

ZERCE.INFO
SEE YOU MORE

POLAR RS400 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"

POLAR RS400

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

1. BEVEZETÉS

Gratulálunk Ön egy az edzési igényeinek testreszabásához szükséges teljes edzőrendszert vásárolta. Ezen felhasználó kézikönyv teljes körű utasításokat tartalmaz a futó komputerének használatához.

COMPLETE TRAINING SYSTEM

Plan your exercises with Polar ProTrainer 5. Transfer your plans to your running computer.

See detailed information of your exercise. Store your training data for long term follow-up and analysis in the Polar ProTrainer 5.

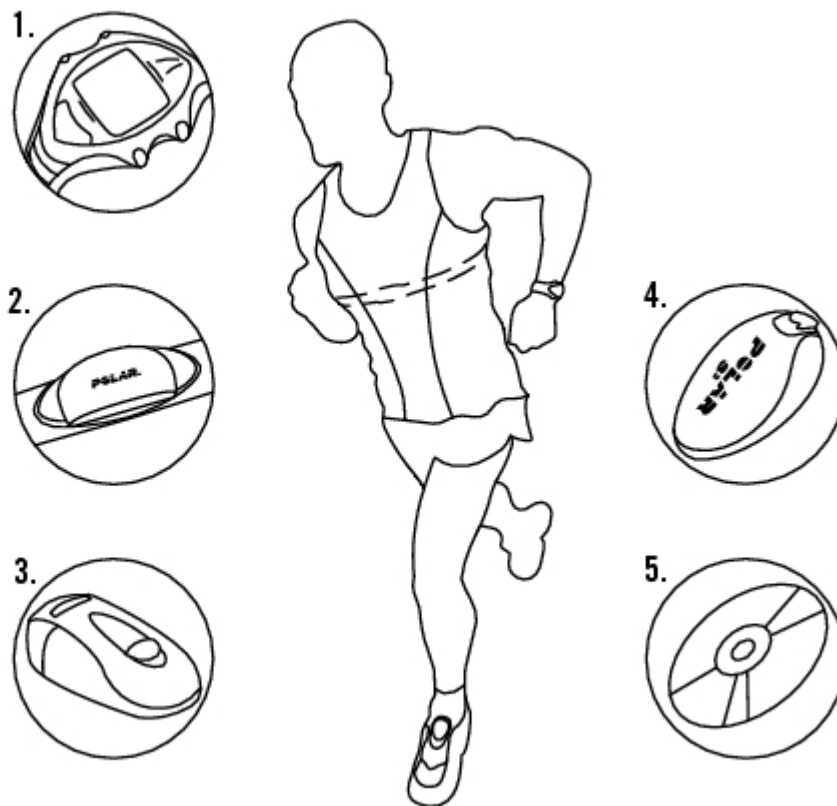


Your running computer stores your training data through your exercise, transfers the exercise, transfers results to the Polar ProTrainer 5.

POLAR RS400

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

2. A FUTÓ KOMPUTER ELEMEI



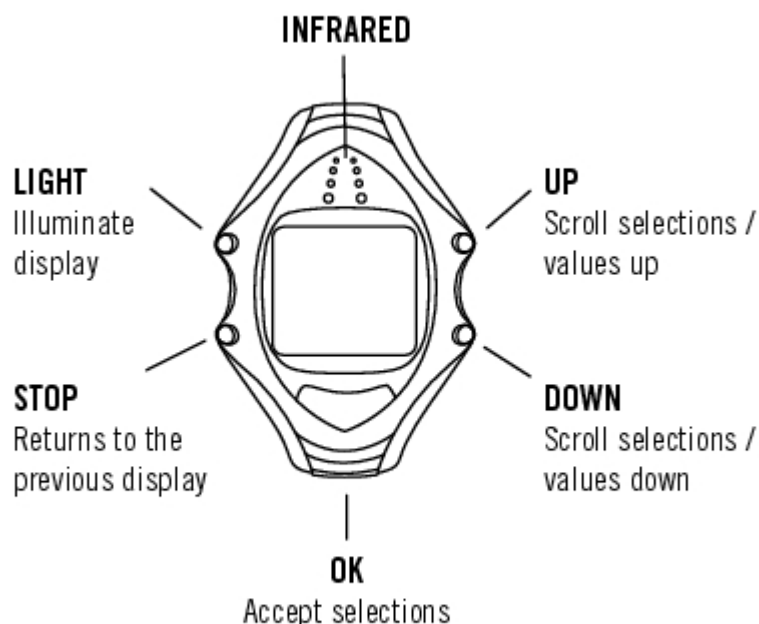
1. Polar RS400/RS800 futó komputer: Edzés közben a futó komputer az ön pulzusszámát, illetve további edzésadatokat jeleníti meg és rögzít.
2. Polar WearLink® 31 jeladó öv (Polar RS400) vagy Polar WearLink® W.I.N.D. jeladó öv (Polar RS800): A jeladó öv küldi a pulzusjeleket a futó komputernek. A jeladó öv az elektródákat tartalmazó jeladóból és egy pántból áll.
3. Polar S1 lábmérő™ (Polar RS400): Az érzékelő továbbítja a futó komputernek a sebesség/tempó és a távolság mérési adatait .
4. Polar s3 lépésérzékelő™ W.I.N.D. (Polar RS800): Az érzékelő továbbítja a futó komputernek a sebesség/tempó és a távolság mérési adatait. Az érzékelő a lépésszámot és a lépéshosszt is méri.
5. CD-ROM: A CD a Polar ProTrainer 5™ alkalmazást és a teljes felhasználói kézikönyvet tartalmazza, amelyek segítségével a lehető legtöbbet hozhatja ki futó komputeréből.

POLAR RS400

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

3. ELINDULÁS

ALAPBEÁLLÍTÁSOK



A futó komputerrel való edzés előtt adja meg az alapbeállításokat. Az egyéni jellemzőkön alapuló pontos teljesítményvisszajelzés érdekében minél pontosabb adatokat adjon meg.

Az adatokat az UP, DOWN GOMBOKKAL VÁLTOZTATHATJA MEG, és az OK GOMBBAL VIHETI BE. Az értékek gyorsabban pörögnek, ha lenyomva tartja az UP vagy a gombot DOWN.

1. A futó komputer aktiválásához nyomja meg kétszer az OK gombot.
2. *Welcome to Polar Running World!* jelenik meg. Nyomja meg az OKgombot.
3. *Language (Nyelv)*: Válassza ki az *English (angol)*, *Deutsch (német)*, *Español (spanyol)* vagy *Français (francia)* nyelvek valamelyikét.
4. *Start with basic settings (Kezdés alapbeállításokkal)* jelenik meg. Nyomja meg az OK GOMBOT.
5. *Time (Idő)*: Válassza ki a *12h* vagy a *24h* megjelenítési módok valamelyikét. A *12* esetén, válassza ki az *AM* vagy a *PM* valamelyikét. Állítsa be a pontos időt.
6. *Date (Dátum)*: Állítsa be a dátumot, dd=nap, mm=hónap, yy=év.

7. *Units (Mértékegységek)*: Válasszon a metrikus (kg/cm/km) vagy az angolszász (lb/ft/mi) mértékegységek között.
8. *Weight (Testsúly)*: Adja meg a testsúlyát. A mértékegységek megváltoztatásához tartsa lenyomva a LIGHT GOMBOT.
9. *Height (Magasság)*: Adja meg a magasságát. Ha angolszász mértékegységet használt, először a lábat (ft), majd a hüvelyket (in) adja meg.
10. *Birthday (Születési dátum)*: Adja meg születési dátumát, dd=nap, mm=hónap, yy=év.
11. *Sex (Nem)*: Válassza ki a *Male (Férfi)* vagy a *Female (Nő)* valamelyikét.
12. *Settings OK? (Beállítások rendben?)* jelenik meg. Válassza ki a *Yes-t*: A beállításokat ezzel elfogadja, azok elmentésre kerülnek. A futó komputer a pontos időt jeleníti meg. A *No-t* abban az esetben válassza, ha a beállítások nem megfelelőek, és meg kell azokat változtatni. A STOP GOMB megnyomásával térhet vissza a megváltoztatni kívánt adatokhoz.

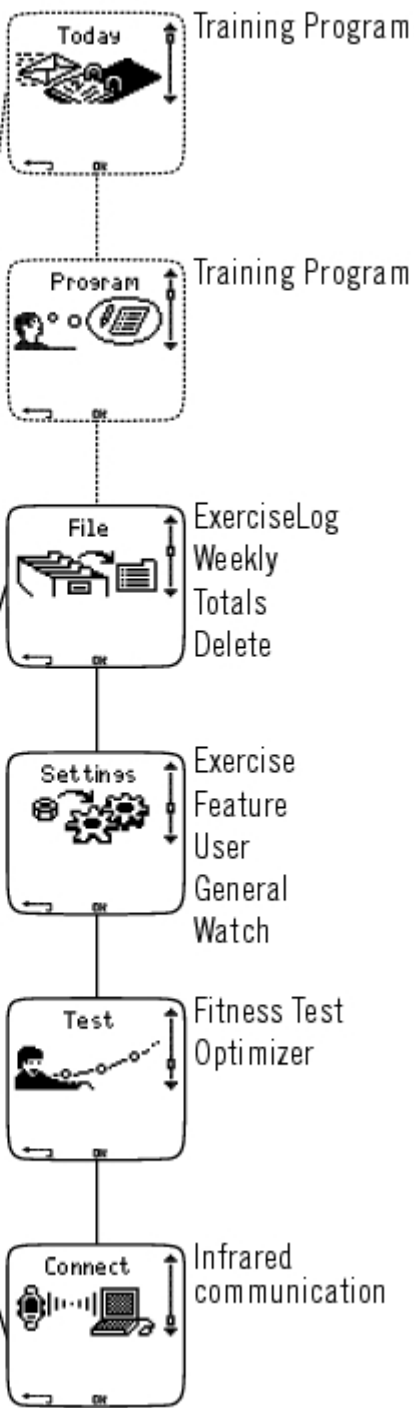
MENÜSZERKEZET

Menu visible when you have transferred programmed exercises from software to the Running Computer.

To scroll the menu, press UP and DOWN.



To return to time of day display, press and hold the STOP button.



POLAR RS400

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

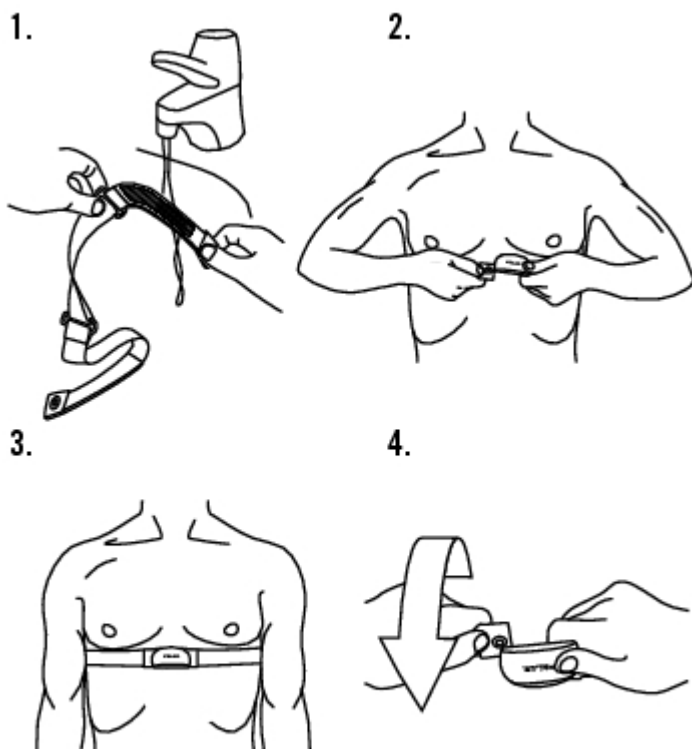
4. EDZÉS ELŐKÉSZÍTÉSE

A JELADÓ ÖV VISELÉSE

A pulzusszám méréshez viselnie kell a jeladó övet.

1. Folyóvízzel nedvesítse meg a pánton levő elektródatérületet, majd ellenőrizze, hogy kellően nedvesek-e.
2. Csatlakoztassa a jeladót a pánthoz. A jeladó L betűjét igazítsa a pánton levő LEFT szóhoz, majd pattintsa be a csatot. A pánt hosszát úgy állítsa be, hogy szorosan, ugyanakkor kényelmesen illeszkedjen. Rögzítse a pántot a mellkasa köré, közvetlenül a mellizmai alá, és pattintsa be a második csatot.
3. Ellenőrizze, hogy a nedves elektródák pontosan illeszkednek-e a bőrre, és hogy a jeladó közepén levő Polar logó középen, vízszintes helyzetben van-e.
4. Ha szeretné eltávolítani a jeladót a pántról, nyomja össze hüvelyk- és mutatóujjával, és forgassa el kezét, ahogy a képen is látja.

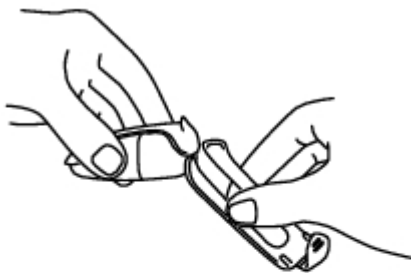
A Polar WearLink jeladó olyan speciális ruházattal is használható, amelyeknek beépített, lágy textil elektródái vannak. Nedvesítse meg a ruházat elektródákat tartalmazó területét. Csatlakoztassa a jeladó csatjait a pánt nélkül a ruházatra úgy, hogy a jeladó Polar logója egyenes helyzetben legyen.



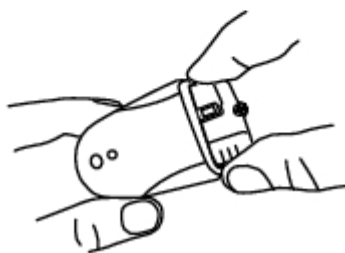
A POLAR S1 LÁBMÉRŐ ELHELYEZÉSE

A lábmérő elemének behelyezése

1.



2.



A lábmérő* első használata előtt helyezze be az elemet (amely a termék dobozában található).

1. Oldja ki a lapot, és távolítsa el a lábmérőt a villáról.
2. A villal első felével megemelve a fekete borítást távolítsa el azt (lásd 1. kép).
3. Óvatosan nyissa ki az elem borítását. Húzza ki az elemtartót (lásd 2. kép). Helyezze be az elemet (AAA) a tartóba.
4. Helyezze vissza az elemtartót. Ellenőrizze, hogy a tartó belecsúszik az érzékelő rovátkáiba. **Ügyeljen, hogy az elemtartó becsúsztatása közben ne érintse meg a lábmérőn* levő kapcsolót.**
5. A vízállóság megőrzése érdekében ellenőrizze, hogy a tömítő gyűrű a vájatban van-e. Zárja be az elem borítását, helyezze vissza a fekete borítást a lábmérőre. Ellenőrizze, hogy megfelelően rögzítette-e.
6. A lábmérőn levő piros gomb megnyomása s lenyomva tartása után a zöld fénynek villognia kell. A lábmérő kikapcsolásához ismét nyomja meg és tartsa lenyomva a piros gombot.
7. A használt elemeket a helyi szabályoknak megfelelően kell elhelyezni.

Lábmérő rögzítése a cipőre

A sebesség/tempó és a távolság pontos mérése érdekében győződjön meg arról, hogy a lábmérő megfelelően helyezze fel.

1. Oldja ki a lapot, és távolítsa el a lábmérőt a villáról.

2. Lazítsa meg cipőfűzőjét, helyezze a villát a cipőfűző alá, a cipőnyelv tetejére. Szorítsa meg a fűzőt.
3. Illessze a lábmérő elülső részét (ami a piros gombhoz közelebb van) a villához, és nyomja meg a hátsó vége felől. Rögzítse a lapot. Ellenőrizze, hogy a lábmérő nem mozdul, és igazodik a lábfejéhez. Minél stabilabban rögzíti az érzékelőt, annál pontosabb lesz a sebesség és a távolság mérése.
4. Edzés előtt kapcsolja be a lábmérőt. Nyomja meg és tartsa lenyomva a lábmérőn levő piros gombot mindaddig, amíg a zöld fény villogni nem kezd.
5. Az edzés végén a piros gomb megnyomásával és a zöld fény kikapcsolásáig való lenyomva tartásával kapcsolja ki a lábmérőt.

A lábmérő opcionális kalibrálása javíthatja a sebesség, tempó és távolság mérésének pontosságát. További információért lásd A lábmérő kalibrálása című részt.

1.



2.



3.



4.



Az S1 lábmérő opcionális kiegészítő.

A LÁBMÉRŐ KALIBRÁLÁSA

A lábmérő opcionális kalibrálása javítja a sebesség, tempó és távolság* mérésének pontosságát. A lábmérő első használata előtt, illetve olyan esetekben ajánlott kalibrálni azt, amikor a felhasználó futóstílus vagy a lábmérő a cipőn való elhelyezése jelentősen megváltozik (pl. új futócipőt vásárol). A lábmérőt adott távolság lefutásával, illetve a kalibrációs tényező kézi beállításával kalibrálhatja.

Lábmérő kalibrálása adott távolság lefutásával (menetközbeni kalibrálás)

Az edzés bármely szakaszában kalibrálhatja a lábmérőt körtávolság korrekcióval, feltéve, hogy nem távolságalapú célokkal edz. Egyszerűen fusson le adott egy távot, lehetőleg több mint 1000 métert.

Ellenőrizze, hogy a lábmérő funkció be van-e kapcsolva a futó komputeren:

Válassza ki a *Settings > Features > Footpod*

menüpontot. Az óra üzemmódban nyomja meg kétszer az OK gombot, majd kezdjen futni.

A futás bármelyik körében kalibrálhatja a lábmérőt. Amikor egy ismert távolságú kör kiindulópontjában van, nyomja meg az OK gombot, és kezdjen futni. Amikor az egész kört lefutotta, a lábmérőt az alábbi lehetőségek bármelyikével kalibrálhatja:

1. Hagyja abba a futást, álljon mozdulatlanul, majd nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot, amivel a *Settings*menübe juthat. Vagy
2. hagyja abba a futást, álljon mozdulatlanul, és nyomja meg egyszer a STOP gombot. Válassza ki a *Settings*menüt.

Válassza ki a *Calibrate > Correct lap > Set true lap distance*menüpontot. Javítsa ki a megjelenő körtávolságot az imént lefutott távolságra, majd nyomja meg az OKgombot.

Ezzel készen van a kalibrálás, és megjelenik a tényező. A lábmérő most már kalibrálva van, és készen áll az edzésre.

Kalibrációs tényező kézi beállítása

A kalibrációs tényező a tényleges távolság és a kalibrálás nélküli távolság hányadosaként számítódik ki. Példa: ha 1200 m-t fut, de a futó komputer 1180 m távolságot jelez, akkor a kalibrációs tényező 1,000. Az új kalibrációs tényező kiszámítása a következőképpen történik: $1,000 * 1200 / 1180 = 1,017$. A tényező értéktartománya 0,500-1,500.

Négy lehetőség van a kalibrációs tényező beállítására:

1. Edzés előtt.

Válassza ki a *Settings > Features > Footpod > Calibrate*menüpontot.

Állítsa be a *Kalibrációs tényezőt*, majd nyomja meg az OKgombot. A lábmérő ezzel kalibrálva lett.

2. A pulzusszám mérés megkezdése után, az edzés megkezdése előtt.

Az óra üzemmódban nyomja meg az OK GOMBOT, MAJD VÁLASSZA KI A > *Settings > Footpod > Calibrate*menüpontot.

Állítsa be a *Kalibrációs tényezőt*, majd nyomja meg az OKgombot. A lábmérő ezzel kalibrálva lett, és az OKgomb megnyomásával megkezdheti az edzést.

3. Edzés közben az edzésfelvétel szüneteltetésével.

Kezdjen edzeni az OK kétszeri megnyomásával. Nyomja meg egyszer a STOP gombot, s az edzésfelvétel ekkor szüneteltetve lesz.

Válassza ki a *Settings > Calibrate > Set factormenü* pontot.

Állítsa be a *Kalibrációs tényezőt*, majd nyomja meg az OK gombot. A lábmérő ezzel kalibrálva lett. Az OK gomb megnyomásával folytassa az edzésfelvételt.

4. Edzés közben az edzésfelvétel szüneteltetése nélkül.

Kezdjen edzeni az OK kétszeri megnyomásával. Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot, amivel a *Settingsmenü* pontot választja ki.

Válassza ki a *Calibrate > Set factormenü* pontot.

Állítsa be a *Kalibrációs tényezőt*, majd nyomja meg az OK gombot. A lábmérő ezzel kalibrálva lett. Folytassa a futást.

Ha az Footpod calibration failed üzenet jelenik meg, akkor a kalibrálás nem sikerült, ilyenkor próbálja meg újból.

*Az S1 lábmérő opcionális kiegészítő.

AZ EDZÉS MEGTERVEZÉSE

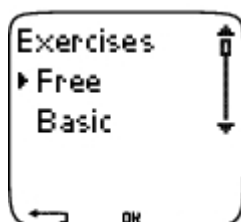
Edzéstípusok

Használhatja a telepített kész edzéseket, vagy újakat hozhat létre a futó komputerén. A Polar ProTrainer 5 alkalmazás használatával változatos edzéseket hozhat létre, amelyeket a futó komputerére továbbíthat.

Válassza ki a *Settings > Exercise menü* pontot.



Az Exercise menü az edzések listáját mutatja. Az UP és a DOWN gombokkal lapozzon végig a lehetőségeken, majd az OK gomb megnyomásával tekintse meg a kívánt edzést.



- *Free*: Tetszés szerinti edzés előzetes beállítások nélkül.
- *Basic*: Alapedzés közepes nehézségi szinten. Időtartam körülbelül 45 perc.
- *Interval*: Alapszintű intervallum edzés. Az edzés 15 perces bemelegítéssel kezdődik, amit 1 km-es intervallum és 3 perces megnyugvási időszak követ ötszöri ismétlődéssel. Az edzésalkalmat egy 15 perces levezetés zárja.
- *OwnZone*: Alapszintű saját zóna alapú edzés közepes nehézségi szinten. Ajánlott időtartam 45 perc. A futó komputer képes automatikusan meghatározni az egyéni aerob (kardiovaszkuláris) pulzuszónát. Ezt nevezik saját zónának (OwnZone). További információért lásd [Saját Zónájának \(OwnZone\) meghatározása](#). További háttérinformációt talál itt [OwnZone edzés](#).
- *Add new*: Saját alapedzés létrehozása és elmentése. Összesen 10 edzést + 1 Free edzést tárolhat a futó komputeren.

Az edzés kiválasztása után az alábbi opciók jelennek meg. Válassza ki a kívánt opciót, majd nyomja meg az OKgombot.

- *Select*: Az edzés beállítása alapértelmezett edzésként. A következő edzés alkalmával a komputer ezt az edzést fogja alapértelmezett edzésként felajánlani.
- *View*: Az edzésbeállítások megtekintése. Az UP vagy a DOWN gombokkal lapozva tekintheti meg:
 1. Basic edzés 1-3 edzészónával: célpulzus vagy sebesség/tempó* határok minden zónához, stopper/távolság* a zónához, vagy
 2. Szoftverrel létrehozott edzés: név, leírás, edzési időcél. (Az edzésszakaszok és a kiválasztott sportprofil megtekintéséhez nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot.)
- *Edit Basic* vagy *OwnZone*: Basic vagy OwnZone edzések egyéni igényeknek megfelelő szerkesztése. A futó komputerrel létrehozott edzéseket is szerkesztheti. További információért olvassa el az Új edzések létrehozása című részt. Ha olyan edzést hozott létre a szoftverrel, amely szakaszokat tartalmaz, azok nem szerkeszthetők a futó komputerrel.
- *Rename Basic, Interval*: Basic vagy Interval vagy a futó komputerrel létrehozott egyéb edzés átnevezése.
- *Default* - Visszatérés a *Basic, Interval* vagy *OwnZone* edzés alapértelmezett értékeihez.
- *Delete*: A futó komputerrel vagy a szoftverrel létrehozott edzés törlése.

Új edzések létrehozása

Zónákat tartalmazó új edzés létrehozása

Saját edzéseinek létrehozása a futó komputerrel. Változatosabb edzéseket hozhat létre a Polar ProTrainer 5 alkalmazás használatával. További információért forduljon az alkalmazás súgójához.

Válassza ki a *Settings > Exercises > Add new menüpontot*.

1. Állítsa be a gyakorlathoz a *Number of zones* (Zónák számát) (0-3), majd nyomja meg az OKgombot. Ha nincsen zóna, menjen a Zóna nélkül új edzés létrehozása című részhez.
2. Válassza ki a *Zone type*(Zóna típusát):

A. pulzuszónák

B. sebesség/tempó* zónák

Nyomja meg az OKgombot. Folytassa választása szerint.

A. Pulzuszónák esetén válasszon a sportzónák vagy a kézi pulzuszónák között. Nyomja meg az OKgombot.

- *Sport zone*(Sportzónák): Válassza ki az edzéshez a sportzónák (pl. Z1: 50-59%) valamelyikét. Nyomja meg az OKgombot.

A Polar sportzónák a maximális pulzusszám százalékos értékében kifejezett pulzuszónák. Alapértelmezésben öt különböző sportzóna van beállítva a futó komputerbe: nagyon könnyű (50-59% HR_{max}), könnyű (60-69% HR_{max}), közepes (70-79% HR_{max}), kemény (80-89% HR_{max}), és maximális (90-99% HR_{max}). Az alapértelmezett HR_{max} (maximális pulzus) érték általában életkor alapú, ám ha ismeri az aerob és anaerob küszöbeiket, vagy megmérte becsült maximális pulzusszámát (HR_{max-p}) egy Polar Fitness TestTM-tel, maximális terheléses vizsgálattal megállapította maximális pulzusszámát, akkor edzési igényeinek jobban megfelelő sportzónákat is beállíthat.

- *Manual*(Kézi): Állítsa be a zóna alsó és felső határait pulzusszámként vagy a HR% / HRR%-ként, majd nyomja meg az OKgombot.

Folytassa a 3. lépéssel.

B. Ha kiválasztotta a sebesség/tempó* zónákat, állítsa be az alsó és felső határokat. Nyomja meg az OKgombot.

Folytassa a 3. lépéssel.

3. Állítsa be a *Zone guide* (Zónasegédet), hogy adott idő vagy távolság* után megváltoztassa a zónát. Az edzés alatti zónaváltásoknál a futó komputer figyelmeztetni fogja.

- *Timers*(Stopperek): Állítsa be a stoppert a zónához (percek és másodpercek), majd nyomja meg az OKgombot. Vagy
- *Distances*(Távok)*: Állítsa be a távot a zónához, majd nyomja meg az OKgombot. Vagy
- *Off*(Kikapcsol): Kapcsolja ki a stoppereket és a távokat*, majd nyomja meg az OKgombot.

Az első zóna meghatározása után a *Zone 1 OK* üzenet jelenik meg. Ha egynél több edzészóna van, ismétlje meg a 2-3. lépéseket az összes zónára.

Amikor az edzés készen van, az *New exercise added* üzenet jelenik meg. Az új edzés (*NewExe*) az *Exercises* menüben kerül tárolásra, ahonnan edzéskor kiválasztható. Az edzést a listában szereplő *Rename* paranccsal nevezheti át.

Zóna nélkül új edzés létrehozása

Ha zóna nélküli új edzést hoz létre, stopperek vagy távok* használatával irányítja az edzést.

Válassza ki a *Settings > Exercises > Add new* menüpontot.

1. *Number of zones*(Zónák száma): Állítsa a zónák számát 0-ra.
2. *Guide type*(Irányítás típusa): Akkor válassza, ha szeretné, ha a stopper hanggal jelezne edzés közben (például ivásra emlékeztesse), vagy állítson be egy távot* (a következő köridőkre azok rögzítése nélkül).

Stopperek

- *Number of timers*(Stopperek száma): Adja meg az edzéshez a stopperek számát (1-3). Nyomja meg az OKgombot.
- *Timer 1*(1. stopper): Adja meg az időtartamot percben és másodpercben, majd nyomja meg az OKgombot. Vagy

Távok*

- *Number of distances*(Távok száma): Adja meg az edzéshez a távok számát (1-3). Nyomja meg az OKgombot.
- *Distance 1*(1. táv): Adja meg a táv(ok)at, majd nyomja meg az OKgombot.

Ismételje meg a 2. lépést mindaddig, amíg az összes stoppert és távot* be nem állította. Amikor az edzés készen van, az *New exercise added* üzenet jelenik meg. Az új edzés (*NewExe*) az *Exercises* menüben kerül tárolásra, ahonnan edzéskor kiválasztható. Az edzést a listában szereplő *Rename* paranccsal nevezheti át.

*Az S1 lábmérő opcionális kiegészítő.

POLAR RS400

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

5. EDZÉS

EDZÉS MEGKEZDÉSE

Az utasításoknak megfelelő módon viselje a jeladó övet és a lábmérőt*. Ellenőrizze, hogy a lábmérő be van-e kapcsolva, illetve aktiválta-e a lábmérőt a futó komputeren (.Settings > Features > Footpod).



1. Az OKgomb megnyomásával kezdje meg a pulzusszám mérését.
2. A pulzusszám 15 másodpercen belül megjelenik a kijelzőn. Álljon mozdulatlanul és várja meg, amíg a futó komputer megtalálja a lábmérő jeleit (a futó szimbólum abbahagyja a villogást). Az edzéstípus gyors váltásához nyomja meg és tartsa lenyomva az UPgombot. A cipők közötti gyors váltáshoz nyomja meg és tartsa lenyomva a DOWNgombot.
3. Az OKgomb megnyomásával kezdje meg az edzést.

Azt is megteheti, hogy a *Settings* menüpont kiválasztásával edzés előtt megváltoztatja vagy megtekinti a beállításokat. Az elérhető beállításokról további információért lásd [7. Beállítások](#).

A *Settings* menü az alábbi opciókat sorolja fel:

- *Exercise*(Edzés): Edzéstípus kiválasztása vagy edzésbeállítások megtekintése.

Exercise: Válasszon a *Free*, a *Basic*, az *Interval*, vagy az *OwnZone* edzések közül. (Ha új edzéseket hozott létre, ezek is fel lesznek sorolva.)

Select: Alapértelmezett edzés kiválasztása azonnali végrehajtásra, vagy

View: Edzésbeállítások megtekintése.

- *Rec.rate*(Felvételi arány): A felvételi arány beállítása.
- *TZ Alarm*(Célzóna figyelmeztetés): Célzóna figyelmeztető hangok be- vagy kikapcsolása.
- *HR view*(Pulzusszám nézet): Válasszon, hogy a pulzust percenkénti szívverések (bpm) formájában vagy a maximális pulzusszám százalékában (HR%) kívánja megtekinteni.
- *HeartTouch*: A HeartTouch™ funkció meghatározása.

- **Shoes(Cipők):** Válassza ki, hogy melyik cipőt használja.
- **Speed view(Sebesség nézet):** Válasszon, hogy a sebességet* km vagy mérföld/órában(km/h vagy mph), illetve perc/ km vagy mérföld (min/km vagy min/mi) formában kívánja megtekinteni.
- **Lábmérő(Lábmérő):** A lábmérő* funkció be- vagy kikapcsolása.
- **A.Lap(Automatikus kör):** Az automatikus kör funkció be- vagy kikapcsolása.
- **Display(Kijelző):** A kijelző módosítása (további információért lásd [A futó komputer edzés közbeni testreszabása](#)).




Ha a következő üzenet jelenik meg: (Edzés neve) requires footpod. Turn footpod on?, akkor az edzés lábmérőt igényel a sebesség/tempó és távolság adatok megjelenítéséhez (pl. sebesség/tempó* zónát határozott meg az edzéshez). A Yes kiválasztásával kapcsolja be a lábmérő funkciót, és ügyeljen, hogy utasításoknak megfelelően viselje a lábmérőt. Ha az Exercise displays updated szöveg jelenik meg, sebesség/tempó és távolság* adatok lesznek láthatók az edzés alatt.*

*Az S1 lábmérő opcionális kiegészítő.

A KIJELZŐRE VONATKOZÓ INFORMÁCIÓK

Az edzés közben a kijelzőn megjelenő információ a beállításaitól függ. Görgesse a kijelzőt az UP vagy DOWN gombokkal. Néhány másodpercre megjelenik a kijelző neve, az információt az alsó sorban megjelenítve.

Edzés alatti alapértelmezett kijelzők:

	<p><i>Heart rate nézet</i></p> <p>Sebesség*/tempó* / Kalóriák</p> <p>Stopper</p> <p>Pulzusszám</p>
	<p><i>Stopwatch nézet</i></p> <p>Kalóriák</p> <p>Sebesség/tempó / Idő</p> <p>Stopper</p>
	<p><i>Lap time nézet</i></p> <p>Zóna mutató</p> <p>Pulzusszám</p> <p>Köridő</p>
	<p><i>Speed/pace nézet</i></p>



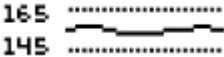
	<p>Célzóna</p> <p>Távolság*</p> <p>Sebesség/tempó*</p>
	<p>Distance* nézet</p> <p>Visszazámláló</p> <p>Zona mutató</p> <p>Távolság</p>
	<p>Polar ProTrainer 5 alkalmazással létrehozott edzés</p> <p>Ha egy programot a szoftverről töltött le, külön kijelzőn láthatja az edzésalkalom részleteit. További információért lásd Beprogramozott edzés végrehajtása. A futó komputerrel nem tudja módosítani ezt a kijelzőt.</p>

A nézetek testreszabásáról további információért lásd [A futó komputer edzés közbeni testreszabása](#).

*Az S1 lábmérő opcionális kiegészítő.

KIJELZŐN MEGJELENŐ SZIMBÓLUM



Kijelzőn megjelenő szöveg	Szimbólum	Magyarázat
<i>Time of day</i>		Pontos idő
<i>Countd. time or Countd. distance</i>		Visszazámláló vagy távolság
<i>Lap time</i>		Kör száma és köridő
<i>Lap distance*</i>		Kör száma és kör távolsága
<i>Stopwatch</i>		Az edzés eddigi teljes ideje
<i>Heart rate</i>		Pillanatnyi pulzusszám
<i>Calories</i>		Elégetett kalóriák
<i>Distance*</i>		Eddig futott távolság
<i>Speed/pace*</i>		Pillanatnyi sebesség/tempó
<i>Zone pointer (heart rate)</i>		Célzó zóna mutató szívszimbólummal, amely balra és jobbra mozog a zóna határai között. Ha a szív szimbólum nem látható és/vagy figyelmeztető hang hallható,

		akkor a pulzusszám a célzónán kívül van.
Zone pointer (speed/pace)		Célzónajelző szimbólummal, amely a sebesség/tempó függvényében balra és jobbra mozog. Ha a szimbólum nem látható és/vagy figyelmeztető hang hallható, akkor a sebesség/tempó a célzónán kívül van.
Zone pointer (Polar sport zones)		Célzónajelző szív szimbólummal, amely a pulzusszám függvényében balra és jobbra mozog a sportzóna tartományban. A sportzóna beállításáról a Gombok funkciói edzés alatt című részben talál további információt.
Target zone		A grafikon a beállított pulzuszónákhoz viszonyítva mutatja a pillanatnyi pulzust.

*Az S1 lábmérő opcionális kiegészítő.

GOMBOK FUNKCIÓI EDZÉS ALATT

Körözés

	Kör rögzítéséhez nyomja meg az OK OK gombot. A kijelzőn a következőket láthatja: Kör száma Átlagos pulzusszám a kör alatt Köridő
	Ha a lábmérő* aktiválva van, az alábbiak is megjelennek: Kör száma Kör távja Átlagsebesség/tempó a kör alatt

Zóna zárolása

Előre meghatározott célzónák nélküli edzés esetén a pillanatnyi sportzónába zárolhatja a pulzusszámot. Ily módon, ha korábban nem volt ideje meghatározni az edzés előtt a célzónát, menetközben is meghatározhat egyet.

A zóna zárolásához/feloldásához nyomja meg és tartsa lenyomva az OKgombot.

Beprogramozott edzések esetén: nyomja meg és tartsa lenyomva az OK gombot, és válassza ki a *Lock zone/Unlock zone* menüpontot *Lap menüből*.

Ha például 130-as pulzusszámmal fut, ami a maximális pulzusszámának 75%-a és a 3. sportzónának felel meg, az OK gomb lenyomva tartásával zárolhatja a pulzusszámot ebbe a zónába. *Sport zone3 Locked 70%-79%* jelenik meg. Figyelmeztető hangot hall, ha a pulzusszáma a sportzóna alá vagy fölé kerül (feltéve, hogy a célzóna figyelmeztető funkció be van kapcsolva). A sportzónát az OK gomb ismételt lenyomva tartásával oldhatja fel: *Sport zone3 Unlocked* jelenik meg.

A szoftver használatával a sebességre/tempóra* is alapozhatja a zóna zárolását*. További információért olvassa el a

szoftver súgóját.

Kijelző nagyítása



A felső sor nagyításához nyomja meg és tartsa lenyomva az UP , a középső sor nagyításához pedig a DOWN gombot. A normál kijelzéshez való visszatéréshez ismét nyomja meg és tartsa lenyomva a gombokat.

A kijelző megvilágítása (Éjszakai üzemmód bekapcsolása)

A kijelző megvilágításához nyomja meg edzés közben a LIGHT gombot. Az éjszakai üzemmód bekapcsolódik, és bármely gomb megnyomásakor, illetve az edzés szakaszának megváltozásakor automatikusan megvilágítódik a kijelző.

A Settings (Beállítások) menü megtekintése

Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot > *Settings*

A *Settings* menü jelenik meg a LIGHT gomb megnyomásakor és lenyomva tartásakor. A *Settings* menüben az edzés felvételének szüneteltetése nélkül módosíthat bizonyos beállításokat. A menü tartalma az edzés típusától függően változhat. További információért lásd [7. Beállítások](#).

- *Prev. phase*(Előző szakasz): Összefoglaló információ megtekintése az előző szakaszcól vagy ismétlésről (akkor jelenik meg, amikor szakaszokat tartalmazó edzést hoz létre a szoftverrel).
- *Keylock*(Billentyűzár): Gombok zárása/feloldása a gombok véletlen megnyomásának elkerülésére.
- *TZ Alarm*(Célzóna figyelmeztetés): Célzóna figyelmeztető hangok be- és kikapcsolása.
- *Change zone*(Zóna változtatása): Célzónák közötti váltás (akkor jelenik meg, amikor több célzóna lett meghatározva, kivéve amikor egy többszakaszos edzés lett a szoftverrel létrehozva).
- *HR view*(Pulzus nézet): Válassza ki, hogyan tekinti meg a pulzusszámot.
- *HeartTouch*: A HeartTouch funkció kiválasztásával gombnyomás nélkül is megtekintheti edzés közben az adatokat, ha a futó komputert a jeladón levő Polar logó közelébe hozza.
- *Calibrate*(Kalibrálás): A lábmérő kalibrálása* (a lábmérő* kikapcsolt állapotában nem jelenik meg).
- *A.Lap** (Automatikus kör): Automatikus kör funkció aktiválása/kikapcsolása.

A beállítások módosítása után a futó komputer visszatér az edzési üzemmódba.

Edzés szüneteltetése

Az edzésfelvételt a STOPgomb megnyomásával szüneteltetheti.

Szüneteltetés alatt:

- *Continue*(Folytatás): Edzésfelvétel folytatása.
- *Exit*(Kilépés): Edzésfelvétel leállítása (vagy nyomja meg a STOP gombot).
- *Summary*(Összefoglaló): Az eddigi edzés összefoglalójának megtekintése. Az alábbi összefoglaló információ jelenik meg: kalóriák, távolság*, edzési idő, maximális pulzus, minimális pulzus, átlagpulzus, maximális sebesség/tempó* és átlagos sebesség/tempó*.
- *Settings*(Beállítások): Szüneteltetés alatt ugyanazokat a beállításokat módosíthatja, mint edzés alatt, kivéve a kijelző testreszabását, amelyet csak szüneteltetés közben lehet végrehajtani a futó komputeren.
- *Reset*(Nullázás): Felvett edzésinformációk törlése. Erősítse meg az OK gomb megnyomásával, és az OK gomb ismételt megnyomásával indítsa újra a felvételt.
- *Free mode*(Szabad edzés mód): Változtassa az edzésprofil szabad edzés típusra. Ez nem törli ki az elvégzett edzést, de beállítások nélkül folytatja azt. Ha Free üzemmódra vált, az eredeti edzést az edzés ismételt szüneteltetésével, majd az *Restart P1* kiválasztásával folytatható.

*Az S1 lábmérő opcionális kiegészítő.

SAJÁT ZÓNÁJÁNAK (OWNZONE) MEGHATÁROZÁSA

További információért a Polar OwnZone®-ról lásd [OwnZone edzés](#).

A bemelegítés közben sétával és kocogással 1-5 perc alatt meghatározhatja Saját Zónáját. Az edzést könnyedén, alacsony nehézségi szinten kezdje, s fokozatosan növelve a nehézségi szintet emelje pulzusszámát.

Határozza meg újból a Saját Zónáját:

- Ha megváltozik az edzőkörnyezet vagy az edzés mód.
- Ha több mint egy hét szünet után áll újra edzésben.
- Ha nem 100 százalékig biztos a fizikai vagy szellemi állapotában - például nem pihente még ki az előző edzést, nem érzi magát jól vagy stresszes.
- Felhasználói beállítások megváltoztatása után.

A Saját Zóna meghatározása előtt ellenőrizze, hogy:

- A felhasználói beállítások helyesek.

- Az *OwnZone* edzést választja. Minden alkalommal, amikor elindítja az *OwnZone* edzést, a futó komputer automatikusan meghatározza az ön Saját Zónáját.

1. Az utasításoknak megfelelően viselje a jeladót és a lábmérőt*. A mérést az OK gomb kétszeri megnyomásával kezdheti el.
2. Az edzés megkezdésekor az OZ jelenik meg, és megkezdődik a Saját Zóna meghatározása.

A Saját Zóna meghatározása öt részből áll. Minden egyes rész után az adott rész végét jelző sípolást hall (feltéve, hogy bekapcsolta a hangjelzéseket).

OZ > Sétáljon lassú tempóban 1 percig. Az első szakasz során tartsa pulzusszámát 100 bpm / 50% HR_{max} alatt.

OZ >> Sétáljon normál tempóban 1 percig. Lassan növelje pulzusszámát 10-20 bpm / 5% HR_{max} mértékben.

OZ >>> Sétáljon élénk tempóban 1 percig. Növelje pulzusszámát 10-20 bpm / 5% HR_{max} mértékben.

OZ >>>> Kocogjon lassú tempóban 1 percig. Növelje pulzusszámát 10-20 bpm / 5% HR_{max} mértékben.

OZ >>>>> Kocogjon élénk tempóban 1 percig. Növelje pulzusszámát növelje 10 bpm / 5 % HR_{max} mértékben.

3. A mérés adott pontján két egymást követő sípolást fog hallani. Ez azt jelzi, hogy a Saját Zónája meg lett határozva.
4. Ha a meghatározás sikeres volt, az *OwnZone Updated* felirat és a zóna megjelenik. A zóna - a beállításoktól függően - percenkénti szívverések (bpm) formájában vagy a maximális pulzusszám százalékában (HR%) jelenik meg.
5. Ha a Saját Zóna meghatározása nem sikerült, a korábban meghatározott Saját Zóna lesz használva, és a *OwnZone Limits* jelenik meg. Ha korábban még nem volt Saját Zóna meghatározva, automatikusan az életkor alapú határok kerülnek használatra.

Ekkor folytathatja az edzést. Az edzés előnyeinek maximálása érdekében próbáljon meg az adott pulzuszonán belül maradni.

Ha mégis ki akarja hagyni a Saját Zóna meghatározást és a korábban meghatározott Saját Zónáját kívánja használni, a folyamat bármely szakaszában nyomja meg az OK gombot.

A Saját Zóna meghatározásához felhasznált idő beleszámítódik az edzésidőbe.

*Az S1 lábmérő opcionális kiegészítő.

POLAR RS400

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

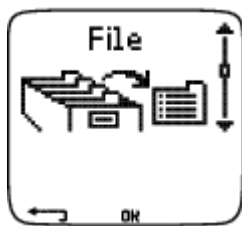
6. EDZÉS UTÁN

FELVÉTEL LEÁLLÍTÁS

Az edzésfelvétel szüneteltetéséhez nyomja meg a STOPgombot. A felvétel teljes leállításához nyomja meg ismét a STOP gombot.

Edzés után is ápolja a jeladó övet. **Használat után csatolja le a jeladót a pántról.** Száraz és tiszta állapotban tartsa a jeladót. Teljes körű kezelési és karbantartási utasításokért lásd [Kezelés és karbantartás](#).

EDZÉSEREDMÉNYEK ELEMZÉSE



Teljesítményének alapadatait a futó komputer *File* menüpontjában tekintheti meg. Mélyebb elemzés érdekében továbbítsa az adatokat a Polar ProTrainer 5 alkalmazásba. A szoftver különböző lehetőségeket kínál az adatelemzésre.

A futó komputer és a szoftver IrDA-n keresztül vannak összekötve. Először is indítsa el a szoftvert. Ezt követően válassza ki a futó komputeren a *Connect* parancsot, majd helyezze az óraegységet a számítógép infravörös ablak elé. Az adatátvitelre vonatkozó teljes körű utasításokért tekintse át az alkalmazás súgóját.

A *File* menüpontban a következő lehetőségek közül választhat:

- *Exercise log* (Edzésnapló) legfeljebb 99 edzésfájl listáját jeleníti meg.
- *Weekly* (Heti) összefoglalókat tartalmaz az elmúlt 16 hétről.
- *Totals* (Összesített) összesített edzésinformációkat mutat.
- A *Delete* menüben törölheti az edzésfájlokat.

Edzésnapló

Válassza ki a *File > Exercise log menüpontot*



Az egyes edzésekről az *Exercise log* menüpontban tekinthet meg részletes információkat. Az alábbi információk fognak megjelenni:

- Edzés neve.
- Az edzés időtartamát jelképező grafikus oszlop. Az oszlop magasság az edzés időtartamát mutatja. Így grafikus formában látható az edzésidőtartamok változása.
- Az edzés dátuma.

A megjelenő információk (lenti a-d ábrák) az edzéstípustól és a beállításoktól függenek (pl. ha az edzés nem tartalmaz szakaszokat, szakaszinformációk értelemszerűen nem jelennek meg).

Az edzésoszlopok között az UP és a DOWN gombokkal lapozhat, és az OK gomb megnyomásával tekintheti meg azt:

A screenshot of the 'Basic' exercise log screen. It displays 'Basic' at the top, followed by '6:55:18', '12.24 km', and a large digital display showing '0 1:05 16'. On the right side, there are two vertical arrows, one pointing up and one pointing down. At the bottom left, there is a left-pointing arrow, and at the bottom center, the text 'OK' is visible.	<p>a. <i>Basic</i></p> <p>Válassza ki a <i>File > Exercise log > Basic</i> menüpontot</p>
A screenshot of the 'Sport zones' exercise log screen. It displays 'Sport zones' at the top, followed by a bar chart with five bars of varying heights. On the right side, there are two vertical arrows, one pointing up and one pointing down. At the bottom left, there is a left-pointing arrow, and at the bottom center, the text 'OK' is visible.	<p>b. <i>Sport zones</i></p> <p>Válassza ki a <i>File > Exercise log > Sport zones</i> menüpontot</p>
A screenshot of the 'Basic run in phases' exercise log screen. It displays 'Basic run' at the top, followed by 'Time in phases', and a large digital display showing '00:38 30'. On the right side, there are two vertical arrows, one pointing up and one pointing down. At the bottom left, there is a left-pointing arrow, and at the bottom center, the text 'OK' is visible.	<p>c. <i>Phases</i></p> <p>Válassza ki a <i>File > Exercise log > Phases</i> menüpontot</p>
	<p>d. <i>Laps</i></p> <p>Válassza ki a <i>File > Exercise log > Laps</i> menüpontot</p>





a. Basic (Alap)

Válassza ki a *File > Exercise log > Basic* menüpontot



Az OK gomb megnyomásával és az UP vagy a DOWN gombokkal lapozva tekintse meg az alábbiakat:

	<p><i>Pulzusszám percenkénti szívverés (bpm) formájában, ami a maximális pulzusszám százalékos értékével (%) változik.</i></p> <p>Maximális pulzusszám</p> <p>Minimális pulzusszám</p> <p>Átlagpulzus</p>
	<p><i>Célzónák (HR / sebesség / tempó) , váltakozva 1. zóna, 2. zóna és 3. zóna.</i></p> <p>Felső határ</p> <p>Alsó határ</p>
	<p><i>Az 1/2/3 zónában, felette és alatta töltött idő (beprogramozott edzés esetén a szakasz neve jelenik meg).</i></p> <p>Zóna felett töltött idő</p> <p>Zóna alatt töltött idő</p> <p>Zónában töltött idő</p>
	<p><i>Sebesség/tempó</i></p> <p>Maximális sebesség/tempó</p> <p>Átlagsebesség/tempó</p> <p>Távolság*</p>

	<p>A sebesség és tempó közötti váltáshoz nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot.</p> <p><i>Kalóriák</i> - edzés alatt elégetett kalóriák.</p> <p>Az energia felhasználás az edzés alatti teljes teljesítményt mutatja.</p>
	<p><i>Futóindex</i></p> <p>A Futóindex értékének megjelenéséhez az edzésnek bizonyos követelményeknek meg kell felelnie. További információért lásd Polar Futóindex.</p>

A STOP gomb megnyomásával térhet vissza az alapinformációk nézethez.

További alapinformációk

Válassza ki a *File > Exercise log > Basic menüpontot*

Saját edzésinformációk hozzáadásához vagy az edzés a *File*menüből való törléséhez nyomja meg és tartsa lenyomva az alapinformációk nézetben a LIGHT gombot.

- *Rank*(Minősítés): Osztályozhatja az edzést.
- *Feeling*(Érzés): Értékelheti az edzés alatti szubjektív érzését.
- *Temperat.*(Hőmérséklet): Az UP és DOWN gombokkal állíthatja be a hőmérsékletet.
- *Distance*(Távolság): Ha véletlenül rossz cipőt állított be az edzéshez, és a távolságot rossz cipőhöz rendelte, itt viheti be a megfelelő cipőt és a rögzített távolságot. Válassza ki az edzés során használt cipőt, majd írja be a távolságot. A kiválasztott cipőnél, illetve az összesített és a heti naplókban frissül a távolság. Itt viheti be a távolságot akkor is, ha lábmérő* nélkül edzett. Válassza ki az *Other* parancsot, hogy rögzítse az 1. vagy a 2. cipőhöz rendelni kívánt távolságot.

b. Sportzónák



Válassza ki a *File > Exercise log > Sport zones menüpontot*

Az alapinformációk nézetben a DOWN gomb megnyomásával jelenítheti meg a *Sportzónák* információkat.



Az OK gomb megnyomásával, majd az UP vagy a DOWN gombokkal lapozva tekintheti meg az egyes sportzónákban töltött időt. Itt grafikus formában jelennek meg az edzések.

A STOP gomb megnyomásával térhet vissza a *Sportzónák* információs nézethez.

c. Szakaszok






Válassza ki a *File > Exercise log > Phases* menüpontot

A *Phases* menü csak akkor jelenik meg, ha az edzést szoftverrel hozták létre, és szakaszokat tartalmaz.

A *Sportzónák* információs nézetben a DOWN gomb megnyomásával tekintheti meg a *Szakaszok* információkat. Minden szakaszt külön-külön tekinthet meg.

Az egyes szakaszok adatai között az OK gomb megnyomásával lapozhat. A szakaszokat az UP vagy a DOWN megnyomásával hasonlíthatja össze.

	<p><i>Idő</i></p> <p>Szakasz neve</p> <p>Részidő</p> <p>A szakasz időtartama</p>
	<p><i>Pulzusszám</i> percenkénti szívverés (bpm) formájában, ami a maximális pulzusszám százalékos értékével (%) változik.</p> <p>Maximális pulzusszám</p> <p>Átlagpulzus</p>
	<p><i>Megnövekedett HR / Megnyugvási HR / HR különbség.</i></p>


	<p>A szakasz elején és végén mért pulzusszám közötti különbség. Pillanatnyi pulzusszám percenkénti szívverés (bpm) formájában, ami a maximális pulzusszám százalékos értékével (%) váltakozik.</p> <p>Megnövekedett HR: Ha a pulzusszám a szakasz elején alacsonyabb volt, mint a végén, akkor a futó komputer megjeleníti a pulzusszámok közötti különbséget (pulzusszám a végén mínusz pulzusszám az elején). A munkaszakasz alatt a futó komputer a megnövekedett pulzusszámot mutatja.</p> <p>Megnyugvási HR: Ha a pulzusszám a szakasz elején magasabb volt, mint a végén, akkor a futó komputer megjeleníti a pulzusszámok közötti különbséget (pulzusszám az elején mínusz pulzusszám a végén). A megnyugvási szakasz alatt a futó komputer a megnyugvási pulzusszámot mutatja.</p> <p>HR különbség: Ha a szakasz elején és a végén ugyanannyi volt a pulzusszám, akkor a futó komputer 0 pulzus különbséget fog mutatni.</p>
	<p><i>Sebesség/tempó*</i></p> <p>Maximális sebesség/tempó</p> <p>Átlagsebesség/tempó</p>
	<p><i>Távolság*</i></p> <p>Résztáv</p> <p>A szakasz távja</p>

A STOP gomb megnyomásával térhet vissza a Szakaszok információ nézethez.

d. Körök

Válassza ki a *File > Exercise log > Laps menüpontot*

A Szakaszok információ nézetben a Körök információkat a DOWNgomb megnyomásával éri el. A körök információk csak akkor jelennek meg, ha egynél több kör van a komputer memóriájában.





	<p>Rögzített körök száma</p> <p>Átlag köridő</p> <p>Legjobb (leggyorsabb) kör száma váltakozik a kör idejével</p>
---	---

Az utolsó kör soha nem jelenik meg legjobb körként, akkor sem, ha az a leggyorsabb kör. Ha futóversenyen van és az utolsó kört is bele akarja foglalni, a célvonalon a STOP helyett az OK gombot nyomja meg. Ily módon az utolsó tényleges kör is beszámítódik a legjobb körök közé. A célvonal után leállíthatja a mérést.

Az egyes körök különböző információi között az OKgomb megnyomásával lapozhat.

A különböző körök információit az UP vagy a DOWNmegnyomásával hasonlíthatja egymáshoz.

A körinformáció egyszerű megtekintéséhez továbbítsa a fájlokat a szoftverre.

	<p><i>Idő</i></p> <p>Részidő</p> <p>Köridő</p>
	<p><i>Pulzusszám</i> percenkénti szívverés (bpm) formájában, ami a maximális pulzusszám százalékos értékével (%) váltakozik.</p> <p>Maximális pulzusszám</p> <p>Átlagpulzus</p> <p>Pulzusszám a kör végén</p>
	<p><i>Sebesség/Tempó*</i></p> <p>Átlagsebesség/tempó</p> <p>Sebesség/tempó a kör végén</p> <p>A sebesség és tempó közötti váltáshoz nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot.</p>
	<p><i>Távolság*</i></p> <p>Résztáv</p> <p>Kör távja</p>

A STOP gomb megnyomásával térhet vissza a *Körök* információs nézethez.

Heti összefoglaló

Válassza ki a *File > Weekly menüpontot*



A *Heti összefoglaló*ban az utolsó 16 hét edzésének összesített adatait láthatja. A jobb szélén levő, *This week (E hét)* nevű oszlop az aktuális hét edzésösszefoglalóját jeleníti meg. Az előtte levő oszlopok a szóban fogó hét vasárnapjának dátumát viselik. A megjelenített hetek között az UP és a DOWNgombokkal lapozhat, illetve tekintheti meg az alsó sorban

az összesített edzésidőtartamot.



Az OK gombbal választhatja ki azt a hetet, amelyikre vonatkozóan meg kívánja tekinteni az összes kalóriák, távolság* és edzésidő értékét. A DOWN gomb megnyomásával tekintheti meg a hét sportzónáit.



Az egyes sportzónákban töltött idő megtekintéséhez nyomja meg az OK gombot, és az UP és a DOWN gombokkal lapozhat a sportzónák között.

Összesített értékek

Válassza ki a *File > Totals menüpontot*

Az *összesített értékek* az utolsó nullázás óta az edzések során összegyűlt értékeket mutatják. Az összesített értékeket az edzésadatok szezonális vagy havi számolójaként használhatja. Az értékek az edzésfelvétel leállításakor automatikusan frissülnek.

Az UP és a DOWN gombokkal az alábbi információk között lapozhat:

- 1. cipő távolsága*
- 2. cipő távolsága*
- Összes távolság*
- Összes időtartam
- Összes kalóriák
- Összes edzésszám
- Összesített értékek nullázása

Az összesített értékek nullázása

Válassza ki a *File > Totals > Reset totals menüpontot*

Válassza ki a menüből a nullázni kívánt értéket, és erősítse meg a választást az OKgomb megnyomásával. A nullázás megerősítéséhez válassza ki a *Yes-t*. **A törölt információt nem lehet visszaállítani.** A *No* kiválasztásával a *Reset* menübe térhet vissza.

Fájlok törlése

Válassza ki a *File > Delete > Totals menüpontot*

A *Delete*menüpontban törölheti a korábbi edzéseket egyenként, az összes edzést egyszerre, illetve az összesített értékeket.

Az UP és a DOWNgombokkal az alábbi információk között lapozhat:

- *Exercise*(Edzés): Válassza ki a törölni kívánt edzést.
- *All exerc.*(Összes edzés): Egyetlen gombnyomással a memóriában levő összes edzést törölheti.
- *Totals*(Összesített értékek): Az összesített értékeket törölheti egyenként vagy mindet egyszerre.

A törlést a *Yes*kiválasztásával erősítheti meg.

*Az S1 lábmérő opcionális kiegészítő.

POLAR RS400

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

7. BEÁLLÍTÁSOK

FUNKCIÓBEÁLLÍTÁSOK

**Lábmérő***

A lábmérő* használatával a futó komputer lehetőséget nyújt a sebesség/tempó és távolságadatok mérésére. A lábmérő* beállításának megváltoztatásához válassza ki a menüből az *Footpod* menüpontot.

A sebesség és távolság be- vagy kikapcsolása

Válassza ki a *Settings > Features > Footpod > On/Off menüpontot*

A lábmérő kalibrálása

Válassza ki a *Settings > Features > Footpod > Calibrate menüpontot*

További információért lásd [A lábmérő kalibrálása](#).

Felvételi sűrűség

Válassza ki a *Settings > Features > Rec.rate > 1 / 5 / 15 / 60 sec menüpontot*

A futó komputer 1, 5, 15 vagy 60 másodperces intervallumonként képes eltárolni a pulzusszámát, sebességét/tempóját* és magasságát. A hosszabb intervallum több felvételi időt enged, míg a rövidebb intervallum több pulzus- és egyéb adat rögzítését teszi lehetővé. Ez a szoftver használatával pontos adatelemzést biztosít.

A nagyobb felvételi sűrűség gyorsabban elhasználja a futó komputer memóriáját. A sűrűség beállításakor a hátralevő felvételi idő az alsó sorban jelenik meg. Az alapértelmezett felvételi sűrűség 5 másodperc.

Amikor 30 percnél kevesebb maximális felvételi idő marad, a felvételi sűrűség automatikusan hosszabb felvételi időre vált (1s > 5s > 15s > 60s). Ez biztosítja az edzésadatok felvételi idejének maximalását. Amikor az edzés véget ér, a pillanatnyi felvételi sűrűség marad az alapértelmezett.

A következő táblázat az egyes felvételi sűrűséghez tartozó maximális felvételi időket mutatja. Kérjük, vegye figyelembe, hogy amikor 30 percnél kevesebb felvételi idő van már hátra, a felvételi sűrűség változhat.

Sebesség/Tempó	Felvételi sűrűség 1s	Felvételi sűrűség 5s	Felvételi sűrűség 15s	Felvételi sűrűség 60s

Ki	31óra 30perc	158óra**	474óra**	1899óra**
Be	7óra 50perc	39óra 30perc	94óra 50perc	379óra**

** Ez 2 vagy több edzés összege; egyetlen edzés maximális időtartama 99 óra 59 perc 59 másodperc. A maximális felvételi idő rövidebb is lehet, ha sok rövid edzést vesz fel.

A táblázatban szereplő időtartamok becslések. Az RR adatok esetén a maximális felvételi idő a pulzusszámtól és annak változásától függ. Ha köröket is rögzít az edzés során, vagy szakaszokat tartalmazó edzést hozott létre a szoftverrel, akkor a maximális felvételi idő csökkeni fog.

A felvétel nem áll le automatikusan olyankor, amikor a memória megtelik. Ezért az edzésidő hosszabb lehet a felvételi időnél.

Cipők

Cipő kiválasztása az edzéshez

Válassza ki a *Settings > Features > Shoes 1 / Shoes 2 menüpontot*

A különböző cipők használatának követése és összehasonlítása érdekében a futó komputer több cipő esetén képes tárolni a futási távolságot*.

Cipők átnevezése

Válassza ki a *Settings > Features > Shoes 1 / Shoes 2 > Rename menüpontot*

Az UP, DOWN és az OK gombok használatával gépelje be a nevet.

Másik cipő használata

Válassza ki a *Settings > Features > Shoes > Other menüpontot*

A futott távolságok csak az összesített és heti távolságfájlokban akumulálódnak, nincsenek az adott cipőhöz rendelve.

Az edzés felvételének megkezdésekor egyszerűen megváltoztatja a cipő kiválasztást. Óra üzemmódban nyomja meg az OK gombot, majd nyomja meg és tartsa lenyomva a DOWN gombot. A kijelző jobb alsó sarkában levő szám mutatja a cipő kiválasztást.

Sebesség nézet*

Válassza ki a *Settings > Features > Speed view > km/h (mph) vagy min/km (min/mi) menüpontot*

Automatikus körrögzítés*

Az automatikus körrögzítés beállítása

Válassza ki a *Settings > Features > A.Lap > On > körtávolság beállítása*

A futó komputer automatikusan rögzíti a köröket. A kikapcsoláshoz válassza az *Off* lehetőséget.

A HeartTouch funkció használata

A HeartTouch funkció beállítása

Válassza ki a *Settings > Features > HeartTouch menüpontot*

A HeartTouch funkció lehetővé teszi, hogy edzés közben a gombok megnyomása nélkül tekintsen meg edzésadatokat. A futó komputert a jeladó közelébe mozgatva a pulzus-célzóna jelenik meg a kijelzőn. A HeartTouch funkció opciói:

- *Határok megjelenítése*
- *Kör rögzítése*
- *Nézet megváltoztatása*
- *Világítás*
- *Kikapcsolás*

A HeartTouch funkcióval egyszerűen megtekinthet olyan edzésinformációkat, amelyekhez egyébként meg kell nyomnia egy gombot, és ami elterelheti a figyelmét az edzésről.

Pulzus nézet

A pulzusszám megjelenítésének meghatározása

Válassza ki a *Settings > Features > HR view > HR / HR% menüpontot*

Sportzónák

A futó komputeren levő sportzónák meghatározása

Válassza ki a *Settings > Features > Sport zones > Sport zone low limit menüpontot*

Az UP vagy a DOWN gomb megnyomásával állítsa be az 1. sportzóna alsó határát. Ezt követően nyomja meg az OK gombot. Hasonlóképpen állítsa be minden egyes sportzóna alsó határát. Az alsó határ beállításakor az előző zóna felső értéke automatikusan beállításra kerül.

A sportzóna nézetek között a LIGHT gombot megnyomva és lenyomva tartva válthat: *HR%* (maximális pulzusszám százaléka) vagy *BPM* (percenkénti szívverések száma).

A szoftver használatával egyszerűen módosíthatja a beállításokat. További információért lásd a szoftver súgóját.

*Az S1 lábmérő opcionális kiegészítő.

FELHASZNÁLÓI BEÁLLÍTÁSOK

A felhasználói információk futó komputeren történő pontos beállításával biztosíthatja, hogy pontos visszajelzést kapjon teljesítményéről.

A felhasználói információk futó komputeren való beállításához

Válassza ki a *Settings > User menüpontot*



- *Weight*(Testsúly): A mértékegységek megváltoztatásához tartsa lenyomva a LIGHT GOMBOT.
- *Height*(Magasság): A mértékegységek megváltoztatásához tartsa lenyomva a LIGHT GOMBOT.
- *Birthday*(Születésnap): d=nap, mm=hónap, yy=év
- *Sex*(Nem): Férfi/Nő
- *Activity*(Aktivitás): Csúcs/Magas/Közepes/Alacsony
- *Heart Rate*(Pulzusszám): HR_{max} , HR_{sit}
- *VO2max*: Maximális oxigénfelvétel

Aktivitási szint

Az aktivitási szint a hosszú távú fizikai aktivitásának értékelése. Válassza ki azt a jelzőt, amely a legjobban leírja elmúlt 3 havi fizikai aktivitásának szintjét és mértékét.

- **Csúcs**: Komoly fizikai gyakorlaton vesz részt legalább hetente 5-ször, vagy versenyzési céllal edz.
- **Magas**: Legalább hetente 3-szor részt vesz kemény fizikai edzésen, pl. 10-40 km-t fut hetente vagy heti 2-4 órát tölt hasonló fizikai tevékenységgel.
- **Közepes**: Rendszeresen végez szabadidős sporttevékenységet, pl. 5-10 órát km-t fut hetente vagy heti 1/2-2 órát tölt hasonló fizikai tevékenységgel, vagy munkája közepes fizikai aktivitást igényel.
- **Alacsony**: Nem végez rendszeresen szabadidős sporttevékenységet vagy kemény fizikai tevékenységet, pl. csak

szórakozásból sétál, vagy csak alkalmanként végez olyan kemény edzést, amelyen kifulladás.

A futó komputeren ezek az értékek az energiafelhasználás kiszámítására kerülnek felhasználásra.

Pulzusszám: HR_{max} , HR_{sit}

HR_{max} (Maximális pulzusszám): Alapértelmezésben az életkorból számított HR_{max} érték (220 - életkor) kerül felhasználásra. Amennyiben orvosi vizsgálat során megállapították, vagy saját maga kiszámította a saját HR_{max} értékét, akkor állítsa be azt kézzel.

HR_{sit} (Nyugalmi pulzus): Alapértelmezésben az életkorból számított HR_{sit} érték kerül felhasználásra. Állítsa be saját HR_{sit} értékét, amennyiben az utasításokat követve megállapította azt. Az utasításokat lásd [Pulzusszám nyugalmi \(ülő\) helyzetben](#).

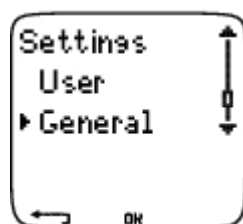
Maximális oxigén felvétel: VO_{2max}

VO_{2max} a test maximális oxigén felvevő kapacitása maximális terhelés mellett. A VO_{2max} meghatározásának legpontosabb módja egy maximális terheléses vizsgálat elvégzése laboratóriumi körülmények között. Ha ismeri a klinikailag tesztelt VO_{2max} értékét, állítsa be futó komputerén ezt az értéket. Amennyiben nem, mérje meg az ehhez hasonló OwnIndex (Saját Index) értékét a Polar Fitness Teszt végrehajtásával. További információért lásd Polar Fitness Teszt című részt.

Ha módosításokat hajt végre a felhasználói beállításokon, a *User settings updated* szöveg jelenik meg.

A szoftver használatával egyszerűen módosíthatja a beállításokat. További információért lásd a szoftver súgóját.

ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK



hang

A hangerő ki/bekapcsolása

Válassza ki a *Settings > General > Sound > Volume > On / Off* menüpontot

A hangbeállítások a gombok hangját és az edzés alatti akcióhangokat szabályozzák. Ezeknek nincs hatása az órára és a célzóna figyelmeztetésekre (TZ Alarm).

A célzóna figyelmeztetés ki/bekapcsolása

Válassza ki a *Settings > General > Sound > TZ Alarm > On / Off* menüpontot

A célzóna figyelmeztetés kikapcsol, és a határok villogni fognak, amikor a célzónán kívül tartózkodik. Ha a hangerő ki van kapcsolva, de a *TZ Alarm* be van kapcsolva, akkor a *TZ Alarm* működni fog.

Billentyűzár

Billentyűzár beállítások meghatározása

Válassza ki a *Settings > General > Keylock > Manual / Automatic* menüpontot

A billentyűzár megakadályozza a gombok nem szándékolt megnyomását.

- *Manual*(Kézi): A kézi billentyűzár aktiválása. A billentyűzár ki/bekapcsolásához nyomja meg és tartsa lenyomva legalább egy másodpercig a LIGHT gombot.
- *Automatic*(Automatikus): A billentyűzár automatikusan aktiválódik óra üzemmódban, ha egy percig egyetlen gombot sem nyom meg.

Mértékegységek

Választott mértékegységek beállítása a futó komputeren

Válassza ki a *Settings > General > Units > kg/cm/km vagy lb/ft/mi* menüpontot

Nyelv

Nyelv kiválasztása

Válassza ki a *Settings > General > Language > English / Deutsch / Español / Français* menüpontot

Alvás

Alvás funkció bekapcsolása

Válassza ki a *Settings > General > Sleep > Activate sleep mode? > Yes* menüpontot

Az alvás üzemmód bekapcsolása segít takarékoskodni az elemmel az olyan esetekben, amikor a futó komputer hosszú ideig használaton kívül van. Az óra ébresztője alvás üzemmódban is működik.

A futó komputer felébresztése

Nyomjon meg bármely gombot > *Turn display on? > Yes / No*

- *Yes*: a futó komputer aktiválva van.
- *No*: a futó komputer visszatér alvás üzemmódba.

A szoftver használatával egyszerűen módosíthatja a beállításokat. További információért lásd a szoftver súgóját.

ÓRABEÁLLÍTÁSOK



Emlékeztető

Állítson be emlékeztetőt, amely különböző feladatokra vagy gyakorlatokra emlékezteti

Válassza ki a *Settings > Watch > Reminders > Add new menüpontot*

- *Date*: Írja be a feladat dátumát, dd=nap, mm=hónap, yy=év.
- *Reminder time*: Írja be az emlékeztető időpontját.
- *Alarm*: Állítsa be a figyelmeztetést, hogy az adott időben, vagy 10 perccel / 30 perccel / 1 órával előtte jelezzen.
- *Sound*: Válassza ki a figyelmeztetés hangját Néma / Sípol / Normál.
- *Repeat*: Állítsa be, hogy az emlékeztető Egyszer / Óránként / Naponta / Hetente / Havonta / Évente emlékeztessen.
- *Exercise*: Válasszon ki egy edzést, amelyet az emlékeztetőhöz köt. Amikor az emlékeztető lejár, a futó komputer alapértelmezésben ezt az edzést kínálja. Ha nem akarja az emlékeztetőt edzéshez kötni, a NONE lehetőséget válassza ki.
- *Rename*: Az emlékeztető átnevezéséhez válassza ki a betűket az UP és a DOWNgombokkal, és az OKgombbal fogadja el.

A futó komputerbe legfeljebb hét emlékeztetőt programozhat be.

Az aktív emlékeztetők megtekintése és módosítása

Válassza ki a *Settings > Watch > Reminders menüpontot*

Válassza ki a megtekinteni, átnevezni vagy törölni kívánt emlékeztetőt.

Esemény



Esemény visszaszámláló beállítása a futó komputeren

Válassza ki a *Settings > Watch > Event menüpontot*

Event day(Esemény napja): dd=nap, mm=hónap.

Rename(Átnevezés): Az esemény átnevezéséhez válassza ki a betűket az UP és a DOWNgombokkal, és az OKgombbal fogadja el.

Esemény visszaszámláló módosítása

Válassza ki a *Settings > Watch > Event menüpontot*

Megtekintheti az esemény visszaszámlálót, új dátumot állíthat be, átnevezheti vagy törölheti azt.

Óra üzemmódban az UPgomb megnyomásával és lenyomva tartásával elrejtetheti és újra megjelenítheti az esemény visszaszámlálót .

Ébresztő

Ébresztő beállítása a futó komputeren

Válassza ki a *Settings > Watch > Alarm > Off / Once / Mon-Fri / Daily menüpontot*

Az ébresztőt beállíthatja hétfő és péntek között minden napra, vagy a hét minden napjára. Az ébresztő az edzémódot leszámítva minden üzemmódban felhangzik, és egy percig, illetve a STOPgomb megnyomásáig szól. Az ébresztő alvás módban is szól. Az ébresztő akkor is hallható, ha a *General* beállításokban kikapcsolta a hangot.

Az ébresztő további 10 perccel való szundiztatásához nyomja meg az UP vagy a DOWN gombot vagy az OKgombot: *Snooze* jelenik meg, és a szundi ideje elkezd számlálni. A szundi és az ébresztés leállításához nyomja meg a STOPgombot.

Ha az elem szimbólum megjelenik a kijelzőn, az ébresztő nem aktiválható.

Idő

Az 1. idő beállítása a futó komputeren

Válassza ki a *Settings > Watch > Time 1 > 24h / 12h menüpontot*

Az 2. idő beállítása a futó komputeren

Válassza ki a *Settings > Watch > Time 2 menüpontot*

Állítsa be az 1. és 2. óra közötti különbséget órákban.

Időzónák közötti váltás

Válassza ki a *Settings > Watch > Time zone > Time 1 / Time 2 menüpontot*

Időzóna kiválasztása

Óra üzemmódban a DOWNgomb megnyomásával és lenyomva tartásával változtathatja meg az időzónát. A kijelző jobb alsó sarkában levő 2-es szám jelzi, hogy a 2. idő van használatban.

Dátum

A dátum beállítása a futó komputeren

Válassza ki a *Settings > Watch > Date menüpontot*

dd=nap, mm=hónap, yy=év

A szoftver használatával egyszerűen módosíthatja a beállításokat. További információért lásd a szoftver súgóját.

A FUTÓ KOMPUTER EDZÉS KÖZBENI TESTRESZABÁSA

Óra üzemmódban nyomja meg az OK gombot, majd válassza ki a *> Settings > Display > Edit menüpontot*

A futó komputerrel vagy a szoftverrel testreszabhatja a futó komputer kijelzőjét, hogy az csak az önt érdeklő adatokat jelenítse meg. A szoftverről letöltött programozott edzéseknek saját, nem módosítható kijelzőjük van.

A kijelzőn megjelenő szimbólumokról további információért lásd [A kijelzőre vonatkozó információk](#).

Az UP vagy a DOWNgombok, majd az OKgomb megnyomásával válassza ki a módosítani kívánt kijelzőt. A villogó felső sorba kerülő információt az UP vagy a DOWNgombokkal, majd az OKgomb megnyomásával válassza ki. A kijelzőn levő információ az aktivált funkciótól függ. További információért lásd [Funkcióbeállítások](#).

Az előbbieket megismételve állítsa át a középső és alsó sorokat is. Minden kijelző az alsó sorban megjelenő információ alapján van elnevezve. A kijelző alapértelmezett beállításaihoz a LIGHT gomb megnyomásával és lenyomva tartásával juthat, ha akkor teszi ezt, amikor villognak a sorok.

A *Titles* (Feliratok) aktiválásával súgó szövegeket jeleníthet meg az edzés közben végzett kijelzőváltáskor: óra módban nyomja meg az OK gombot, majd válassza ki a *> Settings > Display > Titles menügombot*

GYORSGOMBOK (GYORSMENÜ)

Egyes beállítások gyorsgombbal is módosíthatók óra üzemmódban.

Nyomja meg és tartsa lenyomva a *LIGHT* gombot > *Quick menu*

- *Keylock (Billentyűzár)*
- *Reminders (Emlékeztetők)*
- *Alarm (Ébresztő)*
- *Time zone (Időzóna)*
- *Sleep (Alvás)*

További információért lásd [7. Beállítások](#).

POLAR RS400

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

8. EDZÉSPROGRAM

PROGRAM MEGTEKINTÉSE

A Polar ProTrainer 5 alkalmazással személyre szabott edzésprogramot hozhat létre és tölthet le a futó komputerére. Ez a fejezet alaputasításokat tartalmaz arra vonatkozóan, hogyan navigálhatja és kezelheti a programot a futó komputerre való letöltés után. A programozott edzések szoftverrel való létrehozásáról, a futó komputerre továbbításáról és a teljesítmény edzés utáni elemzéséről a Polar ProTrainer 5 alkalmazás súgójában talál további információt.

A program letöltése után két különleges menü jön létre a futó komputeren, ahol megtekintheti a programot és ellenőrizheti napi beosztását. A hetek, napok és edzések között a UP és a DOWN gombokkal lapozhat. Az OK gombbal válassza ki a hetet és a napot.



A heti program megtekintése

Válassza ki a *Program > Week view menüpontot*



A heti nézet a heti edzések áttekintését kínálja. A fehér oszlop a tervezett edzésidőt, a fekete oszlop az elvégzett edzésidőt mutatja. A heti edzési időcél az oszlopok alatt látható.

A hétre vonatkozó következő információk megtekintéséhez nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot:

- *Week info*(Heti infó): A hét neve és leírása.
- *Targets*(Célok): A hét összesített céljai. Kalóriák, távolság* és időtartam. Sportzónákra tervezett idő: nyomja meg

az OK gombot, és az UP vagy a DOWN gombokkal lapozhat a sportzónák között.

- **Results**(Eredmények): A heti eredmények összefoglalója. Kalóriák, távolság* és időtartam. A sportzónákban töltött idő: nyomja meg az OK gombot, és az UP vagy a DOWN gombokkal lapozhat a sportzónák között.
- **Reminder**(Emlékeztető): Figyelmeztetés beállítása (az időpontban, 10 perccel, 30 perccel vagy 1 órával az edzés előtt) és hangjelzés típusának beállítása (Néma, Sípol, Normál).
- **Program off**(Program ki): Eltávolítja a programot a futó komputerről.

Napi program megtekintése



Válassza ki a *Program > Week view > Day view* menüpontot

Válassza ki a *Today > Exercise view* menüpontot

A napi nézet a napi edzésekről nyújt áttekintést. A fehér oszlop a tervezett edzésidőt, a fekete oszlop az elvégzett edzésidőt mutatja. A nap edzési időcélja az oszlopok alatt látható.

További napi információ megtekintéséhez nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot:

- **Targets**(Célok): A nap összesített céljai. Kalóriák, távolság* és időtartam. Sportzónákra tervezett idő: nyomja meg az OK gombot, és az UP vagy a DOWN gombokkal lapozhat a sportzónák között.
- **Results**(Eredmények): A napi eredmények összefoglalója. Kalóriák, távolság* és időtartam. A sportzónákban töltött idő: nyomja meg az OK gombot, és az UP vagy a DOWN gombokkal lapozhat a sportzónák között.

Napi edzés megtekintése

Válassza ki a *Program > Week view > Day view > Exercise view* menüpontot



Az edzésnézet a következő információkat jeleníti meg: edzés neve, leírás és időtartamcél.

A LIGHT gomb megnyomásával és lenyomva tartásával a következő információkat jelenítheti meg:

- *Targets*(Célok): Az edzésalkalom céljainak összefoglalója. Kalóriák, távolság* és időtartam. Sportzónákra tervezett idő: nyomja meg az OK gombot, és az UP vagy a DOWN gombokkal lapozhat a sportzónák között.
- *Phases*(Szakaszok): Az edzésalkalom szakaszainak összefoglalója.
- *Sport profile*(Sportprofil): A kiválasztott sportprofil nevének megtekintése. További információért lásd a szoftver súgóját.
- *Reminder*(Emlékeztető): Emlékeztető időpontjának beállítása.

*Az S1 lábmérő opcionális kiegészítő.

BEPROGRAMOZOTT EDZÉS VÉGREHAJTÁSA

Edzés megkezdése

Ha állított be emlékeztetőt, a futó komputer emlékeztetni fogja, hogy az adott napon levő terv szerint eddzen. Az emlékeztető lejáta után az OK gomb megnyomásával tekintheti meg a tervezett edzésinformációt.

Napi edzés megkezdése

Válassza ki a *Today > Exercise view menüpontot* > Nyomja meg az OK GOMBOT > Nyomja meg az OK GOMBOT

Válassza ki a *Program > Week view > Day view > Exercise view menüpontot* > Nyomja meg az OK GOMBOT > Nyomja meg az OK GOMBOT

Az edzés felvételéről további információért lásd [Edzés megkezdése](#). A futó komputer utasításokkal vezeti át az edzésen.

Szakaszokat tartalmazó edzés

Íme egy példa négy szakaszra osztott intervallum edzésre:

Bemelegítés / P1: Fusson 10 percig a maximális pulzusszám 55-65%-án.





Intervallum / P2: Fusson 3 km-t 3:30-4:00 perc/km-es tempóval.

Megnyugvás / P3: A 3 km lefutása után engedje, hogy pulzusszáma 120-ra csökkenjen. Ismétlje meg 6-szor a 2-3. szakaszokat.

Levezetés / P4: Fusson 10 percig 5:00-6:00 perc/km-es tempóban.

Edzés alatti nézetek

Edzés közben az alábbi kijelzőtípusokat fogja látni:

	<p>Minden szakasz egy olyan kijelzővel indul, amin a következők láthatók:</p> <p>Szakasz neve</p> <p>Zóna típusa</p> <p>Zónahatárok</p> <p>Hátralevő szakaszismétlések száma</p>
	<p>Edzés közben az alábbiak láthatók a kijelzőn:</p> <p>Visszaszámláló/távolság*, idő számláló, aktuális szakasz száma</p> <p>Célzóna grafikus formában (10 másodpercenként frissül, a kijelzőn az utolsó 8 perc látható)</p> <p>Pulzusszám</p> <p>Hátralevő szakaszismétlések száma</p>
	<p>Minden szakasz egy szakasz záró kijelzővel ér véget, ami az alábbiakat mutatja:</p> <p>Szakasz időtartama vagy távolság*</p> <p>Pulzusszám különbsége (mennyit nőtt vagy csökkent a pulzus a szakaszban) vagy átlagsebesség/tempó</p> <p>Átlagpulzusszám</p> <p>Befejezett szakasz szám</p>
	<p>A beprogramozott edzés befejezése után ez a kijelző jelzi, hogy az edzés befejeződött.</p> <p>A futó komputer Free edzésmódra vált, és beállítások nélkül folytathatja az edzést. Az edzés a befejezéséig rögzítve van, és az információk a fájlban kerülnek gyűjtésre.</p>

További információért arról, hogyan tervezhet edzést a szoftverrel és hogyan továbbíthatja azt a futó komputerre, lásd a szoftver súgóját.

Edzés alatti funkciók

Programozott edzés során is ugyanazokat a beállításokat módosíthatja, minden bármely más edzés esetén. Az edzés alatt elérhető információkról további információért lásd [Gombok funkciói edzés alatt](#).

A programozott edzés a szoftverben megadott sportprofil beállítást használja. Ha edzés közben változtatja meg a futó komputer beállításait (pl. a kalibrációs tényezőt), akkor a módosítás csak az aktuális edzésre vonatkozik. Amikor következő alkalommal ugyanezt az edzést indítja el, a futó komputer a szoftverben meghatározott sportprofilot fogja használni.

Körmenü

Ha a programozott edzés közben szeretné megjeleníteni a körmenüt, nyomja meg és tartsa lenyomva a OK gombot. A

lehetőségek között az UP és a DOWN gombokkal lapozhat, és az OKgombbal választhatja ki azokat. A körmenü tartalma az adott edzéstől függ.

- *End phase*(Szakasz befejezése): A jelenlegi szakasz befejezése és az edzés következő szakaszára ugrás.
- *Jump to*(Ugrás): Az edzés bármelyik másik szakaszára ugrás.
- *Lock zone* (Zóna zárolása) vagy *Unlock zone*(Zóna feloldása): Pulzusszám vagy sebesség/tempó* adott sportzónába zárolása, amennyiben az edzés előre meghatározott célzónák nélkül zajlik.

Edzéseredmények megtekintése

Válassza ki a *File > Exercise log* menüpontot

Programozott edzés befejezése után az edzésadatokat a *File*menü alatt kerülnek elmentésre. További információért lásd [Edzéseredmények elemzése](#).

*Az S1 lábmérő opcionális kiegészítő.

POLAR RS400

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

9. TESZTEK

POLAR FITNESS TESZT™



A Polar Fitness Teszt™ egyszerű, biztonságos és gyors módszer az aerob (kardiovaszkuláris) fitness nyugalmi állapotban történő megmérésére. A teszt eredménye, a Polar OwnIndex a maximális oxigén felvétel (VO_{2max}) értékkel összehasonlítható, amely utóbbi szintén az aerob fitness értékelésére használt mutató. A tesztet elvégző hosszú távú fizikai aktivitása, a pulzusszáma, a nyugalmi állapotban mért pulzusszám variabilitás, a neme, életkora magassága és testsúlya is hatással vannak az OwnIndex értékére. A Polar Fitness Tesztet egészséges felnőttek számára fejlesztették ki.

Az aerob fitness azzal függ össze, hogy a szív és az érrendszer milyen jól képes szállítani testében az oxigént. Minél jobb az aerob fitness, annál erősebb és hatékonyabb a szíve. A jó aerob fitness számtalan egészségügyi előnnyel jár. Például segít csökkenteni a magas vérnyomást, illetve a szív és érrendszeri betegségek és az infarktus kockázatát. Ha javítani szeretné aerob fitnessét, az OwnIndex észrevehető javulásához legalább hat hét rendszeres edzésre van szükség. A kevésbé fitt emberek eleinte gyorsabban fejlődnek. Minél jobb az aerob fitness, annál kisebb javulást ér el az OwnIndex értékben.

Az aerob fitness legjobban a nagy izomcsoportokat megmozgató edzéstípusokkal javítható. A futás, kerékpározás, sétálás, evezés, úszás, korcsolyázás és sífutás tartoznak ide.

A fejlődése nyomon követése érdekében az első két hétben mérje meg néhányszor a Saját Indexét, ezzel megkapja annak kiinduló értékét, majd körülbelül havonta ismétlje meg a tesztet.

A Polar Fitness Teszttel a becsült maximális pulzusszámát (HR_{max-p}) is kiszámíthatja. A HR_{max-p} pontosabban becsli a maximális pulzusszámát, mint az életkor alapú képlet ($220 - \text{életkor}$). A HR_{max} -ról további információért lásd a Felhasználói beállítások című részt.

A megbízható teszteredmények érdekében az alábbi alapkövetelményeknek kell megfelelni:

- A tesztet bárhol elvégezheti - otthon, irodában, sportklubban -, feltéve, hogy nyugodt környezetben van. Ne legyenek zavaró zajok (pl. televízió, rádió vagy telefon), és senki más ne beszéljen önhöz.
- Mindig ugyanabban a környezetben és ugyanabban az órában végezze el a tesztet.
- A tesztelés előtti 2-3 órában ne egyen nehéz ételt és ne dohányozzon.
- A teszt napján és azt megelőző napon kerülje a komoly fizikai erőfeszítést, az alkohol és a gyógyhatású serkentők

fogyasztását.

- Legyen nyugodt és laza. A teszt megkezdése előtt dőljön le és lazítson 1-3 percig.

A teszt előtt

Viselje a jeladó övet

További információért lásd [Edzés megkezdése](#).

Felhasználói információ bevitele

Válassza ki a *Settings > User menüpontot*

A Polar Fitness Teszt végrehajtásához adja meg a szükséges személyes adatait és hosszú távú aktivitási szintjét a *User* (Felhasználói) beállításokban

HRmax-p bekapcsolása

Ha szeretné megtudni becsült maximális pulzusszámát, kapcsolja be a HR_{max}-p-t.

Ehhez válassza ki a *Test > Fitness > HR max-p > On menüpontot*

A teszt elvégzése

Válassza ki a *Test > Fitness > Start > Fitness Test Lie Down menüpontot*

A fitness teszt öt másodpercen belül elkezdődik. Nyilak jelzik, hogy a teszt folyamatban van. Maradjon ellazulva, és tartózkodjon a mozgástól, illetve a másokkal való beszélgetéstől.

Amennyiben a Felhasználói beállításokban nem állította be hosszú távú fizikai aktivitásának a szintjét, a *Set your personal activity level* üzenet jelenik meg. Válasszon a *Top*, a *High*, a *Moderate* és a *Low* szintek közül. Az aktivitási szintekről további információért lásd [Felhasználói beállítások](#).

Ha a teszt elején vagy a teszt közben bármikor a futó komputer nem érzékeli a pulzusjeleket, a teszt sikertelen lesz, és a *Test failed, check WearLink* üzenet jelenik meg. Ellenőrizze, hogy a jeladó elektródái nedvesek-e, a textiltánc elég feszes-e, majd kezdje el újból a tesztet.

A teszt végén két sípolást fog hallani. *OwnIndex* jelenik meg a kijelzőn egy numerikus érték és az értékelés kíséretében. Az értékelésről további információért lásd a *Fitness szint osztályai* című részt.

A *becsült maximális pulzusszám* értékének megjelenítéséhez nyomja meg a *DOWN* gombot. A kilépéshez nyomja meg az *OK* gombot.

Update to VO2 max?

- Válassza ki a *Yes*-t, ha el kívánja menteni az *OwnIndex* értékét a felhasználói beállítások között, majd válassza a

Fitness Test Trend menüt.

- Csak akkor válassza a *No-t*, ha ismeri a klinikai környezetben mért VO_{2max} értékét, és az egy fitness szint osztálynál jobban eltér az OwnIndex eredményétől. Az OwnIndex érték a *Fitness Test Trend* menüben kerül elmentésre. További információért lásd a Fitness Teszt Trend című részt.

Update to HR max? (ha a *HRmax-p* be van kapcsolva)

- Válassza a *Yes-t*, ha el szeretné menteni az értéket a felhasználói beállítások között.
- Akkor válassza a *No-t*, ha tisztában van a klinikai környezetben mért HR_{max} értékével.

A STOPgomb megnyomásával bármikor leállíthatja a tesztet. *Fitness Test canceled* jelenik meg néhány másodperc múlva.

Az OwnIndex és a HR_{max-p} értékek elmentése esetén azok a kalóriafelhasználás kiszámításakor kerülnek felhasználásra.

A Teszt után

Fitness szint osztályok

Az OwnIndexnek úgy van a legtöbb értelme, ha saját eredményeit és azok időbeni változását hasonlítja össze. Az OwnIndex mindazonáltal nem és életkor alapján is értelmezhető. Keresse meg OwnIndexét az alábbi táblázatban, és állapítsa meg, hogy aerob fittsége hogyan aránylik a hasonló korú és nemű társaiéhoz.

Az élsportolók általában 70 (férfi) és 60 (nő) feletti OwnIndex értéket érnek el. Az olimpiai szintű sportolók akár 95-ös értéket is elérhetnek. Az OwnIndex olyan sportok esetén a legmagasabb, amelyek nagy izomcsoportokat dolgoznak meg, például a futás és a sífutás.

Férfiak

Életkor / Évek	Nagyon alacsony	Alacsony	Elfogadható	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kiváló
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

--	--	--	--	--	--	--	--

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

Az osztályozás 62 kutatás szakirodalmi áttanulmányozása alapján született. A kutatásokban egészséges felnőttek VO_{2max} értékét mérték az USA-ban, 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.

Fitness teszt trend

Válassza ki a *Test > Fitness > Trend menüpontot*

A *Trend* menüben azt láthatja, hogyan változott az OwnIndex értéke. A kijelző maximálisan 16 értéket és az azokhoz tartozó dátumot képek megjeleníteni. Amikor a teszt trendje megtelik, automatikusan az utolsó érték törlődik.

A legfrissebb teszt dátuma, az OwnIndex eredmények grafikonja, és a legutolsó OwnIndex érték jelenik meg. A többi érték megjelenítéséhez nyomja meg az UP vagy a DOWN gombokat.

OwnIndex értékek törlése

Válassza ki a *Test > Fitness > Trend menüpontot*

Válassza ki a törölni kívánt értéket, majd nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot > *Delete value? No/Yes* jelenik meg. Az OK gombbal erősítse meg törlési szándékát.

OwnIndex eredmények elemzése szoftverrel

A teszteredmények szoftverre történő letöltése lehetővé teszi az eredmények különböző elemzését, illetve részletes információkat szerezhet előremeneteléről. A szoftver a korábbi eredményekkel való grafikus összehasonlítást is lehetővé teszi.

POLAR OWN OPTIMIZER™



Általános tudnivalók

A sikeres edzés átmeneti túlterhelést igényel: hosszabb edzés időtartamot, nagyobb intenzitást vagy nagyobb edzőmennyiséget. A súlyos túledzettség elkerülése érdekében a túlterhelést megfelelő pihenő időszak kell, hogy kövesse. Ha nem elegendő a pihenés, a nagy edzőmennyiség eredményeképpen fejlődés helyett teljesítménycsökkenést tapasztalhat. A Polar OwnOptimizer egyszerűen és megbízható módon állapítja meg, hogy edzésprogramja optimálisan fejleszti-e a teljesítményét. A Polar OwnOptimizert egészséges felnőttek számára alakították ki.

A Polar OwnOptimizer a hagyományos ortostatikus túledzettségi teszt módosítása. A rendszeresen, legalább hetente háromszor edzők számára tökéletes eszköz a fittség fejlesztésére vagy a versenycélok elérésére. Ez a funkció az ortostatikus teszt során végrehajtott pulzusszám és pulzusszám variabilitás méréseken alapul. Az OwnOptimizer segít az edzésprogram alatti terhelés optimalizálásában, így eredményeképpen teljesítményének növekedését tapasztalja, s nem fogja magát hosszú távon alul- vagy túledzeni. A Polar OwnOptimizer öt pulzusszám-paraméter hosszú távú mérésén alapul. Az öt közül kettőt nyugalmi állapotban kell kiszámítani, egyet felállás közben, kettőt pedig álláskor. A teszt minden egyes elvégzésekor az óra feljegyzi a pulzusszámértékeket, és összehasonlítja azokat a korábban feljegyzett értékekkel.

A teszt előtt

Kiinduló tesztek

Amikor első alkalommal használja az OwnOptimizer tesztet, két hét alatt hajtson végre hat kiinduló tesztet, hogy meghatározza személyes kiinduló értékét. Ezeket a kiinduló méréseket két tipikus edzőhéten, ne komoly megterhelés idején végezze el. A kiinduló mérések között legyenek edzőnap és pihenőnap után végzett tesztek is.

Az OwnOptimizer értékek nyomon követése

A kiinduló értékek rögzítése után folytassa heti 2-3 alkalommal a teszt elvégzését. Hajtson végre a tesztet minden héten a pihenőnap és a kemény edzőnap utáni reggelen is (vagy a kemény edzőnapok sorozata utáni reggelen). Egy opcionális harmadik tesztet végezhet a normál edzőnap után is. Az OwnOptimizer nem biztos, hogy megbízható eredményt nyújt a nagyon rendszertelen edzési időszakokban. Ha legalább 14 napig felhagy az edzéssel, a kiinduló teszteket végezze el újból.

A teszt végrehajtása

A tesztet a megbízható eredmények érdekében mindig egységes/hasonló körülmények között kell elvégezni. Ajánlott a tesztet reggel, reggeli előtt végrehajtani. A következő alapkövetelményeknek kell megfelelni:

- Viselje a jeladó övet. További információért lásd [Edzés megkezdése](#).

- Legyen nyugodt és laza.
- Üljön lazán vagy feküdjön az ágyban. A teszt végrehajtásakor mindig ugyanabban a testhelyzetben legyen.
- A tesztet bárhol elvégezheti - otthon, irodában, sportklubban -, feltéve, hogy nyugodt környezetben van. Ne legyenek zavaró zajok (pl. televízió, rádió vagy telefon), és senki más ne beszéljen önhöz.
- A tesztelés előtti 2-3 órában ne egyen nehéz ételt és ne dohányozzon

A teszt elvégzése

Válassza ki a *Test > Optimizer > Start > Optimizer Lie Down* menüpontot

Nyilak jelzik, hogy a teszt folyamatban van. A teszt első, 3 percg tartó részében ne mozogjon.

A 3 perc lejártakor az óra sípol, és az *Optimizer Stand up* üzenet jelenik meg. Álljon fel, és maradjon állva 3 percg.

3 perc után az óra ismét sípol, és a teszt befejeződik.

Az eredmény számszerű és szöveges értelmezése jelenik meg. A **DOWN** gomb megnyomásával jelenítheti meg fekvés közbeni átlagpulzusát (*HRrest*), a felállás közbeni legmagasabb értéket (*HRpeak*), illetve az állás közbeni átlagpulzust (*HRstand*).

A tesztet bármelyik szakaszban megszakíthatja a **STOP**gomb megnyomásával. *Optimizer Test canceled* jelenik meg.

Ha a futó komputer nem érzékeli pulzusjeleket, a *Test failed. Check WearLink* üzenet jelenik meg. Ebben az esetben ellenőrizze, hogy a jeladó elektródái nedvesek-e, illetve a textílpánt elég feszes-e.

A teszt után

Az eredmények értelmezése

Az óra öt pulzusszámon és pulzusszám variabilitáson alapuló paramétert számít ki. Az OwnOptimizer értékek a legfrisebb eredményeknek a korábbi eredményekhez való hasonlításával alakulnak ki. Az óra az edzési állapotának írásos jellemzését jeleníti meg. A jellemzések részletes meghatározását lent találja.

Good Recovery (Kellő kipihentség) -1

A pulzusszám átlag alatti. Ez jelzi, hogy megfelelően kipihente magát. Folytathatja az edzést, intenzív edzésszakaszokat is beiktathat.

Normal State (Normál állapot) -2

Pulzusszáma átlagos szinten van. Folytassa az edzést, iktasson bele könnyebb és nehezebb alkalmakat, illetve pihenési napokat is.

Training Effect (Edzéshatás) -3

Pulzusszáma az átlagosnál magasabb. Megeshet, hogy ez előző napokban túl intenzíven edzett. Két választása van: 1) pihenjen vagy eddzen könnyedén 1-2 napig, vagy 2) folytassa 1-2 napig a kemény edzést, majd jól pihenje ki magát. A stressz más fajtái, például láz kezdete vagy influenza is okozhatják az ilyen eredményt.

Steady State (Stabil állapot) -4

Pulzusszáma már hosszabb ideje folyamatosan normál szinten van. Az eredményes edzéshez kemény edzésre és jó pihenésre is szükség van, és ennek változást kellene okozni a pulzusszám-eredményeiben. Az OwnOptimizer eredmény azt jelzi, hogy egy ideje nem edzett túl intenzíven, vagy pedig nem pihente ki magát megfelelően. Pihenőnap vagy könnyű edzésnap után ismételje meg a tesztet. Ha a pihenés hatékony volt, az eredmény Good recovery kell, hogy legyen.

Stagnant State (Stagnáló állapot) -5

Pulzusszáma még mindig normál szinten van, és ez már hosszabb ideje így van. Az eredmény azt mutatja, hogy edzése nem volt elég intenzív ahhoz, hogy optimálisan fejlődhessen. Kondíciójának hatékony fejlesztéséhez intenzívebb vagy hosszabb edzéseket kellene iktatnia a programjába.

Hard Training (Kemény edzés) -6

Pulzusszáma néhány alkalommal magasabb volt, mint az átlag. Lehetséges, hogy szándékosan keményen edzett. Az eredmény túledzettséget jelent, és most meg kellene próbálni jól kipihennie magát. Pihenésének nyomon követéséhez ismételje meg a tesztet egy vagy két pihenőnap vagy könnyű edzésnap után.

Túlhajtottság (Overreaching) -7

Az OwnOptimizer eredmény azt jelzi, hogy néhány napja vagy hete nagyon intenzív edzésidőszaka van. Pulzusszáma állandóan magas szinten marad. Ez komolyan jelzi, hogy teljes pihenési időszakra van szüksége. Minél hosszabban edzett intenzíven, annál hosszabb pihenési szakaszra van szüksége. Ismételje meg a tesztet legalább két pihenőnap után.

Sympathetic Overtraining (Szimpatikus túledzettség) -8

Az OwnOptimizer eredménye azt mutatja, hogy néhány napja vagy hete nagyon keményen edz, és a pihenés nem volt elegendő. Ennek eredményeképpen túledzettség lépett fel. A normál edzési állapothoz való visszatérés érdekében kezdjen egy gondosan ellenőrzött pihenőidőszakot. Ellenőrizze pihenését az OwnOptimizer Tesztetheti 2-3 alkalommal elvégezve.

Parasympathetic Overtraining (Paraszimpatikus túledzettség) -9

Pulzusszáma alacsony szinten maradt, ami általában a megfelelő kipihenség jele. A többi paraméter azonban paraszimpatikus túledzettségre utal. Előfordulhat, hogy hosszabb ideig nagyobb edzőmennyiséget végzett, vagy a pihenés nem volt elegendő. Ellenőrizze a túledzettség egyéb jeleit, például a csökkenő teljesítményt, nagyobb fáradtságot, hangulati zavarokat, alvási problémákat, állandó izomlázat és/vagy a kiegészítő érzését. Megeshet, hogy másfajta stressznek is ki van téve.

A paraszimpatikus túledzettség kialakulásához általánosságban hosszú távú komoly edzőmennyiség szükséges. A

paraszimpatikus túledzettség állapotának leküzdéséhez teljes mértékben vissza kell, hogy nyerje teste egyensúlyát. Ez több hetet is igénybe vehet. A pihenési időszak nagy része alatt egyáltalán nem szabad edzeni, hanem teljes pihenésre van szükség. Néhány napon rövid, könnyű aerob edzéseket végezhet, és alkalmanként rövid, magas intenzitású edzést beiktathat.

Fő sportján kívüli más sportokat is kipróbálhat. Mindazonáltal csak olyan sporttal próbálkozzon, amit már ismer és megszokott. Az OwnOptimizer Teszt heti 2–3 alkalommal történő elvégzésével nyomon követheti pihenését. Ha úgy érzi, hogy teste visszanyerte egyensúlyi állapotát és a tesztek eredménye többször is Normal State vagy Good recovery, gondolkodhat az edzés folytatásán. Az edzés újbóli megkezdése után nyisson új tesztidőszakot; ehhez végezzen új kiinduló méréseket.

Az edzésprogram radikális megváltoztatása előtt mérlegelje az OwnOptimizer eredményeit, illetve szubjektív érzéseit és esetleges tüneteit. Amennyiben bizonytalan a körülmények változatlanságát illetően, ismételje meg az OwnOptimizer tesztet. Az egyes teszteredményeket számtalan külső tényező, például szellemi stressz, lappangó betegség, környezeti változások (hőmérséklet, magasság) és egyébek is befolyásolhatják. A kiinduló méréseket legalább évente egyszer, új edzés időszak megkezdésekkor frissítenie kell.

OwnOptimizer Trend

Válassza ki a *Test > Optimizer > Trend* menüpontot

A Trend menüben nyomon követheti, hogyan változtak az OwnOptimizer értékei. A menü a legutolsó 16 OwnOptimizer értéket, illetve az eredmények rögzítésének dátumát tartalmazza. Amikor a trendfájl megtelik, a legújabb eredmény automatikusan lecseréli a legrégebbet.

A legfrissebb teszt dátuma, az eredmények grafikus trendje és a legutolsó érték jelennek meg. Az OK gomb megnyomásával jelenítheti meg az eredmények szöveges leírását. Az UP és a DOWN gombokkal lapozhat a többi érték között.

OwnOptimizer érték törlése

Válassza ki a *Test > Optimizer > Trend* menüpontot

Válassza ki az értéket, majd nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot. *Delete value? No/Yes* jelenik meg. Az OK gomb megnyomásával erősítse meg törlése szándékát.

A Trend File nullázása

Válassza ki a *Test > Optimizer > Reset* menüpontot

Törölheti az OwnOptimizer tesztidőszakot. Ekkor az összes teszteredmény törlődik a memóriából. Amikor egy 365-napos tesztidőszak után, vagy 30 napon belül először kezdi el a tesztet, a *Reset test period?* üzenet jelenik meg.

Eredmények szoftveres elemzése

A teszt eredmények szoftverre történő letöltése lehetővé teszi az eredmények különböző elemzését, illetve részletes

információkat szerezhet fejlődéséről. A szoftver a korábbi eredményekkel való grafikus összehasonlítást is lehetővé teszi.

POLAR RS400

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

10. HÁTTÉRINFORMÁCIÓ

POLAR SPORTZÓNÁK

A Polar sportzónák a hatékonyság új szintjét kínálják a pulzusszám-alapú edzéshez. Az edzés a maximális pulzusszám százalékos értékei alapján öt sportzónába van osztva. A sportzónák segítségével egyszerűen kiválaszthatja és nyomon követheti az edzésintenzitást.

Célzóna	HR _{max} intenzitási % a, bpm	Példa időtartam	Edzés előnyei
MAXIMUM 	90–100% 171–190 bpm	legfeljebb 5 perc	<p>Előnyök: Maximális vagy közel maximális erőfeszítés a légzés és az izmok erősítése érdekében.</p> <p>Érzésre: Nagyon kimerítő a légzés és az izmok számára.</p> <p>Ajánlott: Nagyon tapasztalt és fitt futóknak. Csak rövid időszakokra, általában a futóversenyek előtti felkészülés utolsó szakaszában.</p>
HARD (KEMÉNY) 	80–90% 152–172 bpm	2–10 perc	<p>Előnyök: Fokozott képesség a nagy sebességű állóképesség fenntartására.</p> <p>Érzésre: Izomfáradtságot és ziháló légzést okoz.</p> <p>Ajánlott: Tapasztalt futóknak egész évben, változó hosszúságban. Versenyek előtti időszakban fontosabbá válik.</p>
MODERATE (MÉRSÉKELT) 	70–80% 133–152 bpm	10–40 perc	<p>Előnyök: Fokozza az általános edzéstempót, könnyebbé teszi a közepes nehézségű erőfeszítést, és javítja a hatékonyságot.</p> <p>Érzésre: Egyenletesen szabályozott gyors légzés.</p> <p>Ajánlott: Versenyekre készülő vagy adott teljesítmény elérésére vágyó futóknak, különösen félmaratonra vagy maratonra való edzéskor.</p>
LIGHT (KÖNNYŰ) 	60–70% 114–133 bpm	40–80 perc	<p>Előnyök: Javítja az általános alapfittséget, javítja a pihenést és elősegíti az anyagcserét.</p> <p>Érzésre: Kényelmes és könnyed, alacsony izom- és kardiovaszkuláris terhelés.</p> <p>Ajánlott: Bárkinek, aki alapozás idején hosszabb edzést, vagy versenyidőszak idején pihenési edzést végez.</p>
VERY LIGHT (NAGYON KÖNNYŰ)	50–60% 104–114 bpm	20–40 perc	<p>Előnyök: Segíti a bemelegítést és a levezetést, illetve a pihenést.</p> <p>Érzésre: Nagyon könnyű, kis erőfeszítés.</p> <p>Ajánlott: Pihenési és levezetési edzésre az edzési időszakban.</p>



HR_{max} = Maximális pulzusszám (220-életkor).Példa: 30 éves, $220-30=190$ bpm.

A futás az **1. sportzónában** nagyon alacsony intenzitással történik. A fő edzési elv az, hogy a teljesítményszint az edzés utáni pihenéskor is javul, nem csupán edzés közben. A pihenési folyamatot nagyon kis nehézségű edzéssel gyorsíthatja.

A 2. sportzóna az állóképességi edzésre való, az edzésprogram lényeges része. Az ebben a zónában végzett futások könnyű, anaerob edzések. Az ebben a könnyű zónában végzett hosszú időtartamú edzés hatékony energiafelhasználást eredményez. A fejlődéshez kitartásra van szükség.

Az aerob erő a **3. sportzónában** fejleszthető. Az edzési intenzitás nagyobb, mint az 1. és 2. sportzónákban, de főként még mindig aerob. A 3. sportzónában végzett edzés például regenerálódási szakasszal váltogatott intervallumokból állhat. Az ebben a zónában végzett futás elsősorban a vérkeringés hatékonyságát javítja.

Ha célja a maximális teljesítményű versenyzés, a **4. és az 5. sportzónákban** kell edzenie. Ezekben a zónákban anaerob módon fut legfeljebb 10 perces intervallumokban. Minél rövidebb az intervallum, annál nagyobb az intenzitás. Nagyon fontos az intervallumok közötti kellő regenerálódás. A 4. és 5. zónákban levő edzésminták úgy vannak kialakítva, hogy csúcsteljesítményt biztosítsanak.

A Polar sportzónák laboratóriumi körülmények között mért HR_{max} érték vagy saját teszt végrehajtásával nyert érték segítségével tesztelhetőek. Amikor egy adott sportzónában fut, próbálja meg kihasználni az egész zónát. A zóna közepe kiváló cél, de nem szükséges állandóan adott szinten tartani a pulzusszámot. A pulzusszám fokozatosan igazodik az edzési intenzitáshoz. Amikor például az 1. sportzónából a 3.-ba tér át, a keringési rendszere és a pulzusszám 3-5 perc alatt fog igazodni ehhez.

A pulzusszám olyan tényezők függvényében igazodik az edzési intenzitáshoz, mint a fittség és a kipihentési szintje, illetve a környezeti tényezők. Fontos figyelemmel kísérni a fáradtság szubjektív érzését, és annak megfelelően módosítani az edzésprogramot.

A sportzónák használatának egyszerű módja, ha pulzus-célzónáivá teszi azokat. További utasításért lásd [Az edzés megtervezése](#).

Az edzés után megjelenik a sportzónákban töltött időszak hossza. A *Weekly* (Heti) kijelző megnyitásakor megtekintheti, hogy melyik sportzónákban edzett, és mennyi időt töltött az egyes sportzónában.

A Polar ProTrainer 5 maximálisan 10 sportzónát kínál, amelyek jobban megfelelnek edzési igényeinek.

OWNZONE EDZÉS

A futó komputer automatikusan meghatároz a felhasználó számára egy egyéni és biztonságos nehézségi zónát: ez az OwnZone (Saját Zóna). Az egyedülálló Polar OwnZone az aerob edzéshez való személyes edzészónáját határozza meg. A funkció végigvezeti a bemelegítésen, és figyelembe veszi pillanatnyi fizikai és szellemi állapotát. A legtöbb felnőtt számlára az OwnZone a maximális pulzusszám 65-85%-nak felel meg.

Az OwnZone 1-5 perc alatt meghatározható a bemelegítés során séta, kocogás vagy más mozgásforma segítségével. A dolog lényege az alacsony nehézségi szinten megkezdett edzés, majd a nehézség és a pulzusszám fokozatos növelése. Az OwnZone funkciót egészséges emberek számára fejlesztették ki. Bizonyos egészségügyi körülmények a pulzusszám variabilitáson alapuló OwnZone meghatározásának sikertelenségét okozhatják. Ilyen körülmény lehet a magas vérnyomás, a szívritmuszavar és egyes gyógyszerek használata.

A fittség eléréséhez elengedhetetlen az edzés során a test által küldött jelzések nyomon követése és értelmezése. Mivel a különböző típusú edzések különböző bemelegítést igényelnek, és mivel a fizikai és szellemi állapota napról napra változhat (stressz vagy betegség következtébe), az OwnZone funkció minden egyes edzésalkalom előtti használata biztosítja, hogy az adott edzéstípusnak és napnak megfelelő leghatékonyabb pulzus-célzónát kapja eredményül.

MAXIMÁLIS PULZUSSZÁM

A maximális pulzusszám (HR_{max}) a maximális fizikai erőfeszítés alatt elérhető legmagasabb pulzusszám (percenkénti szívverés formájában). Az érték egyénenként eltérő, életkortól, örökletes tényezőktől és a fittségi szinttől függ. Az üzött sporttípus függvényében is változhat. A HR_{max} értékét az edzés nehézségi szintének kifejezésére használják.

Maximális pulzusszám meghatározása

A HR_{max} több különféle módon meghatározható.

- A legpontosabb módszer a HR_{max} klinikai körülmények közötti megmérése, általában kardiológus vagy sportorvos jelenlétében végzett futópados vagy kerékpáros maximális terhelési vizsgálattal.
- A HR_{max} értékét edzőpartnerével végzett saját teszttel is meghatározhatja.
- A HR_{max} értékét megbecsülő HR_{max} -p érték a Polar Fitness Teszt elvégzésével is meghatározhatja.
- A HR_{max} egy gyakran használt képlettel is becsülhető: 220 - életkor, bár a kutatások kimutatták, hogy ez a módszer elsősorban az idősek vagy a hosszú éveig fitt emberek esetén nem túl pontos.

Ha keményen edzett az elmúlt hetekben és biztos benne, hogy biztonságosan el tudja érni a maximális pulzusszámát, akkor saját maga is elvégezheti a HR_{max} értékét meghatározó tesztet. Ajánlott, hogy a teszt elvégzése közben ön mellett legyen egy edzéstársa. Ha bizonytalan, a teszt elvégzése előtt konzultáljon orvosával.

Lássunk példát egy egyszerű tesztre.

1. lépés: 15 percig tartó, egyenes terepen végzett bemelegítéssel vegye fel szokásos edzéstempóját.

2. lépés: Válasszon egy olyan hegyet vagy lépcsőt, amelyet 2 percnél tovább tart megmászni. Fusson fel egyszer a hegy/lépcső tetejére, felvéve egy olyan tempót, amit 20 percig képes tartani. Térjen vissza a hegy/lépcső aljára.

3. lépés: Fusson fel ismét a hegyre/lépcsőre olyan tempóban, amit legfeljebb 3 km-ig képes tartani. Jegyezze fel a legmagasabb pulzusszám értékét. A maximális értéke körülbelül 10-zel nagyobb, mint a feljegyzett érték.

4. lépés: Fusson le a hegyen/lépcsőn, engedje, hogy pulzusszáma 30-40-nel csökkenjen.

5. lépés: Fusson fel még egyszer a hegyre/lépcsőre olyan tempóban, amit csak egy percre tud tartani. Próbáljon felfutni a hegy/lépcső feléig. Jegyezze fel a legmagasabb pulzusszám értékét. Ez nagyon közel van a maximális pulzusszámahoz. Ezt az értéket használja maximális pulzusszámként az edzési zónák beállításakor.

6. lépés: Hajtson végre kellő, legalább 10 percre tartó levezetést.

PULZUSSZÁM NYUGALMI (ÜLŐ) HELYZETBEN

A HR_{sit} a teljes nyugalmi helyzetben (például ülés közben) mért átlagpulzus. A HR_{sit} egyszerű meghatározásához viselje a jeladó övet, üljön le, és ne végezzen semmilyen fizikai tevékenységet. A pontosabb mérés érdekében ismételje meg néhányszor az eljárást, és számítsa ki az átlagértéket.

POLAR FUTÓINDEX

A Futóindex egyszerű módszert kínál a teljesítményváltozások nyomon követésére. A teljesítményt (milyen gyorsan/könnyedén fut adott tempóban) közvetlenül befolyásolják az aerob fittség (VO_{2max}) és az edzési hatékonyság (milyen hatékonyan működik futáskor a teste), és a Futóindex ezen befolyásnak a mérése. A Futóindex rendszeres feljegyzésével nyomon követheti fejlődését. A javulás azt jelenti, hogy az adott tempóban végzett futás kevesebb erőfeszítést igényel, vagy adott erőfeszítés mellett nagyobb tempóban képes futni. A Futóindex funkció az ilyen javulásokat méri. A Futóindex napi információt ad a futási teljesítményéről, amely napról napra változhat.

A Futóindex előnyei:

- a jó edzések és pihenő napok pozitív hatását hangsúlyozza.
- különböző pulzusszinteken képes nyomon követni a fittség és a teljesítmény alakulását - nem csak maximális teljesítmény mellett.
- a különböző típusú edzések futóindexének összehasonlításával meghatározhatja az optimális futósebességét.
- a jobb futótechnika és fittségi szint segítségével mozdítja elő a fejlődést.

A Futóindex minden edzés után kiszámítódik, amennyiben a pulzus és a lábmérő* jelei rögzítésre kerülnek, és az alábbi feltételek teljesülnek:

- a sebesség legalább 6km/h és a futás időtartama legalább 12 perc.
- a pulzusszám a HR_{max} 40%-a felett van.

Győződjön meg arról, hogy a lábmérő kalibrálva van. A számítás akkor indul, amikor megkezdte az edzés felvételét. Az edzés során egyszer állhat meg a számítás megszakítása nélkül, például egy közlekedési lámpánál pirosat kap.

Végül a futó komputer megjeleníti a Futóindex értékét, s az eredményt eltárolja a File szakaszban. Hasonlítsa az eredményét a lenti táblázathoz. A szoftver segítségével nyomon követheti és elemezheti a Futóindexben kifejezett fejlődését az idő és a különböző futósebességek tekintetében. Azt is megteheti, hogy összehasonlítsa a különböző edzésalkalmakból származó eredményeket, és rövid vagy hosszú távú elemzést készít belőlük.

Rövid távú elemzés

Futóindex	Teljesítményszint
< 30	Nagyon gyenge
31-37	Gyenge
38-44	Tűrhető
45-51	Átlagos
52-58	Jó
59-65	Nagyon jó
> 65	Kitűnő

Az olyan futási körülmények, mint a felület, domborzat, szél, hőmérséklet némi ingadozást eredményezhetnek a Futóindex napi értékeiben.

Hosszú távú elemzés

Az egyes Futóindex érték trendet formálnak, amely adott távolságra előrejelzik az eredményeit.

Az alábbi táblázat azt becsli meg, hogy milyen eredményt érhet el egy futó az adott távokon a maximális erőfeszítés mellett. A táblázat értelmezéséhez a Futóindexeinek hosszú távú átlagát használja. **Az előrejelzések azon Futóindex értékek esetében a legpontosabbak, amelyek a célteljesítményhez hasonló sebesség és futóköörülmények között születtek.**

Futóindex	Cooper teszt (ffi)	5 km (ó:perc:mp)	10 km (ó:perc:mp)	21,098 km (ó:perc:mp)	42,195 km (ó:perc:mp)
36	1900	0:37:30	1:16:00	2:45:00	5:45:00
38	2000	0:35:00	1:11:30	2:34:00	5:20:00
40	2100	0:32:30	1:06:30	2:24:00	5:00:00
42	2200	0:30:45	1:03:00	2:16:00	4:45:00
44	2300	0:29:00	0:59:30	2:09:00	4:30:00
46	2400	0:28:00	0:57:30	2:04:00	4:20:00
48	2500	0:26:45	0:55:00	1:59:00	4:10:00
50	2600	0:25:30	0:52:30	1:54:00	4:00:00
52	2700	0:24:15	0:50:00	1:49:00	3:50:00
54	2850	0:23:15	0:48:00	1:44:00	3:40:00
56	2950	0:22:15	0:46:00	1:40:00	3:32:00
58	3100	0:21:15	0:44:00	1:36:00	3:25:00
60	3200	0:20:30	0:42:30	1:33:00	3:18:00
62	3300	0:19:30	0:40:30	1:29:00	3:10:00

64	3400	0:19:00	0:39:30	1:26:00	3:05:00
66	3500	0:18:30	0:38:30	1:24:00	3:00:00
68	3650	0:17:45	0:37:00	1:21:00	2:55:00
70	3750	0:17:15	0:36:00	1:19:00	2:50:00
72	3900	0:16:30	0:34:30	1:16:00	2:45:00
74	4000	0:16:00	0:33:30	1:14:00	2:40:00
76	4100	0:15:30	0:32:30	1:12:00	2:35:00
78	4200	0:15:15	0:32:00	1:10:00	2:30:00

*Az S1 lábmérő opcionális kiegészítő.

Nem szabad elfelejteni, hogy a jó Futóindex mellett megfelelő előkészület, optimális futási körülmények, sebességi állóképesség és bátorság is kell a maximális futóteljesítményhez. Az edzés mennyiségének és minőségének, illetve az egyéni tehetségnek egyaránt nagy szerepe van.

POLAR ARTICLE LIBRARY (POLAR CIKKGYŰJTEMÉNY)

Ha további ismeretekre vagy tudásra vágyik futása fejlesztéséhez, látogassa meg a [Polar Article Library](#) oldalt.

POLAR RS400

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

11. ÜGYFÉLSZOLGÁLATI INFORMÁCIÓ

KEZELÉS ÉS KARBANTARTÁS

A termék kezelése

Mint minden elektronikus berendezést, a Polar futó komputert is kellő gondossággal kell kezelni. Az alábbi javaslatok segítenek a jótállási kötelezettségek teljesítésében, és biztosítják, hogy hosszú éveken át elégedetten használja a terméket.

Használat után csatolja le a jeladót a pántról. Enyhén szappanos vízzel tisztítsa meg a jeladót. Törölje meg egy törülközővel. Ne használjon alkoholt vagy karcoló anyagot (acélkefét vagy vegyszereket).

A jeladó övet minden használat után öblítse le. Ha hetente háromszor vagy több alkalommal használja az övet, legalább háromhetente mossa ki a pántot mosógépben, 40°C-on. A mosáshoz használjon mosózsákot. Ne áztassa, és ne használjon fehérítőt vagy vízlágyítót tartalmazó tisztítószert. Ne tisztítsa szárazon és ne fehérítse a pántot.

Hosszabb használat nélküli tárolás esetén, illetve magas klórtartalmú uszodai használat esetén mindig mossa meg a pántot. Ne centrifugázza és ne vasalja ki a pántot. Soha ne tegye a jeladót mosó- vagy szárítógépbe! **Külön szárítsa és tárolja a pántot és a jeladót.**

Hűvös és száraz helyen tárolja a futó komputert, a jeladó övet és a lábmérőt. Ne tartsa őket nedves környezetben, nem lélegző anyagban (műanyag szatyorban vagy sporttáskában), illetve elektromosságot vezető anyagban (nedves törülközőben). Ne mártsa vízbe a lábmérőt. Ne tegye ki hosszabb ideig közvetlen napsugárzásnak.

A működési hőmérséklet -10 °C és +50 °C között van.

Szervizelés

A kétéves jótállási időszak idejére azt javasoljuk, hogy csak hivatalos Polar szervizközpontban szervizeltesse a terméket. A jótállás nem vonatkozik a Polar Electro által nem hivatalosnak minősített szervizelés által okozott vagy abból következőleg létrejövő károkra. További információért lásd [Korlátozott Nemzetközi Polar Garancia](#).

Elemcsere

A futó komputer, a jeladó és a lábmérő* elemének kicseréléséhez kövesse A lábmérő elemének behelyezése című részben található utasításokat. Az összes elemet ugyanígy kell kicserélni. A lábmérő* elemének cseréjéről további információt talál [itt](#) [A lábmérő elemének behelyezése](#).

Ha szakemberrel szeretné kicseréltetni az elemet, kérjük, lépjen kapcsolatba a hivatalos Polar szervizközponttal. A szerviz az elemcsere után ellenőrzi az érzékelő működését.

A háttérvilágítás túlzott használata esetén hamarabb lemerül a futó komputer eleme. Hideg időben megjelenhet az alacsony elemfeszültséget jelző figyelmeztetés, ami normál hőmérséklet esetén eltűnik. Az elemtartó maximális

élettartamának biztosítása érdekében csak elemcsere esetén nyissa ki azt. Elemcsere esetén ellenőrizze, hogy a tömítőgyűrű sértetlen legyen, ellenkező esetben cserélje ki egy újra. A tömítőgyűrűt tartalmazó elemkészletek megvásárolhatók a jól felszerelt Polar kereskedőknél és a hivatalos Polar szervizközpontokban. Az USA és Kanada területén a tömítőgyűrűk csak a Polar szervizközpontokban vásárolhatók meg.

Ne engedje, hogy gyerekek játszanak az elemmel. Ha lenyelnék azt, azonnal keressen fel egy orvost. A használt elemeket a helyi előírásoknak megfelelően kell elhelyezni.

*Az S1 lábmérő opcionális kiegészítő.

ÓVINTÉZKEDÉSEK

Edzés alatti interferencia

Elektromágneses interferencia és edzőberendezések.

Interferencia léphet fel nagyfeszültségű vezetékek, közlekedési lámpák, vasúti/villamos felsővezetékek, televíziók, autómotorok, kerékpáros komputerok, motorhajtású edzőberendezések, mobiltelefonok közelében, illetve elektromos biztonsági kapukon történő áthaladáskor. A hektikusan ingadozó értékek elkerülése érdekében maradjon távol a lehetséges zavarforrásoktól.

Elektromos és elektronikus alkatrészrel, például LED kijelzővel, motorral és elektromos fékkel rendelkező edzőberendezések is okozhatnak szórt interferenciát. Az ilyen problémák megoldásához próbálja ki a következőket:

1. Távolítsa el a jeladót a mellkasáról, és használja normálisan az edzőberendezést.
2. Mozgassa a futó komputert, amíg olyan területet nem talál, ahol normális értékek jelennek meg, vagy ahol nem villog a szív szimbólum. Az interferencia gyakran közvetlenül a berendezés kijelzője előtt a legerősebb, míg a kijelző bal és jobb oldala viszonylag interferencia mentes.
3. Tegye vissza a kijelzőt a mellkasára, és tartsa a futó komputert a lehetőségekhez képest interferencia mentes helyen.

Ha a futó komputer továbbra sem működik az adott edzőberendezéssel, elképzelhető, hogy az túl zajos a vezeték nélküli pulzusszám méréshez.

Áthallás

A keret nélküli szív szimbólum kódolatlan pulzusjeleket jelez. Kódolatlan üzemmódban a futó komputer az 1 méteren belüli jeladó jeleket veszi. Az egynél több jeladótól egyidejűleg érkező kódolatlan jelek hibás adatokat eredményeznek.

Ha futó komputert vagy pulzusszám mérő órát használó másik személy okozza az interferenciát, távolodjon el attól a személytől, és folytassa az edzést.

Más személyek pulzusjeleinek elkerüléséhez az alábbiakat is megteheti:

1. Vegye le 30 másodpercre a mellkasáról a jeladót. Távolodjon el a másik berendezéstől.
2. Helyezze vissza a jeladót, és vigye a futó komputert a mellkasához, a jeladón levő Polar logó közelébe. A futó komputer ismét keresni kezdi a pulzusjelet. Folytassa az edzést.

A futó komputer használata vízben.

A futó komputer úszás közben is használható. A termék ennek ellenére nem bűváreszköz. A vízállóság megőrzése érdekében víz alatt ne nyomja meg a futó komputer gombjait. Vízben történő pulzuszóráskor a következő okok miatt tapasztalhat interferenciát:

- A magas klórtartalmú medencevíz és a tengervíz nagyon jól vezeti az elektromosságot. A jeladó elektródái rövidre záródhatnak, ekkor a jeladó nem érzékeli az EKG-jeleket.
- Vízbeugráskor és versenykörülmények közötti erőteljes úszáskor a jeladó a test olyan részére csúszhat, ahol nem képes EKG-jeleket érzékelni.
- Az EKG-jelek erőssége egyéntől, illetve az egyén szövetösszetételétől függ. Vízben történő használat esetén ezek a problémák gyakrabban jelentkezhetnek.

Az S1 lábmérő bármilyen nedves, így esős környezetben is használható, azonban nem víz alatti használatra tervezték.

Az edzés alatti kockázat minimalizálása

Az edzés bizonyos kockázatokat foglalhat magába. Rendszeres edzésprogram megkezdése előtt kérjük, válaszoljon az egészségi állapotára vonatkozó alábbi kérdésekre. Amennyiben bármelyik kérdésre igen a válasza, ajánlott az edzésprogram megkezdése előtt felkeresnie orvosát.

- Fizikailag inaktívan töltötte az elmúlt 5 évet?
- Vérnyomása vagy koleszterinszintje magas?
- Szed-e gyógyszert a vérnyomására vagy a szívére?
- Voltak-e már légzési panaszai?
- Van-e bármilyen panasza?
- Komoly betegségből lábadozik vagy orvosi kezelés alatt áll?
- Használ pacemakert vagy egyéb beültetett elektronikus eszközt?
- Dohányzik?
- Terhes?

Felhívjuk a figyelmét, hogy az edzés nehézségi szintje mellett a gyógykezelés, vérnyomás, fiziológiai kondíciói, asztma,

lélegzés stb., illetve egyes energiatalok, az alkohol és a nikotin is hatással lehet a pulzusszáma.

Edzés közben fontos, hogy figyelemmel kövesse teste edzésre adott válaszait. **Ha edzés közben váratlan fájdalmat vagy túlzott fáradtságot észlel, ajánlott abbahagyni vagy alacsonyabb nehézségi szinten folytatni az edzést.**

Figyelmeztetés pacemakert, defibrillátort vagy egyéb beültetett elektronikus eszközt használó személyeknek.

Pacemakert viselő személyek saját felelősségükre használják a Polar futó komputert. Használat előtt ajánlott orvos felügyelete mellett egy maximális terheléses vizsgálatot végezni. A vizsgálat biztosítja a pacemaker és a Polar futó komputer egyidejű használatának biztonságát és megbízhatóságát.

Amennyiben allergiás a bőrrel érintkező bármely anyagra vagy allergiás reakciót vesz észre a termék használata során, ellenőrizze a Műszaki specifikációban felsorolt anyagokat. A jeladó és a bőr érintkezését elkerülendő póló felett viselje a jeladót, ám ebben az esetben a zavartalan működés érdekében jól nedvesítse meg a pólót az elektródák alatt.

Biztonság fontos számunkra. A lábmérő/lépésérzékelő alakját úgy alakítottuk ki, hogy minimalizáljuk a beakadás lehetőségét. Ettől függetlenül legyen óvatos, amikor bokrok között, bozótban stb. fut a lábmérővel/lépésérzékelővel.

A nedvesség és a kopás együttesen azt eredményezhetik, hogy a fekete szín lejön a jeladó felületéről, esetlegesen elszínezve a világos színű ruhákat. Ha szúnyogriasztót használ a bőrén, ügyeljen, hogy ne érintkezzen a jeladóval.

*Az S1 lábmérő opcionális kiegészítő.

MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

Karóra egység

1. osztályú lézertermék	
Elem élettartama:	Átlagosan 1 év (1 óra/nap, 7 nap/hét)
Elem típusa:	CR2032
Elem-tömítőgyűrű:	O-gyűrű 20,0 x 1,1, szilikonból
Működési hőmérséklet:	-10 °C és +50 °C között
Óra szíjának és csatjának anyag:	Poliuretán, rozsdamentes acél
Hátsó fedőlap:	Poliamid, rozsdamentes acél, amely megfelel a közvetlenül a bőrrel érintkező termékekből kizsívargó nikkeltől szóló 94/27/EU direktívának és az 1999/C 205/05 kiegészítésének.
Óra pontossága:	Legfeljebb ± 0,5 másodperc / nap 25 °C hőmérsékleten.
Pulzusszám mérő pontossága:	± 1% vagy 1 szívverés/perc, amelyik nagyobb. A meghatározások stabil körülményekre érvényesek.
Pulzusszám mérés tartománya:	15-240
Pillanatnyi sebesség kijelzési tartománya:	Lábmérő: 0-29,5 km/h

Óraegység határértékei

Fájlok maximális száma:	99

Maximális idő:	99 óra 59 perc 59 másodperc
Körök maximális száma:	99
1. cipő teljes távolság:	999 999 km
2. cipő teljes távolság:	999 999 km
Teljes távolság:	999 999 km
Teljes időtartam:	9999 óra 59 perc 59 másodperc
Összes kalória	999 999 kcal
Összes edzésszám:	9999

Jeladó

A WearLink 31 jeladó elemének élettartama	Átlagosan 2 év (1 óra/nap, 7 nap/hét)
Elem típusa:	CR2025
Elem-tömítőgyűrű:	O-gyűrű 20,0 x 1,0, szilikon anyagból
Működési hőmérséklet:	-10 °C és +40 °C között
Jeladó anyaga:	Poliamid
Pánt anyaga:	Poliuretán/ Poliamid/ Poliészter/ Elasztán/ Nylon

Lábmérő

Elem élettartam:	Átlagosan 20 órányi használat
Elem típusa:	Egy darab AAA méretű elem
Működési hőmérséklet:	-10 °C és +50 °C között
Pontosság:	±3 % vagy kalibrálás esetén még jobb. A meghatározások stabil körülményekre érvényesek.

Polar WebLink IrDA Communication használatával, Polar ProTrainer 5™

Rendszerkövetelmények:	PC
	Windows® 2000/XP (32bit)
	IrDA kompatibilis port (külső IrDA eszköz vagy belső IR port)
	A szoftver futtatásához a PC-nek legalább Pentium II 200 MHz-es vagy gyorsabb processzorral, SVGA vagy jobb felbontású monitorral, 50 MB szabad merevlemez területtel és CD-ROM meghajtóval kell rendelkeznie.

A Polar futó komputer a fiziológia erőfeszítés és az edzés nehézségi szintjét mutatja. Ezen túlmenően teljesítmény-mutatószámokat mutat, a S1 lábmérő használata esetén pedig a sebességet és a távolságot is méri. Semmilyen más használat nem rendeltetészerű.

A Polar futó komputer nem használható professzionális vagy ipari pontosságot igénylő környezeti mérések végzésére. Az eszköz ezen túlmenően nem használható légi, illetve víz alatti tevékenységek során történő mérésre.

A Polar termékek vízállóságát az ISO 2281 nemzetközi szabványnak megfelelően teszteltük. Vízállóságuk alapján három kategóriába soroljuk a termékeket. Ellenőrizze Polar termékének hátulján a vízállósági besorolását, és hasonlítsa össze az alábbi táblázatban szereplő jellemzőkkel. Kérjük, ne feledje, hogy ezek a meghatározások nem szükségszerűen

használhatók más gyártók termékeire.

A foglalat hátán levő jel	Vízcseppek, izzadság, esőcseppek stb..	Fürdés és úszás	Snorkellezés (palack nélküli búvárkodás)	Búvárkodás (palackkal)	Vízállósági jellemzők
Vízálló	x				Vízcseppek, esőcseppek stb.
50m-ig vízálló	x	x			Legalább fürdéshez és úszáshoz*.
100m-ig vízálló	x	x	x		Vízben való gyakori használatra, de palackos búvárkodásra nem.

*Ezek a jellemzők a 30m-ig vízálló jelöléssel rendelkező Polar WearLink 31 és Polar WearLink W.I.N.D. jeladóra is érvényesek.

GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK

Mi a teendő, ha...

...az elem szimbólum és a *Battery low* üzenet jelenik meg?

Az alacsony elemfeszültség általában az első jele a kimerülő elemnek. Mindazonáltal alacsony hőmérséklet esetén is előfordulhat, hogy az alacsony elemfeszültség jelzése megjelenik. A jelzés a normál hőmérsékletre való visszatérés esetén eltűnik. A szimbólum megjelenésekor a futó komputer hangja és háttérvilágítása automatikusan kikapcsolásra kerülnek. Ha információt szeretne az elemcseréről, lásd [Kezelés és karbantartás](#).

...nem tudom, hogy a menü melyik részében vagyok?

Nyomja meg és tartsa lenyomva a STOP gombot, amíg az óra meg nem jelenik.

...nincsen hatása a gombok megnyomásának?

Az összes gomb két másodpercig, a kijelző számjegyekkel való kitöltéséig történő lenyomva tartásával nullázhatja a futó komputert. Ekkor nyomja meg bármelyik gombot, és a nullázás után állítsa be az alapbeállításokban az időt és a dátumot. Minden más beállítás elmentve marad. A beállítások többi részét a STOPgomb megnyomásával és lenyomva tartásával ugorhatja át.

...a pulzusszám hektikusan ingadozik, extrém módon magas lesz vagy nullát (00) jelez?

- Ellenőrizze, hogy a futó komputer legfeljebb 1 méter távolságban van-e a jeladótól.
- Ellenőrizze, hogy edzés közben nem lazult-e meg a jeladó öv.
- Ellenőrizze, hogy a sportruházaton levő textil elektródák elég szorosan illeszkednek-e.
- Ellenőrizze, hogy a jeladó/sportruházat elektródái nedvesek-e.

- Ellenőrizze, hogy a jeladó/sportruházat tiszta-e.
- Ellenőrizze, hogy 1 m-en belül nincs-e másik jeladó öv.
- Az erős elektromágneses jelek is hektikusan ingadozó értékeket eredményezhetnek. További információért lásd [Óvintézkedések](#).
- Amennyiben a hektikusan ingadozó pulzusszám a zavarforrásoktól való eltávolodás dacára fennmarad, csökkentse sebességét, és kézzel ellenőrizze a pulzusszámát. Ha úgy érzi, hogy pulzusszáma megfelel a kijelzőn látott magas értéknek, előfordulhat, hogy szívritmuszavara van. A szívritmuszavarok sok esetben nem komolyak, mindazonáltal konzultáljon orvosával.
- Valamilyen szívprobléma megváltoztathatta az EKG-hullámformáját. Ebben az esetben konzultáljon orvosával.

...Memory full üzenet jelenik meg?

Az üzenet akkor jelenik meg edzés közben, ha 99 kört vett fel vagy ha nincs több memória az edzés további felvételéhez. Ebben az esetben hagyja abba az edzés felvételét, majd továbbítsa az edzésfájlokat a futó komputerről a Polar ProTrainer 5 alkalmazásba. Ezt követően törölje őket a futó komputerről.

...Check WearLink! jelenik meg, és a futó komputer nem érzékeli a pulzusjeleket?

- Ellenőrizze, hogy a futó komputer legfeljebb 1 méter távolságban van-e a jeladótól.
- Ellenőrizze, hogy edzés közben nem lazult-e meg a jeladó öv.
- Ellenőrizze, hogy a sportruházaton levő textil elektródák elég szorosan illeszkednek-e.
- Ellenőrizze, hogy a jeladó/sportruházat elektródái nedvesek-e.
- Ellenőrizze, hogy a jeladó/a sportruházatban levő elektródák tiszták és sértetlenek-e.
- Ha a pulzusszám mérés nem működik a sportruházattal, próbáljon meg WearLink pántot használni. Ha a pulzusszám mérése pánttal történik, a hiba az eszközben lehet. Kérjük, lépjen kapcsolatba az eszköz forgalmazójával / gyártójával.
- Ha elvégezte a fentieket, de az üzenet továbbra is megjelenik és a pulzusszám mérés nem működik, a jeladó eleme le lehet merülve. További információért lásd [Kezelés és karbantartás](#).

...Check Footpod! üzenet jelenik meg, és a sebesség és távolság jelek nem találhatók?*

- Ellenőrizze, hogy a lábmérő funkció aktíválva van-e a futó komputeren. Ha igen, a futó szimbólumnak meg kell jelennie a komputeren.
- A lábmérőn levő piros gombot megnyomva és lenyomva tartva ellenőrizze, hogy a lábmérő be van-e kapcsolva.

- Ha a lábmérő be van kapcsolva, és piros fényt vagy semmilyen fényt sem lát a lábmérőn, akkor az elemet ki kell cserélni. További információért lásd [A lábmérő elemének behelyezése](#).
- Amennyiben több mint 15 másodpercig maga előtt tartja a futó komputert, a sebesség és távolság mérése leáll. A méréseket karja mozgásával kapcsolhatja vissza.
- Ha futópádon fut és a futó komputert a maga előtt levő keresztrúdra rögzítette, próbálja meg oldal a komputert oldalirányba mozgatni.

...Footpod calibration failed jelenik meg?*

A kalibrálás nem sikerült, és újra kell kalibrálni. A kalibrálás sikertelen lesz, ha a folyamat közben mozog. Ha teljesítette az adott távot, hagyja abba a futást, és a kalibrálás idejére maradjon mozdulatlan. Kézi kalibrálás esetén a kalibrációs tényező értéktartománya 0,500-1,500. Amennyiben ezen értékek alatt vagy fölött határozta meg a kalibrációs tényezőt, a kalibráció sikertelen lesz.

...Memory low üzenet jelenik meg?

A *Memory low* üzenet megjelenésekor körülbelül 1 órányi memória maradt. A hátralévő memória kapacitás maximalizálása érdekében válassza ki a legalacsonyabb felvételi arányt (60 másodperc) a *Settings > Features > Rec.rate* menüben. A memória teljes elhasználásakor a *Memory full* üzenet jelenik meg. A memória felszabadításához továbbítsa az edzésfájlokat a Polar Pro Trainer 5 alkalmazásba, majd törölje őket a futó komputert memóriájából.

*Az S1 lábmérő opcionális kiegészítő.

KORLÁTOZOTT NEMZETKÖZI POLAR GARANCIA

- Jelen korlátozott Polar Nemzetközi garanciát a Polar Electro Inc. adta ki a terméket az USA-ban vagy Kanadában megvásárló ügyfeleknek. Jelen korlátozott Polar Nemzetközi garanciát a Polar Electro Inc. adta ki a terméket egyéb országban megvásárló ügyfeleknek.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja ezen termék eredeti vásárlójának, hogy a termék a vásárlás időpontjától számított két évig anyaghibától és gyártási hibától mentes lesz.
- **Kérjük, őrizze meg a számlát vagy a lebélyezett Polar ügyfélszolgálati kártyát, amely a vásárlásának bizonyítéka!**
- A garancia nem vonatkozik az elemre, a helytelen használat, balesetek vagy az óvintézkedések elmulasztása miatti károkra; helytelen karbantartás, ipari használat esetén, törött tokra vagy a rugalmas pántra.
- A garancia nem vonatkozik az olyan kár(ok)ra, veszteségekre, költségekre vagy kiadásokra, amelyek közvetlenül vagy közvetve a termék használatából vagy a termékkel kapcsolatban merülnek fel. A garanciális időszak alatt a terméket a hivatalos Szervizközpontban ingyenesen kijavítják vagy kicserélik.
- Jelen garancia nem befolyásolja a fogyasztó az adott országban érvényes, törvény által biztosított jogait, illetve a fogyasztónak a kereskedővel szemben az értékesítési/vételi szerződésben rögzített jogait.

CE 0537

Ezen termék megfelel a 93/42/EEC és 1999/5/EC direktíváknak. Az adott Megfelelőségi nyilatkozat a www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html weboldalon érhető el.



Ez az áthúzott szeméttároló jel mutatja, hogy a Polar termékek elektronikus eszközök, és az Európai Parlament és Tanács elektromos és elektronikus berendezések elhelyezésére (WEEE) vonatkozó 2002/96/EC direktíva hatálya alá tartoznak. Ezért ezeket a termékeket az EU országokban külön kell elhelyezni. A Polar arra kéri, hogy az Európai Unió kívül is csökkentse minimálisra a hulladékok környezetre és emberi egészségre gyakorolt hatását azzal, hogy követi a helyi hulladékelhelyezési szabályokat, és ahol lehetséges, külön gyűjti be az elektronikus eszközöket.

Copyright © 2006 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnország.

A Polar Electro Oy ISO 9001:2000 minősítéssel rendelkezik.

Minden jog fenntartva. Jelen kézikönyv egyetlen része sem használható fel vagy reprodukálható semmilyen formában a Polar Electro Oy előzetes írásbeli engedélye nélkül. A felhasználói kézikönyvben vagy a csomagoláson TM szimbólummal megjelölt nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A felhasználói kézikönyvben vagy a csomagoláson ® szimbólummal megjelölt nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A felhasználói kézikönyvben vagy a csomagoláson ® szimbólummal megjelölt nevek és logók a Windows kivételével a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A Windows a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye.

FELELŐSSÉG ELHÁRÍTÁSA

- A jelen kézikönyvben levő anyag csak tájékoztatás célját szolgálja. Az itt leírt termékek a gyártó folyamatos fejlesztési programjának köszönhetően előzetes értesítés nélkül megváltoztathatók.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy semmilyen felelősséget vagy jótállást nem vállal ezen kézikönyvvel vagy az itt leírt termékekkel kapcsolatban.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nem felel az olyan károkért, veszteségekért, költségekért vagy kiadásokért, amelyek közvetlenül vagy közvetve jelen anyag vagy az itt leírt termék használatából vagy azzal kapcsolatban merülnek fel.

Ezen terméket az alábbi szabadalmak védik: US 5486818, GB 2258587, HK 306/1996, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, EP 0747003, US5690119, DE 69630834,7-08, WO 97/33512, US 6277080, EP 0984719, US 6361502, EP 1405594, US 6418394, EP 1124483, US 6405077, US 6714812, US 6537227, FI 114202, US 6666562 B2, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 113614, FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI4150, US6477397, DE20008882, FR2793672, ES1047774, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2, FI110915. További szabadalmak függőben.

Gyártja:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

17931469.00 ENG A