

ZERGE.INFO
SEE YOU MORE

POLAR RS200 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"

AZ ÓRA GOMBjai

Megjegyzés: A gombok pillanatnyi megnyomásával más eredmény érhető el, mint a megnyomás utáni hosszabb idejű nyomva tartással:

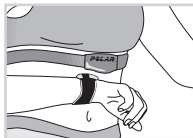
- Normál megnyomás: nyomjuk meg, majd engedjük el a gombot.
- Hosszú megnyomás: nyomjuk meg és tartjuk benyomva a gombot (legalább egy másodpercig)

Világítás (Light)

- A háttérvilágítás bekapcsolása.
- A gyorsmenü megtekintése (hosszan megnyomva).
- A billentyűzár kioldása (hosszan megnyomva).

Leállítás (Stop)

- Az adott funkció leállítása, szüneteltetése vagy törlése.
- Kilépés a menüből, és visszatérés az előző menüszintre.
- Visszatérés a Pontos idő (Time) üzemmódba (hosszan megnyomva) minden üzemmódból, kivétel az Edzés (Exercise) mód



♥ -Touch (gombnyomás nélkül)

Edzés közben a gombok megnyomása nélkül tájékozódhatunk eredményeinkről, ehhez közelítsük a komputert a jeladón levő Polar logóhoz.



- ▲ Az előző üzemmódbhoz vagy menüszinthez lépés.
- A kiválasztott érték növelése.

- ▼ A következő üzemmódbhoz vagy menüszinthez lépés.
- A kiválasztott érték csökkentése.

Piros gomb

- Az egyes funkciók elindítása, ill. elfogadása.
- Belépés a megjelenő üzemmódba vagy menübe és alacsonyabb menüszinthez lépés.
- Standby üzemmódba lépés.
- Edzés üzemmódba lépés (hosszan megnyomva).
- Körird rögzítése Edzés üzemmódban.

TARTALOM

Az RS200sd típus felhasználóinak: az S1 footpod használatához szükséges fontos információt kék színnel szedtük.

1. A POLAR RS200/RS200sd FUTÓ KOMPUTER BEMUTATÁSA	6
1.1 A TERMÉK ELEMEI.....	6
1.2 A FUTÓ KOMPUTER ELSŐ HASZNÁLATA.....	7
2. EDZÉS	9
2.1 PULZUSSZÁM MÉRÉS.....	9
2.2 A POLAR S1 FOOT POD HASZNÁLATA.....	11
2.3 EDZÉSADATOK RÖGZÍTÉSE.....	13
2.4 EDZÉS ALATT ELÉRHETŐ FUNKCIÓK.....	15
2.5 AZ EDZÉS LEÁLLÍTÁSA.....	22
3. RÖGZÍTETT ADATOK MEGTEKINTÉSE - FÁJL	24
4. BEÁLLÍTÁSOK	34
4.1 EDZÉSBEÁLLÍTÁSOK.....	35
4.2 FUNKCIÓBEÁLLÍTÁSOK.....	43
4.3 FELHASZNÁLÓI ADATOK BEÁLLÍTÁSA.....	47
4.4 ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK.....	51
4.5 ÓRABEÁLLÍTÁSOK.....	53
4.5.1 ESEMÉNY.....	53
4.5.2 ÉBRESZTÉS.....	54
4.5.3 IDŐZÓNÁK.....	56
4.5.4 DÁTUM.....	57

5. A CÉLZÓNA HATÁRÉRTÉKEI	58
5.1 OWNZONE - SAJÁTZÓNA HATÁRÉRTÉKEI	59
5.2 POLAR SPORTZÓNÁK	61
5.3 MANUÁLIS HATÁRÉRTÉKEK	64
6. POLAR FITNESS TESZT	65
7. ADATÁTVITEL (CONNECT)	70
7.1 A BEÁLLÍTÁSOK SZERKESZTÉSE SZÁMÍTÓGÉPPEL	70
7.2 EDZÉSADATOK ÁTVITELE INTERNETES EDZÉSNAPLÓBA	71
8. KEZELÉS ÉS KARBANTARTÁS	72
9. ÓVINTÉZKEDÉSEK	75
10. GYAKRAN FELTETT KÉRDÉSEK	77
11. MŰSZAKI ADATOK	79
12. KORLÁTOZOTT POLAR NEMZETKÖZI GARANCIA	81
13. POLAR FELELŐSSÉGE LHÁRÍTÁS	82

1. A POLAR RS200/RS200sd FUTÓ KOMPUTER BEMUTATÁSA

1.1 A TERMÉK ELEMEI

A Polar RS200 futó komputer az alábbi elemekből áll:



Futó komputer

A futó komputer az edzés alatt megjeleníti és rögzíti futó és egyéb edzési adatainkat. Vigyük be személyes beállításainkat az órába, és edzések után elemezzük ki az edzésadatokat.



Polar WearLink™

kódolt mellkasi jeladó

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



Polar S1™ Foot Pod

A footpod az órához közvetíti a futási sebesség és a megtett út mért értékeit.

Polar Webszolgáltatások

A www.PolarRunningCoach.com oldalon edzési céljainknak támogatására kialakított teljes webszolgáltatást találunk. Az ingyenes regisztráció után testre szabott edzés programot, edzésnaplót, hasznos cikkeket és sok egyéb érdekességet találunk az oldalakon. Ráadásul a www.polar.fi weboldalon a legfrissebb terméktippekhez és online támogatáshoz is hozzájutunk.

Vevőszolgálat, regisztráció és információ a nemzetközi garanciáról

Amennyiben a futó komputer javításra szorul, a szervizeléshez juttassa vissza a garanciajeggyel és számlával együtt a Polar szervizközpontba. A Vásárlói regisztrációs kártya kitöltésével segít bennünket a minőség evőszolgálat biztosításában, illetve a jövőbeli Polar termékek és szolgáltatások kifejlesztésében. A kétéves Polar garancia a termék eredeti vásárlójának jár. Tartsa meg a Nemzetközi garanciakártyát vásárlása bizonylataként.

1.2 A FUTÓ KOMPUTER ELSŐ HASZNÁLATA

Végezzük el az alapbeállításokat (idő, dátum, mértékegységek és személyes beállítások) az Alapbeállítások üzemmódban. A megfelelő személyes adatok megadásával biztosítjuk, hogy pontos visszajelzést kapjunk teljesítményünkről.

Az üres kijelzőjű óra aktiválásához nyomjuk meg bármelyik gombot.

A kijelző megtelik számokkal és betűkkel.

1. Nyomjuk meg a **piros** gombot. Megjelenik a „Welcome to Polar Running World!” felirat (Üdvözöljük a Polar futóvilágban!).
2. Nyomjuk meg a **piros** gombot, és a ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a kívánt nyelvet (**angol, német, spanyol** vagy **francia**).
3. Nyomjuk meg a **piros** gombot. Megjelenik a „Start with basic settings” szöveg (Alapbeállítások megkezdése).
4. Folytassuk a piros gomb megnyomásával, és kövessük az alábbi lépéseket:

Megjegyzés: A számjegyek gyorsabban pörögnek, ha megnyomjuk, és nyomva tartjuk a ▲ / ▼ gombokat az adatok megadásakor.

5. **Pontos Idő:** a ▲ / ▼ gombokkal állítsuk be a villogó értéket, majd a **piros** gombbal fogadjuk el az alábbiakat:

- 24h / 12h: válasszuk ki a 12 vagy 24 órás formátumot
- AM / PM (a 12 órás formátumhoz): válasszuk az AM (délelőtt) vagy PM (délután) jelet
- Hours: állítsuk be az órát
- Minutes: állítsuk be a percet

Dátum: a ▲ / ▼ gombokkal állítsuk be a villogó értéket, majd a **piros** gombbal fogadjuk el az alábbiakat:

Megjegyzés: a dátum a kiválasztott időformátumnak megfelelően jelenik meg (24 órás: nap – hónap - év / 12 órás: hónap – nap - év).

- Day / Month (nap / hónap): állítsuk be a napot (24 órás formátumban) vagy a hónapot (12 órás formátumban)
- Month / Day (hónap / nap): állítsuk be a hónapot (24 órás formátumban) vagy a napot (12 órás formátumban)
- Year (év): állítsuk be az évet

Mértékegységek: a ▲ / ▼ gombokkal állítsuk be a villogó értéket, majd a **piros** gombbal fogadjuk el az alábbiakat:

- kg/cm/km vagy lb/ft/mi: válasszuk ki a mértékegységet

Testsúly: a ▲ / ▼ gombokkal állítsuk be a villogó értéket, majd a **piros** gombbal fogadjuk el az alábbiakat:

- kg / lb: adjust your weight

Megjegyzés: a mértékegységek közti váltáshoz nyomjuk meg a világítást (hosszan).

Testmagasság: a ▲ / ▼ gombokkal állítsuk be a villogó értéket, majd a **piros** gombbal fogadjuk el az alábbiakat:

- cm / ft, in: adjuk meg magasságunkat

Megjegyzés: a mértékegységek közti váltáshoz nyomjuk meg a világítást (hosszan).

Születési idő: a ▲ / ▼ gombokkal állítsuk be a villogó értéket, majd a **piros** gombbal fogadjuk el az alábbiakat:

- Nap / hónap: állítsuk be a napot (24 órás formátumban) vagy a hónapot (12 órás formátumban)
- Hónap / nap: állítsuk be a hónapot (24 órás formátumban) vagy a napot (12 órás formátumban)
- Év: adjuk meg az évet

Nem: a ▲ / ▼ gombokkal állítsuk be a villogó értéket, majd a **piros** gombbal fogadjuk el az alábbiakat:

- Male / Female (férfi / nő): válasszuk ki a nemet

6. Megjelenik a „Settings OK? No / Yes” üzenet (Beállítások rendben? Nem / Igen). A beállítások módosításához válasszuk a No-t. Addig nyomjuk a Stop gombot, amíg a kívánt beállításokhoz jutunk. A beállítások elfogadásához válasszuk a Yes-t a **piros** gombbal. A kijelző automatikusan Pontos idő üzemmódra vált.

Gyorsmenü:



Ha a Pontos Idő üzemmódban megnyomjuk, és nyomva tartjuk a világítás gombot, a gyorsmenübe jutunk. Ez a menü az alábbi funkciókat tartalmazza:

☞ Billentyűzár: A gombokat lezárhatjuk. A billentyűzár megakadályozza a gombok akaratlan megnyomását. További információért lásd a 20. oldalt.

•|| Ébresztés: Az ébresztést ki- ill. bekapcsolhatjuk. További információért lásd az Órabeállítások részt az 53. oldalon.

Időzóna: Az időzónákkal kapcsolatos további információért lásd az Órabeállítások részt az 53. oldalon.

Sleep: A hibernálás funkció aktiválásával kapcsolatos információért lásd az Általános beállítások részt az 51. oldalon.

Tipp: Logók letöltésével személyre szabhatjuk futó komputerünk kijelzőjét. További információért lásd az Adatátvitel (Connect) című részt a 70. oldalon.

2. EDZÉS

2.1 A PULZUSSZÁM MÉRÉSE

A pulzusszám méréséhez viselni kell a jeladó övet.



1. Folyóvíz alatt nedvesítsük meg az öv elektróda-területeit, és győződjünk meg róla, hogy elég nedvesek-e.
2. Rögzítsük a csatlakozót az övre. A csatlakozón található L betűt helyezzük az öv LEFT feliratához, és kapcsoljuk be a csatot. Állítsuk a pánt hosszát úgy, hogy szorosan és kényelmesen illeszkedjen. Helyezzük a pántot mellkasunk köré, közvetlenül a mellizmok alá, majd kapcsoljuk be a másik csatot.
3. Ellenőrizzük, hogy a nedves elektródák illeszkednek-e a bőrhöz, illetve a Polar logó közepén, felfelé helyezkedik-e el.
4. A komputert viseljük úgy, mint egy órát. Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg a piros gombot. A futó komputer automatikusan elkezd keresni a pulzusszámot. A pulzusszám és a keretes pulzusjel 15 másodpercen belül megjelenik. Ha a Help funkciót beállítottuk, megjelenik a „**HeartRate signal found**” szöveg (pulzusszámot talált). A pulzusszámot a készülék méri, rögzíteni azonban csak akkor fogja, ha elkezdjük az edzést. A pulzusszám és más edzéssel kapcsolatos adat rögzítését lásd az Edzésadatok rögzítése résznél a 13. oldalon.



Kódolt pulzusszám-átvitel

A kódolt pulzusszám-átvitel csökkenti a közelünkben levő más pulzusszám-mérő készülékek okozta interferenciát. A kódkeresés sikere és a zavarmentes pulzuszó mérés érdekében tartsuk az órát a jeladóól 1 méteren belül. Ellenőrizzük, hogy nem vagyunk-e más, pulzuszó mérést végzó személyek vagy elektromágneses zavarás közelében (az interferenciával kapcsolatos további információért lásd az Övintézkedések részt a 75. oldalon).

♥ A pulzuszó jel körüli keret a kódolt pulzuszó szám-átvitelt jelzi.

♥ A keret nélküli pulzuszó jel kódolatlan pulzuszó szám-átvitelt mutat.

A pulzuszó szám-mérés kódolatlan üzemmódban is működik, különösen, ha nincsen zavarforrás a közelünkben.



A csatlakozónak az övtől való szétkapcsolásához hüvelyk- és mutatóujjunkkal gyakoroljunk nyomást és a képen látható módon csavarjuk kezünket.

Megjegyzés: Ha az óra nem jelzi ki a pulzuszó számot vagy a „Check WearLink!” felirat jelenik meg (Ellenőrizze a jeladót!), győződjünk meg róla, hogy a jeladó elektrodái elég nedvesek, és az öv elég feszes-e. Közelítsük az órát a jeladón levő Polar logóhoz, így újraindíthatjuk a pulzuszó szám keresését.

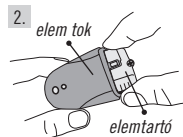
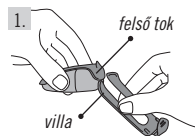
2.2 A POLAR S1 FOOT POD HASZNÁLATA

Első használatkor a footpodba elemet kell tennünk. Az elem a termék csomagjában található. A további teendőket lásd az S1 footpod elem behelyezése résznél ezen az oldalon.

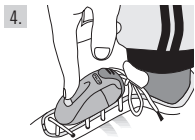
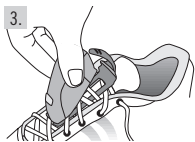
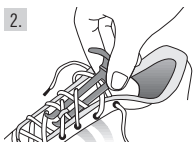
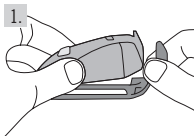
Elemcsere esetén győződjünk meg róla, hogy az elemben van-e elég erő. Ehhez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a footpod piros gombját. Ha a zöld fény villogni kezd, felhelyezhetjük a footpodot a cipőnkre. Ha nem látszik fény, az elemet ki kell cserélni.

Az S1 Foot Pod elem behelyezése

A footpod elemének becsült átlagos élettartama 20 üzemóra. Az elemet magunk is kicserélhetjük. Ha így teszünk, kövessük figyelmesen az alábbi útmutatót. Ha azt szeretnénk, hogy a Polar végezze el az elemcserét, juttassuk el az érzékelőt egy Polar szervizközpontba, ahol az érzékelőt kipróbálják az elem cseréje után.



1. A fedél kipattintásával és a villáról való leemeléssel válasszuk le a footpodot a villáról.
2. Az elemfedélről való leemeléssel távolítsuk el a fekete borítót a footpodról. A borító eltávolításához használhatjuk a villa elülső élét (lásd 1. kép).
3. Óvatosan nyissuk ki az elemfedelelet. Húzzuk ki az elemtokot (lásd 2. kép). Cseréljük ki a régi elemet (AAA) újra.
4. Helyezzük vissza az elemtokot a footpodba. Győződjünk meg róla, hogy az elemtok beecsúsztott az érzékelő hornyába. Vigyázzunk, hogy nehegy megérintsük a footpod kapcsolóját az elemtok ki-becsúsztatásakor.
5. A vízállóság érdekében ellenőrizzük, hogy a tömítőgyűrű a hornyokban helyezkedik-e el. Zárjuk le az elemfedelelet, és helyezzük vissza a fekete borítót a footpod felső részére. Győződjünk meg róla, hogy szorosan zár-e.
6. A footpod piros gombjának megnyomásával és nyomva tartásával ellenőrizzük, hogy a zöld fény elkezd-e villogni. A footpod piros gombjának újbóli megnyomásával a footpod kikapcsol.
7. A használt elemek további felhasználásakor be kell tartani a helyi szabályokat.



Az S1 Foot Pod cipőre rögzítése

1. A fedél kipattintásával és a villáról való leemeléssel válasszuk le a footpodot a villáról.
2. Lazítsuk ki a cipőfűzőt, és helyezzük alá a villát a cipő nyelvére. Szorítsuk meg a fűzőt.
3. A footpod (piros gombhoz közelebb eső) első részét hátulról megnyomva igazítsuk a footpodot a villához. Kattintsuk rá a fedelet. Győződjünk meg róla, hogy a footpod nem mozog, és illeszkedik a lábunkhoz.
4. Miután megjelent pulzusszámunk a komputeren, kapcsoljuk be a footpodot. A piros gombot nyomjuk meg, és addig tartuk benyomva, míg a zöld lámpa villogni nem kezd. Edzés után a piros gombot addig tartuk benyomva, míg a zöld lámpa ki nem alszik, ekkor a készülék kikapcsol.

Megjegyzés:

- Ha bekapcsoltuk a komputerben a *Help* funkciót, a footpod bekapcsolásakor a „Footpod signal found” szöveg (Footpod jel érzékelve) és a (...) jelzés jelenik meg a kijelzőn.
- Ha a „**Check Footpod!**” felirat (Ellenőrizze a footpodot!) jelenik meg, a futó komputer nem kap jelet a footpodtól. További információért lásd a *Gyakran feltett kérdések* című fejezetet a 77. oldalon.
- Ha a footpodon a zöld fény pirosra vált át, cseréljünk elemet a következő futás előtt!

Tipp: minél erősebben van rögzítve a footpod, a sebesség és távolság funkció annál pontosabb lesz. Győződjünk meg róla, hogy a lehető legtöbb cipőfűzőszál tartja a villát.

A Polar S1 Foot Pod kalibrálása

A footpod kalibrálásával növelhetjük a sebesség- és távolságmérés pontosságát. Javasoljuk, hogy a kalibrálást végezzük el az első használat előtt, illetve akkor, ha jelentősen megváltozik futási stílusunk vagy a footpod helyzete a cipőn (pl., ha cipőt cserélünk).

Az S1 footpod kalibrálását egy előre meghatározott távolság állandó tempóban történő lefutásával végezhetjük el. Ha már ismerjük a kalibrációs tényezőt (pl., ha sík terepről hegyes terepre kerülünk), a tényezőt manuálisan is beállíthatjuk. A footpod kalibrálásával kapcsolatos további információért lásd a 43. oldalt.

2.3 EDZÉSADATOK RÖGZÍTÉSE

Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg a Start gombot az edzés elindításához.



1. A Pulzusszám-mérés című fejezetben leírtak szerint (9. oldal) viseljük a jeladót.
2. A Pontos idő üzemmódból indulunk. Nyomjuk meg a **piros** gombot.
3. A futó komputer készenléti üzemmódban van. A kijelzőn a **Start** és a **Settings** felirat látszik. A felső sorban az alapértelmezett edzéstípus villog. A komputer automatikusan elkezd keresni a pulzusszámot, az adatokat azonban nem rögzíti.
4. Válasszuk a **Startot** a ▲ / ▼ gombokkal. Választásunkat a piros gombbal erősítsük meg. A stopperóra elindul, és megjelenik az edzés rögzítését mutató **REC** jel. A stopper és a számítások aktiválódnak, és megkezdődik az edzésadatok rögzítése.

Tipp: Az edzés gyors indítását elvégezhetjük úgy is, ha Pontos idő üzemmódban a piros gombot megnyomjuk, és nyomva tartjuk.



Megjegyzés:

- Az edzés rögzítése előtt megváltoztathatjuk az alapértelmezett edzést a **Beállítások** üzemmódban. A **Beállítások** üzemmódban válasszuk ki a piros gombbal az **Exercise** (Edzés) pontot, a ▲ / ▼ gombokkal pedig jelöljük ki a kívánt edzésfajtat. Erősítsük meg a választást a piros gombbal. Válasszuk a piros gombbal a **Select** opciót. A futó komputer automatikusan visszatér készenléti üzemmódba.
- Ha olyan edzésfajtat választottunk, amelyhez footpodra van szükség, azt azonban nem kapcsoltuk be, a kijelzőn megjelenik az „**Edzés neve requires Footpod**” (footpod szükséges) szöveg az edzés megkezdésekor. További információért lásd a **Jellemzők beállítása** c. részt a 43. oldalon. Ha ekkor nem változtatjuk meg a footpod beállításokat, és újra megnyomjuk a piros gombot, az „**Exercise changed**” szöveg jelenik meg (Edzésfajta megváltozott), és az edzésfajta automatikusan a szabad edzésre állítódik át, amelyhez nincs szükség footpodra.
- Ha az **OwnZone** (SajátZóna) funkciót bekapcsoltuk, elindul a SajátZóna meghatározás folyamata. További információért lásd a **SajátZóna határértékei** című részt az 59. oldalon.
- Ha a „**Battery Low**” felirat jelenik meg a kijelzőn edzés üzemmódban, a komputer elemét ki kell cserélni. Ebben az esetben kövessük a **Kezelés és karbantartás** című részben adott utasításokat a 72. oldalon.












Tipp: Olyankor használjuk a készenléti üzemmódot, ha meg akarjuk mérni pulzusszámunkat, de nem kívánjuk rögzíteni az értékeit (pl., a várakozunk egy eseményre vagy a verseny indítására).

- A **Pontos Idő** üzemmódhoz való visszatéréshez nyomjuk meg kétszer a **Stop** gombot.



2.4 EDZÉS ALATT ELÉRHETŐ FUNKCIÓK

Az edzés ideje alatt:

-  tárolhatjuk a köröket és megtekinthetjük a köridőket
-  megtekinthetjük a pillanatnyi pulzusszámot (percenkénti ütésszámban vagy a maximum pulzusszám százalékában)
-  megnézhetjük az eltelt edzésidőt
-  ellenőrizhetjük, hány kalóriát égettünk el az edzés alatt
-  megnézhetjük a sebességünket
-  ellenőrizhetjük a megtett távolságot
-  megnézhetjük a pontos időt
-  az óra vagy a távolságfigyelmeztetés segítségével ellenőrizhetjük, mennyi idő maradt hátra egy bizonyos szakaszból, és átválthatunk egy másik szakaszra
-  ellenőrizhetjük a pulzushatárértékeket és azt, hogy a határértéken belül vagyunk-e
-  megnézhetjük a sebesség határértékeit
-  megnézhetjük az intenzitást, és a ZoneLock-kal egy meghatározott sportzónába zárhatjuk a pulzusszámot. A Polar sport zónákról további információért lásd a 61. oldalt.

Megjegyzés:

- Az edzésadatok akkor kerülhetnek rögzítésre, ha a stopperóra legalább egy percig be van kapcsolva, vagy legalább egy kört tároltunk.
- A kijelző beállításaitól függ, hogy mit láthatunk a kijelzőn az edzés alatt. Lásd a következő oldalt további információért.

Alapértelmezett megjelenítések a kijelzőn:

A futó computer a futással kapcsolatos információkat három sorban tudja megjeleníteni egyszerre. Az edzés alatt a következő ötféle alapértelmezett képet láthatjuk (footpod használata nélkül háromfélét). A ▲ / ▼ gombokkal könnyedén kapcsolgathatjuk a kijelzőt edzés közben. A különféle kijelzések segítségével edzés közben nyomon kísérhetjük a kívánt információkat.

	Pulzusszám-kijelzés <ul style="list-style-type: none">• Sebesség / köridő (ha a footpod ki van kapcsolva, a köridő jelenik meg)• Stopper• Pulzusszám		Sebesség-kijelzés (nem jelenik meg, ha a footpod nincs bekapcsolva) <ul style="list-style-type: none">• Stopper• Távolság• Sebesség (a kiválasztott sebesség-kijelzéstől függően)
	Stopperóra-kijelzés <ul style="list-style-type: none">• Pulzusszám• Körök száma és ideje• Stopper		Távolság-kijelzés (nem jelenik meg, ha a footpod nincs bekapcsolva) <ul style="list-style-type: none">• Zónák száma és visszaszámoló vagy távolság / köridő (a köridő akkor jelenik meg, ha nem állítottunk olyan be időt vagy távolságot, amely a zóna megváltoztatására készletne)• Sportzónák / pulzusszám-célzóna / sebesség-célzóna• Távolság
	Köridő-kijelzés <ul style="list-style-type: none">• Sportzónák / pulzusszám-célzóna / sebesség-célzóna• Pulzusszám• Köridő		

Megjegyzés: A kijelzés fajtái a beállításoktól függenek. A kijelzés beállításainak megváltoztatásával kapcsolatos információért lásd a következő oldalt.

A kijelző információtartalmának módosítása edzés közben:

A kijelző beállításait személyre szabhatjuk a kijelzést. Tőlünk függ, melyik megjelenítési formát választjuk.

1. Nyomjuk meg a **Stop** gombot, így a **Stop menübe** jutunk. A kijelző beállításának ideje alatt az edzésrögzítés szünetel.
2. A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk a **Settings** (Beállítások) opciót. A **piros** gombbal erősítsük meg választásunkat.
3. A Settings menüből válasszuk a **Display** (Kijelző) opciót. A pulzusszámot, a stoppert és a köridőt bármikor megváltoztathatjuk. **Ha a footpod aktíválva van, megváltoztathatjuk a sebességet és a távolságot is.** A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a módosítani kívánt kijelzést.
4. Ha megnyomjuk a piros gombot, a felső sor villogni kezd. A ▲ / ▼ gombokkal böngészhetünk a kijelzett adatok között, a választásunkat pedig a **piros** gombbal erősíthetjük meg:



Stopper



Kalória



Sebesség / Tempó



Köridő



Pulzusszám



Távolság



Pontos idő



Visszaszámláló / távolság



93 112 Célzóna határértékei

5. Másodszor a középső sor kezd villogni. Ismételjük meg a fent leírtakat.
6. A **Stop menübe** visszatéréshez nyomjuk meg kétszer a Stop gombot, a **Continue** (Folytatás) opció kiválasztásával pedig folytassuk az edzést.

Megjegyzés:

- A kijelző alapbeállításához való visszatéréshez nyomjuk meg és tartuk nyomva a világítás gombot akkor, amikor a felső vagy a középső sor villog. Megjelenik a „Return Defaults? No/Yes” felirat (Alapbeállítások visszaállítása? Nem/Igen). A ▲ / ▼ nyilakkal válasszuk a Yes-t, a piros gombbal pedig erősítsük meg.
- Edzés üzemmódban a ... gomb megnyomásával és nyomva tartásával visszaállíthatjuk a legutóbb használt kijelzőbeállítást.
- A kijelzést megváltoztathatjuk az edzés előtt is Készenléti üzemmódban. Válasszuk a Settings opciót Készenléti üzemmódban, és válasszuk a Display-t a menüből. A feljebb leírtak szerint járjunk el.

Tipp:

- Azt a kijelzéstípust válasszuk, amely legjobban közvetíti a visszajelzést a kívánt adatokról. Például, ha az edzés előre meghatározott sebességgel történik, használjuk a sebességkijelzést.
- Edzésorozathoz használjuk a Polar sportónás kijelzést. Meghatározott távolságú.



Az adatok hangsúlyozásához kinagyíthatjuk a kijelző tartalmát:

Edzés üzemmódban nyomjuk meg (hosszan) a ▼ gombot. Ekkor a középső sor adatai felnagyítódnak, és az információ leírása megjelenik a felső sorban. Ha ismét megnyomjuk a ▼ gombot (hosszan), visszatér a háromsoros kijelzés.

Megjegyzés: A célzóna grafikonjait nem lehet kinagyítani.

Tipp: egy futóverseny során hasznos lehet például, ha a pulzusszámot a maximális pulzusszám és az idő százalékában követjük nyomon (körítőd a felső sorban, részidő az alsóban). Ez segít a helyes célzózában maradni egészen a célvonalig.

Kör- és részidő tárolása:

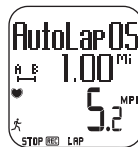
A köridő tárolásához nyomjuk meg a piros gombot.



Megjelenik a körök száma, a kör alatti átlagos pulzusszám és a köridő.



Néhány másodperc múlva megjelenik a kör alatti átlagsebesség és a távolság, ha a footpod aktiválva van.



Ha aktiváltuk az AutoLap funkciót, a futó komputer automatikusan rögzíti a köröket.

A **köridő** (lap time) megmutatja egy körnek az adatait. A **részidő** (split time) az edzés kezdetétől eltelt edzésidőt, illetve az edzés adatait jeleníti meg.

Megjegyzés:

- Ha a futó komputer már csak 42 körnél kevesebbet tud tárolni, a készülék sípoló hangot ad, és a „**Memory Low**” felirat (Kevés memória) jelenik meg a kijelzőn.
- Ha a komputer memóriája megtelt, a készülék sípoló hangot ad, és a „**Memory full**” felirat (Memória megtelt) jelenik meg a kijelzőn. Ekkor a készülék rögzíti az edzést, és kijelzi a köridőket, azokat azonban nem összegzi és nem menti el fájlba.
- Ha elértük a maximális rögzítési időt, a készülék sípoló hangot ad, és a „**Maximum exercise time**” felirat (Maximális edzésidő) jelenik meg a kijelzőn 10 másodpercig.



A **pulzus-célzóna rögzítése meghatározott sportzónában (ZoneLock)**: Ha előre meghatározott célzónák nélkül edzünk, pulzus-célzónánkat rögzíthetjük egy meghatározott sportzónában.

Ha például 130-as pulzusszámon futunk, ami maximális pulzusszámunk 75%-a és a 3. sportzónához illik, a **piros** gomb megnyomásával és nyomva tartásával rögzíthetjük pulzusszámunkat ebben a zónában. Megjelenik a kijelzőn a „**SportZone 3 Locked 70%-79%**” felirat (Sportzóna rögzítve 70%-79%), a grafikon pedig a köridő-kijelzésnél lesz látható (ha nem változtattunk a kijelzőn korábban). Ha folytatjuk az edzést, és a sportzóna alá vagy fölé kerülünk, a készülék sípolással figyelmeztet (amennyiben a **TZ Alarm** funkció aktiválva van). Ha a pulzusszámunk a maximális pulzusszám 50%-a alá csökken, vagy 100%-a fölé nő, a pulzus-(szív)jel nem jelenik meg a grafikonon.

A sportzónát a **piros** gomb megnyomásával és nyomva tartásával oldhatjuk fel. Ekkor a „**SportZone 3 Unlocked**” felirat jelenik meg (Sportzóna feloldva). A Polar sportzónák használatával kapcsolatos további információért lásd a 61. oldalt.

Tipp: a pulzusszám rögzítése valamely sportzónához különösen hasznos lehet például felépülést elősegítő futás során. Ez teljes felépülést biztosít a következő nehéz edzés előtt.

Az edzés szüneteltetése: Nyomjuk meg a **Stop** gombot. Az edzés rögzítése, a stopper és más funkciók megállnak. A folytatáshoz válasszuk a menüből a **Continue**-t, és nyomjuk meg a piros gombot.

Tipp: ha meg kell állnunk vizet inni, vagy piros a közlekedési lámpa, szüneteltethetjük az adatrögzítést.



Edzés sötétben (éjszakai üzemmód): Ha az edzésrögzés során a világítás gomb megnyomásával aktiváljuk a háttérvilágítást, a világítás ugyanazon edzés alatt mindannyiszor bekapcsolódik, ha megnyomunk egy gombot, vagy a -Touch funkciót használjuk. A háttérvilágítás akkor is aktiválódik, ha AutoLap (automatikus köridő) kerül mentésre.

A Settings (Beállítások) menü elérése: Nyomjuk meg és tartsuk lenyomva a világítás gombot. A Settings menüben a komputer alábbi funkcióit módosíthatjuk:

- Billentyűzár
- TZ Alarm*
- Zónaváltás**
- Pulzusszám
- -Touch
- [Sebességkijelzés](#)
- [AutoLap](#)

Megjegyzés: A funkciókkal kapcsolatos további információért lapozzon a 43. oldalra.

* A pulzusriasztással (TZ Alarm) kapcsolatos további információért lásd a *Célzóna határértékei című részt a 61. oldalon.*

** Akkor jelenik csak meg, ha előre megadott értékekkel edzünk. A zónát manuálisan megváltoztathatjuk ezzel.

Tipp: Ha olyan környezetben vagyunk, ahol nem akarunk másokat sipólok hangokkal zavarni, kapcsoljuk ki a célzóna-figyelmeztetést.

Billentyűzár: az edzés alatt a világítás gomb kivételével minden gombot lezárhatunk ill. feloldhatunk. A billentyűzár olyan sportok üzésekor lehet hasznos, amelyek során véletlenül megnyomhatjuk a gombokat. A billentyűk lezárásához nyomjuk meg és tartsuk nyomva a világítás gombot, így a gyorsmenübe jutunk. A fel/le gombokkal válasszuk ki a **Keylock**-ot (Billentyűzár) a menüből, és erősítsük meg a választást a piros gombbal. Megjelenik a / jel. A billentyűzár feloldásához nyomjuk meg és tartsuk nyomva a világítás gombot. Megjelenik a „**Hold to unlock buttons**” szöveg (Tartsa nyomva a feloldáshoz). Tartsuk nyomva a világítás gombot, míg a jel eltűnik. Ekkor a „**Buttons unlocked**” szöveg jelenik meg (Billentyűzár feloldva).





A beállítások módosítása edzés alatt:

Edzésrögzítés üzemmódban nyomjuk meg a Stop gombot. A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a Settings-t (Beállítások) a menüből, és erősítsük meg a választást a piros gombbal. A Settings menü az alábbiakat tartalmazza:

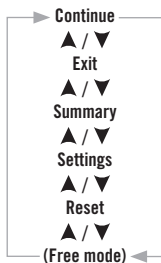
- **TZ Alarm** (célzóna-figyelmeztetés): ki-bekapcsolhatjuk a célzóna-figyelmeztető hangot. A célzóna-figyelmeztetés jelzi, ha kiléptünk az előre meghatározott célsáv-határértékek közti zónából, azaz pulzusszámunk, **sebességünk vagy a tempónk** az alsó érték alá, vagy a felső fölé került.
- **Change zone** (célzóna megváltoztatása): ha egynél több célzónával edzünk, egyikről a másikra kapcsolhatunk át. Ez nem kerül kijelzésre, ha célzóna határértékek nélkül edzünk.
- **HR view** (pulzusszám-kijelzés): választhatunk, hogy a pulzuserőtekeket percenkénti pulzusszámban (HR), vagy a maximális pulzusszám százalékában (HR%) kívánjuk látni.
- **♥-Touch**: az edzés alatt anélkül láthatjuk a rögzített adatokat, hogy megnyomnánk bármely gombot. Közelítsük az órát a jeladón levő Polar logóhoz, és a kiválasztott adatok megjelennek a kijelzőn. Az alábbiak közül választhatjuk a **♥-Touch** funkciót:
 - **Show limits** (Az előre megadott pulzusszám-értékek kijelzése.)
 - **Take lap** (Köridők rögzítése.)
 - **Change view** (A kijelzés módosítása másik típusúra.)
 - **Light** (A kijelző megvilágítása.)
 - **Off** (A (...) -Touch funkció kikapcsolása.)
- **Speed view** (sebességkijelzés): válasszuk ki a sebességkijelzés módját. Választani az alábbiak közül tudunk:
 - km/h vagy mph (sebesség)
 - min/km vagy min/mi (tempó)
- **AutoLap**: ki-bekapcsolhatjuk az automatikus kör (futam) funkciót. Ha bekapcsoljuk, a készülék automatikusan új kört számol a kiválasztott távolság megtétele után. Az AutoLap funkció használatához győződjünk meg, hogy a footpod be van kapcsolva, a komputerben pedig aktíválva van a footpod funkció.
- **Display** (kijelző): különböző kijelzési lehetőségek közül választhatunk az edzés során. Kiválaszthatjuk a felső és középső sorban megjeleníteni kívánt adatokat. További információért lásd a 17. oldalt.

***Megjegyzés:** Ha a célzóna-váltáshoz időmennyiséget vagy távolságot adunk meg, az időre ill. a távolságra szóló figyelmeztető sípolást hallhatunk, ha zónát kell váltanunk. Ha kikapcsoljuk a hangot, a Timer (érték) vagy Distance (érték) feliratot láthatjuk a kijelzőn (idő, távolság). Az idő és a távolság edzés alatti használatával kapcsolatos további információért lásd az Edzésbeállítások című részt a 35. oldalon.*





STOP MENU:



2.5 AZ EDZÉS LEÁLLÍTÁSA

Az edzés leállításához nyomjuk meg a **Stop** gombot. Megjelenik a **Stop menü**.

Az edzés rögzítése szünetel.

A **Stop menü** az alábbi almenüket tartalmazza. A menün belül a ▲ / ▼ gombokkal mozoghatunk. Választásunkat a **piros** gombbal erősítsük meg.

- **Continue:** az edzés folytatása.
- **Exit:** az edzés rögzítésének leállítása.
- **Summary:** ellenőrizhetjük az összesített adatokat az edzés alatt, majd folytathatjuk az edzést. További információért lásd a következő oldalt.
- **Settings:** a beállítások módosítása. Bővebben lásd a 21. oldalon.
- **Reset:** törölhetjük a folyó edzés adatait, és előlről kezdetjük az edzést. A törölt adatok nem mentődnek el fájlba. Megjelenik a „Reset Exercise? No / Yes” szöveg (Edzés törlése? Nem / Igen). A piros gombbal erősítsük meg választásunkat.
- **Free mode:** ha más módban edzünk, átválthatunk szabad módba. Az előre meghatározott edzésekkel kapcsolatos további információért lásd a 35. oldalt.
(Megjegyzés: Szabad módban edzve nem látszik ez az opció a Stop menüben).

Az edzés leállításához nyomjuk meg ismét a **Stop** gombot. Ehelyett választhatjuk az **Exit** (kilépés) opciót a ▲ / ▼ gombokkal.

Summary (összesítés): a következő adatok jelennek meg, ha az összesítést választjuk. Az adatok között a ▲ / ▼ gombokkal mozoghatunk, vagy a Stop gombbal állíthatjuk meg. Részletes edzésadatok találhatóak edzés után a fájlban. További információért lásd a következő fejezetet.



Summary (összesítés)

- **Max HR** (maximális pulzusszám)
- **Avg HR** (átlagos pulzusszám)
- **Duration** (az edzés teljes időtartama)



Tempó / Sebesség

- **Max pace / Max speed**
(maximális tempó / sebesség)
- **Avg pace / Avg speed**
(átlagos tempó / sebesség)
- **Distance** (teljes megtett távolság kilométer / mérföld)

3. RÖGZÍTETT ADATOK MEGTEKINTÉSE - FÁJL



FILE:



ExerciseLog



24 ◀

Edzés után jó, ha megtekinthetjük az elvégzett edzés részleteit. Az edzés adatait a készülék egy fájlba menti. Jegyezzük meg, hogy az adatok csak akkor mentődnek el, ha a stopper legalább egy percig ment, vagy legalább egy kört tárolt a készülék.

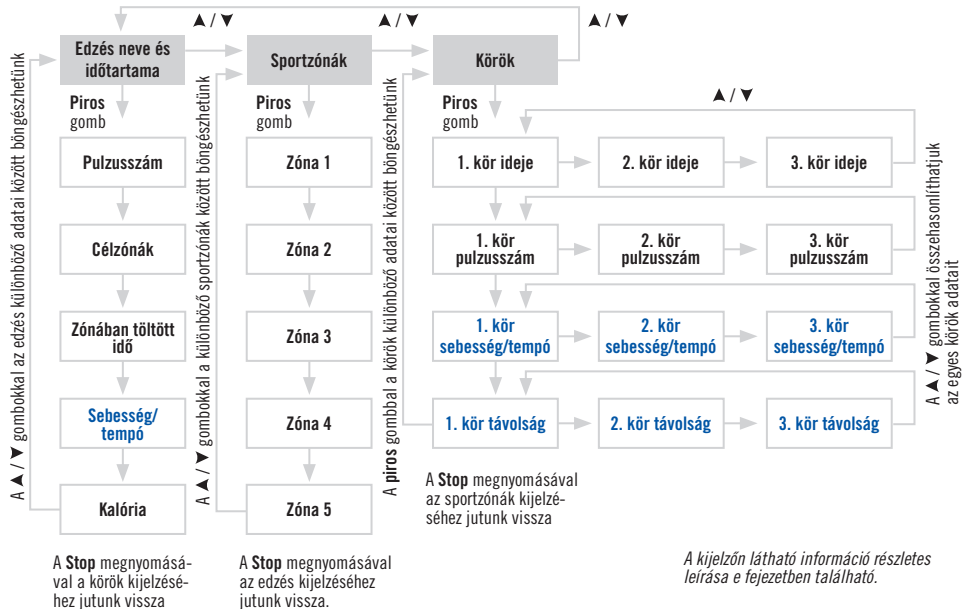
Tipp: az edzés adatait további elemzés céljából továbbíthatjuk a www.PolarRunningCoach.com internetes szervizhez. További információért lásd a 70. oldalt.

1. Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg a ▲ gombot. Megjelenik a **File** felirat.
 2. Nyomjuk meg a **piros** gombot. Az almenüben a következők jelennek meg.
 - **ExerciseLog** (Rögzített edzésadatok)
 - **Weekly** (Heti)
 - **Totals** (Összes)
 - **Delete** (Törlés)
 3. A ▲ / ▼ gombokkal választjuk ki a kívánt opciót, és a piros gombbal erősítjük meg. Böngésszünk a rögzített adatok között.
 4. Az adatok megtekintése végeztével nyomjuk meg a **Stop** gombot.
- A Pontos idő üzemmódba való visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a **Stop** gombot.

Az **ExerciseLog** opcióból összehasonlíthatjuk az edzések relatív időtartamát, és valamint összevethetjük a különböző edzések adatait. Az összesítő fájl legfeljebb a legutolsó 16 edzést tartalmazza, kis csíkként megjelenítve. A csíkok magassága az egyes edzések időtartamát jelzi. A ▲ / ▼ gombokkal böngészhetünk közöttük. A kívánt edzést a **piros** gombbal választhatjuk ki.

HUN

A következő ábra a rögzített adatok megtekintésének folyamatát mutatja:






A kijelzőn látható információ részletes leírása itt található.


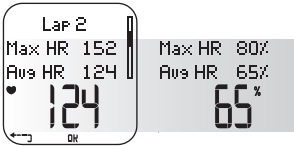

Az edzés menübe való belépéshez nyomjuk meg a **piros** gombot. A ▲ / ▼ gombokkal tekinthetjük meg a rögzített adatokat. Miután megnéztük az edzésadatokat, nyomjuk meg a Stop gombot, így az Edzés menübe jutunk.


Rögzített edzési adatok a fájlban	A kijelző értelmezése
	<ul style="list-style-type: none">• Az edzés neve• Dátum• Az edzés kezdőideje• Az összes edzésidő
	<ul style="list-style-type: none">• Átlagos és maximális pulzusszám Váltakozás az alábbi mértékegységek között: <ul style="list-style-type: none">- pulzusszám értékek BPM-ben- pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában <p>Megjegyzés: a kétféle formátum automatikusan váltakozik a kijelzőn</p>
	<ul style="list-style-type: none">• Pulzusszám- / tempó- / sebesség-zónák: alsó és felső értékek* Váltakozás az alábbiak között: <ul style="list-style-type: none">- különböző zónák és értékek <p>* Nem jelenik meg, ha a célzónák nincsenek aktiválva.</p>

Rögzített edzési adatok a fájlban	A kijelző értelmezése
<p>The screenshot shows two columns of data. The left column is labeled 'TimeInZone1' and shows 'Above 00:21', 'Below 08:53', and a large digital display '20:07' with '36' below it. The right column is labeled 'TimeInZone2' and shows 'Above 00:00', 'Below 02:31', and a large digital display '05:03' with '54' below it. Arrows indicate scrollable fields.</p>	<ul style="list-style-type: none"> A zóna felett, a zónában és a zóna alatt eltöltött idő* Váltakozás az alábbiak között: - különböző zónák és értékek <p>Megjegyzés: a különböző információk automatikusan váltakoznak a kijelzőn</p> <p>* Nem jelenik meg, ha a célzónák nincsenek aktiválva.</p>
<p>The screenshot shows 'Speed km/h' with 'Max 10.4' and 'Ave 9.3' (with 'KM' below it). A large digital display shows '21.15' with 'KM' below it. Arrows indicate scrollable fields.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Maximális és átlagsebesség vagy –tempó, teljes távolság <p>A világítás gombot (hosszan) megnyomva válthatunk a sebesség és a tempó értékei között.</p>
<p>The screenshot shows 'Calories' with a large digital display '843' and 'kcal' below it. Arrows indicate scrollable fields.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Elégetett kalóriamennyiség

A Sportzónák menübe való belépéshez nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat az edzés menüben. Ezután a piros gombbal juthatunk a Sportzónák almenübe. A ▲ / ▼ gombokkal tekinthetjük meg a rögzített adatokat. Miután megnéztük az edzésadatokat, nyomjuk meg a Stop gombot, így a Sportzónák menübe jutunk.

Rögzített edzési adatok a fájlban	A kijelző értelmezése
	<ul style="list-style-type: none"> • Sportzónák <p>A kijelzőn az öt Polar sportzóna időkiosztását láthatjuk. A csíkok magassága az egyes sportzónákban eltöltött idő hosszúságát jelenti. A sportzónákkal kapcsolatos további információért lásd a 61. oldalt.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Az öt sportzóna mindegyikében eltöltött idő hossza
<p>A piros gomb megnyomásával a Körök almenübe jutunk. Az egy körben rögzített adatok megtekintéséhez nyomjuk meg a piros gombot. Miután megnéztük az edzésadatokat, nyomjuk meg a Stop gombot, így a Körök menübe jutunk.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Körök száma • Átlagos köridő <p>Váltakozás az alábbiak között:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a legjobb (legrövidebb) kör - köridő

Rögzített edzési adatok a fájlban	A kijelző értelmezése
A ▲ / ▼ gombok segítségével összehasonlíthatjuk az egyes körök adatait.	
	<ul style="list-style-type: none"> • Körök száma • Kör részideje • Köridő
	<ul style="list-style-type: none"> • Körök száma • Átlagos és maximális pulzusszám a kör alatt <p>Váltakozás az alábbi mértékegységek között:</p> <ul style="list-style-type: none"> - percenkénti pulzusszám - pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában <ul style="list-style-type: none"> • Pulzusszám a kör végén
	<ul style="list-style-type: none"> • Körök száma • Átlagos sebesség / tempó a körben • Maximális sebesség / tempó a körben <p>A világítás gombot (hosszan) megnyomva válthatunk a sebesség és a tempó értékei között.</p>

Rögzített edzési adatok a fájlban	A kijelző értelmezése
	<ul style="list-style-type: none"> • Körök száma • Az edzés megkezdésétől a kör végéig megtett távolság • Kör távolsága

Megjegyzés:

- A komputer nem választja ki automatikusan a legutolsó kört a legjobbnak. Ha az edzés vége előtt a legutolsó kört akarjuk tárolni, a Stop gomb helyett használjuk a piros gombot a kör tárolásához (pl. egy verseny célvonalánál).
 - A kör adatai akkor jelennek meg, ha legalább egy kört teljesítettünk az edzés során. Ha csak egy kört tettünk meg, két kör mentődik el a memóriába, mivel az utolsó kör mentődik el automatikusan akkor, amikor a Stop gombbal leállítjuk az edzést.
- A Pontos Idő üzemmódba való visszatéréshez nyomjuk meg és tartuk nyomva a **Stop** gombot.

Weekly (heti összesítés)



A **Weekly** (heti) összefoglalóban a korábbi hetek edzéseinek összesített adatait láthatjuk. E fájl az edzéseredmények heti kiszámításához használhatjuk. A megjelenített hetek között a ▲ / ▼ gombokkal görgethetünk, és az alsó sorban tekinthetjük meg az edzések összesített időtartamát. A megfelelő hét kiválasztásához nyomjuk meg a **piros** gombot.

A „**This week**” nevű első csík az aktuális hét edzés-összefoglalóját mutatja. Az ezt megelőző csíkok (az egyes vasárnapok szerint elnevezve) az elmúlt 15 hét összefoglalóit jelzik. Nyomjuk meg a **piros** gombot, és a ▲ / ▼ gombokkal böngészhetünk az adatok között.

Heti edzésadatok



- Elégetett kalória
- **Összes megtett kilométer vagy mérföld**
- Időtartam



A **piros** gomb megnyomásával az alábbiakba léphetünk be:

- Minden egyes sportzóna teljes időtartama (a ▲ / ▼ gombokkal görgethetjük)



- Heti edzésidő Polar sport zónákra osztva






Összesített értékek

Az összesített értékek az edzések alatt rögzített adatok összeadott értékei. Az összesített értékeket az edzésértékek évszakos (vagy havi) számlálójának használhatjuk. Az értékek folyamatosan frissítődnek az adatrögzítés minden egyes leállításakor. Ez a funkció nyomon követi az utolsó törlés óta összeadódó értékeinket. Az értékek törlésével kapcsolatos további információért lásd a 33. oldalt.

Az összesített értékek megtekintése

1. A **Fájl** menüben válasszuk a Totals opciót a ▲ / ▼ gombokkal.
2. Nyomjuk meg a **piros** gombot.

3. A ▲ / ▼ gombokkal az alábbi adatok között böngészhetünk:

Összesített edzésadatok			
	Total Duration (Összes időtartam) <ul style="list-style-type: none">• Összes rögzített edzésidőtartam• Az összesítés kezdetének időpontja		Total Distance (Összes távolság) <ul style="list-style-type: none">• Összes távolság• Az összesítés kezdetének időpontja
	Total Calories (Összes kalória) <ul style="list-style-type: none">• Elégetett összes kalória• Az összesítés kezdetének időpontja		Reset Totals (Összesítés nullázása) <ul style="list-style-type: none">• Az összesített értékek törlése
	Total Exe.Count (Összes edzés) <ul style="list-style-type: none">• Összes edzésszám• Az összesítés kezdetének időpontja		

Megjegyzés: Ha még nincsenek összesített adatok, az „Empty” (üres) szöveg látszik

Az összesített értékek nullázása

1. A fájl menüben válasszuk a Totals opciót a ▲ / ▼ gombokkal. Nyomjuk meg a piros gombot.
 2. Válasszuk a Reset Totals (összesítés nullázása) opciót a ▲ / ▼ gombokkal, majd nyomjuk meg a piros gombot.
 3. Válasszuk ki a menüből a nullázni kívánt értéket, majd nyomjuk meg a piros gombot.
 - **All** (mindent nulláz)
 - **Duration** (időtartam)
 - **Calories** (kalória)
 - **Exe.Count** (edzésszám)
 - **Distance (távolság)**
 4. Megjelenik a „Reset ... ? No / Yes” felirat (Nulláz ...? Nem / Igen). A kívánt érték törléséhez válasszuk ki a piros gombbal a Yes-t. A törölt adat nem állítható vissza!
 5. Az összes érték törlését a menüben az All kiválasztásával végezhetjük el. Megjelenik a „Reset Totals?” felirat (Mindent nulláz?). A Yes kiválasztásával minden összesített érték törlődik. A No választásával visszajutunk a Reset menübe.
- Megjegyzés: ha az összesített értékek memóriája betelik, az összegzés újrajelződik 0-ról. Az összesítő maximális értékeit lásd a 80. oldalon.*

Törlés

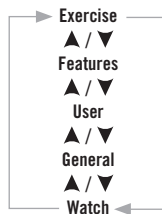
A Delete (törlés) opció segítségével előző edzéseinket törölhetjük egyesével, teljes egészében, vagy törölhetjük csak az összesített értékeket.

1. A Fájl menüben válasszuk a Delete (törlés) opciót a ▲ / ▼ gombokkal. A piros gombbal erősítsük meg.
2. A ▲ / ▼ gombokkal böngészhetünk az alábbi adatok között:
 - **Exercise** (edzés): egy edzés törlése
 - **All Exes** (minden edzés): egy gombnyomással törli az összes edzést a memóriából
 - **Totals** (összesítés): kitörölhetjük egyesével az összesített értékeket, vagy egyszerre az összeset
3. Megjelenik a „Delete Exercise? No / Yes” felirat (Edzés törlése? Nem / Igen). Válasszuk a Yes-t, és erősítsük meg a piros gombbal.
 - A Pontos idő üzemmódba való visszatéréshez nyomjuk meg és tartuk nyomva a **Stop** gombot.

4. BEÁLLÍTÁSOK



SETTINGS:



A beállításokat a Settings (Beállítások) menüben tekinthetjük meg, illetve változtathatjuk meg. A beállítások konfigurálását és a futó komputerre továbbítását személyi számítógép (PC) segítségével is elvégezhetjük. További információért lásd a 70. oldalt.

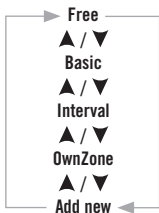
Az értékek beállításához:

- A kiválasztást és a beállítást a ▲ / ▼ gombok használatával végezzük.
- A számok gyorsabban gördülnek, ha a beállítás alatt megnyomjuk, és nyomva tartjuk a ▲ / ▼ gombokat.
- A piros gombbal fogadhatjuk el választásunkat és juthatunk a menü alsóbb szintjeire.
- A Stop gomb megnyomásával törölhetjük a választásunkat, és visszatérhetünk az előző menüpontba.

Tipp: Tekintse meg a www.PolarRunningCoach.com weboldal tippjeit futáshoz és edzéshez a futó komputer optimális használatára érdekében.



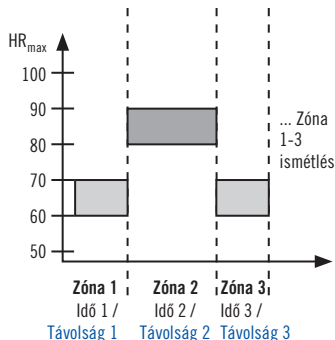
EXERCISE:



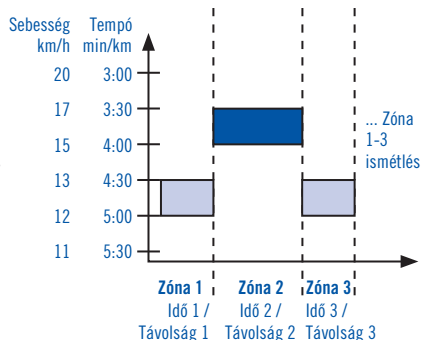
4.1 EDZÉSBEÁLLÍTÁSOK

A célzónákkal végzett edzésnek különféle előnyei vannak az egészségre nézve. A zónában edzés azt jelenti, hogy az edzés a pulzusszámtól, a **sebességtől** vagy a **tempótól** függően 1-3 zónára van osztva. Az egyes zónák végét idő vagy távolság eltelte jelzi.

Példa egy pulzusszámon alapuló zónás edzésre



Példa egy sebességen / tempón alapuló zónás edzésre





A futó komputer három előre megadott zónájú edzésfajtaát kínál:

Basic (Alap) Zóna 1 Pulzusszám a 3. sportzónában Nincs idő / [távolság](#)

Alapedzés mérsékelt intenzitással. Javasolt időtartam pl. 45 perc.

Interval Zóna 1 Pulzusszám a 2. sportzónában Idő: 5 perc
 Zóna 2 Pulzusszám a 4. sportzónában Idő: 3 perc

Alap interval edzés. Hasznos azoknak, akik nincsenek hozzászokva a szakaszos edzéshez.

Az edzés 5 perces bemelegítéssel kezdődik, amelyet 3 perces kemény időköz, majd 5 perces laza pihentető szakasz követ.

Mindez például négyszer ismétlődik meg. Az edzés egy 5 perces levezetéssel fejeződik be.



OwnZone SajátZóna Max. pulzusszám 65-85%-a Nincs idő / [távolság](#)

SajátZónás alapedzés (napi fitness) mérsékelt intenzitással. Javasolt időtartam pl. 45 perc.

A SajátZónával kapcsolatos további információért lásd az 59. oldalt.

Az edzés megkezdésekor könnyen kiválaszthatunk egy előre megadott edzést a futó komputer beállításából. Például, ha ugyanazt a távot futjuk minden kedden, válasszuk ugyanazt az edzést minden alkalommal.



- 
1. A beállításokban (**Settings**) nyomjuk meg a piros gombot, és válasszuk az edzést (Exercise) a menüből. Erősítsük meg a piros gombbal.
 2. A ▲ / ▼ gombok segítségével válasszuk ki a kívánt edzésfajtaát. Nyomjuk meg a piros gombot.
 - **Free** (Nincs előre megadott beállítás. Bármilyen edzést folytathatunk.)
 - **Basic**
 - **Interval**
 - **OwnZone**
 - **Add new** (Saját edzésfajtaát adhatunk meg.)
 3. Ha kiválasztottuk a kívánt edzésfajtaát, az alábbi opciók közül választhatunk:
 - **Select** (Kiválasztás)
 - **View** (Megtekintés)
 - **Edit** (Szerkesztés)
 - **Rename** (Átnevezés)
 - **Default** (Alapbeállítás)
- 

Edzés kiválasztása

A **Select** választásával új edzés megkezdésekor alapértelmezettként állíthatjuk be a kívánt edzést.

1. Az Exercises (Edzések) menüben válasszuk ki a kívánt edzésfajtaát a ▲ / ▼ gombokkal. Erősítsük meg a piros gombbal.
2. Válasszuk a Select opcióát (Kiválasztás) a menüből a ▲ / ▼ gombokkal, és erősítsük meg a piros gombbal.
3. Megjelenik a „**Selected as default exercise**” szöveg (Alapértelmezett edzésként beállítva). A piros gombbal erősítsük meg. Új edzés megkezdésekor ez az edzés fog alapértelmezettként szerepelni.



Edzés megtekintése

A **View** kiválasztásával ellenőrizhetjük az előre megadott edzésbeállításokat.

1. Az **Exercises** (Edzések) menüben válasszuk ki a kívánt edzésfajtát a ▲ / ▼ gombokkal. Erősítsük meg a **piros** gombbal.
2. Válasszuk a **View** opciót (Megtekintés) a menüből a ▲ / ▼ gombokkal, és erősítsük meg a **piros** gombbal.
3. A ▲ / ▼ gombokkal böngészhetünk a következő értékek között:
 - az edzés neve
 - cél-pulzusszám / **sebesség / tempó** -határértékek minden egyes zónához
 - időzítések
 - idő / **távolság** a zónához

***Megjegyzés:** Az értékek a kiválasztott edzéstől és annak beállításaitól függenek.*

Edzés szerkesztése

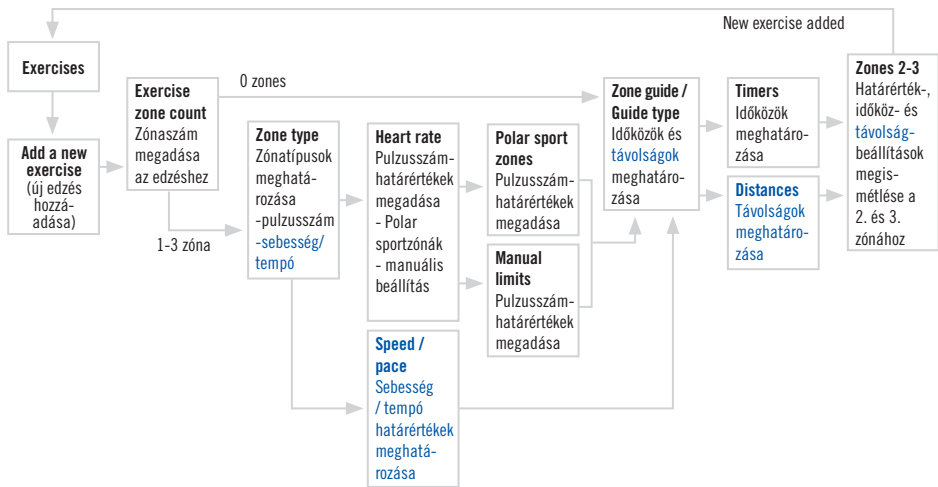
Ha igényeinkhez igazodva módosítani kívánunk egy előre megadott edzést (Basic/Alap vagy Interval/Időközös), az edzés hozzáadása szerinti módon járjunk el.

1. Az **Exercises** (Edzések) menüben válasszuk ki a kívánt edzésfajtát a ▲ / ▼ gombokkal. A szabad edzést nem szerkeszthetjük. Erősítsük meg a piros gombbal
2. Válasszuk az **Edit** opciót (Szerkesztés) a menüből a ▲ / ▼ gombokkal, és erősítsük meg a piros gombbal.
3. Folytassuk az edzés hozzáadásánál (lejjebb) írtak szerint.

Új edzés hozzáadása

A komputer beállításaihoz hozzáadhatjuk saját edzésünket is. Először 0-3 zónát adhatunk meg minden edzéshez, és meghatározhatjuk a pulzusszám ill. a **sebesség / tempó** határértékeit minden zónához. Másodsor időközöket vagy távolsághatárértékeket is megadhatunk az edzéshez.

A saját edzés hozzáadásának folyamatát lásd az alábbi ábrán:



Új edzés hozzáadása 1-3 zónával:

1. Az Exercises (Edzések) menüben válasszuk az „Add new” opciót (Új hozzáadása) a ▲ / ▼ gombokkal. A piros gombbal erősítsük meg.
2. Határozzuk meg, hány zónát tartalmazzon az edzés.

Exercise Zone Count (Edzések száma)

- 0-3 (Ha 0 számú zónát választunk, a következő oldal szerint járunk el.)*

3. Határozzuk meg a zóna típusát az edzéshez (pulzusszámon vagy **sebességen/tempón** alapuló edzés)

Zone Type (Zóna típusa)

- **Heart Rate** (Pulzusszám)
 - Ha a pulzusszámot választjuk ki zónatípusnak, határozzuk meg, hogy a Polar sportzónákkal vagy kézi beállítású határértékekkel kívánjuk ellenőrizni a pulzusszámot edzés alatt.
 - **SportZones** (Sportzónák)
 - A Polar sportzónák beállítása pulzusszám-zónaként.
 - **HR Zone 1:** Válasszuk a sportzónát (pl. Z1: 50-59% stb.), és erősítsük meg a piros gombbal.
➔ Folytassuk a 4. lépésnél.
 - **Manual** (Kézi beállítás)
 - Manuálisan határozzuk meg az edzéshez használt pulzusszám-zónát.
 - **HR Zone 1:** Adjuk meg a zóna alsó és felső határértékét, és a piros gombbal fogadjuk el.
➔ Folytassuk a 4. lépésnél.
- **Speed / Pace** (Sebesség / tempó) (ez az opció a sebességekijelzés kiválasztásától függ)
 - Ha a sebességet vagy az tempót választjuk zónatípusnak, a zónák sebesség- ill. tempóértékeként kerülnek meghatározásra.
 - **SpeedZone 1 ill. Pace Zone 1:** (Sebesség ill. Tempó zóna 1):
Adjuk meg a zóna alsó és felső határértékét, és a piros gombbal fogadjuk el.
➔ Folytassuk a 4. lépésnél.

4. Határozzuk meg, hogy időzítést akarunk-e hallani, ha zónát kell váltanunk, vagy meghatározott **távolság megtételéhez kötjük a zónaváltást.**



Zone Guide (Zóna útmutatás)

- **Timers**

- **Zone 1 timer:** A zóna időzítésének beállítása (perc, másodperc).

- **Distances**

- **Zone 1 distance:** A zóna távolságának beállítása (kilométer vagy mérföld, a mértékegység beállításától függően).

- **Off**

- Az időzítést és a **távolságot** kikapcsolja. Ez azt jelenti, hogy nem lesz útmutató, ami megmondaná, mikor váltsunk zónát az edzés alatt.

5. Ha meghatároztuk az első zónát, megjelenik a „**Zone 1 OK!**” felirat. Ha az edzéshez egynél több zónát adunk meg, ismételjük a 3. és 4. lépést addig, amíg minden zónát meg nem határoztunk.
6. Amikor kész az edzés, megjelenik a „**New exercise added**” szöveg (Új edzés hozzáadva). A futó komputer automatikusan visszatér az Edzés menübe.

Az új edzés az Exercises (Edzés) menühöz adódik hozzá, ahonnan kiválaszthatjuk az edzéshez.

*Új edzés megadása zónák nélkül:

Edzést zóna nélkül is megadhatunk. Ez azt jelenti, hogy nem lesz útmutató, ami megmondaná, mikor váltsunk zónát az edzés alatt. Ebben az esetben a ZoneLock-kal válthatunk zónát az edzés alatt. A ZoneLock-kal kapcsolatos további információért lásd a 19. oldalt. Ettől függetlenül időzítést és **távolságot** megadhatunk útmutatónak az edzéshez.

1. Az Exercises (Edzés) menüben válasszuk az „Add new” funkciót (Hozzáadás) a ▲ / ▼ gombokkal, és a piros gombbal erősítsük meg.
2. **Exercise Zone Count**
 - Állítsuk 0-ra a zónák számát.



3. Határozzuk meg, hogy kívánunk-e időzítést beállítani (pl. emlékeztetőt ivásra) vagy **távolságot** megadni (pl. a körök nyomon követését rögzítésük nélkül).

Guide type (Útmutató típus)

- **Timers**

- Adjuk meg, hány időzítést kívánunk beállítani az edzésre.
- **Exercise Timer Count:** 1-3
 - **Timer 1:** Adjuk meg a percet és a másodpercet az időzítéshez.

- **Distances**

- Adjuk meg, hány távolságot kívánunk beállítani az edzéshez.
- **Exercise Distance Count:** 1-3
 - **Distance 1:** Adjuk meg a távolságot (kilométerben vagy mérföldben, a mértékegység kiválasztásától függően).

4. Addig ismételjük a 3. lépést, amíg meg nem határoztuk az edzéshez szükséges összes időt **és távolságot**.

Amikor kész az edzés, megjelenik a „**New exercise added**” szöveg (Új edzés hozzáadva). A futó komputer automatikusan visszatér az Edzés menübe.

Megjegyzés:

- *Az időzítés azt jelenti, hogy a futó komputer figyelmeztet meghatározott idő elteltével*
- *A távolság azt jelenti, hogy a futó komputer figyelmeztet meghatározott távolság megtétele után.*

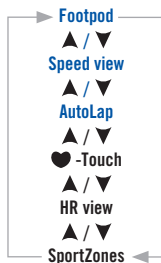
Tipp:

- A célzónákkal és edzés alatti használatukkal kapcsolatos további információért lásd a Célzóna határértékei című részt az 58. oldalon.
- A pulzusszámon alapuló edzésprogramokkal kapcsolatban további információért keresse fel a www.PolarRunningCoach.com weboldalt.

- Az Idő üzemmódba való visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Stop gombot.



FEATURES:



4.2 JELLEMZŐK BEÁLLÍTÁSA

A **Features** (Jellemzők) menüben a komputer különböző funkcióit állíthatjuk be. E funkciók segítséget nyújtanak abban, hogy a lehető legtöbbet hozzuk ki az edzésből.

Az alábbi jellemzőket módosíthatjuk:

- **Footpod** Ki-bekapcsolhatjuk és kalibrálhatjuk a footpodot.
- **Speed view** A sebességkijelzés ki-bekapcsolása.
- **AutoLap** Körök automatikus rögzítésének ki-bekapcsolása.
- **Heart-Touch** A Heart-Touch funkció módosítása.
- **HR view** A pulzusszám kijelzésének kiválasztása.
- **SportZones** Az öt sportzóna mindegyikéhez minimumérték kiválasztása.

1. Idő üzemmódban a ▲ / ▼ gombokkal jussunk el a Settings (Beállítások) menübe. Nyomjuk meg a piros gombot.
2. A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a Features (Jellemzők) opciót. A piros gombbal erősítsük meg.
3. Válasszuk ki a kívánt jellemzőt, nyomjuk meg a piros gombot, és kövessük az alábbi lépéseket:

A kijelző felirata	A ▲ / ▼ gombokkal állítsuk be, a piros gombbal fogadjuk el
Footpod <ul style="list-style-type: none"> • On / Off • Calibrate 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • válasszuk ki a funkciót

Ha a **Calibrate**-et (kalibrálás) választjuk:

Calibration <ul style="list-style-type: none"> • Run (futás) • Manual 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • válasszuk ki, hogyan kalibráljuk a footpodot
--	--

Kalibrálás futással:

1. A kijelző felirata: **„Calibration Distance 1.0 km”** (kalibrációs távolság). Állítsuk be, mekkora távolságot akarunk futni a footpod kalibrálásához, és erősítsük meg a piros gombbal. A futási távolság pontos méréséhez fussunk például egy 400 méteres kört egy sportpályán. Fontos, hogy úgy kalibráljuk a footpodot, hogy az olyan terephez illeszkedjen, amilyeneken általában futunk. Ez a kalibrálás pontosságát biztosítja. Minél hosszabb távolságon futunk, annál pontosabb lesz a kalibrálás eredménye.
2. Megjelenik a **„Press Start And Run ...km”** felirat (Nyomja meg a Startot, és fussa le a meghatározott távot). Kapcsoljuk be a sebességérzékelőt: a footpod piros gombját nyomjuk meg és tartjuk addig nyomva, míg a zöld fény villogni nem kezd.
3. Nyomjuk meg a piros gombot, és azzal a lábbal, melyen a footpod van, tegyük meg az első lépést a célvonalától, és állandó tempóban fussuk le az előre megadott távot.
4. A kijelzőn a **„Press OK After ...km”** szöveg jelenik meg (Nyomjon OK-t ... km után). Álljunk meg pontosan az előre megadott távolság célvonalánál. Nyomjuk meg a piros gombot.
5. Megjelenik a **„Stand Still! Receiving Data”** szöveg (Ne mozduljon, adatfeldolgozás). Karjainkat leengedve álljunk mozdulatlanul, és várjuk meg, amíg a komputerhez eljutnak az adatok.
6. Ha a kalibrálás sikeres volt, a **„Footpod Calibration Complete! Factor ...”** (Footpod kalibrálása rendben! ... tényező) szöveg és egy kalibrációs érték jelenik meg. Az új kalibrációs tényező kerül felhasználásra.
7. Ha a kalibrálás sikertelen volt, a **„Footpod Calibration Failed!”** szöveg jelenik meg (Kalibrálás sikertelen). Ha a kalibrálást a Stop gomb megnyomásával töröltük, a **„Footpod Calibration cancelled”** felirat jelenik meg (Kalibrálás törölve). Ha a kalibrálás sikertelen, vagy töröltük a kalibrálást, a készülék a korábbi kalibrációs tényezőt fogja használni.

Kézi kalibrálás

Ha ismerjük a kalibrációs tényezőt (pl. korábban már kalibráltuk a footpodot), a tényezőt manuálisan is beállíthatjuk. A kalibrációs tényező az aktuális távolságnak a nem kalibrált távolsághoz való arányaként számítható ki. Például, ha 1200 métert futunk és az óra 1180 méteres távolságot mutat, a kalibrációs tényező $1200/1180 = 1.017$.

1. A kijelzőn a „**Calibration Factor 1.000**” felirat jelenik meg, és a szám villog. Adjuk meg az értéket, és a piros gombbal fogadjuk el.
2. Megjelenik a „**Calibration Complete! Factor ...**” szöveg és az előre megadott tényező-érték. A piros gombbal visszatérhetünk az előző kijelzőhöz.

Megjegyzés:

- Ha a futó komputer nem érzékeli a footpod jelét, a „Footpod not detected!” felirat jelenik meg (Footpodot nem érzékeli). Ellenőrizzük, hogy a footpod be van-e kapcsolva és működik-e, majd kezdjük előlről a kalibrálás folyamatát. Ha további problémák merülnének fel, nézzük meg a Gyakran feltett kérdések című részt a 77. oldalon.
- A kalibrálás metrikus egységekben történik. Ez azért van, mert a leggyakoribb kalibrációs távolság a 400 méteres futópálya, még az angolszász mértéket használó országokban is.

Folytassuk a többi beállítással:

A kijelző felirata	A ▲ / ▼ gombokkal állítsuk be, a piros gombbal fogadjuk el
Speed view <ul style="list-style-type: none">• km/h vagy mph• min/km vagy min/mi	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• válasszuk ki a sebesség és a tempó kijelzését (a mértékegység kiválasztásától függően)
AutoLap <ul style="list-style-type: none">• On• Off	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• válasszuk ki azt a távolságot, amelyet megtéve a futó komputer automatikusan rögzít egy kört (0.4-10.0 km / 0.2-6.2 mi)

HUN

► 45

A kijelző felirata	A ▲ / ▼ gombokkal állítsuk be, a piros gombbal fogadjuk el
♥ -Touch <ul style="list-style-type: none"> Show limits Take Lap Change view Light Off 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> válasszuk ki a funkciót <p>➔ (Feature) selected felirat jelenik meg (Jellemző kiválasztva)</p>
HR view <ul style="list-style-type: none"> HR HR% 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> válasszuk ki az értéket
SportZones <ul style="list-style-type: none"> Zone low limits 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> válasszuk ki a minimum értéket mind az öt sportzónához <p>➔ megjelenik a „SportZones OK” felirat</p>

Tipp: Az AutoLap funkciót akkor állítsuk be, ha versenyt futunk. Az 1 kilométeres AutoLap igen hasznos lehet, ha 5-42 km közti távot futunk, mivel lehetőséget ad a gyors visszacsatolásra.

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



USER:



4.3 SZEMÉLYES ADATOK BEÁLLÍTÁSA

A személyes adatok helyes megadása lehetővé teszi a futó komputer funkcióinak a lehető legnagyobb pontossággal való működését. Fontos, hogy a lehető legreálisabb értékeket adjuk meg.

1. Pontos idő üzemmódban a ▲ / ▼ gombokkal jussunk el a Settings (Beállítások) menübe. Nyomjuk meg a piros gombot.
2. A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a User (Felhasználó) opciót. A piros gombbal erősítsük meg.
3. Kövessük az alábbi lépéseket:

Megjegyzés: A tömeg- és magasság mértékegységei a beállítástól függenek. A mértékegységeket az általános beállításoknál változtathatjuk meg. Az általános beállítások eléréséhez nyomjuk meg a Stop gombot, és válasszuk a General > Units opciót.

A kijelző felirata	A ▲ / ▼ gombokkal állítsuk be, a piros gombbal fogadjuk el
4. Weight <ul style="list-style-type: none">• kg• lb	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• állítsuk be testtömegünket
5. Height <ul style="list-style-type: none">• cm• ft / in	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• állítsuk be testmagasságunkat

A kijelző felirata	A ▲ / ▼ gombokkal állítsuk be, a piros gombbal fogadjuk el
6. Birthday <ul style="list-style-type: none"> • Day / Month • Month / Day • Year 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • állítsuk be a születési dátum napját (24 órás formátumban) vagy hónapját (12 órás formátumban) ▲ / ▼ • állítsuk be a születési dátum hónapját (24 órás formátumban) vagy napját (12 órás formátumban) ▲ / ▼ • állítsuk be a születési évet
7. Sex <ul style="list-style-type: none"> • Male / Female 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • válasszunk nemet (Male: férfi, Female: nő)
8. Activity <ul style="list-style-type: none"> • Top • High • Moderate • Low 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • válasszuk ki az aktivitás szintjét <p>Megjegyzés: aktivitási szintünket ellenőrizhetjük az 50. oldalon</p>
9. Heart Rate <ul style="list-style-type: none"> • HR max • HR sit 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • állítsuk be a maximális pulzusszámot (HRmax), ha ismerjük a laboratóriumi körülmények között mért aktuális maximális pulzusszámunkat. Az életkorból becsült maximális pulzusszámot (220-életkor) a készülék alapbeállításaként jelzi ki, amikor először beállítjuk ezt az értéket. • ülő helyzetben állítsuk be a pulzusszám-értékeinket (HRsit) <p>Megjegyzés: A HRmax-szal és HRsit-tel kapcsolatos további információért lásd a következő oldalt.</p>



A kijelző felirata	A ▲ / ▼ gombokkal állítsuk be, a piros gombbal fogadjuk el
10. VO ₂ max	<p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • ezt az értéket akkor állítsuk be, ha ismerjük a laboratóriumi körülmények között mért aktuális VO₂ max-értékünket <p>Megjegyzés: a VO₂ max-szal kapcsolatos további információért lásd a következő oldalt.</p>

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

Maximális pulzusszám (HR_{max})

A HR_{max}-t a pontosabb energiafelhasználás számításra használjuk. A HR_{max} a maximális fizikai terhelés alatt mért legmagasabb pulzusszám. Az egyéni HR_{max} meghatározásának legpontosabb módszere egy laboratóriumban elvégzendő maximális terheléses teszt.

Ülő helyzetben mért pulzus (HR_{sit})

A HR_{sit}-et a pontosabb energiafelhasználás számításra használjuk. A HR_{sit} egyszerű meghatározásához vegyük fel a jeladót, üljünk le, és ne végezzünk semmilyen fizikai tevékenységet. Két vagy három perc után nyomjuk meg a Pontos idő üzemmódban a piros gombot, hogy a kijelzőn megjelenjen pulzusunk. Ez a HR_{sit}. A HR_{sit} értékének pontosabb meghatározásához ismételjük meg néhányszor a fenti eljárást, és számoljuk ki a kapott eredmények átlagát.



Maximális oxigénfelvétel (VO_{2max})

A VO_{2max} -ot a pontosabb energiafelhasználás számításra használjuk. A VO_{2max} testünk maximális oxigénfelvevő képessége maximális terhelés mellett. Maximális aerob kapacitásnak vagy maximális oxigénfelvételnek is nevezik. A VO_{2max} az aerob (kardiovaszkuláris) fitness gyakran használt meghatározója. Az aerob fitness azon alapszik, hogy mennyire működik jól kardiovaszkuláris rendszerünk, és használja fel testünk az oxigént. Az egyéni VO_{2max} meghatározásának legpontosabb módszere egy laboratóriumban elvégzendő maximális terheléses teszt. Ha ismerjük aktuális klinikailag tesztelt maximális oxigénfelvételünk pontos értékét, beállíthatjuk a készülék értékét fel- vagy legörgetve. Ha nem ismerjük ezt az értéket, a Fitness Test elvégzésével meghatározhatunk egy összehasonlítható értéket, az OwnIndexet. További információért lásd a 65. oldalt.

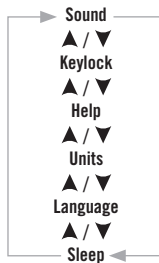
Aktivitási szint

Az aktivitási szint fizikai aktivitásunk szintjének becslése. Válasszuk azt a kategóriát, amely legjobban leírja az elmúlt három hónap alatti fizikai aktivitásunk mennyiségét és intenzitását.

- **Top** Rendszeresen folytatunk nehéz fizikai gyakorlatot legalább heti 5 alkalommal. Például: azért edzünk, hogy (csúcs) javítsuk teljesítményünket versenyeken.
- **High** Rendszeresen, legalább heti 3 alkalommal edzünk, nehéz fizikai gyakorlatokkal. Például: hetente 10-20 km-t (magas) futunk, vagy heti 2-3 órát töltünk összehasonlítható fizikai tevékenységgel.
- **Moderate** Rendszeresen folytatunk rekreációs sporttevékenységet. Például: hetente 5-10 km-t futunk, vagy heti (mérsékelt) 1/2-2 órát töltünk összehasonlítható fizikai tevékenységgel, vagy mérsékelt fizikai igénybevétellel járó munkát végzünk.
- **Low** Nem folytatunk rendszeres rekreációs sporttevékenységet vagy nehéz fizikai tevékenységet. Például: csak (alacsony) szórakozásból gyalogolunk, vagy alkalmanként edzünk úgy, hogy légzésünk elnehezül, és izzadunk.



GENERAL:



4.4 ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK

Az Általános beállítások üzemmódban megtekinthetjük és módosíthatjuk a futó komputer általános beállításait. A funkciók segítenek a komputerben tárolt adatok kezelésében.

1. Pontos idő üzemmódban a ▲ / ▼ gombokkal jussunk el a Settings (Beállítások) menübe. Nyomjuk meg a piros gombot.
2. A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a General (Általános) opciót. A piros gombbal erősítsük meg.
3. Kövessük az alábbi lépéseket:

A kijelző felirata	A ▲ / ▼ gombokkal állítsuk be, a piros gombbal fogadjuk el
4. Sound <ul style="list-style-type: none"> • Volume Vol 2 / Vol 1 / Off • TZ Alarm On / Off 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • válasszuk ki a hangerőt (gombnyomás, tevékenység és időzítés / távolság hangjelzései) ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • ki-bekapcsolhatjuk a célzóna figyelmeztető hangot
<p>Megjegyzés: Ha a TZAlarmot választottuk, a futó komputer figyelmeztető hangot ad minden olyan szívverésnél, amikor a pulzusszámunk a cél-pulzusszám zóna alá vagy fölé kerül. A TZAlarm és az ébresztőóra akkor is működik, ha a hangot kikapcsoljuk a készüléken.</p>	
5. Keylock <ul style="list-style-type: none"> • Manual / Automatic 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • válasszuk ki a megfelelő értéket (kézi / automatikus billentyűzár)
<p>Megjegyzés: Ha az automatikus billentyűzárát választjuk, a billentyűk akkor kerülnek lezárásra, ha 1 percig nem nyomunk meg egy gombot sem.</p>	

A kijelző felirata	A ▲ / ▼ gombokkal állítsuk be, a piros gombbal fogadjuk el
6. Help • On / Off	▲ / ▼ • segítség ki-bekapcsolása
<p>Megjegyzés: Ha a Help (segítség) funkció aktiválva van, útmutató szövegek jelennek meg a kijelzőn. Jelzést kapunk például, ha a készülék érzékelője jeleket észlelt. Az útmutató üzenetek segítenek a készülék megfelelő használatában.</p>	
7. Units • kg/cm/km • lb/ft/mi	▲ / ▼ • a mértékegységek kiválasztása
8. Language • English • Deutsch • Español • Français	▲ / ▼ • a nyelv kiválasztása
9. Sleep • Activate sleep mode? No / Yes	▲ / ▼ • hibernálás ki-bekapcsolása
<p>Megjegyzés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A futó komputeren akkor aktiválhatjuk a hibernálást (Sleep), ha egy ideig nem használjuk a készüléket. A hibernálás takarékoskodik az elem élettartamával. A komputert bármely gomb megnyomásával újra aktiválhatjuk. Megjelenik a „Turn Display on? No / Yes is” felirat a kijelzőn (Bekapcsolja a kijelzőt? Nem / Igen). Ha a piros gombbal a Yes-t választjuk, a komputer aktiválódik, és normálisan működik tovább. A hibernálás újbóli aktiválásához válasszuk a No-t a piros gombbal, vagy nyomjuk meg a Stop gombot. • Az ébresztőóra hibernált állapotban is működik 	

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



WATCH:

- Event
- ▲ / ▼
- Alarm
- ▲ / ▼
- Time 1
- ▲ / ▼
- Time 2
- ▲ / ▼
- Time Zone
- ▲ / ▼
- Date

4.5 ÓRABEÁLLÍTÁSOK

Amikor nem edzünk, a futó komputert viselhetjük úgy, mint egy karórát. Az óra beállításainak módosításához kövessük a következő lépéseket.

4.5.1 ESEMÉNY

Az edzésre ösztönzés egyik kulcseleme, ha van kitűzünk magunkban egy céleseményt. A futó komputert memóriájába betáplálhatunk egy-egy eseményt. Az eseményszámlálóval nyomon követhetjük a következő eseményig hátralevő napok számát. Az eseményszámlálót a ▲ / ▼ gombok megnyomásával és nyomva tartásával állíthatjuk be Pontos idő üzemmódban a komputert kijelzőjén.



1. Pontos idő üzemmódban nyomjuk addig a ▲ / ▼ gombokat, míg a Settings (Beállítások) menü meg nem jelenik. Nyomjuk meg a piros gombot.
2. A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a Watch (Óra) opciót, és erősítsük meg a piros gombbal.
3. A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki az Event (Esemény) opciót, és erősítsük meg a piros gombbal.

4. Az esemény beállítások megtekintéséhez és módosításához kövessük az alábbi lépéseket:

A kijelző felirata	A ▲ / ▼ gombokkal állítsuk be, a piros gombbal fogadjuk el
5. Event	
• View	▲ / ▼ • az esemény megtekintése

A kijelző felirata	A ▲ / ▼ gombokkal állítsuk be, a piros gombbal fogadjuk el
<ul style="list-style-type: none"> Date <ul style="list-style-type: none"> - Day / Month or - Month / Day 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> az esemény időpontjának beállítása (a sorrend a mértékegységek beállításától függ)
<ul style="list-style-type: none"> Rename 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> nevezzük át az eseményt úgy, hogy a ▲ / ▼ gombokkal kiválasztjuk a betűket, a piros gombbal pedig elfogadjuk
<ul style="list-style-type: none"> Delete 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> delete the event

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

4.5.2 ÉBRESZTŐÓRA

A készülékben beállíthatjuk az ébresztőórát, amely meghatározott időpontban hangjelzést ad:

- Pontos idő üzemmódban nyomjuk addig a ▲ / ▼ gombokat, míg a Settings (Beállítások) menü meg nem jelenik.
Nyomjuk meg a piros gombot.
- A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a Watch (Óra) opciót, és erősítsük meg a piros gombbal.
- Válasszuk ki az Alarm (Ébresztőóra) opciót, és fogadjuk el a piros gombbal.

4. Az ébresztőóra beállításainak módosításához kövessük az alábbi lépéseket:

A kijelző felirata	A ▲ / ▼ gombokkal állítsuk be, a piros gombbal fogadjuk el
5. Alarm 🔔 <ul style="list-style-type: none">• Off• Once• Mon-Fri• Daily	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• válasszuk ki az ébresztés módját: nincs, egyszeri, hétfő-péntek, napi
6. AM / PM (for 12h format)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• válasszunk: AM / PM (délelőtt / délután)
7. Hours	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• az órák beállítása
8. Minutes	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• a percek beállítása

Az ébresztőóra az Edzés üzemmódon kívül minden módban működik. Ha megszólal az ébresztés, a kijelzőn villogó háttérrel megjelenik az „**Alarm! Snooze?**” felirat (Ébresztés! Szundi?). Az ébresztés egy percre szól, ha csak a Stop gomb megnyomásával le nem állítjuk. Az ébresztés 10 perccel való elhalasztásához nyomjuk meg a ▲ / ▼ gombokat vagy a piros gombot. Megjelenik a Snooze felirat (Szundi), és a 10 perces visszaszámlálás elindul. Az ébresztés 10 perc múlva ismét megszólal. A szundi mód és az ébresztés törléséhez nyomjuk meg a Stop gombot Szundi üzemmódban.

Az ébresztés beállításait elérhetjük a gyorsmenüből is: Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg és tartjuk nyomva a világítás gombot.

Megjegyzés:

- Ha az elem lemerülését jelző ➡ jelenik meg a kijelzőn, az ébresztést nem lehet aktiválni.
 - Az ébresztés akkor is szól, ha a hangot kikapcsoltuk az általános beállításoknál.
- A Pontos idő üzemmódba való visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Stop gombot.

4.5.3 IDŐZÓNÁK

Az időzónák jobb követhetősége érdekében két időzónát állíthatunk be a futó komputerben.

1. Pontos idő üzemmódban nyomjuk addig a ▲ / ▼ gombokat, míg a Settings (Beállítások) menü meg nem jelenik.

Nyomjuk meg a piros gombot.

2. A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a Watch (Óra) opciót, és erősítsük meg a piros gombbal.

3. Select **Time 1** and confirm with the **Red** button.

4. A beállítások megváltoztatásához kövessük az alábbi lépéseket:

A kijelző felirata	A ▲ / ▼ gombokkal állítsuk be, a piros gombbal fogadjuk el
5. Time 1 • 24 h / 12 h	▲ / ▼ • válasszuk ki az idő formátumát
6. Hours	▲ / ▼ • az órák beállítása
7. Minutes	▲ / ▼ • a percek beállítása

Ha beállítottuk az 1. időt, folytassuk a 2.-kal:

Time 2	▲ / ▼ • adjuk meg, hány órával legyen előbbre vagy hátrébb a 2. idő az 1. időhöz képest
---------------	--

Az időzónákat az óra beállításoknál választhatjuk ki.

1. Pontos idő üzemmódban nyomjuk addig a ▲ / ▼ gombokat, míg a Settings (Beállítások) menü meg nem jelenik.

Nyomjuk meg a piros gombot.

2. A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a Watch (Óra) opciót, és erősítsük meg a piros gombbal.

3. A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a Time Zone (Időzóna) opciót a menüből, és válasszuk a Time 1-et vagy a Time 2-t.

Megjelenik a „Time 1 in use” vagy a „Time 2 in use” felirat (1. ill. 2. idő használatban).

Pontos idő üzemmódban a ▼ gomb megnyomásával és nyomva tartásával módosíthatjuk az időzónákat. Az idő melletti 2-es szám azt jelenti, hogy a 2. időzónát használjuk.

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

4.5.4 DÁTUM

A dátum beállításához:

1. Pontos idő üzemmódban nyomjuk addig a ▲ / ▼ gombokat, míg a Settings (Beállítások) menü meg nem jelenik. Nyomjuk meg a piros gombot.
2. A ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a Watch (Óra) opciót, és erősítsük meg a piros gombbal.
3. Válasszuk ki a Date (Dátum) opciót, és fogadjuk el a piros gombbal.
4. A beállítások módosításához kövessük az alábbi lépéseket:

A kijelző felirata	A ▲ / ▼ gombokkal állítsuk be, a piros gombbal fogadjuk el
Date <ul style="list-style-type: none">• Month / Day• Day / Month• Year	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• állítsuk be a napot, hónapot és évet (a sorrend a mértékegységek beállításától függ)

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

5. A CÉLZÓNA HATÁRÉRTÉKEI

Az edzés során a különböző pulzusszám-zónák különböző fitnesz- és egészségi hasznot hozhatnak. A hozzánk leginkább illő zóna függ a fizikai állapotunktól és attól, milyen célt tűztünk ki magunk elé. A futó komputer háromféle megoldást kínál a pulzusszám-zóna használatához: a SajátZónát, a Polar sportzónákat és a kézi beállítású határértékeket. **Használhatunk sebesség- vagy tempó-alapú határértékeket is (footpod szükséges).**


A célzónákkal kapcsolatos további információért és személyre szabott edzésprogramért keresse fel a www.PolarRunningCoach.com weboldalt.

A pulzusszám-határértékek megadásához kövessük az alábbi lépéseket:

1. Pontos idő üzemmódban nyomjuk addig a ▲ / ▼ gombokat, míg a Settings (Beállítások) menü meg nem jelenik. Nyomjuk meg a piros gombot.
2. Válasszuk ki az Exercise (Edzés) opciót, és erősítsük meg a piros gombbal.
3. Válasszuk ki a módosítani kívánt edzést, és fogadjuk el a piros gombbal. Szabad edzést és SajátZónás edzést nem módosíthatunk.
4. Addig nyomjuk a ▲ / ▼ gombokat, míg az Edit (Szerkesztés) opció meg nem jelenik. A piros gombbal erősítsük meg.
5. Folytassuk az edzés szerkesztésével. További információért lásd az Edzésbeállítások című fejezetet a 35. oldalon.

•||| **Célzóna-figyelmeztetés:** ezzel a funkcióval megbizonyosodhatunk afelől, hogy a megfelelő intenzitással edzünk. Ha a célzóna-figyelmeztetés aktiválva van, megjelenik a képernyőn a •||| jel Edzés üzemmódban. A futó komputer hangjelzést ad, ha a határértékek alá vagy fölé kerülünk. Ha pulzusszám alapú határértékeket választottunk, és a célzónán kívülre kerültünk, a pulzusszám-érték villogni kezd, és az óra hangjelzéssel figyelmeztet minden szívütésnél. **Ha a sebesség- vagy tempó-alapú célzóna-határértékeket választottunk, és nem maradunk a határértékek között, a komputer sípolni kezd.** A figyelmeztetést a Settings > General > Sound > TZ Alarm menüben kapcsolhatjuk ki-be, vagy edzés közben a világítás gomb megnyomása és nyomva tartása után a ▲ / ▼ gombokkal a TZAlarm opció kiválasztásával aktiválhatjuk ill. deaktiválhatjuk. Ekkor a „TargetZone Alarm On” vagy „TargetZone Alarm Off” felirat jelenik meg (Célzóna figyelmeztetés ki/be) (ha a Segítség funkció aktiválva van).

Megjegyzés:

- *Ha a célzóna határértékei nincsenek aktiválva, Edzés üzemmódban sem a célzóna-figyelmeztetés nem jelez, sem célzóna-információ nem kerül a fájlba mentésre.*
- *Ha az elem lemerülését jelző  szimbólum jelenik meg a kijelzőn, az óra hangjelzései és háttérvilágítása kikapcsolódnak. Az ébresztés egyszer működni fog, ha az elemjel megjelenése előtt állítottuk be.*
- A Pontos idő üzemmódba való visszatéréshez nyomjuk meg és tartuk nyomva a Stop gombot.

5.1 A SAJÁTZÓNA HATÁRÉRTÉKEI

A futó komputer képes automatikusan meghatározni egyéni aerob (kardiovaszkuláris) pulzusszám-zónánkat. Ezt SajátZónának nevezzük (OwnZone, OZ). A SajátZóna biztosítja, hogy biztonságos határok között edzünk.

Az SajátZóna funkció meghatározza személyes edzési zónánkat, amely elsődlegesen a pulzusszám-változékonyságon alapul. A legtöbb felnőttél a SajátZóna maximális pulzusszám 65-85%-a között van. A SajátZóna fizikai és szellemi állapotunktól függően naponta változik (például, ha nem épültünk fel teljesen az előző edzés után, vagy stressz ér minket). A SajátZóna határértékeit az 1-5 perces bemelegítő idő alatt lehet meghatározni séta, kocogás vagy más sporttevékenység révén. A fő ötlet az, hogy alacsony intenzitással kezdünk edzeni, majd fokozatosan növeljük az intenzitást a pulzusszám emelésével.

A SajátZónát egészséges emberek számára fejlesztették ki. Egyes egészségi állapotok a pulzusszám-változékonyságon alapuló SajátZóna meghatározásának sikertelenségét okozhatják, mint például a magas vérnyomás, szívélgtelenségek és bizonyos gyógyszerek.

A SajátZóna pulzus-határértékeinek meghatározása

Mielőtt elkezdjük a SajátZóna meghatározását, bizonyosodjunk meg róla, hogy:

- személyes adatainkat helyesen adtuk meg,
- a SajátZóna edzést választjuk. Minden alkalommal, amikor a SajátZóna edzést választjuk, a komputer automatikusan meghatározza a SajátZónánkat.

A SajátZóna újradefiniálására van szükség:

- ha megváltozik edzési környezetünk vagy edzéstípusunk
- ha több mint egy hetes szünet után kezdünk újra edzeni
- ha bizonytalanok vagyunk fizikai állapotunk felől az edzés megkezdésekor, például stressz ér, nem épültünk fel az előző edzésből vagy nem érezzük jól magunkat
- ha megváltoztattuk beállításainkat.

1. Az Edzés című fejezetben leírtak szerint kezdjük el az edzést (9. oldal).
2. Miután megnyomtuk a piros gombot, és az edzés elkezdődött, a „Finding OwnZone” felirat jelenik meg (SajátZóna keresés), és megkezdődik a SajátZóna meghatározása.
OZ ▶ ____ Megjelenik a SajátZóna jel a kijelzőn.

A SajátZóna meghatározásának átugrásához és a korábban beállított SajátZóna használatához nyomjuk meg a piros gombot.

A SajátZóna meghatározása öt szakaszban történik.

□Z▶----- Lassú tempóban gyalogoljunk 1 percig. A pulzusszámot tartjuk 100 alatt (a HR^{max} 50%-a) ebben a szakaszban. Minden fokozat után egy sípoló hangot hallunk (ha a hangjelzést beállítottuk), ami az adott szakasz végét jelenti, a kijelző pedig automatikusan megvilágítódik (ha a háttérvilágítást korábban egyszer már bekapcsoltuk).

□Z▶▶----- Normál tempóban gyalogoljunk 1 percig. Lassan emeljük a pulzusszámot 10-20-szal (a HR^{max} 5%-ával).

□Z▶▶▶----- Élénk tempóban gyalogoljunk 1 percig. Lassan emeljük a pulzusszámot 10-20-szal (a HR^{max} 5%-ával).

□Z▶▶▶▶----- Lassú tempóban kocogjunk 1 percig. Lassan emeljük a pulzusszámot 10-20-szal (a HR^{max} 5%-ával).

□Z▶▶▶▶▶----- Élénk tempóban fussunk 1 percig.



3. Az öt szakasz egy bizonyos pontján két sípolást hallunk: a SajátZóna beállítása elkészült. Ha a zóna meghatározása sikeres volt, az „OwnZone Updated” felirat (SajátZóna frissítve) és

a határértékek megjelennek a kijelzőn. A határértékek

percenkénti pulzusszámban vagy a maximális pulzusszám százalékában (HRmax) jelennek meg, beállításunktól függően.



4. Ha a piros gombbal leállítjuk a SajátZóna meghatározást, vagy ha a meghatározás sikertelen volt, a korábban beállított SajátZóna határértékek kerülnek

használatra. A képernyőn megjelenik az „OwnZone Limits” felirat (SajátZóna határértékei) a határértékekkel. Ha első alkalommal határoznánk meg SajátZónánkat, és időközben töröljük a meghatározást, a készülék az életkorunkon alapuló értékeket fogja használni.

Ezután folytathatjuk az edzéssel. Az edzés lehető legnagyobb hasznának elérése érdekében próbáljunk az adott pulzusszám-zónán belül maradni.

Megjegyzés: A SajátZóna meghatározásához eltelt idő része az edzésidőnek, tehát az edzés akkortól kerül rögzítésre, amikor először elkezdjük.

A SajátZónával kapcsolatos további információért lásd a www.polar.fi és www.polarownzone.com weboldalakat.

5.2 POLAR SPORTZÓNÁK

Választhatjuk a Polar sportzónákat is az edzéshez útmutatónak. A Polar sportzónák a hatékonyság új szintjét jelentik a pulzusszám alapú edzésben. Az edzés a maximális pulzusszám százalékán alapuló öt részre van osztva. A sportzónák könnyedén lehetővé teszik, hogy kiválasszuk, és nyomon kövessük edzésünk intenzitását, illetve kövessük a Polar sportzóna-alapú edzésprogramokat.

Célzóna	Intenzitás (HR _{max} %-ában)	Időtartam például	Fiziológiai haszon / edzéseredmény
5 MAXIMÁLIS	90-100%	0-2 perc	> A neuromuszkuláris rendszert hangsúlyozza ki > Növeli a maximális sebességet sprintelésnél
4 NEHÉZ	80-90%	2-10 perc	> Fokozza az anaerob tűrőképességet > Fejleszt az állóképességet magas sebességnél
3 MÉRSÉKELT	70-80%	10-40 perc	> Erősíti az aerob erőfelfejtést > Javítja a vérkeringést
2 KÖNNYŰ	60-70%	40-80 perc	> Javítja az anyagcserét > Erősíti az aerob állóképességet > Erősíti a szervezetet, amely így magasabb intenzitású edzést is kibír
1 NAGYON KÖNNYŰ	50-60%	20-40 perc	> Nehezebb edzés után segíti a regenerálódást

Az 1. sportzónában futás nagyon alacsony intenzitáson történik. Az edzés fő alapelve, hogy teljesítőképességünk az edzés utáni regenerálódás révén javul, nem pedig magától az edzéstől. Néha az edzés olyan kimerítő lehet, hogy még a következő napra sem épülünk fel teljesen. Ebben az esetben a regenerálódás folyamatát nagyon alacsony intenzitású edzéssel gyorsíthatjuk fel.

Állóképességi edzést a 2. sportzónában végezhetünk. Az ilyen futás jellegzetes könnyű aerob gyakorlat. Az állóképességi edzés szerves része minden futó edzésprogramjának. Sőt, az állóképességi edzés minden más edzés alapja. Az ebben a zónában folytatott hosszú időtartamú edzés hatékony az energiafelhasználáshoz. A fejlődés az állóképességi edzésben kitartást igényel.

A 3. sportzónában az aerob állóképességet fejlesztjük. Az edzés intenzitása itt magasabb, mint az 1-2. zónában, de még főleg aerob. A 3. sportzónabeli edzés szakaszokból áll, melyet például regenerálódás követ. Az ilyen futás különösen a szív- és a vázizmok vérkeringésének hatékonyságát javítja.

Ha célunk az, hogy a legnagyobb teljesítményen versenyezzünk, válasszuk a 4. vagy 5. sportzónát. E zónákban anaerob futást végzünk, maximum 10 perces szakaszokban. Minél rövidebb egy szakasz, annál magasabb az intenzitás. Nagyon fontos a megfelelő regenerálódás a szakaszok között. A 4. és 5. zónabeli edzésmintát úgy tervezték, hogy csúcsteljesítményt hozzon ki a futóból.

A Polar sportzónákat személyre is szabhatjuk a mért maximális pulzusszám (HRmax) használatával. Amikor egy bizonyos sportzónában futunk, az a cél, hogy az egész zónát használjuk. A zóna középső része jó cél, de nem kell pont ennél az értéknél tartani a pulzusszámot mindig.

A pulzusszám fokozatosan igazodik az edzés intenzitásához. Például, ha az 1. sportzónából a 3.-ba lépünk át, a vérkeringés és a pulzusszám 3-5 perc alatt alkalmazkodik. A pulzusszám az edzéstípustól, a regenerálódástól, a környezettől és más tényezőktől függően eltérően alkalmazkodik egy meghatározott intenzitású edzéshez. Ezért fontos figyelni arra, hogy mennyire vagyunk fáradtak, és ehhez igazítani az edzésprogramot.



A futó komputer a Polar sportzónák segítségével ad útmutatást az edzéshez

A futó komputer lehetőséget nyújt arra, hogy könnyen előnyt kovácsoljunk a sportzónákból. A sportzónákat kiválaszthatjuk pulzusszám-célzónaként. Megadhatunk időzítést vagy **távolságot**, amely az edzés alatt figyelmeztet, mikor váltunk zónát, vagy manuálisan is válthatunk zónát. További információért lásd az Edzésbeállítások című részt a 35. oldalon.

A Polar sportzónákkal akkor tudunk a legjobban dolgozni, ha ismerjük a maximális pulzusszámunkat és az aerob és anaerob határértékeinket.

A maximális pulzusszám meghatározásához használhatjuk az életkor formulát (amely alapbeállításként szerepel a készülékben), az előrejelzett maximális pulzusszámot (HR_{max-p}), vagy a laboratóriumban mért értéket. A sportzónákat használhatjuk előre kitűzött sportolási cél elérésében (pl., ha egy bizonyos futóversenyre készülünk fel), vagy ha az edzéseinken valamilyen eredményt kívánunk elérni.

A www.PolarRunningCoach.com weboldalról a Polar sportzónán alapuló személyre szabott futóedzés-programokat tölthetünk le.



5.3 MANUÁLIS HATÁRÉRTÉK BEÁLLÍTÁS

A pulzus-célzóna SajátZónával vagy Polar sportzónával való meghatározása helyett meghatározhatjuk manuálisan is pulzusszám-határértékeinket. A pulzus-célzóna az alsó és a felső határérték közti tartomány, a maximális pulzusszám (HR_{max}) százalékában, vagy percenkénti pulzusszámban (bpm) kifejezve. A HR_{max} a maximális fizikai igénybevétel melletti legnagyobb pulzusszám. Alapbeállításként a futó komputer a HR_{max} -ot életkorunk segítségével számítja ki (maximális pulzusszám = 220-életkor). Pontosabb HR_{max} értéket kapunk az előrejelzett maximális pulzusszám (HR_{max-p}) tesztből (további információért lásd a következő oldalt). A HR_{max} legpontosabb méréséhez keressük fel egy orvost vagy gyakorló fiziológust, aki elvégzi a maximális terheléses tesztet.

Az alábbi táblázat pulzusszám-célzónákat tartalmaz percenkénti pulzusszámban, 5 éves különbségű korcsoportok szerinti bontásban becsülve. Írjuk le maximális pulzusszámunkat (HR_{max}) és pulzusszám-célzónánkat, és válasszuk ki az edzésünkhöz leginkább illő értékeket.

Életkor	HR_{max}	HR_{max} 50-60%-a	HR_{max} 60-70%-a	HR_{max} 70-80%-a	HR_{max} 80-90%-a	HR_{max} 90-100%-a
20	200	100-120	120-140	140-160	160-180	180-200
25	195	98-117	117-137	137-156	156-176	176-195
30	190	95-114	114-133	133-152	152-171	171-190
35	185	93-111	111-130	130-148	148-167	167-185
40	180	90-108	108-126	126-144	144-162	162-180
45	175	88-105	105-123	123-140	140-158	158-175
50	170	85-102	102-119	119-136	136-153	153-170
55	165	83-99	99-116	116-132	132-149	149-165
60	160	80-96	96-112	112-128	128-144	144-160
65	155	78-93	93-109	109-124	124-140	140-155

6. POLAR FITNESSZ TESZT (TEST)

A Polar Fitnessz Teszttel könnyen, biztosan és gyorsan becsülhetjük meg egyéni maximális aerob teljesítményünket, és elérhetjük az előrejelzett maximális pulzusszám értékeit. A Polar Fitnessz Teszt egészséges felnőtteknek szól.

SajátIndex (OwnIndex)

A SajátIndex a maximális oxigénfelvétellel (VO_{2max}) hasonló érték, az aerob (kardiovaszkuláris) fitness gyakran használt mutatója. Az aerob fitnessz arra helyezi a hangsúlyt, hogy a szervezetünk aerob rendszere mennyire működik jól, és hogyan szállítja és hasznosítja az oxigént szervezetünkben. Minél erősebb és hatékonyabb a szívünk, annál jobb lesz az aerob teljesítményünk. A VO_{2max} az aerob állóképesség jó mutatója.

Ha javítani akarunk aerob állóképességünkön, átlagosan legalább 6 hétre van szükség, hogy észrevehető változás álljon be OwnIndexünkben. Az alacsonyabb állóképességűeknél gyorsabb változás tapasztalható, míg a fittebbeknél több időre van szükség. Minél jobb valakinek az aerob állóképessége, annál kisebb javulás várható a OwnIndexében. Az aerob teljesítmény leginkább olyan edzésfajtákkal fokozhatjuk, amelyek számos izomcsoportot mozgatnak meg. Ilyen tevékenység a futás, kerékpározás, úszás, evezés, korcsolyázás, sífutás vagy a gyaloglás. Állóképességünk fejlődése figyelemmel kíséréséhez kezdjük el mérni OwnIndexünket néhány alkalommal az első két hétben, hogy kiinduló értéket kapjunk. Ezután körülbelül havonta ismételjük meg a tesztet. Az OwnIndex a nyugalmi pulzusszám, a relaxált állapotban mért szívfrekvencia-változékonyság, az életkor, a nem, a testmagasság, a testtömeg és a saját magunk által becsült fizikai aktivitás értékein alapul.

Előrejelzett maximális pulzusszám (HR_{max-p})

A HR_{max-p} meghatározása a Polar Fitnessz Teszttel párhuzamosan történik. A HR_{max-p} érték pontosabban jelzi előre egyéni maximális pulzusszám-értékünket, mint az életkoron alapuló formula ($220 - \text{életkor}$). Az életkor-alapú módszer durva becslést alkalmaz, és különösen azoknál nem elég pontos, akik évek óta edzenek vagy idősek. Az egyéni maximális pulzusszám meghatározásának legpontosabb módja az orvos vagy gyakorló fiziológus segítségével elvégzett laboratóriumi mérés (maximális terheltség melletti vagy kerékpáros teszt).

Maximális pulzusszámunk bizonyos mértékben változik állóképességünkkel összefüggésben. A rendszeres állóképességi edzés hosszabb távon csökkenti a HR_{max} -ot. Az egyes sportágak szerint is lehetnek eltérések. Például futásnál a HR_{max} nagyobb, mint kerékpározásnál, az pedig nagyobb, mint úszásnál. A HR_{max} -p lehetőséget nyújt arra, hogy a maximális pulzusszám változásait edzéssel kövessük nyomon anélkül, hogy a kimerítő maximális terheléses tesztet végeznénk el. A HR_{max} -p a nyugalmi pulzusszám, a relaxált állapotban mért szívfrekvencia-változékonyság, az életkor, a nem, a testmagasság, a testtömeg, a maximális oxigénfelvétel és a VO_{2max} (mért vagy előrejelzett) értékei alapján. A legpontosabb HR_{max} értéket a klinikailag mért VO_{2max} -nak a futó komputerbe táplálásával kaphatjuk.

A Fitness Teszt beállításai

A Polar Fitness Teszt elvégzéséhez kövessük az alábbi lépéseket a futó komputerben:

- Adjuk meg személyes adatainkat és hosszú távú fizikai aktivitásunk szintjét a felhasználói beállításoknál. További információért lásd a 47. oldalt.
- Aktiváljuk a HR_{max} -p-t, ha maximális pulzusszámok előrejelzését szeretnénk.
 1. Pontos idő üzemmódban a ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a Teszt opciót. Nyomjuk meg a piros gombot.
 2. A ▲ / ▼ gombokkal keressük meg a HR_{max} -p opciót. Nyomjuk meg a piros gombot.
 3. Válasszuk az **On** opciót (Bekapcsolás), és erősítsük meg a **piros** gombbal.

A teszt elvégzése

A megbízható eredmény eléréséhez az alábbiakra van szükség:

- A teszt bárhol lefolytatható – otthon, az irodában, edzőteremben – ha a környezet békés. Ne legyen zavaró zaj a háttérben (pl. TV, rádió, telefon), ill. beszélgető emberek.
- Maradjon ugyanaz a teszt helye, ideje és környezete minden teszt alkalmával.
- A tesztet megelőző 2-3 órában ne fogyassunk nehéz ételleket, és ne dohányozzunk.
- A teszt napján és az azt megelőző napokban kerüljük a fizikai megterhelést, alkoholos italokat és gyógyszereket.
- Legyünk kipihentek és nyugodtak. A teszt előtt fekdüjjünk le és relaxáljunk 1-3 percig.



A teszt megkezdése

A teszt elvégzése 3-5 percet vesz igénybe.

1. Pontos idő üzemmódban válasszuk a Teszt opciót a ▲ / ▼ gombokkal.
2. Feküdjünk le és relaxáljunk 1-3 percig a teszt előtt.
3. A **piros** gombbal indítsuk el a tesztet. A futó komputer keresni kezdi a pulzust. A Fitness Teszt 5 másodpercen belül elkezdődik, pulzusszámunk pedig megjelenik a kijelzőn. Elkezdődik a teszt. Megjelenik a „**Fitness Test Lay Down**” felirat (Fitnessz Teszt, fekdjön le).
4. Feküdjünk nyugodtan. Karjainkat tartsuk testünk mellett, és kerüljünk minden mozgást. Ne beszéljünk másokkal.
5. Amikor a teszt véget ért, két sípolást hallunk. Megjelenik a Fitnessz Teszt eredménye, az OwnIndex. Az érték a Trend menüben kerül elmentésre. További információért lásd a Fittségi Kategóriák részt a 69. oldalon.
6. A ▼ gombbal megtekinthetjük a HR_{max} -p eredményét (ha a HR_{max} -p aktiválva van). Megjelenik a „**Predicted maximum Heart Rate**” felirat (előrejelzett maximális pulzusszám) és a HR_{max} -p értéke. A **piros** gombbal erősítsük meg.
7. Megjelenik az „**Update to VO2 max? No / Yes**” kérdés (frissítse VO_{2max} -ot? Nem / Igen). A Yes választásával a SajátIndex értéke a felhasználói beállítások között kerül elmentésre.
8. Megjelenik az „**Update to HR max? No / Yes**” kérdés (frissítse HR_{max} -ot? Nem / Igen). A Yes választásával a HR_{max} -p értéke a felhasználói beállítások között kerül elmentésre

Megjegyzés:

- A SajátIndex és a HR_{max} -p felhasználói beállítások közti elmentése után ezek az értékek lesznek az elégetett kalóriamennyiség kiszámítási alapjai.
- Ha nem adtuk meg hosszú távú fizikai aktivitásunk szintjét a felhasználói beállításokban, megjelenik a „Set your personal activity level” szöveg (adja meg fizikai aktivitása szintjét). A fel/le gomb megnyomásával válasszunk a Top, High, Moderate és Low opciók között. Az aktivitási szintek kapcsolatos további információért lásd az 50. oldalt.
- Ha a futó komputerhez nem jutott el pulzusszámunk a teszt megkezdésekor vagy a teszt alatt, a teszt nem sikerül. Megjelenik a „Fitness Test failed. Check sensor” felirat (Fitnessz Teszt sikertelen, ellenőrizze az érzékelőket). Ellenőrizzük, hogy a jeladó elektródái elég nedvesek-e, és hogy az öv elég szoros-e.

A teszt megszakítása

- A teszt végrehajtását bármikor megszakíthatjuk a Stop gombbal. Megjelenik a „**Fitness test cancelled**” üzenet (Fitnessz Teszt törölve) pár másodpercre. A legutolsó SajátIndex és HR_{max}-p értékek megmaradnak.



A Trend menüben láthatjuk, hogyan alakul a SajátIndexünk értéke. A Trend menüben az utolsó 16 SajátIndex érték megtalálható.



A HR_{max}-p menüben ki-bekapcsolhatjuk e funkciót.

Értékek törlése trend kijelzésnél

Válasszuk ki a törölni kívánt értéket, és nyomjuk hosszan a világítás gombot. Megjelenik a „**Delete value? No / Yes**” kérdés (érték törlése? nem / igen). Választásunkat a piros gombbal erősítsük meg.

Fittségi Kategóriák

Egyéni értékeink és változásaik összehasonlításához a Polar Fitnessz Teszt eredménye, a SajátIndex a legfontosabb mutató. A SajátIndex nemünk és életkorunk alapján is értelmezhető. Keressük ki SajátIndex-értékünket a táblázatból, így összehasonlíthatjuk aktuális aerob fittség-osztályozásunkat az ugyanolyan korcsoportéhoz és nemhez tartozókéval.

	Életkor ÉV	1 NAGYON ALACSONY	2 ALACSONY	3 ELFOGAD- HATÓ	4 ÁTLAGOS	5 JÓ	6 NAGYON JÓ	7 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

Az osztályozás 62 olyan tanulmány alapulvételével készült, melyekben a $VO_{2\max}$ -ot közvetlenül mérték egészséges felnőtt alanyoknál az Egyesült Államokban, Kanadában és 7 európai országban. Hivatkozás: 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 profi atléták SajátIndexe férfiaknál általában 70, nőknél 60 fölötti. 95-ös értéket gyakorlatilag csak olimpiai atléták érnek el. A SajátIndex azoknál a sportoknál a legmagasabb, melyeknél nagy izomcsoportokat mozgatunk meg (pl. sífutás, kerékpározás).

7. ADATÁTVITEL (CONNECT)

7.1 A BEÁLLÍTÁSOK SZERKESZTÉSE SZÁMÍTÓGÉPPEL

A Polar futó komputer lehetővé teszi, hogy a beállításokat számítógépünk segítségével szerkesszük. Logók letöltésével a futó komputer kijelzőjének testre szabására is lehetőségünk van. Ehhez a Polar UpLink eszközre van szükségünk. A Polar UpLink a www.polar.fi vagy a www.PolarRunningCoach.com oldalról tölthető le. A Polar UpLink eszköz használatához a számítógépünknek hangkártyával és hangszórókkal vagy fehallgatóval kell rendelkeznie. További használati utasításokat a www.polar.fi vagy a www.PolarRunningCoach.com oldalon találunk.

Adatok továbbítása számítógépről a futó komputerbe:

1. Pontos idő üzemmódban a ▲ / ▼ gombokkal válasszuk ki a Connect opciót (Kapcsolat). Nyomjuk meg a piros gombot.
2. Tartsuk a futó komputert a hangszóróktól vagy a fehallgatótól 10 cm-en belül. Válasszuk a Receive opciót (Fogadás) a menüből, a piros gombbal pedig erősítsük meg.
3. Kezdjük meg az adatátvitelt a számítógépről.
4. Amikor az adatátvitel befejeződött, „**UpLink Receive OK!**” üzenet jelenik meg (adatátvitel rendben). Ha az adatátvitel sikertelen volt, az „**UpLink Receive Failed!**” szöveg jelenik meg.

7.2 EDZÉSADATOK ÁTVITELE INTERNETES EDZÉSNAPLÓBA

A Polar Running Coach olyan komplex internetes szerviz, amely segít edzescéljaink elérésében. Ingyenes regisztrációval hozzáférést kapunk személyre szabott edzésprogramokhoz, naplóhoz, tesztekhez és számításokhoz, hasznos cikkekhez és sok minden máshoz. A www.PolarRunningCoach.com weboldalon jutunk hozzáféréshez és kezdhetjük meg a regisztrációt.

A futó komputer SonicLink adatátviteli eszköze lehetővé teszi, hogy edzésfájlokat másoljunk személyes edzésnaplónkba a Polar Running Coach internetes szervizben. Ehhez a Polar WebLinkTM szoftverre van szükségünk.

A Polar WebLinkTM szoftvert a www.PolarRunningCoach.com weboldalról tölthetjük le a számítógépünkre. Az edzésadatok Polar WebLink-kel való átviteléhez számítógépünk hangkártyával és mikrofonnal kell, hogy rendelkezzen.

Adatok átvitele a futó komputerből az internetes szolgáltatásra:

1. Pontos idő üzemmódban válasszuk ki a ▲ / ▼ gombokkal a **Connect** opciót (Kapcsolat). Nyomjuk meg a piros gombot.
2. Tartsuk a futó komputert a mikrofontól 0,5 cm-en belül. Válasszuk a Send opciót (Küldés) a menüből, a piros gombbal pedig erősítsük meg. Külön edzéseket küldhetünk úgy, hogy az Exercise menüben kiválasztjuk az elküldeni kívánt edzést. Follow-up információt is küldhetünk.
3. Amikor az adatátvitel befejeződik, a „**SonicLink Send OK!**” szöveg jelenik meg. Ha az átvitel sikertelen, a „**SonicLink Send Failed!**” felirat látható.

További információért lásd a Polar WebLink szoftver súgóját vagy a www.PolarRunningCoach.com internetes oldalt.

8. KEZELÉS ÉS KARBANTARTÁS

Mint minden elektromos műszer, a Polar futó komputer is gondos kezelést igényel. Az alábbi javaslatok segítenek abban, hogy betartsuk a garancia feltételeit, és hosszú évekig használhassuk a terméket.


A futó komputer karbantartása

- Hűvös és száraz helyen tároljuk a futó komputert, illetve a jeladót. Semmiképpen se tároljuk őket nedves helyen, nem légáteresztő anyagban (műanyag vagy sporttáskában) vagy elektromosságot vezető anyagban (például nedves törülközőben). Az izzadság és a nedvesség nedvesen tarthatják az elektródákat, illetve bekapcsolva a jeladót, amely lerövidítheti az elem élettartamát.
- Tartsuk tisztán a futó komputert. Enyhén szappanos vízzel tisztítsuk meg, majd puha törülközővel szárítsuk meg. Soha ne használjuk alkoholt, vagy bármilyen súrolószert, például fémtisztítót vagy egyéb vegyszert.
- A készülék működési hőmérséklete -10 °C és $+50\text{ °C}$ között van.
- Ne tegyük ki a futó órát hosszú ideig közvetlen napfénynek, például ne hagyjuk a kocsiban.



Szerviz

A kétéves garanciális időszakban javasoljuk, hogy a terméket csak a hivatalos Polar Szervizközpontban javíttassa. A garancia nem vonatkozik az illetéktelen szervizelés következtében felmerülő, vagy abból következő károokra.

A futó komputer eleme

Az elem becsült átlagos élettartama normál használatnál két év (napi 1 óra, 7 nap hetente). A háttérvilágítás túlzott használata gyorsabban lemeríti az elemet. Az elem lemerülését jelző szimbólum  akkor jelenik meg, ha az órában 10-15%-os kapacitás maradt és az elemet ki kell cserélni. Ne nyissuk ki magunk az órát! A vízállóság megtartása és az ellenőrzött alkatrészek használata érdekében az elemcserét hivatalos csak Polar Szervizközpont végezze el, ahol egyúttal elvégzik a futó komputer teljes időszakos vizsgálatát is.

Megjegyzés:

- A háttérvilágítás és az óra hangjai automatikusan deaktiválódnak, amikor a  jelzés megjelenik. Az ébresztés egyszer elhangzik, ha még a  jelzés megjelenése előtt aktiváltuk az ébresztést.
- Hideg időben előfordulhat, hogy az alacsony elem-feszültség szimbólum indokolatlanul megjelenik; ez eltűnik, amikor visszatérünk normál hőmérsékletre.
- Nem hivatalos szerviz esetén a vízállóság nem garantált.
- Elemcsere után adjuk meg újra az idő- és dátumbeállításokat az alapbeállításoknál. További információ a 7. oldalon.

A footpod kezelése

- Töröljük szárazra a Polar S1 footpodot.
- Óvjuk a footpodot ütésektől, mivel ezek a károsodását okozhatják.

Az S1 footpod eleme

A footpod eleme akkor szorul cserére, ha a footpodon világító zöld fény pirosra vált vagy nem világít, ha megnyomjuk és nyomva tartjuk a footpod piros gombját. Az elemcserét részletesen lásd Az S1 footpod elem behelyezése című résznél a 11. oldalon.

A WearLink jeladó kezelése

Ha nem használjuk a készüléket, csatlakoztassuk le a csatlakozót az övről. Ha rovarriasztót használunk a bőrünkön, győződjünk meg róla, hogy az nem kerül kapcsolatba a jeladóval.

A WearLink csatlakozó

- Használat után rendszeresen tisztítsuk meg a csatlakozót langyos szappanos vízzel.
- Soha ne használjuk alkoholt, vagy bármilyen súrolószert, például fémtisztítót vagy egyéb vegyszert a jeladó bármely részén.
- A csatlakozót törülközőn kívül ne szárítsuk mással. A helytelen eljárás a károsodását okozhatja.
- Soha ne tegyük a csatlakozót mosó- vagy szárítógépbe!

A WearLink öv

- Az övet 40°C-on moshatjuk mosógépben. Javasoljuk mosózsák használatát.
- Javasoljuk az öv mosását minden olyan alkalommal, ha magas klórtartalmú uszodai vízben használtuk.
- Ne centrifugázzuk az övet, és ne tegyük szárítógépbe.
- Ne vasaljuk az övet!

A WearLink jeladó eleme

A jeladó elemének becsült átlagos élettartama 2 év (napi 1 óra, heti 7 napos használattal). Ha a jeladó nem működik, lehet, hogy elemet kell benne cserélni. Az elemcseréhez egy pénzérmére, egy tömítőgyűrűre és egy új elemre (CR 2025) van szükség.



1. Egy pénzérmével megnyomva, és az óramutató járásával ellentétes irányba forgatva nyissuk ki az elem fedőlapját (a CLOSE felirattól az OPEN feliratig).
2. Távolítsuk el az elem fedőlapját. Távolítsuk el az elemet, és helyezzük be az újat.
3. Távolítsuk el a fedőlap tömítőgyűrűjét, és cseréljük ki egy újra.
4. Helyezzük be az elemet, negatív (-) oldala a futó computer felé, pozitív (+) oldala pedig a fedőlap felé nézzen.
5. Helyezzük úgy rá a fedőlapot, hogy a nyíl az OPEN felirat felé mutasson. Győződjünk meg róla, hogy a tömítőgyűrű megfelelően helyezkedik el a vágatában.

6. Finoman nyomjuk le a fedőlapot úgy, hogy felülete a jeladó felületével legyen egy síkban.
7. Az érmével forgassuk el az óramutató járása szerint úgy, hogy a nyíl OPEN állásból CLOSE állás felé mutasson. Ellenőrizzük, hogy a fedőlap megfelelően zár-e.

Megjegyzés:

- A jeladó fedőlapja maximális élettartamának megőrzése érdekében csak akkor nyissuk ki a fedelet, ha elemet cserélünk. Javasoljuk, hogy minden egyes elemcserénél cserélje ki a fedőlap tömítőgyűrűjét is. Tömítőgyűrűt és elemeket a jól ellátott Polar viszonteladóktól szerezhetünk be.
- Az elemet tartsuk a gyermekek elől elzárva. Ha lenyelnék, azonnal hívjunk orvost.
- A használt elemeket a helyi előírásoknak megfelelően kell elhelyezni.

9. ÓVINTÉZKEDÉSEK

Interferencia az edzés alatt

Elektromágneses interferencia az edzés alatt

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

Exercise Equipment

Számos, elektronikus vagy elektromos alkatrészrel – pl. LCD-kijelzővel, motorral, elektromos fékkel – felszerelt edzőfelszerelés zavaró jelei interferenciát okozhatnak. A probléma kezeléséhez próbálkozzunk az alábbiakkal:

1. Távolítsuk el a mellkasunkról a jeladót, és úgy használjuk az edzőfelszerelést, ahogy normális esetben tennénk.
2. Mozogjunk addig az órával, amíg olyan helyre kerülünk, ahol a készülék nem jelez zavart, illetve nem villog a szív szimbólum. Az interferencia gyakran közvetlenül a felszerelés kijelzője előtt a legrosszabb, míg a kijelző bal vagy jobb oldala viszonylag zavarmentes.
3. Helyezzük vissza a mellkasunkra a jeladót, és tartsuk ebben az interferencia-mentes térben, amennyire csak lehet.
4. Ha a futó komputer még így sem működik, lehet, hogy a másik felszerelés elektromos zaja túl magas a vezeték nélküli pulzsméréshez.

Áthallás

Kódolatlan üzemmódban az óra 1 méteren belül veszi a jeladó jeleit. Több jeladó egyszerre leadott kódolatlan jelei helytelen mérési eredményt okoznak.

A Polar futó komputer használata vizes környezetben

A futó komputert viselhetjük úszás közben is, a készülék azonban nem búváreszköz. A vízállóság megtartása érdekében ne nyomjuk meg a készülék gombjait a víz alatt. Ha a vízben mérjük a pulzusszámot, az alábbi okok miatt léphet fel interferencia:

- A magas klórtartalmú úszodai víz és a tengervíz nagyon jó vezetők. A jeladó elektrodái rövidre záródhatnak, megakadályozva az EKG-jelek észlelését.
- Vízbeugrás vagy megerőltető izommozgás versenyzás során vízellenállást okoz, ami miatt a jeladó a testen olyan helyre csúszik el, ahol nem foghatók az EKG-jelek.
- Az EKG-jel erőssége függ az egyéntől és a testszövetek összetételétől. A pulzusszám mérésével kapcsolatos problémák legtöbbször vízben lépnek fel.

- Az S1 footpod is használható vizes környezetben (pl. esőben), de nem használható víz alatt.

Az edzés során fellépő kockázatok minimalizálása

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

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

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

Fontos, hogy figyelemmel kövessük testünk edzés során mutatott reakcióit. 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.

Pacemakerrel rendelkezők csak saját felelősségükre használhatják a Polar futó computert. A használat előtt javasoljuk, hogy orvos jelenlétében végezzünk egy próbaedzést. A teszt célja annak bizonyítása, hogy a pacemaker és a futó computer biztonságosan és megbízhatóan használhatók együtt.

Ha allergiásak vagyunk a bőrrel érintkező valamilyen anyagra, vagy allergiás tünetekre gyanakszik a termék használata során, ellenőrizzük a 80.. oldalon felsorolt anyagokat. Annak érdekében, hogy elkerüljük a jeladó és a bőr érintkezéséből adódó következményeket, viseljük alatta pólót. Ez esetben ne felejtsük a pólót az elektródák alatt megnedvesíteni, hogy biztosítsuk azok zavartalan működését.

Az Ön egészsége fontos számunkra. A footpod alakját úgy terveztük, hogy minimálisra csökkenjen annak a lehetősége, hogy beleakadjon valamibe. Bokros környezetben futva mindenesetre legyünk óvatosak.

10. GYAKRAN FELTETT KÉRDÉSEK

Mi a teendő, ha...

...nem tudom, hol vagyok a menüben?

Nyomjuk meg és tartsuk nyomva Stop gombot, míg a Pontos idő meg nem jelenik.

...a készülék nem reagál egy gombra sem?

Nullázzuk le az órát az oldalán levő négy gomb egyszerre 2 másodpercre történő megnyomásával. A nullázás után állítsuk be újra az időt és a dátumot az alapbeállításoknál. Minden más beállítás mentve marad. A további beállításokat átugorhatjuk a Stop gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

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

Az erős elektromágneses jelek téves kijelzéseket eredményeznek. Távolodjunk el az olyan lehetséges zavarforrásoktól, mint a magasfeszültségű villamos vezetékek, a forgalmi lámpák, a villamos vasutak vagy a villamos, a gépkocsi motorok, kerékpár számítógépek, motorral hajtott edzőgépek és mobiltelefonok közelében. Ha a szélsőséges pulzusértékek ez után is megmaradnak, hogy eltávolodtunk a zavarforrástól, lassítsuk le a sebességet és ellenőrizzük pulzusunkat manuálisan. Ha úgy érezzük, hogy megfelel a kijelzőn olvasható értéknek, előfordulhat, hogy szívritmiánk van. Az aritmia a legtöbb esetben nem komoly, ennek ellenére keressük fel orvosunkat.

...a szív-jele rendszertelenül villog?

- Ellenőrizzük, hogy az óra a jeladótól 1 méteren belül van-e.
- Ellenőrizzük, hogy a jeladó nem lazult-e meg az edzés alatt.

- Győződjünk meg róla, hogy a jeladó elektródái elég nedvesek-e.
- Győződjünk meg róla, hogy nincs-e más működő pulzus-jeladó 1 méteres körzetben.
- A szívritmia rendszertelen mérési eredményeket okozhat. Ebben az esetben konzultáljunk orvosunkkal.

...nincs pulzusszám kijelzés (- -)?

- Ellenőrizzük, hogy a jeladó elektródái nedvesek legyenek, és a jeladót a használati utasításnak megfelelően viseljük.
- Ellenőrizzük, hogy tiszta-e a jeladó.
- Ellenőrizzük, hogy nem vagyunk-e nagyfeszültségű távvezeték, televíziókészülék, mobiltelefon vagy más zavaró elektromágneses zavarforrás közelében. Ellenőrizzük azt is, hogy az edzés rögzítésének megkezdésekor nincs a közelünkben (1m) más, pulzusszám mérő órát viselő személy.
- Volt-e olyan kardiológiai problémánk, amely esetleg megváltoztathatta EKG-jeleinket? Ez esetben forduljunk orvoshoz.

...egy futó órával vagy pulzusszám-mérő órával rendelkező másik személy interferenciát okoz?

Mozogjunk távolabb attól a személytől, és folytassuk az edzést.

Vagy:

1. Vegyük le 30 másodpercig a mellünkrol a jeladót. Távolodjunk el a másik órával rendelkező személytől.
2. Tegyük vissza a jeladót és helyezzük a futó órát a mellünkhoz, a jeladó Polar logója közelébe. A futó computer újból elkezdí a pulzusjelek keresését. Folytassuk az edzést.

...a szimbólum megjelenik?

Az elem lemerülésének az első jele a kijelzőn megjelenő alacsony elemfeszültség ikon. További információért lásd az 51. oldalt.

Megjegyzés: *Hidig időben előfordulhat, hogy az alacsony elemfeszültség szimbólum indokolatlanul megjelenik; ez eltűnik, amikor visszatérünk normál hőmérsékletre.*

...a kijelző üres?

A futó komputer energiatakarékos üzemmódban kerül ki a gyárból. Aktiválásához nyomjuk meg bármely gombot. Elkezdődnek az alapbeállítások. További információért lásd a 7. oldalt. Előfordulhat az is, hogy az elem lemerült (lásd a következő kérdést további információért).

...az óra eleme cseréire szorul?

Javasolt minden szervizelést a hivatalos Polar Szerviz Központban elvégeztetni. A garancia nem vonatkozik az óra hátlapjának sérüléseire, és a Polarral szerződésben nem álló szervizben végzett javítások következtében keletkezett károokra. A Polar Szerviz az elemcserét követően leteszteli a futó komputer vízállóságát, és teljes körű időszakos ellenőrzést végez.

...a „Check Footpod!” üzenet jelenik meg a kijelzőn?

- Ellenőrizzük, hogy aktiváltuk a footpod funkciót az órán.
- Győződjünk meg róla, hogy a footpod be van kapcsolva.
- Ha a footpod fénye nem világít, az elemet ki kell cserélni. Az elemcserével kapcsolatos információért lásd Az S1 footpod elemének behelyezése című részt a 11. oldalon.

- Ha az órát 15 másodpercnél tovább magunk előtt tartjuk, a sebesség- és távolságmérés leáll. Karunk mozdításával újraindíthatjuk a mérést.
- Ha futópádon futunk és az órát annak rúdjához rögzítettük magunk előtt, mozgassuk meg az órát oldalirányba.

...kicseréltem a footpod elemét, de az érzékelő továbbra sem működik?

Kérjük, keresse fel Polar viszonteladóját. A helyi viszonteladók elérhetősége a www.polar.fi weboldalon található meg.

...a kijelzőn nincsenek vagy rendszertelenek a sebességmérés eredményei?

- Távolodjunk el más footpoddal futóktól.
- Ha az órát 15 másodpercnél tovább magunk előtt tartjuk, a sebesség- és távolságmérés leáll. Karunk mozdításával újraindíthatjuk a mérést.

11. MŰSZAKI ADATOK

A Polar futó komputer megjeleníti teljesítményünk eredményeit, és segít elérni személyes céljainkat. Kijelzi az edzés alatti fiziológiai erőfeszítés szintjét és intenzitását. Nem tervezték más használatra.

A Polar termékek vízállóságát az ISO 2281 nemzetközi szabvány szerint tesztelik. A termékek három különböző kategóriába sorolandók vízállóságuk szerint. Ellenőrizzük a Polar termék hátlapján feltüntetett vízállósági fokozatot, és hasonlítsuk össze az alábbi táblázattal. Vegyük figyelembe, hogy ezek a meghatározások nem feltétlenül érvényesek más gyártók termékeire.

Hátlapon levő jelzés	Víz-, esőcseppek, izzadság stb.	Fürdés, úszás	Palack nélküli búvárkodás	Palackos búvárkodás	Vízállósági jellemzők
Water resistant	X				Víz-, esőcseppek, stb.
Water resistant 50m	X	X			Úszáshoz és fürdéshez
Water resistant 100m	X	X	X		Gyakori vízben történő használathoz, palackos búvárkodáshoz azonban nem

FUTÓ KOMPUTER

Elem élettartama: Normál használat (napi 1 óra, heti 7 nap) esetén átlagosan 2 év

Elem típusa: CR 2032

Működési hőmérséklet: -10 °C és +50 °C között

Óraszíj anyaga: poliuretán

Hátlap és óraszíj csatjának anyaga: rozsdamentes acél, összhangban az EU 94/27/EU sz., a közvetlenül és tartósan a bőrrel érintkezésbe kerülő nikkelt anyagú termékek kibocsátásáról szóló irányelvével és annak 1999/C 205/05 sz. kiegészítésével.

ÓRA

Pontossága: napi $\pm 0,5$ másodperc eltérésnél kevesebb 25 °C hőmérséklet mellett.

Pulzusszám-mérő

Pontossága: $\pm 1\%$ vagy 1 bpm, minden esetben a magasabb érték, állandó terhelési körülmények esetén.

Pulzusszám mérés tartománya:

15-240

ÖSSZESÍTŐ

Az Összes időben tárolható maximális időtartam: 9999 h

Az Összes kalóriában tárolható maximális kalóriamennyiség: 999999 h

Az Összes edzésben tárolható maximális edzésszám: 9999

Az Összes távolságban tárolható maximális km: 999999 h

Tárolható maximális körszám: 99

Maximális edzésidő: 100 h

JELADÓ

Elem típusa: CR 2025

Elem tömítőgyűrűjének típusa: O-ring 20.0 x 1.0 Material FPM

Elem élettartam: átlagosan 2 év (napi 1 óra, heti 7 nap)

Működési hőmérséklet: -10 °C és +50 °C között

Csatlakozó anyaga: poliamid

Űv anyaga: poliuretán, poliamid, nejlón, poliszter, elasztán

S1 FOOTPOD

Működési hőmérséklet: -10 °C és +50 °C között

Elem: egy darab AAA méretű elem

Elem élettartam: átlagosan 20 üzemóra

Súly: 62 g (elem nélkül)

Pontosság: kalibrálva $\pm 3\%$ -nál jobb, változatlan feltételek mellett

12. 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 évig anyag- és gyártási hibától mentes lesz.
- **Kérjük, őrizze meg a vásárlás igazolására szolgáló blokkot és a nemzetközi garancia kártyát!**
- A garancia nem terjed ki az elemre, a helytelen használat, a hibás használat, balesetek vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó, a helytelen karbantartásból, kereskedelmi célú használatból, a megrepedt vagy eltörött tokokból eredő károokra és a jeladó öv gumi pántjára.
- A garancia nem terjed ki semmiféle olyan közvetlen vagy közvetett károkra, veszteségekre, költségekre vagy kiadásokra, amelyek a termék használatából kifolyólag, vagy azzal kapcsolatban 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, a kereskedővel szemben fennálló jogait.

CE 0537 Ez a CE 0537 jelzés igazolja, hogy a termék megfelel a 93/42/EEC Direktíva előírásainak.

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

Copyright © 2005 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 védjegyei.

A felhasználói kézikönyvben és a termék csomagolásán ® szimbólummal megjelölt nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei.

13. FELELŐSÉG ELHÁRÍTÁS

- Jelen dokumentum csak tájékoztatósi célokat szolgál. A gyártó folyamatos fejlesztési programjának megfelelően a benne szereplő termékváltoztatásának 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:

WO96/20640, US6104947, US6277080, WO97/33512, GB2326240, HK1016857, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI 110915. További szabadalmak bejegyzése folyamatban.

Gyártja:

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

Magyarországi forgalmazó és Szakszerviz:

Fitness Trade
1183 Budapest
Gyömri u. 85-91.
Tel.: +361/297-1510
Fax: +361/297-1515
www.fitness-trade.hu