PM, délután).

Megjegyzés: END/START jelzi a rögzített grafikon vég- ill. kezdőpontját.


5. Használjuk a **Fel**  és **Le**  gombokat a rögzített adatok közti léptetéshez.

A grafikon mutatóját mozgatva láthatjuk a grafikon egyes pontjait a hozzájuk tartozó dátum és idő adatokkal.

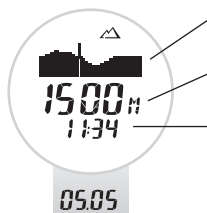


Ha a mutató egy olyan ponton áll, amelyen a magasságmérő  volt aktiválva, csak a magasságszámok látszanak.



Ha a mutató egy olyan ponton áll, amelyen a légnyomásmérő  volt aktiválva, csak a légnyomási adatok látszanak.

6. Az egyes dátumokhoz tartozó részletesebb adatok megtekintése céljából nyomjuk meg a **Start** gombot a dátum kiválasztásához. A következő információ jelenik meg:



Magasság- ill. légnyomás grafikus kijelzése.

Magassági ill. légnyomásérték az adat rögzítése időpontjában.

Az adatrögzítés dátuma és időpontja felváltva jelenik meg.

1500 méter 4921
lábna felel meg.

7. Használjuk a **Fel ▲** / **Le ▼** gombokat az adatok közti léptetéshez, melyek 15 percnként kerültek rögzítésre.
8. A menüből való kilépéshez nyomjuk meg a **Stop** gombot. Térjünk vissza az 5. lépéshez.
9. Az Action File-ok megtekintéséhez nyomjuk meg a **Stop** gombot, majd a **Fel ▲** gombot. Megjelenik a Files **ACTION FILE** felirat.
 - A Time üzemmódba való visszalépéshez nyomjuk meg és tartuk nyomva a **Stop** gombot.

4.2.2 ACTION FILE

Az Action File segítségével megtekinthetjük az adatrögzítés során tárolt pulzusszám-, energiafelhasználás- és teljesítmény adatokat. Az Outdoor Computer akkor kezdi el az Action File-ba történő adatrögzítést, amikor azt az Action üzemmódban elindítjuk. Egyszerre egy Action File készül.

Minél nagyobb a fájlok sorszáma, annál későbbi a fájl. Összesen 100 fájlt tudunk rögzíteni. A fájlok számát az adatrögzítéshez kiválasztott mintavételi gyakoriság és az időhossz határolja be. További információért lásd a 79. oldalt.

Action File-ok megtekintése

1. Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **Menu WATCH SET** felirat.
2. Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot. Megjelenik a **Menu FILES** felirat.
3. Nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **Files AUTO LOG** felirat.
4. Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot. Megjelenik a **Files ACTION FILE** felirat.
5. Nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a legutolsó Action File.



Action File sorszáma.

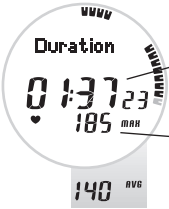
Az adatrögzítés dátuma és időpontja.

Megjegyzés: Ha a kijelzőn a **File Rec ACTIVE** felirat jelenik meg, állítsuk meg az adatrögzítést az Action File megtekintéséhez.

6. Használjuk a **Fel ▲** / **Le ▼** gombokat a file-ok közti kereséshez.

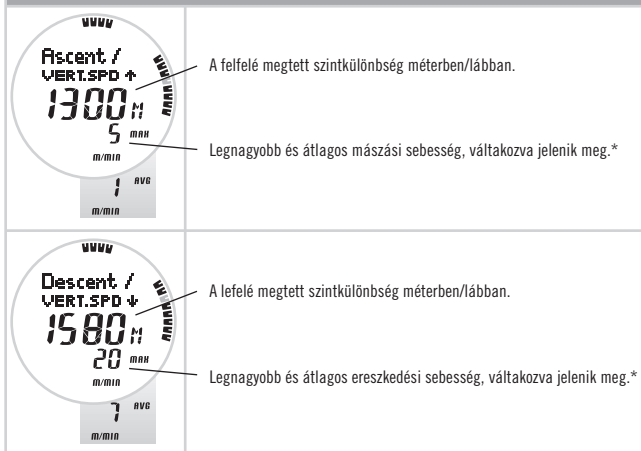
Megjegyzés: Ha megnyomjuk a **Fel ▲** gombot, először a **Delete ALL Files?** felirat jelenik meg. További információért lásd a 74. oldalt. A **Fel ▲** gomb megnyomásával megtekinthetjük az első Action File-t.


7. A file-okban tárolt adatok megtekintése céljából nyomjuk meg a **Start** gombot az egyes fájlok kiválasztásához. Használjuk a **Fel ▲ / Le ▼** gombokat a file-ok közti kereséshez.

Adatok a rögzített Action File-okban	
 <p>A rögzített tevékenység időtartama.</p> <p>Legmagasabb és átlagos pulzusszám.</p>	
Limits, INZONE, ABOVE, BELOW (váltakozva jelennek meg)	A célzónában, felette és alatta töltött idő az aktivitás során.
Calories, KCAL	A tevékenység alatt elégetett összes kalóriamennyiség.
Slope COUNT	A lejtők össz-száma.*


*Ezek az értékek nem jelennek meg, ha a légnyomásmérő  aktív volt.
Az Outdoor Computer lejtőnek számol minden legalább 50 m-es ereszkedést.

Adatok a rögzített Action File-okban



*Ezek az értékek nem jelennek meg, ha a légnyomásmérő  aktív volt.

Adatok a rögzített Action File-okban	
Altitude MAX/MIN	Legmagasabb és legalacsonyabb magasságpontok.*
Markers	A rögzített feljegyzések megtekintését lásd a 72. oldalon.
File Delete?	A fájl törlését lásd a 73. oldalon.

*Ezek az értékek nem jelennek meg, ha a légnyomásmérő  aktív volt.

- A fájl-adatok megtekintésének befejezéséhez nyomjuk meg a **Stop** gombot, így a fájllistába jutunk vissza (menjünk a 6. lépéshez).
- A Pontos idő üzemmódba való visszalépéshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a **Stop** gombot.

A rögzített feljegyzések megtekintése

A feljegyzések kétféleképpen rögzíthetnek az Action File-okban:

- Manuálisan: pillanatfelvételt készítünk.
- Automatikusan: Az Outdoor Computer automatikusan készít egy feljegyzést, ha
 - elindítjuk az adatrögzítést (a magassági vagy a légnyomás-adatokat rögzítjük),
 - aktiváljuk, vagy kalibráljuk a magasságmérőt ill. a légnyomásmérőt,
 - **megváltoztatjuk a pulzusszámunk határértékét, megadunk egy irányt vagy az Outdoor Computer megtett lejtőt észlel.**Lásd az alábbi táblázatokat.

1. A feljegyzések listájának megjelenítéséhez nyomjuk meg a **Start** gombot a **Markers** funkció belül. Az első feljegyzés (**Autom 1**) rögzítése automatikusan történik az adatrögzítés megkezdésekor mért magasság ill. tengerszinti nyomás figyelembevételével.
2. A feljegyzések listáját a **Fel ▲ / Le ▼** gombokkal görgethetjük.
A feljegyzés rögzítésekor aktuális részidő (SPLIT), napi idő (TIME) és dátum (DATE) adatok jelennek meg felváltva.



A **Marker** felirat kézzel rögzített feljegyzéseket jelent.
Az **Autom** felirat automatikusan rögzített feljegyzéseket jelent.

3. A feljegyzések részleteinek megtekintéséhez nyomjuk meg a **Start** gombot. Az adatok legjobban a szoftverrel tekinthetők meg. További információért lásd a Polar Precision Performance szoftver online használati útmutatóját.

4. A feljegyzések megtekintésének befejezéséhez nyomjuk meg a **Stop** gombot.
 - Folytassuk az Action File-okban rögzített adatok közti böngészést, a Pontos idő üzemmódba való visszatéréshez pedig nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Stop gombot.

Megjegyzés: Minél nagyobb a feljegyzések sorszáma, annál későbbi a fájl. Összesen 255 feljegyzést tudunk rögzíteni egy fájlba.

A fájlok egyenkénti törlése

A fájlok törlésével memóriát szabadíthatunk fel. Mielőtt kitöröljük a fájlokat, mentsük át őket a Polar Precision Performance szoftverre. Ha kitöröltünk egy fájlt, azt többé nem lehet helyreállítani.

1. A Files **ACTION FILE** feliratnál nyomjuk meg a **Start** gombot.
2. A fájlok listáját a **Fel ▲ / Le ▼** gombokkal görgethetjük.
3. A **Start** gombbal válasszuk ki a kívánt sorszámú fájlt.
4. Nyomjuk meg a **Le ▼** gombot. Megjelenik a **File DELETE?** felirat.
Ha nem akarjuk kitörölni a fájlt, a törlést a **Fel ▲ / Le ▼** gombokkal vonhatjuk vissza. Ekkor folytathatjuk az Action File-ok közti böngészést.
5. Nyomjuk meg a **Start** gombot. A készülék rákérdez: **Are you SURE?**
6. A fájl törléséhez nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **File DELETE** szöveg.
A törlés visszavonásához használhatjuk a **Stop** gombot is.
A készülék visszatér az **Action File** kijelzőhöz.
 - A fájlok törlésének folytatásához térjünk vissza a 2. lépéshez.
 - A Pontos idő üzemmódba való visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk benyomva a **Stop** gombot.

Megjegyzés: a maradék szabad memóriakapacitást Action üzemmódban ellenőrizhetjük.

Minden File Törlése

1. A **Files ACTION FILE** feliratról nyomjuk meg a **Start** gombot, majd a **Fel ▲** gombot.
2. A készülék rákérdez: **Delete ALL FILES?** Ha nem akarjuk kitörölni az összes fájlt, a törlést a **Fel ▲ / Le ▼** gombokkal vonhatjuk vissza. Ekkor folytathatjuk az Action File-ok közti böngészést.
3. Nyomjuk meg a **Start** gombot. A készülék rákérdez: **Are you SURE?**
4. Az összes fájl törléséhez nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **Files DELETE** szöveg.
A törlés visszavonásához használhatjuk a **Stop** gomb kétszeri megnyomását is.
A készülék visszatér az **Action File** kijelzőhöz.
 - A fájlok törlésének folytatásához térjünk vissza a 2. lépéshez.
 - A Pontos idő üzemmódba való visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk benyomva a **Stop** gombot.

4.2.3 ÖSSZESÍTETT ÉRTÉKEK




Az Összesített Értékek fájlt heti ill. havi tevékenységeink összesítésére használjuk.

Az Összesített Értékek automatikusan frissülnek, ha az adatrögzítést megállítjuk. Ez a funkció nyomon követi összesített és legnagyobb értékeink nagyságát a legutóbbi lenullázás óta. Az értékeket kézzel vagy számítógéppel nullázhatjuk le.

Az Összesített Értékek megtekintése

1. A Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **Menu WATCH SET** felirat.
2. Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot. Megjelenik a **Menu FILES** felirat.
3. Nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **Files AUTO LOG** felirat.
4. Nyomjuk meg a **Le ▼** gombot. Megjelenik a **Files SEASON TOT.** felirat.
5. Az Összesített Értékek menüjében nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik az összes elégetett kalóriamennyiség (Tot.Kcal).


6. A Fel ▲ / Le ▼ gombokkal böngészhetjük az alábbi adatokat:

Összesített Értékek	
 <p>The circular display shows 'Tot.Kcal' at the top, followed by '04.02.04' with a right-pointing arrow, and '7726' in large digits. To the right of '7726' is 'KCal'. The display is surrounded by a ring of small icons.</p>	<p>Az összes elégetett kalóriamennyiség legutóbbi lenullázásának időpontja.</p> <p>A legutóbbi nullázás óta elégetett összes kalóriamennyiség. Az összes elégetett kalóriamennyiség frissítéséhez rögzítenünk kell a pulzusszámunkat az aktivitás során.</p>
 <p>The circular display shows 'Slopes' at the top, followed by '04.04.04' with a right-pointing arrow, and '120' in large digits. The display is surrounded by a ring of small icons.</p>	<p>A lejtők számának legutóbbi nullázásának időpontja.</p> <p>A legutóbbi nullázás óta megtett lejtők száma.*</p>
 <p>The circular display shows 'Vert.Spd ↑' at the top, followed by '09.04.04' with an up-pointing arrow, and '5' in large digits. Below '5' is 'm/min'. The display is surrounded by a ring of small icons.</p>	<p>A legnagyobb felfelé megtett szintkülönbség rögzítésének időpontja.</p> <p>Legnagyobb mászási sebesség.*</p>

*Ezen értékek frissítéséhez a magasságmérőnek bekapcsolt állapotban kell lennie az adatrögzítés során. Az érték nem frissül, ha a légnyomásmérő van bekapcsolva.

Összesített Értékek	
<p>A circular display with 'www' at the top. The main text reads 'Vert.Spd ↓' followed by '08.05.04' and a large '3'. Below the '3' is 'MAX' and 'm/min' at the bottom. A vertical scale on the right side of the circle is marked from 0 to 10.</p>	<p>A legnagyobb lefelé megtett szintkülönbség rögzítésének időpontja.</p> <p>Legnagyobb ereszkedési ráta.*</p>
<p>A circular display with 'www' at the top. The main text reads 'Ascent' followed by '05.04.04 →' and '120 M'. A vertical scale on the right side of the circle is marked from 0 to 10.</p>	<p>A felfelé megtett összes szintkülönbség legutóbbi nullázásának időpontja.</p> <p>A legutóbbi nullázás óta felfelé megtett összes szintkülönbség.*</p>
<p>A circular display with 'www' at the top. The main text reads 'Descent' followed by '05.03.04 →' and '400 M'. A vertical scale on the right side of the circle is marked from 0 to 10.</p>	<p>A lefelé megtett összes szintkülönbség legutóbbi nullázásának időpontja.</p> <p>A legutóbbi nullázás óta lefelé megtett összes szintkülönbség.*</p>

**Ezen értékek frissítéséhez a magasságmérőnek bekapcsolt állapotban kell lennie az adatrögzítés során. Az érték nem frissül, ha a légnyomásmérő van bekapcsolva.*

Összesített Értékek	
	<p>A legnagyobb magasság rögzítésének időpontja.</p> <p>Legnagyobb magasság.*</p>

**Ezen értékek frissítéséhez a magasságmérőnek bekapcsolt állapotban kell lennie az adatrögzítés során. Az érték nem frissül, ha a légnyomásmérő van bekapcsolva.*

7. Az értékek megtekintésének befejezéséhez nyomjuk meg a Stop gombot.

- A Pontos idő üzemmódba való visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk benyomva a Stop gombot.

Megjegyzés: Az Outdoor Computerben nem látszó további adatokat tekinthetünk meg a Polar Precision Performance szoftver segítségével, ha az adatokat átmentjük számítógépre. További információért lásd a cd-rom használati útmutatóját.

A korábban mért legnagyobb magasság használata az Összesített Értékek-ben

Ha a magasságmérő hibásan adja meg a legnagyobb magasságot, a mért értéket korrigálhatjuk a korábban rögzített legnagyobb magasság segítségével.

1. A legnagyobb magasság funkcióban nyomjuk meg a **Start** gombot a korábban mért legnagyobb magassági érték használatához. A készülék felteszi a kérdést: **Altitude RESET?**
2. Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot. Megjelenik a korábbi legnagyobb magasság értéke. A készülék felteszi a kérdést: **Altitude RETURN OLD?**
3. Nyomjuk meg a **Start** gombot. A készülék rákérdez: **Are you SURE?**
4. Ha biztosak vagyunk benne, nyomjuk meg a **Start** gombot.
A nullázás törlését a **Stop** gombbal is elvégezhetjük.

Összesített Értékek nullázása

Az időszaki összértékeket időszakonkénti lenullázással használhatjuk tevékenységünk adatainak időszaki összeadására (havi/heti bontásban).

Kezdjük az előző táblázatban látható bármelyik kijelzett szöveggel (Tot.Kcal, [Slopes](#), Vert.Speed ↑ max, Vert.Speed ↓ max, Ascent, Descent vagy Altitude max).

1. Nyomjuk meg a **Start** gombot a kívánt érték lenullázásának megkezdéséhez. A készülék felteszi a kérdést: **RESET?**
2. Nyomjuk meg a **Start** gombot. A készülék rákérdez: **Are you SURE?**
3. Ha biztosak vagyunk benne, hogy az értéket nullára akarjuk állítani, nyomjuk meg a **Start** gombot.
A nullázás törlését a **Stop** gombbal is elvégezhetjük.

4.3 BEÁLLÍTÁSOK (SETTINGS)



Nyomjuk meg a **Start** gombot.

- MEMORY (Memória)
- Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot
- USER (Felhasználó)
- Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot
- GENERAL (Általános)

A Beállítások menüben létrehozhatjuk manuálisan a memória, a felhasználó és az Outdoor Computer beállításait. Beállításainkat előkészíthetjük a Polar Precision Performance szoftver segítségével is, és átmenthetjük őket a számítógépről a csuklómonitorra. További információért lásd a cd-rom használati útmutatóját.

Megjegyzés: Adatrögzítés során nem léphetünk be a Beállításokba.

4.3.1 A MINTAVÉTELI GYAKORISÁG BEÁLLÍTÁSA

A Outdoor Computer rendelkezésre álló rögzítési ideje a kiválasztott mintavételi gyakoriságtól függ (5, 15, 60 másodperc vagy 5 perc). A teljes kapacitás 660 órányi vagy 99 Action File-beli adatot tud rögzíteni, a mintavételi gyakoriságtól függően. Minél kisebb a mintavételi gyakoriság, annál hamarabb telik be a tárhely. Ha a teljes memória megtelt, tovább folytathatjuk ugyan tevékenységünket, ám annak adatait nem tudjuk tovább rögzíteni Action File-okba.

Válasszuk az 5 perces mintavételi gyakoriságot, ha az adatrögzítést a jeladó viselése nélkül végezzük, például ha kis szintkülönbségű terepen túrázunk. Ha azonban a szintkülönbség gyorsan nő, vagy nagy magasságban mászunk, hasznos lehet figyelemmel kísérni és rögzíteni pulzusszámunkat annak érdekében, hogy megtudjuk, hogyan reagál testünk a magasságra és/vagy a szintváltozás sebességére. Ilyen esetekben használjunk kisebb mintavételi gyakoriságot, hogy pontosabb adatokat kapjunk.

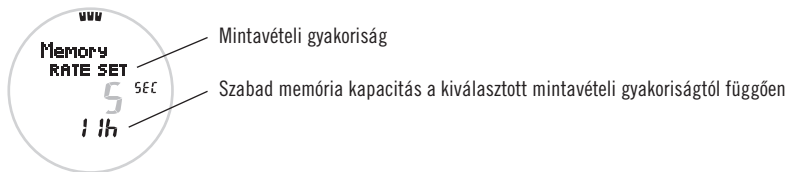
Kisebb mintavételi gyakoriság használatakor pontosabb adatokat kapunk a Polar Precision Performance szoftver használatakor is.

Az alábbi táblázat az egyes tevékenységekhez ajánlott mintavételi gyakoriságot mutatja:

Tevékenység típusa	Mintavételi gyakoriság
Lesiklás – egy napnál rövidebb ideig Hegyi kerékpározás – intenzív, rövidebb táv Vadvízi evezés Navigálás a magasságmérő segítségével	5 másodperc (Maximum 11 óra szabad memória)
Sielés hosszabb terepen Hegyi kerékpározás – hosszabb táv Túrázás meredek terepen	15 másodperc (Maximum 33 óra szabad memória)
Hosszabb túrák – a pulzus mérése hosszabb időn keresztül	60 másodperc (Maximum 132 óra szabad memória)
Adatrögzítés a pulzusszám nyomon követése	5 perc (Maximum 660 óra szabad memória)



1. A Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg a **Start** gombot, hogy eljussunk a Beállítások (Settings) menühöz jutáshoz. Megjelenik a **Menu WATCH SET** felirat.
2. A **Fel ▲** ill. **Le ▼** gombokkal lépkedjünk a **Menu Settings** feliratig.
3. Nyomjuk meg a **Start** gombot. A kijelzőn megjelenik a **Settings Memory** felirat.
4. Nyomjuk meg a **Start** gombot. A következő információkat látjuk a kijelzőn:



5. A memória beállítását az alábbi lépésekkel folytassuk:

<p>A kijelző felirata: Memory RATE SET</p>	<p>Válasszuk ki a megfelelő mintavételi gyakoriságot a Fel ▲ / Le ▼ gombokkal.</p>	<p>A Start gombbal fogadjuk el. Pár másodpercre megjelenik a maradék szabad memóriamennyiség, majd az Outdoor Computer visszaáll a Settings MEMORY funkcióra.</p>
---	---	---

- A Pontos idő üzemmódba való visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a **Stop** gombot.

4.3.2 A FELHASZNÁLÓI ADATOK BEÁLLÍTÁSA

Személyes adataink megadásával a kalóriaszámláló funkció és a Fitness Teszt a lehető legnagyobb pontossággal fog működni.

1. Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **Menu WATCH SET** felirat.
2. A **Fel ▲ / Le ▼** gombokkal lépkedünk a **Menu SETTINGS** feliratig.
3. Nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **Settings MEMORY** felirat.
4. Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot. Megjelenik a **Settings USER** felirat.
5. A **Start** gomb megnyomásával határozzuk meg a személyes beállításainkat, majd folytassuk az alábbiak szerint:

A kijelző felirata:	A villogó érték beállításához használjuk a Fel ▲; Le ▼ gombokat	Az érték elfogadásához nyomjuk meg a Start gombot
6. Weight KILOGRAM vagy POUNDS	Fel ▲ / Le ▼	Start
Megjegyzés: <ul style="list-style-type: none">• A súly- és hosszértékegységeket magunk állíthatjuk be. Ha rossz mértékegységet választottunk, a Light gomb megnyomásával és nyomva tartásával megváltoztathatjuk azt.• A beállítások megváltoztatásához nyomjuk meg a Stop gombot és térjünk vissza a 4. lépéshez.		

A kijelző felirata:	A villogó érték beállításához használjuk a Fel ▲; Le ▼ gombokat	Az érték elfogadásához nyomjuk meg a Start gombot
7. Height (Magasság) <ul style="list-style-type: none"> • CM vagy FT • INCH (ha a Units 2-t használjuk) 	Fel ▲ / Le ▼ Fel ▲ / Le ▼	Start Start
8. Birthday (Születési idő) <ul style="list-style-type: none"> • DD (nap) vagy MM (hónap: ha a 12 órát választottuk) • MM (hónap) vagy DD (nap: ha a 12 órát választottuk) • YY (év) 	Fel ▲ / Le ▼ Fel ▲ / Le ▼ Fel ▲ / Le ▼	Start Start Start
9. Sex (Nem) FEMALE (nő) vagy MALE (férfi)	Fel ▲ / Le ▼	Start
10. Activity (Aktivitás) LOW, MODERATE, HIGH, TOP (további információk a 85. oldalon)	Fel ▲ / Le ▼ <ul style="list-style-type: none"> • Válasszuk ki az aktivitási szintünket a Fitnessz Teszthez 	Start
11. VO_{2max} A OUTDOOR COMPUTER az első használatkor férfiaknak 45-ös, nőknek 36-os értéket javasol alapbeállításaként (lásd az útmutatót a 86. oldalon).	Fel ▲ / Le ▼ <ul style="list-style-type: none"> • Ha ismerjük a klinikai körülmények között tesztelt maximális oxigén-felvevő értékünket, állítsuk be 	Start

A kijelző felirata:	A villogó érték beállításához használjuk a Fel ▲; Le ▼ gombokat	Az érték elfogadásához nyomjuk meg a Start gombot
<p>12. HR_{max} SET Első beállításakor 220-életkor képlet alapján számított maximális pulzusszám jelenik meg alapértelmezettként. (További információk a 86. oldalon.)</p>	<p>Fel ▲ / Le ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ha ismerjük a laboratóriumi körülmények között kimért H_{max} értékünket, állítsuk be. 	Start
<p>13. HR_{rit} SET Pulzusszámunk ülő helyzetben. (További információk a 86. oldalon.)</p>	<p>Fel ▲ / Le ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • Állítsuk be az ülő pozícióban mért pulzusszámunkat 	Start

- A Time üzemmódba való visszalépéshez nyomjuk meg a **Stop** gombot.

Aktivitási szint

Az aktivitási szint fizikai aktivitásunk függvénye. Válasszuk ki azt a fokozatot, amelyik az elmúlt fél évre jellemző fizikai aktivitásunkat legjobban leírja.

Aktivitási szint	Leírás
Low Alacsony (alkalomszerűen folytatott)	Alkalomszerűen folytatunk olyan szabadtéri vagy más tevékenységet, amely felfokozott légzéssel és izzadással jár. Rendszeres edzésprogramot vagy sporttevékenységet nem folytatunk.
Moderate Közepes (következetes)	Hetente fél-2 órát töltünk szabadtéri vagy más tevékenységgel, vagy a munkánk végzéséhez mérsékelt fizikai aktivitásra van szükség. Példa: hetente 5-10 km-t futunk, vagy túrázunk
High Magas (elkötelezett)	Hetente 2-3 órát töltünk erőteljes szabadtéri vagy más fárasztó tevékenységgel. Alkalomszerűen hosszú (1-3 napos) túrákat teszünk, vagy versenyeken veszünk részt. Példa: hetente 10-20 km-t futunk, vagy túrázunk
Top Csúcs (versenyző)	Hetente legalább 5 alkalommal folytatunk erőteljes szabadtéri vagy más fárasztó tevékenységet. Leginkább teljesítményünk fokozásáért edzünk, vagy hosszú szabadtéri kirándulásokra készülünk fel.

Maximális oxigénfelvő képesség (VO_{2max} ml/kg/min)

A VO_{2max} –ot az energia-felhasználásunk becsléséhez használjuk. A VO_{2max} a testünk oxigén-felvételre vonatkozó maximális kapacitását jelenti a legnagyobb erőfelfejtés során. A VO_{2max} az aerob (kardiovaszkuláris) fittség leggyakoribb meghatározója. Az aerob fittség azzal van összefüggésben, hogy kardiovaszkuláris rendszerünk mennyire szállítja és hasznosítja jól az oxigént szervezetünkben. Egyéni VO_{2max} –unkat legpontosabban laboratóriumi körülmények között maximális erőfelfejtési teszt végrehajtásával határozhatjuk meg.

Megjegyzés: Ha nem ismerjük ezt az értéket, a FitnessTest elvégzésével meghatározhatunk egy hozzá hasonló értéket, az OwnIndexet. További információért lásd az 52. oldalt.

Maximális pulzusszám HR_{max}

Az energia-felhasználás becslése pontosabb lesz, ha beállítjuk a maximális pulzusszámunkat. A HR_{max} a legnagyobb erőfelfejtés során mért percenkénti szívösszehúzódások számát jelenti. A HR_{max} hasznos eszköz aktivitásunk szintjének meghatározásához. Egyéni HR_{max} –unkat legpontosabban laboratóriumi körülmények között maximális erőfelfejtési teszt végrehajtásával határozhatjuk meg.

Pulzusszám ülő helyzetben HR_{sit}

Az energia-felhasználás becslése pontosabb lesz, ha beállítjuk az ülés közbeni pulzusszámunkat. HR_{sit} értékünk meghatározásához üljünk le, és helyezzük fel magunkra a jeladót. Pontos idő üzemmódban a **Le ▼** gomb megnyomásával várjuk meg, míg a pulzusszámunk megjelenik a kijelzőn. 2-3 perc múlva nézzük meg a kijelzőt. Az így kapott érték a HR_{sit} . A HR_{sit} még pontosabb meghatározásához viseljük a készüléket egy napig. Időnként, amikor ülünk, és nem végzünk fizikai tevékenységet 2-3 percig, jegyezzük fel pulzusszámunkat. A nap végén számítsunk átlagot a mért értékekből.

4.3.3 ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK (GENERAL SETTINGS)



- Nyomjuk meg a **Start** gombot
- HR LIMITS (Határértékek)
- Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot
- UNITS (Mértékegységek)
- Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot
- VERT.SPEED
(Függőleges sebesség)
- Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot
- INTRO (Képek a főmenüben)
- Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot
- SOUND (Gombok és aktivitás hangok)

Az általános beállításokat a csukló monitor Setting/General menu-jében állíthatjuk be. A következő információkat állíthatjuk be:

- A személyre szabott pulzus célzónát. [Az AXN700-on 3 különböző határértéket tudunk beállítani.](#)
- A mértékegységeket.
- A függőleges sebességet, például az emelkedés vagy a süllyedés mértékét percben vagy órában.
- Ki vagy bekapcsolhatjuk a főmenükhöz tartozó képek megjelenítését.
- Ki vagy bekapcsolhatjuk a gombok és az aktivitások hangját 🗣️).

A határértékek beállítása célzóna figyelmeztetéshez

Az alsó és felső határérték beállításával meghatározhatjuk a célzónát. Ez a funkció segít a céljainknak megfelelő intenzitás fenntartásában. A csukló monitor alapértelmezett célzónája 80-160 bpm (ütés/perc). A saját célzónánk kifejezhető a HR_{max} (maximális pulzus) érték bizonyos százalékában. (lásd a 84. oldalon). Például, ha a maximális pulzus 200 bpm, akkor a HR_{max} 60%-85% 120-170 bpm.

1. Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **Menu WATCH SET** felirat.
2. A **Fel ▲ / Le ▼** gombokkal lépkedjünk a **Menu SETTINGS** feliratig.
3. Nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **Settings MEMORY** felirat.
4. Nyomjuk meg a **Le ▼** gombot. A kijelzőn a **Settings GENERAL** felirat látható.
5. Nyomjuk meg a **Start** gombot. A kijelzőn a **Set HR LIMITS** felirat látható.

6. A határértékek beállításához nyomjuk meg a **Start** gombot és kövessük az alábbi lépéseket:

Kijelzőn olvasható felirat:	A villogó érték beállításához használjuk a Fel ▲; Le ▼ gombokat	Az értékek elfogadásához nyomjuk meg a Start gombot
Ha AXN700-at használunk: HR Limits 1,2 or 3 (1,2 vagy 3 határértékek)	Fel ▲ / Le ▼ • Válasszunk ki, hogy melyik határértéket szeretnénk beállítani	Start • kiválasztás
7. Limit High: (Felső határérték) • SET ON or OFF • SET LIMIT	Fel ▲ / Le ▼ • Felső határérték be vagy kikapcsolása Fel ▲ / Le ▼ • Felső határérték beállítása	Start • ha kikapcsoltuk a határértéket, akkor a 8. lépéssel folytassuk Start
8. Limit Low: (Alsó határérték) • SET ON or OFF • SET LIMIT	Fel ▲ / Le ▼ • Alsó határérték be vagy kikapcsolása Fel ▲ / Le ▼ • Alsó határérték beállítása	Start • ha kikapcsoltuk a határértéket, akkor hátralévő lépéseket hagyjuk ki Start

- Következő határérték beállításához térjünk vissza a 6. ponthoz
- A Pontos idő kijelzéshez való visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a **Stop** gombot
A 35. oldalon további információkat találunk a célzóna figyelmeztetésről.

Megjegyzés: Ha kikapcsoljuk a határértékeket, akkor az Aktivitás üzemmódban nem lesz célzóna figyelmeztetés és az Action File-ban nem lesznek kalkulált határértékek.

Tipp: Hogyan használjuk a célpulzus zónákat.

Amikor az Outdoor aktivitásra készülünk nem mindig a legkeményebb felkészülés a legjobb. Változtassuk az edzések intenzitását a céljainknak és a fittségi szintünknek megfelelően. Végezzünk néhány gyakorlatot az alacsony és közepes intenzitással (a HR_{max} értékünk 60%-70%-án) és néhányat magas intenzitással. Minél hosszabb a tervezett aktivitás, annál több alacsony intenzitású aktivitást kell végezni. A célzónákról és a személyes edzés programról a www.PolarOutdoorGuide.com oldalon találunk további információkat.

A mértékegységek megváltoztatása

A mértékegységek a következő funkciókat befolyásolják:

	Units 1 (Mértékegységek 1)	Units 2 (Mértékegységek 2)
Személyes információk	kg cm	lb ft
Magasság	m	ft
Légnyomás	hPa	inHg
Ereszkedés és emelkedés alatti függőleges sebesség*	m/min m/h	ft/min ft/h
Hőmérséklet	°C	°F

*A függőleges sebesség ráta beállításához a kövessük a következő részben leírtakat.

1. Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **Menu WATCH SET** felirat.
2. A **Fel ▲ / Le ▼** gombokkal lépkedjünk a **Menu SETTINGS** feliratig.
3. Nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **Settings MEMORY** felirat.
4. Nyomjuk meg a **Le ▼** gombot. A kijelzőn a **Settings GENERAL** felirat látható.

5. Nyomjuk meg a **Start** gombot. A kijelzőn a **Set HR LIMITS** felirat látható.
6. Nyomjuk meg a **Fel ▲** gombot. A kijelzőn a **Set UNITS** felirat látható.
7. Nyomjuk meg a **Start** gombot és kövessük az alábbi lépéseket:

<p>8. Kijelzőn olvasható felirat: Units 1: M / HPA / °C or 2: FT / INHG / °F</p>	<p>Nyomjuk meg a Fel ▲ vagy Le ▼ gombokat a villogó Units (mértékegységek) 1 vagy 2 kiválasztásához</p>	<p>A mértékegység elfogadásához nyomjuk meg a Start gombot</p>
--	---	---

- A Pontos idő kijelzéshez való visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a **Stop** gombot

***Megjegyzés:** A mértékegységek átváltásához használhatjuk a Polar Precision Performance szoftver mértékegység átváltás funkcióját. Például a magasság átváltása méterből lábba.*

A függőleges sebesség ráta beállítása

A függőleges sebesség beállítása határozza meg, hogy az emelkedés vagy a süllyedés milyen rátával jelenik meg a kijelzőn. (méter/láb / óra vagy perc). Ellenőrizhetjük az emelkedési vagy süllyedési rátát, amikor az Alti üzemmód aktív.

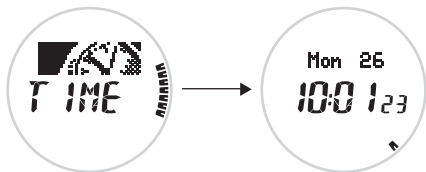
Függőleges sebességi ráta	Használjuk amikor.....
Ráta per perc	... gyors magasság változás várható. Például lesiklás vagy leereszkedés.
Ráta per óra	... gyalogtúrázunk olyan terepen, ahol nincsenek meredek dombok vagy hegyek.

1. Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **Menu WATCH SET** felirat.
2. A **Fel ▲ / Le ▼** gombokkal lépkedjünk a **Menu SETTINGS** feliratig.
3. Nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **Settings MEMORY** felirat.
4. Nyomjuk meg a **Le ▼** gombot. A kijelzőn a **Settings GENERAL** felirat látható.
5. Nyomjuk meg a **Start** gombot. A kijelzőn a **Set HR LIMITS** felirat látható.
6. A **Fel ▲ / Le ▼** gombokkal lépkedjünk a **Set VERT.SPEED** feliratig.
7. Nyomjuk meg a **Start** gombot és kövessük az alábbi lépéseket:

<p>8. Kijelzőn olvasható felirat: Vert. speed RATE SET M/FT</p>	<p>A Fel ▲ vagy Le ▼ gombokkal válasszuk ki a függőleges sebesség/perc vagy óra beállítást.</p>	<p>Az érték elfogadásához nyomjuk meg a Start gombot</p>
--	---	---

- A Pontos idő kijelzéshez való visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a **Stop** gombot

Intro be és kikapcsolása



Amikor az üzemmódok között lépegetünk, minden üzemmód előtt egy pár másodperces animáció jelenik meg. Ha nem akarjuk ezeket az introkat, akkor kikapcsolhatjuk őket.

1. Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **Menu WATCH SET** felirat.
2. A **Fel ▲ / Le ▼** gombokkal lépkedünk a **Menu SETTINGS** feliratig.
3. Nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **Settings MEMORY** felirat.
4. Nyomjuk meg a **Le ▼** gombot. A kijelzőn a **Settings GENERAL** felirat látható.
5. Nyomjuk meg a **Start** gombot. A kijelzőn a **Set HR LIMITS** felirat látható.
6. A **Fel ▲ / Le ▼** gombokkal lépkedünk a **Set INTRO** feliratig.
7. Nyomjuk meg a **Start** gombot az animációk ki vagy bekapcsolásához:

8. Kijelzőn olvasható felirat: Set INTRO ON or OFF	A Fel ▲ vagy Le ▼ gombokkal válasszuk ki az intro ki vagy be beállítást.	Az elfogadáshoz nyomjuk meg a Start gombot
--	--	--

- A Pontos idő kijelzéshez való visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a **Stop** gombot



A hangjelzés ki vagy bekapcsolása

A hangjelzés beállítás a következő hangokra van hatással: a gombok hangja, célpulzus zóna figyelmeztetés és a start és stop hangok a stopper, a visszazámláló és az aktivitás időmérő funkció használatakor. A hangjelzés beállítása nincs hatással a riasztásokra. (Ébresztő, magasságriasztás, memória megtelt riasztás vagy a Fitnessz teszt vége/sikertelen hangjelzés.

1. Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **Menu WATCH SET** felirat.
2. A **Fel ▲ / Le ▼** gombokkal lépkedünk a **Menu SETTINGS** feliratig.
3. Nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **Settings MEMORY** felirat.
4. Nyomjuk meg a **Le ▼** gombot. A kijelzőn a **Settings GENERAL** felirat látható.
5. Nyomjuk meg a **Start** gombot. A kijelzőn a **Set HR LIMITS** felirat látható.
6. A **Fel ▲ / Le ▼** gombokkal lépkedünk a **Set SOUND** feliratig.
7. Nyomjuk meg a **Start** gombot a hangjelzés ki vagy bekapcsolásához:

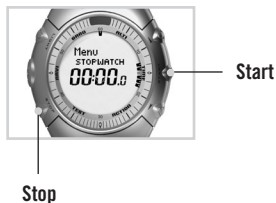
8. Kijelzőn olvasható felirat: Set SOUND  ON or OFF	A Fel ▲ vagy Le ▼ gombokkal válasszuk ki a hangjelzés ki vagy be beállítását.	Az elfogadáshoz nyomjuk meg a Start gombot
--	---	--

- A Pontos idő kijelzéshez való visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a **Stop** gombot

Megjegyzés: A csukló monitor hangjelzései kikapcsolódnak, amikor az alacsony feszültség jel  megjelenik a kijelzőn. Azonban azok az ébresztések, amik a  jel megjelenése előtt lettek beállítva továbbra is működni fognak.

4.4 STOPPER

A stopper használatával megmérhetjük egy esemény időtartamát a köztes időket is beleértve. Például egy teljesítmény túra alatt, mennyi ideig tartott egy bizonyos hegy megmászása.



1. Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **Menu WATCH SET** felirat.
2. A **Fel ▲ / Le ▼** gombokkal lépkedünk a **Menu STOPWATCH** feliratra.
3. Nyomjuk meg a **Start** gombot. A stopper elindul.
4. A részidő rögzítéséhez nyomjuk meg a **Start** gombot. Megjelenik a **StopWatch SPLIT** felirat.
5. A stopper megállításához nyomjuk meg a **Stop** gombot. Megjelenik a **StopWatch PAUSED** felirat.
6. A stopper újraindításához nyomjuk meg a **Start** gombot. A Pontos idő kijelzéshez való visszatéréshez nyomjuk meg és tartuk nyomva a **Stop** gombot.

A szüneteltetés közben is nullázható a stopper. Tartsuk nyomva a **Stop** gombot, amíg a számláló lenullázódik.

***Megjegyzés:** Más időmérők nem befolyásolják a stoppert. A stopper függetlenül használható az Action Recording és más funkciók használata közben.*


4.5 VISSZASZÁMLÁLÓ IDŐMÉRŐ (COUNTDOWN)

A visszaszámláló úgy működik, mint egy stopper, csak hogy az előre beállított értékről számol vissza nulláig. Állítsuk be a kívánt értéket és indítsuk el a visszaszámlálást.

1. A **CountDown** menu eléréséhez nyomjuk meg a **Start** gombot a Pontos idő üzemmódban, majd a **Fel ▲** vagy **Le ▼** gombot, amíg a **Menu COUNTDOWN** felirat megjelenik.
2. Nyomjuk meg a **Start** gombot a beállításhoz.
3. A **Fel ▲** vagy **Le ▼** gombbal állítsuk be a kívánt értékeket (óra, perc, másodperc) Minden érték után nyomjuk meg a **Start** gombot. A másodpercek beállítása után a visszaszámlálás elindul.
4. A **Start** gombbal részidőket rögzíthetünk.
5. A szüneteltetéshez nyomjuk meg a **Stop** gombot. A **CountDown PAUSED** felirat jelenik meg a kijelzőn.
6. A számláló újraindításához nyomjuk meg a **Start** gombot.
7. A Pontos idő kijelzéshez való visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a **Stop** gombot.

A visszaszámláló megjegyzi a beállított értéket.

- Amennyiben a következő használatkor az előzőleg beállított értéket szeretné használni, akkor azt nem kell újra beállítani.
- Ha a szüneteltetés közben szeretné újraindítani a visszaszámlálást a beállított értékről, akkor tartsa nyomva a **Start** gombot.
- Ha a szüneteltetés közben nullázni szeretné a beállított értéket, akkor tartsa nyomva a **Stop** gombot. A számláló vissza fog állni nullára. Ilyenkor a visszaszámlálás értéke újra beállítható.

Hogyan működik: A Pontos idő üzemmódban  a kijelző szélén villogó jel mutatja, hogy a stopper vagy a visszaszámláló be van kapcsolva. Amikor a visszaszámláló megáll, a csukló monitor egy hangjelzéssel és a **COUNTDOWN 00:00:00** felirattal jelzi ezt. Bármely gomb megnyomásával (kivéve a **Light** gombot) visszatérhetünk az éppen használt üzemmóddhoz. Más időmérők nem befolyásolják a visszaszámláló működését.

Tipp: Hogyan használjuk a visszaszámlálót a dehidratálódás (kiszáradás) elkerülésére

Állítsuk be a visszaszámlálót, hogy az aktivitás ideje alatt jelezzen, hogy mikor kell innunk. Óránként igyunk legalább 250 ml vizet vagy más folyadékot. Forró és/vagy nedves környezetben igyunk többet. Ha a pulzus fokozatosan emelkedik és a sebesség változatlan, akkor növeljük a folyadék bevitelt. Ne várjunk addig, amíg szomjasak leszünk, mert ez azt jelenti, hogy már dehidratálódtunk.



5. KEZELÉS ÉS KARBANTARTÁS

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

Tartsuk az órát hűvös és száraz helyen. Ne tároljuk párás környezetben, úgynevezett „nem-lélegző” anyagú, pld. nylon tasakban, vagy olyan vezetőképes anyagban, mint például a nedves törölköző.

Az óra karbantartása

- Tartsuk az órát tisztán. A tisztítást langyos szappanos vízzel végezzük, majd puha törölközővel töröljük szárazra. Soha ne használjunk a tisztításhoz alkoholt vagy bármilyen súrolószert, pld. fémtisztítót vagy más vegyszert.
- Az óra működési hőmérséklete -20 °C és $+60\text{ °C}$ között, tárolási hőmérséklete pedig -40 °C és $+70\text{ °C}$ között van.
- Ne tegyük ki az Outdoor Computert hosszú ideig közvetlen napfénynek, például, ne hagyjuk gépkocsiban.
- Tartsuk a légnyomás-érzékelőket (az óra oldalán található nyílásokat) tisztán a pontos magasság- és hőmérsékletmérés érdekében. Ne tömítsük el semmilyen anyaggal a nyílásokat.

A Polar Outdoor Computer vízben történő használata

A pulzusszám vízben történő mérése interferencia (jel-vételi) zavarokkal járhat, mivel a magas klórtartalmú uszodai víz és a tengervíz túlságosan jól vezeti a jeleket, emiatt a jeladó elektródái rövidre záródhatnak, így az EKG-jeleket a jeladó egység nem tudja érzékelni. Az óra 100 m mélységig vízálló, tehát használhatjuk pld. úszáshoz is. Mindezek ellenére a Polar Outdoor Computer nem búvárkodáshoz tervezett eszköz, ezért a vízállóság megőrzése érdekében ne használjuk víz alatti sportokhoz és üzemeltessük az óra gombjait a víz alatt.

A WearLink mellkasi jeladó öv karbantartása

Ha szúnyog- és rovarriasztó szert permetezettünk bőrünkre, ügyeljünk arra, hogy az ne érintkezzen a jeladóval.

WearLink műanyag jeladó egység

- Használat után rendszeresen tisztítsuk meg a jeladót langyos, szappanos vízzel.
- A jeladó részeinek tisztításához soha ne használjunk alkoholt vagy bármilyen súrolószert, pld. fémtisztítót vagy más vegyszert.
- A jeladó műanyag részeit ne szárítsuk más módon, csak törölközővel töröljük szárazra; más durva eljárás könnyen kárt tehet benne.
- Soha ne tegyük a jeladót mosó- vagy szárítógépbe!

WearLink öv

- A jeladó műanyag részét soha ne tegyük mosó- vagy szárítógépbe!
- A jeladó textil- és gumirészeit mosógépben, maximum +40 °C –on moshatjuk. Ruhazsák (textilmosó háló) használata javasolt.
- Ajánlatos minden egyes, magas klórtartalmú uszodai vízben történő használat után kimosni a jeladó textil részét.

- Ne csavarjuk ki a jeladó övet!
- Ne tegyük szárítógépbe a jeladó övet!
- Ne vasaljuk a jeladó övet!

Szervizelés

A garancia két éves időtartama alatt az óra szervizelését csak a hivatalos Polar Szerviz Központ végezheti el (Fitness Trade, 1183 Budapest, Gyömrői u. 91. Tel: 06-1/297-1510). A garancia nem vonatkozik az illetéktelen szervizelés következtében előforduló károkra.


Az óra vagy a mellkasi jeladó elemének cseréje

Lehetőleg kerüljük az elemház leplombált fedelének kinyitását a garancia időtartama alatt. Javasolt, hogy az elemcserét csak hivatalos Polar Szerviz Központban végeztessük el. Amennyiben az elemcserét mégis magunk akarjuk elvégezni, kövessük az alábbi instrukciókat:





***Megjegyzés:** Az elemház fedelének maximális élettartama érdekében csak akkor nyissuk fel azt, ha elemcserét kell végeznünk. Az elemcserével egy időben minden esetben javasolt a fedél tömítőgyűrűjének cseréje is. Tartalék tömítőgyűrűt a hivatalos Polar Szerviz Központból szerezhetünk be.*

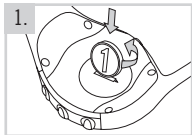


Csullómonitor

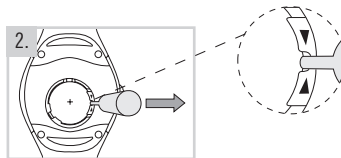
A csuklómonitor elemcseréjéhez szükségünk lesz egy kis csavarhúzóra, tömítő gyűrűre, egy pénzérmére és egy elemre (CR 2032). Az alacsony elem-feszültség  megjelenik a kijelzőn, ha az elem kapacitása kevesebb, mint 10-15%.

Megjegyzés:

- A háttérvilágítás, magasságmérő, és iránytű túlzott használata gyorsabban meríti az elemet
- Hideg időben előfordulhat, hogy az alacsony elem-feszültség  indokolatlanul megjelenik, ez eltűnik, ha visszatérünk normál hőmérsékletre
- A háttérvilágítás és hangjelzés automatikusan kikapcsol, amikor a  megjelenik a kijelzőn. Ha az ébresztést a  megjelenése előtt állítottuk be, akkor az a  megjelenése után is működni fog.



1. Nyissuk ki az elem fedelét, úgy hogy egy pénzérme segítségével fordítsuk az óramutató járásával ellentétes irányba (OPEN direction).



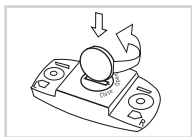
2. Távolítsuk el az elem fedelét. Tegyük egy kis csavarhúzót a részbe, ahová a két nyíl mutat. Óvatosan emeljük ki az elemet, és tegyük helyére újat, vigyázva, hogy ne sértsünk meg semmit.

3. Az elem negatív(-) oldala legyen fölül, a pozitív (+) töltés pedig alul.
4. Távolítsuk el az elem fedelének hátoldaláról a tömítőgyűrűt és helyezzünk rá egy újat. Győződjünk meg róla, hogy jól illeszkedik-e.
5. Helyezzük vissza az elem fedelét és egy érme segítségével, az óramutató járásával megegyező irányba elfordítva, zárjuk vissza. Győződjünk meg róla, hogy jól visszazártuk-e. Elemcsere után szükséges újra kalibrálnunk a magasságmérőt, a légnyomásmérőt és az iránytűt.

Megjegyzés: Elemcsere után el kell végeznünk az alapbeállításokat. További információk a 10. oldalon.

Jeladó

Az elemcserehez egy érmével, egy tömítőgyűrűre és egy új elemre (CR 2025) lesz szükségünk).



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

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

Megjegyzés:

- Tartsuk az elemeket gyermekektől elzárva. Az elem lenyelése esetén azonnal forduljunk orvoshoz.
- A használt elemek tárolását (eldobását) a helyi szabályoknak betartásával hajtjuk végre.

6. AZ OUTDOOR COMPUTER BIZTONSÁGOS HASZNÁLATA

A Polar Outdoor Computer bizonyos környezeti feltételek, mind például a tengerszint feletti magasság, a légnyomás, az égtájak, valamint egyes teljesítmény adatok kijelzésére szolgál. Semmiféle más használatra nem tervezték, illetve nem alkalmas. A Polar Outdoor Computer nem használható olyan környezeti mérésekhez, amelyek professzionális vagy ipari méréspontosságot igényelnek. Ezen kívül a műszer nem alkalmas légi- vagy víz alatti sporttevékenységek közbeni mérésekre.

A lehetséges kockázatok minimalizálása outdoor sporttevékenységek végzése közben

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

- Az utóbbi öt évben nem edzett?
- Magas a vérnyomása vagy a vérkoleszterin-szintje?
- Van valamilyen betegsége, tünete?
- Szed valamilyen magas vérnyomás elleni- vagy szívgyógyszert?
- Voltak már légzési problémái?
- Nemrég épült fel egy komoly betegségből vagy orvosi kezelésből?
- Szívritmus-szabályzót, vagy más beültetett elektromos műszert használ?
- Dohányzik?
- Terhes?

Vegyük figyelembe, hogy az edzés intenzitásán túl a szívgyógyszerek, a vérnyomás, a pszichés állapot, az asztma, a légzéstempó, valamint az energia italok, az alkohol és a nikotin is befolyásolhatják a pulzusszámot.

Figyeljünk testünk reakcióira edzés közben! Ha váratlan fájdalmat, vagy túlzott fáradtságot érzünk az edzés során, ajánlott az edzést abbahagyni, vagy alacsonyabb intenzitással folytatni.

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

Ha allergiások vagyunk a bőrrel érintkező valamilyen anyagra, vagy allergiás tünetekre gyanakszunk a termék használatában, ellenőrizzük a „Műszaki adatok” fejezetben felsorolt anyagokat. A jeladó és a bőr érintkezéséből adódó tünetek elkerülésére viseljük a mellkasi jeladó alatt pólót. A zavartalan működés érdekében ne felejtjük a pólót az elektródák alatt jól benedvesíteni.

7. KORLÁTOZOTT POLAR NEMZETKÖZI GARANCIA

Mit tegyek, ha...

...az adatátvitel az Outdoor computerről a számítógépre sikertelen?

Ellenőrizzük, hogy

- az Outdoor Computer Connect üzemmódban van-e.
- az Outdoor Computer megfelelő helyzetben van-e az infravörös ablakhoz ill. külső eszközhöz képest.
- nincs-e túl világos a környezetünkben. Ez a probléma gyakran jelentkezik ablakok mellett, ill. a fényt visszaverő felületeknél.
- nincs-e valamilyen akadály az interfész infravörös ablaka és az Outdoor Computer között. Az adatátvitellel kapcsolatos további információért lásd a külön Toolkit használati útmutatót.

...a készülék nem reagál egy gombra sem?

Ha a készülék nem reagál egy gombra sem, indítsuk újra az Outdoor Computert. Az újraindítás nem törli a rögzített adatokat és az AutoLog-ot, csak a dátumot és a napi ébresztő időjét. A magasság- és a légnyomásmérő kalibrált értékei visszaállnak az alapbeállításra (normál tengerszíni nyomás, 1013 hPa/29.90 inHg). Az újraindításhoz a világitás gomb kivételével tartssuk egyszerre lenyomva az összes gombot addig, amíg a kijelző meg nem telik számokkal és betűkkel. Az idő és a dátum újbilli beállítását lásd a 10. oldalon.

Megjegyzés: Ha az Outdoor Computer újraindítása után nem nyomunk meg egy gombot sem, a készülék egy percen belül átválít Idő (Time) üzemmódba.

...a pulzusszám szabálytalaná válik vagy nagyon magassá válik?

Lehet, hogy erős elektromágneses jelek közelébe kerülünk, melyek szélsőséges mérési értékeket okozhatnak. Ez magasfeszültségű vezetékek, közlekedési lámpák, vasúti vagy villamos-felsővezetékek, sífelvonók, gépkocsi-motorok, kerékpár-computerek, egyes motorhajtású

berendezések (pl. fitness-tesztterek) vagy mobiltelefonok közelében fordulhat elő. Ellenőrizzük a környezetünket, és menjünk távolabb a zavarforrástól.



...a mért magassági értékek változnak annak ellenére, hogy egy helyben állok?

A magasságmérés a légnyomás alapján történik. A magasság vagy az időjárás változásai változásokat okozhatnak a nyomásban. Például, ha ugyanazon a helyen tartózkodunk, de az időjárás és a nyomás változik, a magasságmérő a nyomás változását úgy értelmezi, mint változást a magasságban.

...a mért légnyomási adatok pontatlanok?

A légnyomásmérő hibás légnyomásértékeket mutathat, ha a készülék erős szél vagy légkondicionáló berendezés zavarja. Emellett fontos, hogy ugyanazon a magasságon legyünk, amikor a légnyomásmérőt használjuk. Ha a mért értékek folyamatosan rosszak, elképzelhető, hogy a készülék légnyomáscsatornáit szennyeződés töltötte el. Ilyen esetben küldjük el a készüléket a Polar szervizközpontba.

...nem tudom bekalibrálni az irányítót vagy a kalibrálás sikertelen?

- Ellenőrizzük, hogy nem tartózkodunk-e mágneses erőforrás közelében.
- Tegyük 360°-os fordulatot, még akkor is, ha a  mutatók nem jelennek meg a kalibrálás során.
- Ne billentsük meg az irányítót, tartssuk vízszintes helyzetben a kalibrálás során.
- Ne hagyjunk üres helyeket a  mutatók között. Ha lyukak maradnak, miután teljesen körbefordultunk, tartssuk az Outdoor Computert mozdulatlanul addig, amíg meg nem jelenik a Turn AGAIN felirat a kijelzőn. Forduljunk körbe ismét 360°-ban a kalibrálás befejezése érdekében.

8. MŰSZAKI ADATOK

Wrist Unit

Class 1 Laser termék	
Elemek élettartama:	Rendes használat során kb. egy év
Elemek típusa:	CR 2032
Elemek tömítőgyűrűje:	0-gyűrű 21.50 x 0.60
Üzemi hőmérséklet:	-20 °C to +60 °C / -4 °F to 140 °F
Tárolási hőmérséklet:	-40 °C to +70 °C / -40 °F to +158 °F
Vízállóság:	100 méterig (330 láb)
Óraszíj anyaga:	Poliuretán
Hátlap és az óraszíj ill. az AXN700 csatja:	a bőrrel közvetlen és tartós kapcsolatba kerülő nikkelt anyagú termékek kibocsátásáról szóló 94/27 sz. EU irányelv és 1999/C 205/05 sz. módosítása alapján rozsdamentes acél.

Óra

Pontosság: max. ± 0.5 másodperc / nap at + 40 °C-os hőmérsékleten

Pulzusszám-mérő:

Pontosság: $\pm 1\%$ vagy 1 bpm, melyet tartós izgalmi állapot növelhet.
Pulzusszám mérési tartomány: 15-240

Magasságmérő

A Polar Outdoor Computer az ISO 2533 szerinti, meghatározott légnyomásértékeken mért normál átlagos magasság használatával méri a magasságot.

Megjelenítési tartomány:	-550 m to +9000 m / -1800 láb to +29500 láb
Felbontás:	1 m / 5 láb
Emelkedési/süllyedési magasságfelbontás:	5 m / 20 láb
Függőleges sebességfelbontás:	1 m/perc vagy 50 m/óra ill. 5 láb/perc vagy 200 láb/óra

Légnyomásmérő

Megjelenítési tartomány: pillanatnyi tengerszinti nyomás 800 hPa – 1100 hPa / 23.60 inHg – 32.50 inHg
Abszolút nyomás 300 hPa – 1100 hPa / 8.85 inHg – 32.50 inHg

Felbontás: 1 hPa – 0.05 inHg

Hőmérő:

Megjelenítési tartomány: -20 °C to +60 °C / -4 °F to 140 °F
Felbontás: 1 °C / 1 °F

Iránytű

Felbontás: 1 fok

Jeladó

Elemek élettartama: Kb. 2 év (1 óra/nap, 7 nap/ hét)
Elemek típusa: CR 2025
Elemek tömítőgyűrűje: 0-gyűrű 20.0 x 1.0
Üzemi hőmérséklet: -10 °C to +50 °C / 14 °F to 122 °F
Tárolási hőmérséklet: -40 °C to +70 °C / -40 °F to +158 °F
Vízállóság: 30 méterig (110 láb)
Síj anyaga: Poliuretán, poliészter, poliamid, nejlón, elasztán.

Az Action File-ban rögzített adatmennyiség felső határa

Maximum 200 db Action File

Az Action File-ban rögzített idő maximális hossza: 99 óra 59 perc 59 másodperc.

9. KORLÁTOZOTT POLAR NEMZETKÖZI GARANCIA

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



Ezen CE jelzés mutatja, hogy a termék megfelel a 93/42/EEC Direktívák előírásainak. A Polar Electro Oy ISO 9001: 2000 minősítéssel rendelkező cég.

Copyright © 2004 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnország.

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

A felhasználói kézikönyvben és ezen termék csomagolásán TM szimbólummal jelzett nevek és logók a Polar Electro Oy márkanеvei.

A felhasználói kézikönyvben és a termék csomagolásán © szimbólummal megjelölt nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyzett márkanеvei.

10. POLAR FELELŐSSÉGHÁRÍTÁSI NYILATKOZAT

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

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

US 6277080, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5486818, US 4625733, US 5611346.

További szabadalmak bejegyzése folyamatban.

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








www.polar.fi

Magyarországi forgalmazó és Polar Szerviz Központ:
FITNESS TRADE – Warex Kft.
1183 Budapest, Gyömrői út 91.
Tel: 297-1510; 297-1511
Fax: 297-1515

E-mail: info@fitness-trade.hu
Web: www.fitness-trade.hu

POLAR®

11. INDEX

12/24h időkijelzés	10,17,61	Légnyomás grafikus kijelzése	23
Abszolút légnyomás	24	Légnyomásesés riasztás 	24
Action File	32, 67	Légnyomásmérő kalibrálása	44
Adatok letöltése számítógépre	59, 102	Lejtőszámláló	36, 69, 75
Aktivitás adatainak mentése REC	27, 32	Magasság grafikus kijelzése	19, 38
Alacsony elem töltöttségi szint jelző 	93, 99	Magasság riasztás 	40
Auto Log	37, 65	Magasságmérő kalibrálása	41
Dátum beállítások	10, 63	Mágneses elhajlás beállítása	51
Ébresztő be/kikapcsolása 	60	Mellkasi jeladó	30, 98
Elemcsere	98	Memóriába mentett adatok előhívása	35
Emelkedés/ emelkedési ráta	20, 36, 70, 75	Mértékegységek beállítása	89
Emlékeztetők	63	Mintavételi gyakoriság	28, 79
Energia-felhasználás	20, 29, 82	Nyugalmi pulzusszám	58
Ereszkedés/ereszkedési ráta	20, 36, 70, 75	Nyugalmi pulzus Teszt	56
Fájlok törlése	73	OwnIndex	54
Felhasználó adatainak beállítása	82	Pulzusszám 	18, 27, 30, 36
Fitness Teszt	52, 82	Pulzusszám grafikus kijelzése	33
Független sebesség beállításai	89, 90	Pulzus-határértékek	35, 87
Gombok lezárása 	9	Pulzusszám mérés elindítása	30
Hangjelzés be/ki 	34, 93	Stopper	94
Háttérvilágítás	9	Szívérítés funkció	14
Hőmérséklet	25	Szundi funkció	61
Időszaki összesített értékek	74	Tájéoló beállítás	47
Időzónák	17, 61	Újraindítás	102
Iránytű kalibrálása	49, 102	Visszaszámláló időmérő	95
Jelölések	72	Visszatérés a pontos idő kijelzőhöz	9