# POLAR S725 használati útmutató

használható még POLAR S625X és S725X modellekhez.
Az utóbbi két modell eltérése az S725-el szemben:
625X, 725X bringás üzemmódban nem csipog
S625X, S725X POLAR S1 footPOD-al is fejleszthető.

ZERGE.INFO
SEE MORE

# TARTALOMJEGYZÉK

**A. Hogyan kezdjük el .....5**
A pulzusszám mérő óra részei és azok funkciói ..... 5
Gombok és azok funkciói ..... 6
Egyszerű indítás..... 8
A pulzusszám mérő óra előkészítése... 8
A Polar Bike Mount™ felszerelése ..... 9
A Polar Speed Sensor™ felszerelése.... 9
Hogyan viseljük a jeladó övet..... 11
Hogyan indítsuk a pulzusszám mérését..... 11
Hogyan állítsuk le a pulzusszám mérését..... 12
Edzés utáni teendők ..... 12
Mi mindent tud a pulzusszám mérő óra? ..... 13

**B. Hogyan végezzük el a beállításokat .....17**
A felhasználói adatok beállítása ..... 18
Edzések beállítása ..... 21
Az edzés típusának kiválasztása..... 21
Előre programozott edzések beállítása ..... 22
Időmérők beállítása..... 24
A pulzus-célzónák beállítása ..... 24
A pulzus-célzónák be/ki kapcsolása25
A pulzusmegnyugvás-számítás beállítása..... 26
Az intervall edzés típusának beállítása..... 27
Az intervallok és pulzusmegnyugvások számának beállítása..... 28
Az intervall szakaszok pulzusmegnyugvásának beállítása ..... 29
Az egyes edzések elnevezése..... 30
Az adatmintavételi gyakoriság beállítása ..... 31
Funkciók be/ki kapcsolása..... 33
OwnCal kalóriaszámláló be/ki..... 33
Fitnesz Teszt be/ki ..... 34
Kalkulált maximális pulzus be/ki..... 34
Magasság- és hőmérséklet-mérő be/ki ..... 34
Kerékpáros beállítások ..... 36
A kerékméret beállítása ..... 37
Fordulatszám be/ki ..... 38
Teljesítmény be/ki ..... 39
Kerékpár 1 és 2 elnevezése ..... 40
A kijelző beállításai ..... 41
Jelzőhangok/gombhangok be/ki kapcsolása ..... 41
Mértékegységek kiválasztása..... 41
A Súgó be/ki kapcsolása ..... 42

Az óra beállításai..... 42
Az ébresztő beállítása ..... 43
A pontos idő beállítása..... 44
A dátum beállítása..... 44
Az emlékeztetők be/ki kapcsolása..... 45
Beállítási tippek..... 46
Váltás az 1. és 2. időzóna között ..... 46
Gyors belépés „Az óra beállításai” almenübe ..... 46
Váltás a mértékegységek között ..... 46
Váltás a dátum, felhasználói azonosító, felhasználói név és logo között..... 46

**C. Az edzés.....47**
„Mérés” üzemmód..... 47
„Adatrögzítés” üzemmód ..... 50
A pulzus-célzóna hangjelzés be/ki kapcsolása ..... 51
Váltás a pulzus-célzónák között ..... 52
A kijelző megvilágítása ..... 52
Kör- és részidők tárolása ..... 53
Az edzés szüneteltetése ..... 53
Váltás a kijelzett edzésinformációk között..... 54
A stopper nullázása ..... 56
Egy edzés elindítása ..... 56
Edzés az „Interval Training Set” üzemmódban ..... 57
Bemelegítő szakasz..... 58
Intervall szakasz ..... 58
Levezető szakasz..... 61
Az intervall edzés megszakítása ..... 62
Edzés a „Basic Set” üzemmódban..... 62
Időmérők elindítása..... 62
Pulzusmegnyugvás-számítás indítása 63
Az edzés leállítása..... 63
Tippek az edzés közbeni használathoz . 63
Váltás az edzéstípusok között ..... 63
Váltás a kerékpár beállítások között. 64
A megtett táv nullázása ..... 64
A magasság manuális beállítása ..... 64
Intervall vagy pulzusmegnyugvás-mérés újraindítása ..... 64
Egy intervall vagy pulzusmegnyugvásmérés megszakítása..... 65
Az intervall edzés egy szakaszának megszakítása..... 65
„Szívérintés” funkció..... 65

**D. A memóriába mentett adatok előhívása.....66**
Az edzés időtartama (Exe.Time) ..... 68
A „BasicSet” pulzusmegnyugvási adatai (Reco) ..... 68
Edzés alatt megtett táv (Dist) ..... 68
Sebesség adatok (Spd)..... 68
Fordulatszám adatok (Cad)..... 68
Magasság adatok (Alt) ..... 68
Hőmérséklet adatok ( C)..... 69
Emelkedő adatok (Asc)..... 69
Erőkifejtés adatok (Pwr)..... 69
Pedálozási index (PI) ..... 69
Bal/jobb láb erőkifejtési szimmetriája (LRB) ..... 69
Pulzus-határértékek (Limits) ..... 69
A megadott pulzus-határértékek között/felett/alatt töltött edzésidő (InZone) ..... 70
Kalória felhasználás (Kcal) ..... 70
Összesített kalória felhasználás (Tot.kcal)..... 70
Összesített edzésidő (Tot.time)..... 70
Összesített kerékpározási idő (Rid.time)..... 70
Összesített távolság (Odo)..... 71
Intervall edzési adatok (Int) ..... 71
Kör adatok (Laps)..... 73
Rögzített minták (Samples)..... 75
Egy adott fájl törlése ..... 76
Minden fájl törlése ..... 76
Összesítő (Records) fájl ..... 77
Az összesített adatok számlálójának nullázása..... 78
A korábbi maximális értékek visszaállítása ..... 79

**E. Polar Fitnesz Teszt .....80**
OwnIndex ..... 80
Kalkulált maximális pulzusszám..... 82
A Fitnesz Teszt beállításai ..... 83
A Fitnesz Teszt végrehajtása..... 83
Az OwnIndex és $HR_{max}$-p értékek felülírása ..... 85
Fittségi kategóriák ..... 86

**F. Kezelés és karbantartás.....88**

**G. Óvintézkedések .....93**

**H. A leggyakrabban feltett kérdések.....97**

**I. Műszaki adatok .....101**

**J. Korlátozott Polar Nemzetközi Garancia.....104**

**K. Felelősség elhárítás .....105**

**L. Polar Szótár .....106**
A kijelzőn megjelenő feliratok..... 107
Tárgymutató ..... 111

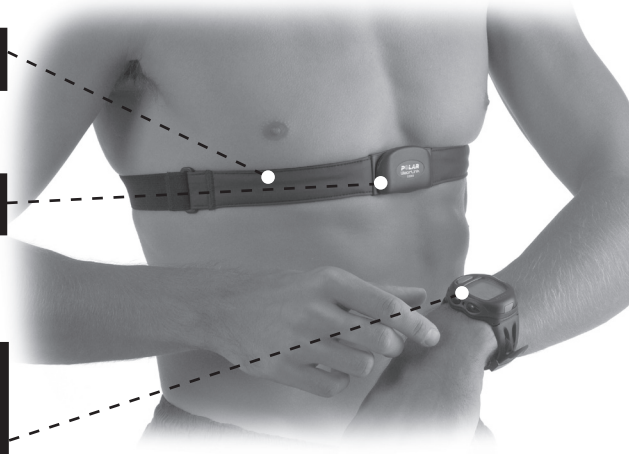
# A. HOGYAN KEZDJÜK EL

**A pulzusszám mérő óra részei és funkciói**

A mellkasi övön található elektróda területek érzékelik a szívfrekvenciát.

A műanyag jeladó egység továbbítja a pulzusszám-jeleket az órának.

A pulzusszám mérő óra edzés közben mutatja a pulzusszám- és kerékpározási- adatokat. Végezzük el személyes beállításainkat a pulzusszám mérő órán, és elemezzük ki adatainkat az edzés elvégzése után.



# Gombok és azok funkciói

**Hangjelzés / Világítás**

Be- vagy kikapcsolja a hangjelzést.
Bekapcsolja a háttérvilágítást.

SIGNAL/ LIGHT

**Stop / Visszalép**

Megállítja a pulzusszám-mérést.
Kilép az aktuális üzemmódból és visszatér az előző szintre.
A Stop gomb folyamatos nyomva tartásával visszatérhetünk a „Pontos idő” üzemmódba.

STOP

**OK / Elfogad**

Elindítja a pulzusszám mérést („start”).
Belép az aktuális üzemmódba, vagy annak egy alsóbb szintjére („start”). Rögzíti az általunk kiválasztott adatokat („ok”).
Elmenti egy edzés köradatait („lap”).
A gomb fölött, a kijelzőn megjelenő súgó szöveg (start, ok, vagy lap) jelzi a gomb aktuális használati módját.

OK

**Fel** Átlép a következő üzemmódba. Növeli a kiválasztott értéket

**Reset** **(Nullázás)** Nullázza a pulzusszám mérő órát.

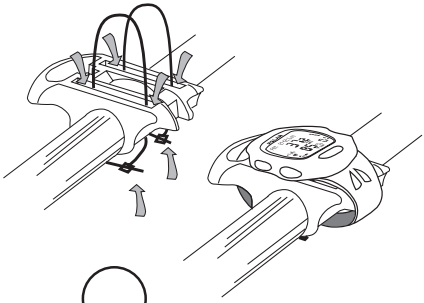
**Le** Visszatér az előző üzemmódba. Csökkenti a kiválasztott értéket.

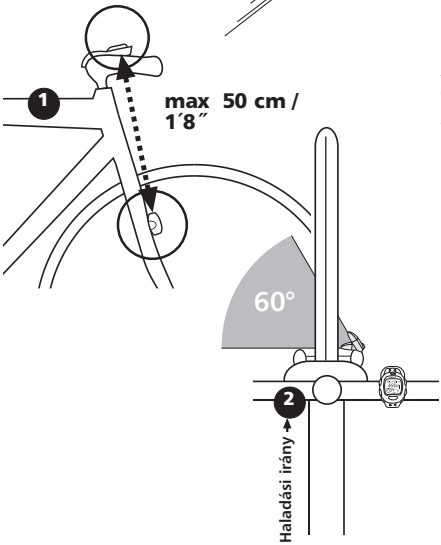
**Hasznos tippek**

- A gombok rövid ideig (kb. 1 mp-ig) történő megnyomása mást eredményez, mint hosszú idejű (kb. 2-5 mp-es) megnyomásuk és nyomva tartásuk. A gomb hosszabb ideig történő megnyomásával úgynevezett gyorsított műveleteket végezhetünk.
- A gombok – annak megakadályozása érdekében, nehogy véletlenül megnyomjuk őket – erősebb nyomásra reagálnak, mint a hagyományos karóra gombjai.
- Az Options (Beállítások) vagy a File (Memória) üzemmódból a Stop gomb megnyomásával és nyomva tartásával bármikor visszatérhetünk a „Pontos idő” kijelzőhöz.

**A pulzusszám mérő óra előkészítése**

1. Mivel a pulzusszám mérő óra üres kijelzővel hagyja el a gyárat, először aktiválnunk kell az OK gomb kétszeri megnyomásával. Ekkor megjelenik a „Pontos idő” kijelző. Ez egyszer elvégzendő művelet; ha az órát bekapcsoltuk, már nem tudjuk többé kikapcsolni.
2. Azonnal megkezdhetjük pulzusszámunk mérését az alapértelmezettként beállított adatokkal. Ennek ellenére célszerű mielőbb elvégezni a pontos idő (lásd “Az óra beállításai” fejezetet) és a felhasználó személyes adatainak (lásd “A felhasználói adatok beállítása” fejezetet) beállításait.
3. A pulzusszám mérő óra számos funkcióval rendelkezik, melyeket egyéni edzéscéljainknak megfelelően használhatunk. Erről bővebben a „Mi mindent tud a pulzusszám mérő óra?” fejezetben olvashatunk. A gombok használatával manuálisan is beállíthatjuk pulzusszám mérő óránkat, de a Polar Precision Performance szoftver segítségével még gyorsabban letölthetjük a beállított adatokat a számítógépünkről az órára.
4. Viseljük a pulzusszám mérőt úgy, mintha normál karórát viselnénk. Kerékpározáshoz javasoljuk a pulzusszám mérő óra “Polar Bike Mount™” kerékpáros foglalatra történő rögzítését.






**!** Ha a Polar S725 típusú órát a Polar Power Output Sensorral (erőkifejtés érzékelővel) együtt használjuk, akkor a kerékpáros foglalat és az érzékelő felszereléséhez kövessük a Power Output Sensor™ használati utasításában szereplő instrukciókat. A Power Output Sensor™ használata esetén semmiféle más érzékelő használatára nincs szükség a kerékpározási adatok méréséhez.

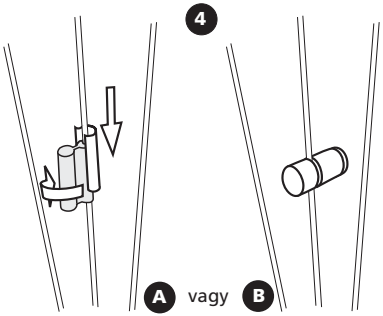
**A Polar Bike Mount™ (kerékpáros foglalat) felszerelése**

A műanyag gyorsrögzítők segítségével erősítsük fel a kerékpáros foglalatot a gumipárnára. A csuklószíj becsatolásával rögzítsük az órát a foglalatra.

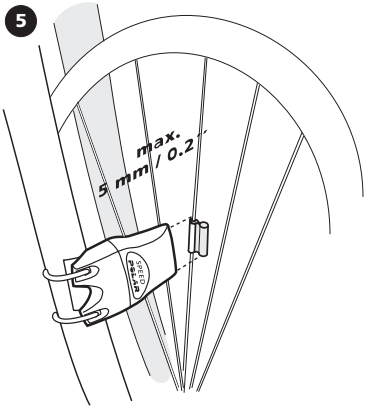
**A Polar Speed Sensor™ (sebesség érzékelő) felszerelése**

A Polar Speed Sensor kerékpározás közben méri a sebességet és a megtett távolságot.

1. Az elöl levő villa elülső felén keressünk egy alkalmas helyet a sebesség érzékelő felszerelésére. Az érzékelőt a felszerelt pulzusszám mérő órától maximum 50 cm-es távolságon belül, a lehető legközelebb helyezzük el. Tisztítsuk le és szárítsuk meg a kerékpárvilla felületét, mielőtt felrögzítjük az érzékelő gumialátétjét.
2. Helyezzük fel az érzékelőt, ahogyan azt a 2. számú ábra mutatja, majd igazítsuk az érzékelőt a kerék irányába, amennyire közel lehetséges.
3. Fűzzük át a gyorsrögzítőket az érzékelő furatain, és lazán rögzítsük; egyelőre még ne szorítsuk rá. Ha a gyorsrögzítők túl rövidek a kerékpárunk vázához, akkor illesszünk össze kettőt, és hosszabbítsuk meg őket.




4. Kétféle küllőmágnes közül választhatunk, de **csak az egyiket kell felszerelnünk.** Válasszuk ki azt, amelyik a legjobban illeszkedik kerékpárunk küllőjére. Az A jelű mágnest körbe kell forgatnunk a küllő körül, mielőtt a fém fedelet felhelyeznénk rá, a B jelűt pedig csavarral rögzíthetjük. Mindkét esetben a mágnesnek a sebesség érzékelő irányába kell néznie.
5. Állítsuk be pontosan mind a mágnes, mind az érzékelő helyzetét oly módon, hogy a mágnes az érzékelőhöz közel haladjon el, de ne érjen hozzá. A sebesség érzékelő és a küllő mágnes közötti maximális távolság 5 mm lehet. Miután a megfelelő távolságot beállítottuk, húzzuk meg szorosan a gyorsrögzítőket és vágjuk le a felesleges végeket.



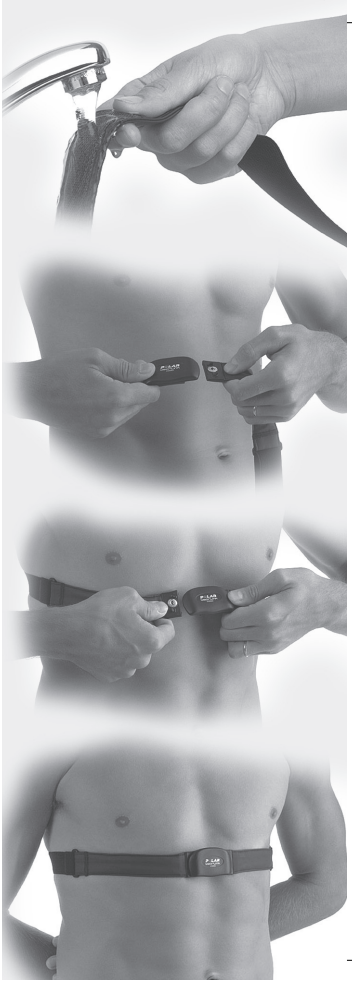

**!** Kerékpározás közben is fontos a biztonságunk: figyeljünk az útra a balesetek és sérülések elkerülése érdekében. Ellenőrizzük, hogy a kormányt akadálytalanul el tudjuk-e fordítani, a fék- és váltóbowdenek nem akadnak-e bele az érzékelőbe, illetve az érzékelő nem akadályozza-e a pedálozást vagy a fékek és a váltók használatát.

## A mellkasi jeladó felhelyezése

1. Tartsuk a mellkasi öv elektródáit folyó víz alá és alaposan nedvesítsük be őket.
2. Csatoljuk a jeladót a mellkasi övre úgy, hogy a jeladó **„L”** betűvel jelölt feléhez kapcsoljuk a mellkasi öv **„LEFT”** feliratú végét.
3. Állítsuk be a mellkasi öv hosszát úgy, hogy megfelelően feszes, de kényelmes legyen. Rögzítsük az övet a mellkasunkon, közvetlenül a mellizmok alatt, és kapcsoljuk össze a jeladóval az öv másik végét is.
4. Ellenőrizzük, hogy a nedves elektródák szorosan tapadjanak bőrünkhöz, és a jeladó Polar logója középen, felfelé néző (nem fordított) helyzetben legyen.

## A pulzusszám mérés indítása

1. Induljunk a pontos időt mutató kijelzőtől.
2. A pulzusszám mérő óra a mellkasi jeladótól 1 méteres távolságon belül legyen.
3. Ellenőrizzük, hogy nem állunk-e más, pulzusszám mérő órát viselő személyek, nagyfeszültségű vezetékek, televízió, vagy egyéb elektromágneses zavarforrás közelében. Előfordulhat, hogy a mobiltelefon is interferenciát okozhat a pulzusszám mérés elindításakor.
4. Nyomjuk meg az OK gombot a pulzusszám mérés megkezdéséhez. A kijelzőn villogó szív szimbólum látható, és maximum 15 mp-en belül megjelenik a percenkénti szívverések száma.



5. Nyomjuk meg ismét az OK gombot. A stopperóra elindul, elkezdhetjük az edzést. Az edzés adatai csak attól kezdve tárolódnak a memóriába, ha a stopperórát elindítottuk.

**A pulzusszám mérés leállítása**

1. Nyomjuk meg a Stop gombot. A stopperóra és az egyéb adatok mérése leáll. A pulzusszám mérés tovább folytatódik, de az edzés adatai a továbbiakban nem kerülnek rögzítésre a memóriában.
2. Ismét nyomjuk meg a Stop gombot. A pulzusszám mérése is leáll. A pulzusszám mérő óra ismét a pontos időt mutatja.

**Edzés utáni teendők**

1. Mossuk le a jeladót enyhén szappanos vízzel.
2. Tiszta vízzel öblítsük le.
3. Puha törülközővel gondosan töröljük szárazra.
4. Tároljuk a jeladót tiszta és száraz helyen. A szennyeződés károsan befolyásolja a jeladó rugalmasságát és működését. A nedvesség és az izzadtság az elektródákat nedvesen tartja, így a jeladó aktív állapotban marad, melynek következtében lerövidül a benne levő elem élettartama.

## Mi mindent tud a pulzusszám mérő óra?

A pulzusszám mérő óra „tudását”, tehát a különböző üzemmódok és funkciók leírását röviden az alábbiakban foglalhatjuk össze:

**1. PONTOS IDŐ ÜZEMMÓD**

Ebben az üzemmódban pulzusszám mérő óránkat közönséges karóraként használhatjuk, amely mutatja az időt, a dátumot, a hét napjait, két beállítható időzónát, és ébresztő funkcióval is rendelkezik. Ezen kívül számítógépről letölthető rá egy személyes logo, felhasználói szám vagy név, és hét esemény emlékeztetője, hangjelzéssel együtt.

**2. MÉRÉS ÜZEMMÓD** (LÁSD A „C. EDZÉS” CÍMŰ FEJEZETET)

A „Mérés” üzemmódban a kijelzőn folyamatosan látható a pulzusszámunk, de az edzési információk nem kerülnek mentésre a memóriában. Viszont ebben az üzemmódban tetszőlegesen beállíthatjuk, hogy az edzés alatt mely adatok és információk jelenjenek meg az óra kijelzőjén.

**3. ADATRÖGZÍTÉS ÜZEMMÓD** (LÁSD A „C. EDZÉS” CÍMŰ FEJEZETET)

Az „Adatrögzítés” üzemmódban az edzési adatok a memóriában tárolódnak, a stopperóra és más mérések folyamatosan futnak. Amennyiben pulzus-határértékek, időmérők vagy más edzési beállítások alkalmazása nélkül szeretnénk edzeni, használhatjuk a „BasicUse” funkciót. Az alábbiakban felsorolt edzésbeállításokkal öt különböző edzésprofilt hozhatunk létre.

**A. „BasicUse" funkció** – az edzés legegyszerűbb módját kínálja, mivel nem kell beállítanunk sem különböző pulzus-határértékeket, sem időmérőket. „Mérés" üzemmódban válasszuk ki a „BasicUse" funkciót és már indulhatunk is. Az adatok kijelzőn történő megjelenítéséhez különböző pulzusszám- és kerékpározási információk alternatívái közül választhatunk.

**B. Tetszőlegesen programozható „BasicSet" funkció** – három különböző paraméter alapján teszi kontrollálhatóvá edzéseinket: 1. Három pulzus-célzóna beállításának lehetősége (vagy percenkénti ütésszámban, vagy a maximális pulzusszám bizonyos százalékában megadva); 2. Három egymást követő időmérő; 3. Időhöz vagy pulzusszámhoz kötött pulzusmegnyugvás-számítás. Ezeknek a beállításoknak a használatával könnyen kontrollálhatóvá válnak edzéseink, és számos edzésprofilt állíthatunk össze. Ezek közül mindig kiválaszthatjuk azt, amelyik éppen a legjobban megfelel az aktuális céljainknak.

**C. Tetszőlegesen programozható „Interval Trainer" funkció** –automatikusan levezényli az intervall edzéseinket. A következő edzésszakaszokat állíthatjuk be:
1. bemelegítő szakasz magadott pulzusszám-határértékkel és visszaszámláló időmérővel;
2. maximum 30 intervall szakasz meghatározott pulzus-célzónákkal és minden egyes intervall után opcionális pulzusmegnyugvás-számítással;
3. levezető szakasz, intervallok utáni visszaszámláló időmérővel.
Az „Interval Trainer" funkció használata lehetővé teszi, hogy teljes figyelmünket csak az edzés végrehajtására fordíthassuk. Míg a pulzusszám mérő óra automatikusan figyeli az időmérőket és a megadott pulzus-célzónák betartását, addig nekünk valóban csak az edzésre kell koncentrálnunk.

**4. FILE (Memória) üzemmód** (lásd a „D. A memóriába mentett adatok előhívása” c. fejezetet)
Ebben az üzemmódban az edzéssel kapcsolatos információkat tudjuk visszanézni. A pulzusszám mérő óra maximum 99 edzés adatait tárolja el, ha az „Adatrögzítés” üzemmódot használtuk (tehát a stopper futott az edzés ideje alatt).

**5. OPTIONS (Beállítások) üzemmód** (lásd a „B. Hogyan végezzük el a beállításokat” c. fejezetet)
Ebben az üzemmódban beállíthatjuk a pulzusszám mérő óra lehető legpontosabb használatához szükséges személyes adatokat. Kifejezetten ajánlott, hogy az új pulzusszám mérő óra használatának megkezdése előtt végezzük el a személyes adatok beállításait, mert csak így garantálható az óra pontos működése. A Polar Precision Performance szoftver segítségével számítógépünkön egyszerűen elvégezhetjük ezeket a beállításokat, majd letölthetjük azokat a pulzusszám mérő óránkra.

**6. TESZT üzemmód** (lásd az „E. Polar Fitnesz Teszt” c. fejezetet)
A Teszt üzemmódban elvégezhetjük a Polar Fitnesz Tesztet. E teszt segítségével meghatározhatjuk maximális aerob kapacitásunkat (a $VO_{2max}$-ot), amely megegyezik a teszt eredményeként kapott Polar OwnIndex értékével. A teszt alapján az óra meghatározza a kalkulált maximális pulzusszámunkat ($Hr_{max}$-p) is. Kardiovaszkuláris fittségünk változásainak nyomon követése érdekében javasolt a teszt rendszeres elvégzése. A pulzusszám mérő óra minden alkalommal elmenti a legutolsó OwnIndex értékét.

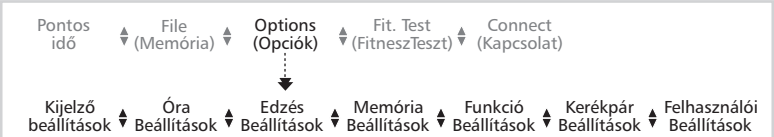
**7. CONNECT (Kapcsolat) üzemmód** (lásd a mellékelt CD-ROM-ot)

A „Kapcsolat” üzemmódban a pulzusszám mérő órára mentett edzési adatokat letölthetjük számítógépünkre, így sokkal részletesebb elemzésre nyílik lehetőségünk, a számítógépről pedig különböző beállításokat tölthetünk vissza az óránkra. Ezeknek a műveleteknek az elvégzéséhez a Polar Precision Performance szoftverre van szükségünk.

# B. HOGYAN VÉGEZZÜK EL A BEÁLLÍTÁSOKAT

**Fejezetünk azt ismerteti, hogy hogyan tudjuk manuálisan beállítani az adatainkat a pulzusszám mérő óra gombjainak segítségével. Azonban a Polar pulzusszám mérő óra egy másik, és gyorsabb módot is kínál: készítsük el beállítási adatainkat a Polar Precision Performance szoftver segítségével és töltsük le azokat a számítógépről az órára. Az infravörös adatátviteli lehetőségekkel kapcsolatban a mellékelt CD-ROM-on találunk további információkat.**

Miután elvégeztük a beállításokat, a Polar Precision Performance szoftverről letölthetjük az adatok felülírását megakadályozó parancsot. A parancs törlése a szoftver „user features” menüjéből indítható el.



# A felhasználói adatok beállítása

**Options (Opciók)**

↓

User Set (Felhasználói beállítások)

↓

kg/font ↓ cm/láb ↓ Birthday (Születési dátum) ↓ Sex (Nem) ↓ Activity (Aktivitás) ↓ $HR_{max}$ ↓ $VO_{2max}$

> **!** A Felhasználói adatok (UserSet) almenüben az OK gomb megnyomásával léphetünk tovább. A számok gyorsabban futnak, ha beállítás közben lenyomva tartjuk a „Fel” vagy „Le” gombot. Engedjük el a gombot, ha a keresett érték közelébe érünk.

A mérési egységek az Options (Opciók) / Monitor Set (Monitor beállítások) / Unit 1 vagy Unit 2 (1. vagy 2. mértékegység) beállításától függnek:

| | **1. mértékegység** | **2. mértékegység** |
|---|---|---|
| Testsúly | kg | lbs (font) |
| Testmagasság | cm | ft/inch (láb/hüvelyk) |
| Születési dátum | nap-hó-év | hónap-nap-év |

> **!** A testsúly és testmagasság beállítása közben az 1. vagy 2. mértékegység közötti váltás a Világítás/Hangjelzés gomb segítségével is történhet.

1. „Pontos idő” üzemmódból a „Fel” vagy „Le” gombokkal lépkedjünk addig, amíg az Options felirat megjelenik.
2. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel belépve az Options üzemmódba. Az „EXERCISE SET” látható a kijelzőn.
3. A „Fel” vagy „Le” gombokkal lépkedjünk addig, amíg a „USER SET” felirat megjelenik a kijelzőn.
4. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel indítva a felhasználói adatok beállításait.

**Weight (testsúly), kg vagy lbs**

5. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be testsúlyunkat. Nyomjuk meg az OK gombot.

**Height (testmagasság), cm vagy ft/inch**

6. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be testmagasságunkat. Nyomjuk meg az OK gombot.

**Birthday (Születési dátum)**

7. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be születésünk napját (Day). Nyomjuk meg az OK gombot.
8. Megjelenik a Month (hónap). A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be a megfelelő hónapot. Nyomjuk meg az OK gombot.
9. Megjelenik a Year (év). A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be születési évünket. Nyomjuk meg az OK gombot.

2. mértékegység esetén a beállítási sorrend: month-day-year (hónap-nap-év).

**Sex (nem)**

10. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be nemünket: Male = férfi, Female = nő. Nyomjuk meg az OK gombot.

**Activity level (aktivitási szint)**

11. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével válasszuk ki a Polar Fitnesz Teszthez szükséges sportaktivitási szintünket. Nyomjuk meg az OK gombot. Válasszuk ki a hosszú távon ránk jellemző sportaktivitási szintet, amelyet csak akkor változtassuk meg, ha az új edzésmennyiséggel legalább 6 hónapja rendszeresen edzünk.

Low (alacsony) Semmiféle szabadidős sporttevékenységet vagy kemény fizikai munkát nem végzünk rendszeresen, pld. csak kedvtelésből gyalogolunk, vagy ritkán végzünk olyan testmozgást, amelynek intenzitása zihálást vagy izzadást eredményez.

Middle (közepes) Rendszeresen végzünk valamiféle sporttevékenységet, például hetente 15-30 km-t kerékpározunk, vagy hetente ½-2 órát töltünk hasonló intenzitású fizikai tevékenységgel, illetve munkahelyünkön közepes fizikai megterhelésű munkát végzünk.

| | |
|---|---|
| High (magas) | Rendszeresen, minimum heti három alkalommal, nehéz edzéseket végzünk, például hetente 30-60 km-t kerékpározunk vagy hetente legalább 2-3 óra időtartamban hasonló intenzitású fizikai tevékenységet végzünk. |
| Top (kiemelkedő) | Rendszeresen, legalább heti öt alkalommal kemény fizikai edzéseket végzünk teljesítményünk javítása és versenyeken történő részvétel céljából. |

**Maximális pulzusszám** ($HR_{max}$)

12. Az első beállításkor a 220-életkor képlet alapján számított maximális pulzusszám jelenik meg alapértelmezettként. Ha ismerjük a pontos, klinikai körülmények között tesztelt aktuális maximális pulzusszám értékünket, állítsuk be ezt az értéket a „Fel” vagy „Le” gombok segítségével.
13. Nyomjuk meg az OK gombot.

    Amennyiben nem ismerjük a teszt alapján mért maximális pulzusszámunkat, akkor a Polar Fitnesz Teszt elvégzése után aktualizálhatjuk azt a „Fit.Test” üzemmódban.

**Maximális oxigénfelvevő képesség** ($VO_{2max}$)

14. A pulzusszám mérő óra alapértelmezettként a 35-ös értéket javasolja nők, és a 45-ös értéket a férfiak számára. Ha ismerjük a klinikai körülmények között tesztelt aktuális maximális oxigén-felvételi értékünket, a „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be ezt az értéket.
15. Nyomjuk meg az OK gombot. A „User Set” felirat látható a kijelzőn.

Ha nem ismerjük a teszt alapján mért maximális oxigén-felvétei értékünket, akkor a Polar Fitnesz Teszt elvégzése után aktualizálhatjuk azt a „Fit.Test” üzemmódban.

A beállítások folytatásához nyomjuk meg a Stop gombot, vagy térjünk vissza a „Pontos idő” kijelzőhöz a Stop gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

# Edzések beállítása az „Adatrögzítés” üzemmód használatához

Amikor elkezdjük az edzésprofilok beállítását, először azt kell eldöntenünk, hogy szeretnénk-e egyéni edzésprogramot összeállítani, vagy inkább a „BasicUse” edzésprofilt fogjuk használni. Ha az egyénileg összeállítható edzésprofil mellett döntünk, akkor további két változat, a „BasicSet” és az „Interval Training Set” között kell döntenünk.

**Az edzés típusának kiválasztása**

**BasicUse (E0) edzésmód**
A BasicUse a legegyszerűbb edzésprofil, ahol semmiféle beállításra sincs szükség ahhoz, hogy az „Adatrögzítés” üzemmódban edzhessünk. Edzés közben az alábbi értékek láthatók a kijelzőn:

- az aktuális és az átlagos pulzusszám,
- a stopperóra,
- a pontos idő,
- a részidők és köridők.

Ezen kívül az edzés kalóriaértékeit, a maximális pulzusszám százalékát és a kerékpározási adatokat is nyomon követhetjük, ha beállítottunk minden felhasználói információt és ezeket a funkciókat be is kapcsoltuk.

**Előre programozott edzések (E1-E5)**
Ebben az esetben ugyanazokat az információkat láthatjuk, mint a „BasicUse” beállítás esetén, de ez a funkció végigvezet az edzésen az általunk előzetesen beállított értékek alapján. Lehetőségünk van az egyes edzések elnevezésére is, például az edzés típusának megfelelően.

Az alábbi edzést segítő funkciókat állíthatjuk be:

- 3 pulzus-célzóna (percenkénti ütésszámban vagy a HRmax %-ban megadva),
- 3 visszaszámláló időmérő,
- intervall edzési funkció,
- pulzusmegnyugvás-számítás.

## Előre programozott edzések beállítása

Öt egyéni edzésprogram beállítására van lehetőségünk, melyek közül az edzés megkezdésekor csak ki kell választani az éppen megfelelőt.

### Interval Training Set edzésmód

Ha bekapcsoltuk az intervall edzésmódot (Int. On), minden edzést három különböző szakaszra tagolhatunk az alábbi sorrendben:

Bemelegítő szakasz:

- Visszaszámláló időmérő 1 (Timer 1) Be / Ki
- Pulzus-célzóna határértékek 1 (Limits 1) Be / Ki

Intervall szakasz:

- Intervall edzés típusa: idő-, pulzusszám- vagy távolság-alapú, illetve manuális intervall
- Az ismétlődő intervallok száma (Repeat)
- Pulzus-célzóna határértékek 2 (Limits 2) Be / Ki
- Pulzusmegnyugvás-számítás (Recovery) Be / Ki

Levezető szakasz:

- Visszaszámláló időmérő 3 (Timer 3) Be / Ki
- Pulzus-célzóna határértékek 3 (Limits 3) Be / Ki
- Célzóna-összesítő (Summary limits) Be / Ki

Amennyiben az adott szakasz beállításakor a visszaszámláló időmérőt kikapcsoljuk, akkor manuálisan kell leállítani az egyes résztávokat.

### BasicSet edzésmód

Amennyiben az intervall edzésmódot kikapcsoljuk (Int.OFF), akkor edzésünkhöz a következő funkciókat állíthatjuk be:

- Időmérő 1 (Timer 1) Be / Ki
- Időmérő 2 (Timer 2) Be / Ki
- Időmérő 3 (Timer 3) Be / Ki
- Pulzus-célzóna határértékek 1 (Limits1) Be / Ki
- Pulzus-célzóna  határértékek 2 (Limits 2) Be / Ki
- Pulzus-célzóna határértékek 3 (Limits 3) Be / Ki
- Célzóna-összesítő (Summary limits) Be / Ki
- Pulzusmegnyugvás-számítás (Recovery) Be / Ki

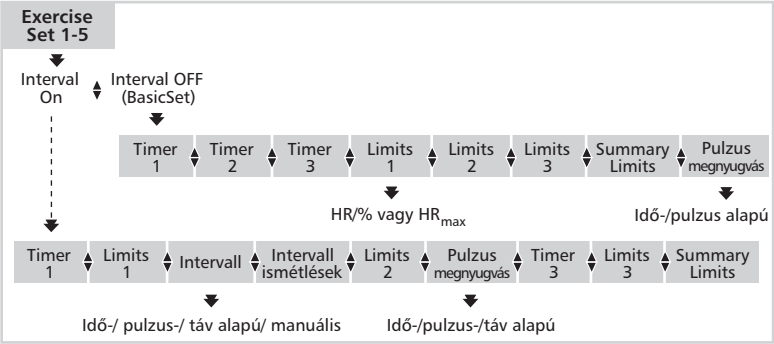
! Az időmérőket sorrendben kell beállítanunk, tehát nem tudjuk beállítani a 2. időmérőt, ha az 1. időmérőt kikapcsoltuk.

! Ha a „Limits 1” beállításakor a HR (pulzusszám-alapú) vagy a HRmax % (a max.pulzus százalékában megadott) opciót választottuk, akkor ugyanez a pulzus-kijelzési forma jelenik meg a „Limits 2” és „Limits 3” használatakor is.

! Az összesített pulzus-célzónán (Summary Limits) belül töltött idő edzés közben nem látható. A megadott célzónák között/felett/alatt töltött időtartamot az edzés befejeztével a memóriából hívhatjuk elő.

1. A „Pontos idő” kijelzőtől a „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg az „Options” felirat megjelenik.
2. Nyomjuk meg az OK gombot, ezzel belépve az „Options” üzemmódba. A kijelzőn az EXERCISE SET (Edzés beállítások) felirat jelenik meg.

3. Nyomjuk meg az OK gombot az edzés beállítások megkezdéséhez. A „BasicUse E0” vagy az „E1 – E5” előre programozható edzések láthatók a kijelzőn.
4. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg a kívánt edzéstípus megjelenik. Ekkor nyomjuk meg az OK gombot.
   Ha a BasicUse (E0) edzésmódot választottuk, máris visszatérhetünk a „Pontos idő” kijelzőhöz a Stop gomb megnyomásával és nyomva tartásával, így átugorva az edzésbeállítások többi részét.
   Ha az előre programozható (E1-E5) edzésmódot választottuk, az Interval On/OFF felirat látható a kijelzőn.
5. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével kapcsoljuk be vagy ki az intervall funkciót. Nyomjuk be az OK gombot. A Timer 1. (1. időmérő) felirat látható.



**Időmérők beállítása**

*Ha a „Pontos idő” kijelzőtől indulunk, ismételjük meg az 1-5. lépéseket.*

6. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg a kiválasztott időmérő megjelenik. Nyomjuk meg az OK gombot az időmérő beállításához.
7. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével kapcsoljuk be vagy ki (On/OFF) az időmérőt. Nyomjuk meg az OK gombot.

A „Timer OFF” beállítás választása esetén ugorjuk át a 8-9. lépéseket.

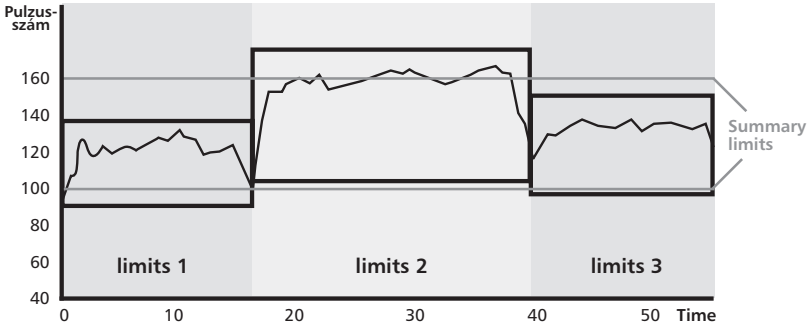
8. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be a perc-értékeket. Nyomjuk meg az OK gombot.
9. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be a másodperc értékeket. Nyomjuk meg az OK gombot.

**A pulzus-célzóna határértékek beállítása**

*Ha a „Pontos idő” kijelzőtől indulunk, ismételjük meg az 1-5. lépéseket.*

6. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg a kívánt határértékek megjelennek.
7. Nyomjuk meg az OK gombot a határértékek beállításához.
8. A „Limits 1” beállításakor a „Fel” vagy „Le” gombok segítségével válasszuk ki a HR (pulzusszám) vagy HRmax % (max.pulzus bizonyos százaléka) alapú pulzus-kijelzést. Nyomjuk meg az OK gombot a megfelelő beállítás kiválasztásához.
9. Megjelenik a „Lim High” (felső határérték) felirat. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be a felső határértéket. Nyomjuk meg az OK gombot.
10. Megjelenik a „Lim Low” (alsó határérték) felirat. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be az alsó határértéket. Nyomjuk meg az OK gombot.

**!** Ha a „Limits 1” beállításakor a HR (pulzusszám-alapú) vagy a HRmax % (max.pulzus százalékában megadott) opciót választottuk, akkor ugyanez a pulzus-kijelzési forma jelenik meg a „Limits 2” és „Limits 3” használatakor is.




- A megadott pulzus-határértékek között/felett/alatt töltött edzésidő csak akkor kerül mentésre a memóriában, ha az egyes határértékek be vannak kapcsolva.
- Az összesített pulzus-célzóna (Summary Limits) határértékei között/felett/alatt töltött idő edzés közben a memóriában kerül elmentésre, a beállított határértékek figyelembevételével. Az összesített pulzus-célzóna eltérhet a beállított Limits 1+2+3 határértékeitől, így használhatjuk pld. az aerob zónában eltöltött edzésidő ellenőrzésére.

**A pulzus-célzóna határértékek be/kikapcsolása**

*Ha a "Pontos idő" kijelzőtől indulunk, ismételjük meg az 1-5. lépéseket.*

6. A „Fel" vagy „Le" gombok segítségével lépkedjünk a Limits felirat megjelenéséig.
7. Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Hangjelzés/Világítás gombot a határértékek be/ki kapcsolásához.

**A pulzusmegnyugvás-számítás beállítása**

A „BasicSet” edzésmódban kétféle pulzusmegnyugvás-számítás között választhatunk:

A. Idő alapú pulzusmegnyugvás-számítás: a pihenő (megnyugvási) szakasz a megadott időtartam lejártakor ér véget.

B. Pulzus-alapú pulzusmegnyugvás-számítás: a pihenő (megnyugvási) szakasz a megadott pulzus-érték elérésekor ér véget.

*Ha a „Pontos idő” kijelzőtől indulunk, ismételjük meg az 1-5. lépéseket.*

6. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk a „Recovery TIMER/Hr” felirat megjelenéséig.
7. Nyomjuk meg az OK gombot a pulzusmegnyugvás-számítás be/ki kapcsolásához. Az On/OFF felirat villog.
8. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével kapcsoljuk be vagy ki a pulzusmegnyugvás-számítást. Nyomjuk meg az OK gombot.
   Ha az OFF-t (kikapcsolást) választottuk: ugorjuk át a 9-11. lépéseket.
   Ha az On-t választottuk: a TIMER/Hr felirat villog.
9. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével válasszunk az idő- (TIMER), vagy pulzus- (Hr) alapú pulzusmegnyugvás-számítási mód között. Nyomjuk meg az OK gombot.

**A.** „RecoTime” felirat látható.

10. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be a percek számát. Nyomjuk meg az OK gombot.
11. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be a másodperceket. Nyomjuk meg az OK gombot. A „Recovery TIMER” felirat látható.

**vagy**

**B.** „RecoHr” felirat látható.

10. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be a pulzusszámot. Nyomjuk meg az OK gombot. A „Recovery Hr” felirat látható.

**Az intervall edzés típusának beállítása**
Négyféle intervall edzéstípus közül választhatunk:

| | |
|---|---|
| **A.** Idő alapú intervall | A résztáv akkor fejeződik be, amikor az előre beállított időtartam lejár. |
| **B.** Pulzus alapú intervall | A résztáv akkor fejeződik be, amikor az előre beállított pulzusszám-értéket elértük. |
| | ! Ha a pulzus alapú intervall edzést választjuk, a pulzusmegnyugvás-számítást is be kell kapcsolnunk! |
| **C.** Távolság alapú intervall | A résztáv akkor fejeződik be, amikor megtettük a megadott távot. |
| **D.** Manuális intervall | A résztáv az OK gomb megnyomásával és nyomva tartásával fejeződik be. |

*Ha a „Pontos idő” kijelzőtől indulunk, ismételjük meg az 1-5. lépéseket.*

6. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg az Interval TIMER/Hr/DIST/MANUAL (idő-/pulzus-/távolság-/manuális) felirat valamelyike megjelenik a kijelzőn. Nyomjuk meg az OK gombot az intervall típusának beállításához. A TIMER/Hr/DIST/MANUAL felirat valamelyike villog.
7. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével válasszuk ki azt a beállítást, amely a résztáv végét jelzi majd. Nyomjuk meg az OK gombot. Ha a „MANUAL”-t választottuk, ugorjuk át a 8-9. lépéseket.

**A.** Idő alapú intervall

8. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be a percek számát. Nyomjuk meg az OK gombot.
9. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be a másodperceket. Nyomjuk meg az OK gombot. Az „Interval TIMER” felirat látható a kijelzőn.

**vagy:**

**B.** Pulzus alapú intervall

8. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be azt a pulzusszámot, amelynek elérésekor szeretnénk befejezni az adott résztávot. Nyomjuk meg az OK gombot. Az „Interval Hr” felirat látható a kijelzőn.

**vagy:**

**C.** Távolság alapú intervall

8. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be a kilométerek számát. Nyomjuk meg az OK gombot.
9. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be a métereket (százméterenkénti egységben). Nyomjuk meg az OK gombot. Az „Interval DIST” felirat látható.

A „Units 2” beállítás esetén a mértékegységek: miles (mérföld) és feet (láb).

**Az intervallok és pulzusmegnyugvások számának beállítása (Repeat)**

Egy edzésszakaszon belül maximum 30 résztávot és pulzusmegnyugvást (pihenőt) állíthatunk be (ha ez a funkció be van kapcsolva).

6. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg a „Repeat” (Ismétlés) felirat megjelenik.
7. Nyomjuk meg az OK gombot az ismétlésszám beállításának megkezdéséhez.
8. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be az ismétlések számát. Nyomjuk meg az OK gombot.

vagy:

Ha nem tudjuk előre meghatározni az intervall szakaszok és a pihenők számát, akkor válasszuk a „Cont” (Folyamatos intervall) edzésmódot. A résztávok egymást fogják követni mindaddig, amíg manuálisan le nem állítjuk az edzést, vagy amíg a 30 résztáv be nem fejeződik.

8. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg a „Cont” felirat megjelenik. Nyomjuk meg az OK gombot.

**Az intervall szakaszok pulzusmegnyugvásának beállítása**
Három pulzusmegnyugvás típus közül választhatunk:

**A.** Idő alapú pulzusmegnyugvás: A pulzusmegnyugvás számítása akkor zárul le, amikor elértük az előre beállított időt.
**B.** Pulzusszám alapú pulzusmegnyugvás: A pulzusmegnyugvás számítása akkor zárul le, amikor elértük az előre beállított pulzusszámot.
**C.** Távolság alapú pulzusmegnyugvás: A pulzusmegnyugvás számítása akkor zárul le, amikor megtettük a megadott távot.

*Ha a "Pontos idő" kijelzőtől indulunk, ismételjük meg az 1-5. lépéseket.*

6. A „Fel" vagy „Le" gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg a Recovery Timer/ Hr/DIST (idő-/pulzus-/távolság-alapú pulzusmegnyugvás) felirat valamelyike megjelenik a kijelzőn.
7. Nyomjuk meg az OK gombot a pulzusmegnyugvás-számítás be/ki kapcsolásához. Az On/OFF felirat villog.
8. A „Fel" vagy „Le" gombok segítségével kapcsoljuk be vagy ki a pulzusmegnyugvás számítását. Nyomjuk meg az OK gombot.
   Ha az OFF-t (kikapcsolást) választottuk: ugorjuk át a 9-11. lépéseket.
   Ha az On-t választottuk: a TIMER/Hr/Dist felirat villog.
9. A „Fel" vagy „Le" gombok segítségével lépkedjünk az idő-, pulzusszám- vagy távolság alapú pulzusmegnyugvás kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.

**A.** „RecoTime" felirat látható.
10. A „Fel" vagy „Le" gombok segítségével állítsuk be a perc-értékeket. Nyomjuk meg az OK gombot.
11. A „Fel" vagy „Le" gombok segítségével lépkedjünk, állítsuk be a másodperc értékeket. Nyomjuk meg az OK gombot. A „Reco" és az idő látható a kijelzőn.

**vagy**
**B.** „RecoHr" felirat látható.
10. A „Fel" vagy „Le" gombok segítségével állítsuk be a pulzusszámot. Nyomjuk meg az OK gombot. A „Reco" és a pulzusszám látható a kijelzőn.

**vagy**

**C.** „RecoDist” felirat látható.
10. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be a km-t. Nyomjuk meg az OK gombot.
11. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be a métert (százméterenkénti egységben). Nyomjuk meg az OK gombot. A „Reco” és a táv látható a kijelzőn.

Az „Units 2” beállítás esetén az állítható mértékegységek: miles (mérföld) és feet (láb).

A beállítások folytatásához nyomjuk meg a Stop gombot, vagy térjünk vissza a „Pontos idő” kijelzőhöz a Stop megnyomásával és nyomva tartásával.

**Az egyes edzések elnevezése**
Az egyes edzések elnevezéséhez hét betűt, számot, írásjelet használhatunk. A rendelkezésre álló számjegyek: 0-9, szóköz, A-Z, a-z, -% / ( ) * + : ? .

1. A „Pontos idő” kijelzőtől a „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk az Options (Beállítások) üzemmód megjelenéséig.
2. Az OK gomb megnyomásával lépjünk be az Options (Beállítások) üzemmódba. Az EXERCISE SET (Edzés beállítások) felirat látható.
3. Nyomjuk meg az OK gombot. Az E0-E5 felirat látható.
4. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg az elnevezni kívánt (E1-E5) edzés megjelenik.
5. Nyomjuk meg, és tartsuk nyomva a Hangjelzés/Világítás gombot. A kijelzőn az állítható betű villog.
6. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk a kívánt betű/szám/írásjel kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.
7. Ismételjük az előző lépést mindaddig, amíg mind a hét betűt ki nem választottuk.

A beállítások folytatásához nyomjuk meg a Stop gombot, vagy térjünk vissza a „Pontos idő” kijelzőhöz a Stop gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

# Az adatmintavételi gyakoriság beállítása

1. A „Pontos idő” kijelzőtől a „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk az Options (Beállítások) üzemmód megjelenéséig.
2. Nyomjuk meg az OK gombot az Options (Beállítások) üzemmódba történő belépéshez. Az EXERCISE SET (Edzés beállítások) felirat látható.
3. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg a MEMORY SET (Memória beállítások) felirat megjelenik.
4. Az OK gomb megnyomásával indítsuk el a memória beállításokat. A „Rec.Rate” (Mintavételi gyakoriság) felirat látható.
5. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be a kívánt mintavételi gyakoriságot. A mintavételi gyakoriság (5 mp/15 mp/ 60 mp) értékének változtatásakor a kijelző alsó sorában láthatjuk a szabad memória értékét. Nyomjuk meg az OK gombot.

**Options (Beállítások)**

↓

Memory Set (Memória beállítások)

↓

Rec. Rate 5 Sec / 15 Sec / 60 Sec

A pulzusszám mérő óra adatrögzítési kapacitása függ a kiválasztott mintavétel gyakoriságtól (5 mp, 15 mp vagy 60 mp). Ha a memória megtelik, folytathatjuk az edzést, azonban az edzésadatok a továbbiakban nem tárolódnak a memóriában.

A következő táblázat az egyes mintavételi gyakorisághoz tartozó maximális edzésidőket tünteti fel.

| Magasság | Sebesség | Pedál fordulatszám | Teljesít-mény | Mintavételi gyakoriság 5 mp | Mintavételi gyakoriság 15 mp | Mintavételi gyakoriság 60 mp |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Be | Be | Be | Be | 4 óra 57 perc | 14 óra 53 perc | 59 óra 34 perc |
| Be | Be | Be | Ki | 8 óra 56 perc | 26 óra 48 perc | 99 óra 59 perc |
| Be | Be | Ki | Be | 5 óra 35 perc | 16 óra 45 perc | 67 óra 01 perc |
| Be | Be | Ki | Ki | 11 óra 10 perc | 33 óra 31 perc | 99 óra 59 perc |
| Be | Ki | Ki | Ki | 14 óra 53 perc | 44 óra 41 perc | 99 óra 59 perc |
| Ki | Be | Be | Be | 5 óra 35 perc | 16 óra 45 perc | 67 óra 02 perc |
| Ki | Be | Be | Ki | 11 óra 10 perc | 33 óra 31 perc | 99 óra 59 perc |
| Ki | Be | Ki | Be | 6 óra 23 perc | 19 óra 09 perc | 76 óra 37 perc |
| Ki | Be | Ki | Ki | 14 óra 53 perc | 44 óra 41 perc | 99 óra 59 perc |
| Ki | Ki | Ki | Ki | 44 óra 42 perc | 99 óra 59 perc egy fájlban és össz. 130 óra | 99 óra 59 perc egy fájlban és össz. 520 óra |

Az „Exercise Set” edzésmód és köridő-számlálás használata tovább csökkenti a maximálisan tárolható edzésidőt.

A beállítások folytatásához nyomjuk meg a Stop gombot, vagy térjünk vissza a „Pontos idő” kijelzőhöz a Stop gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

# Funkciók be/ki kapcsolása

**Options (Beállítások)**

↓

Function Set (Funkció beállítások)

↓

OwnCal be/ki ⇕ Fit. Test be/ki ⇕ $HR_{max}$-p be/ki ⇕ Altitude (Magasság) be/ki

1. A „Pontos idő” kijelzőtől a „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk az Options (Beállítások) üzemmód megjelenéséig.
2. Az OK gomb megnyomásával lépjünk be az Options (Beállítások) üzemmódba. Az EXERCISE SET (Edzés beállítások) látható.
3. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk a FUNCTION SET (Funkció beállítások) megjelenéséig.
4. Az OK gomb megnyomásával indítsuk el funkció beállításokat. Az OwnCal (Saját-Kalória) látható.

**!** Az itt következő funkciók beállításához előzetesen be kellett állítanunk a felhasználói adatokat. Ha a beállítások megkezdésekor kg/lbs felirat jelenik meg a kijelzőn, akkor a pulzusszám mérő óra arra figyelmeztet, hogy nem állítottunk be minden felhasználói adatot.

**OwnCal kalóriaszámláló be/ki**

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

5. Nyomjuk meg az OK gombot az OwnCal (SajátKalória) funkció beállításához. Az On/OFF villog.
6. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével kapcsoljuk be/ki a kalóriaszámítást. Nyomjuk meg az OK gombot.

Ahhoz, hogy a legpontosabb OwnCal (SajátKalória) felhasználási eredményeket kapjuk, frissítsük a korábban beállított VO2max és HRmax értékeinket a klinikailag mért értékekkel (ha ezek rendelkezésre állnak). Ha nem ismerjük klinikailag tesztelt értékeinket, akkor végezzük el a Polar Fitnesz Tesztet és frissítsük az OwnIndex (SajátIndex), valamint a HRmax-p értékeket a „Fitnesz Teszt” üzemmódban.

**Fitnesz Teszt be/ki**

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

5. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg a Fit.Test felirat megjelenik a kijelzőn.
6. Az OK gomb megnyomásával indítsuk el a Fitnesz Teszt beállítását. Az On/OFF villog.
7. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével kapcsoljuk be/ki a Fitnesz Tesztet. Nyomjuk meg az OK gombot.

**Kalkulált maximális pulzusszám be/ki** (HRmax-p)

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

5. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg a HRmax-p felirat megjelenik.
6. Az OK gomb megnyomásával indítsuk el a HRmax-p beállítását. Az On/OFF villog.
7. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével kapcsoljuk be/ki a HRmax-p funkciót. Nyomjuk meg az OK gombot.

A HRmax-p funkciót csak akkor kapcsolhatjuk be, ha a Polar Fitnesz Teszt is be van kapcsolva.

**Magasság- és hőmérsékletmérő be/ki**

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

5. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg az Altitude (Magasság) felirat megjelenik.
6. Az OK gomb megnyomásával indítsuk el a tengerszint feletti magasság és a hőmérsékletmérő beállítását. Az On/OFF villog.
7. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével kapcsoljuk be/ki a tengerszint feletti magasság mérését. Nyomjuk meg az OK gombot.
   Altitude OFF: ha a magasságmérést kikapcsoltuk, ugorjuk át a magasság-beállítás többi részét.
8. Altitude On: ha a magasságmérőt bekapcsoltuk, néhány mp-re a „Wait ...” (Várjon) felirat jelenik meg a kijelzőn.

9. Az „Altitude” felirat és a villogó számérték látható. Indítsuk el a magassági kiindulópont beállítását. Az 1/2 mértékegységek között a Hangjelzés/Világítás gomb benyomásával és nyomva tartásával válthatunk.
   A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk a kívánt tengerszint feletti magasság értékéig. Nyomjuk meg az OK gombot. A lehető legpontosabb mérés érdekében minden alkalommal állítsuk be újra a tengerszint feletti magasságot ott, ahol megbízható referenciaérték áll rendelkezésünkre.

A hőmérsékletmérő használatához a magasságmérés funkciót is be kell kapcsolnunk!

A beállítások folytatásához nyomjuk meg a Stop gombot, vagy térjünk vissza a „Pontos idő” kijelzőhöz a Stop gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

# Kerékpáros beállítások

**Options (Beállítások)**

↓

Bike Set (Kerékpár beállítások)

↓

Bike 1 / Bike 2 / Bike OFF

↓

Wheel (Kerékméret) ↕ Cadence (Fordulatszám) be/ki ↕ Power (Teljesítmény) be/ki

1. A „Pontos idő” kijelzőtől a „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk az Options (Beállítások) üzemmód megjelenéséig.
2. Az OK gomb megnyomásával lépjünk be az Options (Beállítások) üzemmódba. Az EXERCISE SET (Edzés beállítások) felirat látható.
3. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk a BIKE SET (Kerékpáros beállítások) megjelenéséig.
4. Az OK gomb megnyomásával indítsuk el a kerékpáros adatok beállítását.

5. A beállítás megkezdéséhez válasszuk a Bike 1 (Kerékpár 1)-et, vagy Bike 2 (Kerékpár 2) -t, vagy kapcsoljuk ki a kerékpáros funkciókat (Bike OFF). A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg a választani kívánt mód megjelenik. Nyomjuk meg az OK gombot. A Wheel (Kerék) felirat látható a kijelzőn. Ha a kerékpáros funkciókat kikapcsoltuk, ugorjuk át a kerékpár beállítások további részleteit.

A pulzusszám mérő órában két kerékpár beállításait tárolhatjuk el. Ha mindkét kerékpár adatait beállítottuk, az edzés megkezdésekor csak ki kell választanunk az 1. vagy 2. számú kerékpárt. Ha a Kerékpár 1 vagy 2 beállítást használjuk, a sebesség- és távolság-mérési funkciók is mindig működnek. Kapcsoljuk ki a kerékpáros funkciókat, amennyiben kerékpár nélkül végezzük az edzést. A kerékméret beállítása a kerékpáros adatok számításának fontos előfeltétele.

**A kerékméret beállítása** (Wheel)
*Ha a „Pontos idő” kijelzőtől indulunk, ismételjük meg az 1-5. lépéseket.*

6. A kijelzőn a Wheel (Kerék) felirat látható.
7. A kerékméret beállításához nyomjuk meg az OK gombot.
8. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be a kerék méretét. Nyomjuk meg az OK gombot.

Kerékpárunk kerékméretét a következőképpen állapíthatjuk meg:

1. MÓDSZER:
Keressük meg a kerékpárunk abroncsára nyomtatott átmérő adatokat. Az alábbi táblázatban keressük ki a hüvelykben vagy ERTRO-ban megadott abroncs átmérőhöz tartozó milliméter értéket a jobb oldali oszlop azonos sorában.

| ERTRO | Kerék átmérő (hüvelyk) | Kerékméret beállítás (mm) |
|---|---|---|
| 30-559 | 26x1.25 | 1953 |
| 35-559 | 26x1.5 | 1985 |
| 44-559 | 26x1.75 | 2030 |
| 47-559 | 26x1.95 | 2050 |
| | 26x1 1/8 Tubular | 1970 |
| | 650-20C | 1952 |
| 622-20 | 700x20C | 2086 |
| 622-23 | 700x23C | 2096 |
| 622-25 | 700x25C | 2105 |
| | 700C Tubular | 2130 |
| | 28 (700 B) | 2237 |

2. MÓDSZER:
Jelöljük meg az első kerék futózott felületét egy vonallal, vagy a szelepet is használhatjuk jelzésként. A földön, sík felületen húzzunk egy egyenes vonalat, és jelöljünk meg rajta egy kiindulási pontot. Gurítsuk végig a kereket a talajra merőlegesen a vonalon, a kiindulási ponttól számítva egy teljes fordulatig. Jelöljük meg egy másik vonallal a talajt ott, ahol a gumiabroncson található jelzés vagy szelep újra a talajhoz ért.

Mérjük meg a talajon a két jelzés közötti távolságot. _____ mm
Vonjunk le 4 mm-t, számításba véve a súlyunkat, - 4 mm
így megkapjuk a kerék kerületét.
Ezt az értéket kell az órán beállítanunk. _____ mm

! A kerékméret mindig milliméterben van feltüntetve, mivel az pontosabb. Ha a pulzusszám mérő órát lenullázzuk, a kijelzőn az alapértelmezett értékek láthatók.

**Fordulatszám be/ki (Cadence)***

*Ha a „Pontos idő” kijelzőtől indulunk, ismételjük meg az 1-5. lépéseket.*

6. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk a Cadence (Fordulatszám) felirat megjelenéséig.
7. Az OK gomb megnyomásával indítsuk el a fordulatszám beállítását. Az On/OFF villog.
8. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével kapcsoljuk be vagy ki a fordulatszám mérése funkciót. Nyomjuk meg az OK gombot.

* A méréshez a külön megrendelhető Polar Cadence Sensor™ vagy a Polar Power Output Sensor™ érzékelőkre van szükségünk.

**Teljesítmény be/ki** (Power)*
*Ha a „Pontos idő” kijelzőtől indulunk, ismételjük meg az 1-5. lépéseket.*

6. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk a Power (Teljesítmény) felirat megjelenéséig.
7. Az OK gomb megnyomásával indítsuk a Power Output (Leadott teljesítmény) beállítását. Az ON/OFF villog.
8. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével kapcsoljuk be vagy ki Power Output funkciót. Nyomjuk meg az OK gombot.
   OFF (kikapcsolás) esetén ugorjuk át a Power Output beállításra vonatkozó további részeket.
9. „C.weight” (Lánc súly) felirat látható a kijelzőn. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be a lánc súlyát. Nyomjuk meg az OK gombot.
10. „C.length” (Lánc hossz) felirat látható a kijelzőn. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be a lánc hosszát. Nyomjuk meg az OK gombot.
11. „S.length (Láncvilla hossz) felirat látható a kijelzőn. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be a láncvilla hosszát. Nyomjuk meg az OK gombot.

Ha a vezeték nélküli Polar Speed Sensor sebesség-érzékelőt használjuk, kapcsoljuk ki a Power (Teljesítmény) funkciót.

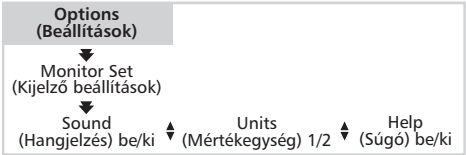
A Polar Cadence Sensor-ral és Polar Power Output Sensor-ral kapcsolatban bővebb információt e használati utasítás hátsó borítóján találhatunk.

**Kerékpár 1 és 2 elnevezése**
Kerékpárjainkat négy betűvel, számmal vagy írásjellel nevezhetjük el. A kijelző jobb sarkában látható szám mutatja, hogy mely kerékpár beállítás van éppen bekapcsolva (b0=Bike OFF, b1=Bike 1, b2=Bike 2).

1. Ha a „Pontos idő” kijelzőtől indulunk, a „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk az Options (Beállítások) felirat megjelenéséig.
2. Az OK gomb megnyomásával lépjünk be az Options üzemmódba. Az EXERCISE SET (Edzés beállítások) felirat látható a kijelzőn.
3. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk a BIKE SET (Kerékpár beállítások) felirat megjelenéséig.
4. Az OK gomb megnyomásával indítsuk el a kerékpáros beállításokat.
5. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg a Bike 1 vagy Bike 2 felirat megjelenik.
6. Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Hangjelzés/Világítás gombot. Az állítható betű villog.
7. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk a megfelelő írásjel kiválasztásához. Nyomjuk meg az OK gombot.
8. Ismételjük a fenti lépéseket mindaddig, amíg mind a négy írásjelet ki nem választottuk.

A beállítások folytatásához nyomjuk meg a Stop gombot, vagy térjünk vissza a „Pontos idő” kijelzőhöz a Stop gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

# A kijelző beállításai




1. A „Pontos idő” kijelzőtől a „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk az Options (Beállítások) felirat megjelenéséig.
2. Az OK gomb megnyomásával lépjünk be az Options (Beállítások) üzemmódba. A kijelzőn az EXERCISE SET (Edzés beállítások) felirat látható.

3. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk a MONITOR SET (Kijelző beállítások) felirat megjelenéséig.
4. Az OK gomb megnyomásával indítsuk el a kijelző beállítását. A kijelzőn a Sound (Hangjelzés) felirat látható.

**Jelzőhangok és gombhangok be / ki kapcsolása**

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

5. Az OK gomb megnyomásával indítsuk el a hangjelzés beállítását. Az On/Off villog.
6. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével kapcsoljuk be/ki a hangjelzést. Nyomjuk meg az OK gombot.

Ez a beállítás a nyomógomb hangokra, illetve a „Mérés” és „Adatrögzítés” üzemmódokban a következő tevékenységek hangjelzéseire vonatkozik: indítás (Start), leállítás (Stop), köradat rögzítés (lap), intervall szakasz indítása és leállítása, pulzusmegnyugvás-számítás vége. A beállítás nem vonatkozik a pulzus-célzóna hangjelzéseire, az ébresztő/emlékeztető jelzésekre, illetve a Fitness Teszt végére utaló hangjelzésre.

**Mértékegységek kiválasztása**

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

5. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg a Units (Mértékegységek) felirat megjelenik.
6. Az OK gomb megnyomásával indítsuk el mértékegységek beállítását. Az 1 vagy 2 villog.
7. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével válasszuk ki a megfelelő mértékegységet. Nyomjuk meg az OK gombot.

Az alábbi mértékegység beállításokra van lehetőségünk:

| | 1. mértékegység | 2. mértékegység |
|---|---|---|
| Felhasználói adatok | kg, cm | font, láb |
| Születési dátum | nap, hó, év | hónap, nap, év |
| Sebesség | km/óra | mérföld/óra |
| Távolság | km, századméter | mérföld, láb |
| Magasságméter | láb | |
| Szintkülönbség | méter | láb |
| Hőmérséklet | °C | °F |
| Kerékméret | mm | mm |
| Teljesítmény adatok: | | |
| Lánc súlya | g | g |
| Lánc hossza | mm | mm |
| Láncvilla hossza | mm | mm |

**A Súgó be/ki kapcsolása**

*Ha a „Pontos idő” kijelzőtől indulunk, ismételjük meg az 1-4. lépéseket:*

5. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg a Help (Súgó) felirat megjelenik.
6. Az OK gomb megnyomásával indítsuk el a súgó beállítását. Az On/Off villog.
7. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével kapcsoljuk be/ki a súgót. Nyomjuk meg az OK gombot.

Ha a súgót bekapcsoljuk, az Options (Beállítások) és a File (Memória) üzemmódokban villogó nyilak fognak segíteni a megfelelő gombok használatában. Edzés közben, a középső sor adatainak változtatásakor néhány másodpercre látható lesz az adott funkció elnevezése. Ugyanezen elnevezések a köradatok és a memóriába mentett adatok előhívásakor is megjelennek.

A beállítások folytatásához nyomjuk meg a Stop gombot, vagy térjünk vissza a „Pontos idő” kijelzőhöz a Stop gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

# Az óra beállításai

1. A „Pontos idő” kijelzőtől a „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk az Options (Beállítások) felirat megjelenéséig.
2. Az OK gomb megnyomásával lépjünk be az Options üzemmódba. Az EXERCISE SET (Edzés beállítások) felirat látható.
3. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk a WATCH SET (Óra beállítások) felirat megjelenéséig.
4. Az OK gombbal indítsuk el az óra beállítást. Az ALARM (Ébresztő) felirat látható a kijelzőn.

**Options (Beállítások)**
↓
Watch Set (Óra beállítások)
↓
Alarm (Ébresztő) ↕ Time 1/2 (Zónaidő) ↕ Date (Dátum) ↕ Remind On/OFF (Emlékeztető) be/ki

**Az ébresztő beállítása**

*Ha „Pontos idő” kijelzőtől indulunk, ismételjük meg az 1-4. lépéseket.*

5. Az OK gomb megnyomásával indítsuk el az ébresztő beállítását. •)) Az On/Off villog.
6. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével kapcsoljuk be/ki az ébresztőt. Nyomjuk meg az OK gombot.

OFF: ugorjuk át a 7-9. lépéseket

A „24h” beállítás esetén: ugorjuk át a 7. lépést.

7. A „12h” beállítás esetén: az AM/PM (délelőtt/délután) villog. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével válasszuk ki a napszakot. Nyomjuk meg az OK gombot.
8. Az óra számjegyei villognak. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be az órát. Nyomjuk meg az OK gombot.
9. A percek számjegyei villognak. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be a perceket. Nyomjuk meg az OK gombot.

Amikor az ébresztő funkció bekapcsol, egy percen keresztül jelez, mely az öt gomb bármelyikének megnyomásával kikapcsolható.

**A pontos idő beállítása**

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

5. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg a TIME 1/TIME 2 (Idő 1 / Idő 2) megjelenik a kijelzőn.
6. Az OK gomb megnyomásával indítsuk el a pontos idő beállítását.
7. A TIME villog. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével válasszuk ki a Time 1 vagy Time 2 beállítást. Nyomjuk meg az OK gombot.
8. A 12h/24h villog. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével válasszuk ki a 12 órás vagy 24 órás kijelzési módot. Nyomjuk meg az OK gombot. A „24h” beállítás esetén ugorjuk át a 9. lépést.
9. Az AM/PM (délelőtt/délután) villog. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével válasszuk ki a megfelelő napszakot. Nyomjuk meg az OK gombot.
10. Az óra számjegyei villognak. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be az órát. Nyomjuk meg az OK gombot.
11. A perc számjegyei villognak. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be a perceket. Nyomjuk meg az OK gombot.

**A dátum beállítása**

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

„12h” üzemmód esetén a sorrend: month–day–year / hónap–nap–év

5. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg a DATE (Dátum) felirat megjelenik a kijelzőn.
6. Az OK gomb megnyomásával indítsuk el a dátum beállítását.
7. A „Day” felirat látható. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével válasszuk ki a megfelelő napot. Nyomjuk meg az OK gombot.
8. A „Month” felirat látható. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével válasszuk ki a hónapot. Nyomjuk meg az OK gombot.
9. A „Year 20..” látható. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével állítsuk be az év utolsó két számjegyét. Nyomjuk meg az OK gombot.

**Az emlékeztetők be/ki kapcsolása**

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

5. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg a REMIND (Emlékeztető) felirat megjelenik a kijelzőn.
6. Az OK gomb megnyomásával indítsuk el az emlékeztetők beállításait.
7. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével a megfelelő emlékeztető megjelenik. Az emlékeztető sorszáma a kijelző sarkában látható.
8. Nyomjuk meg az OK gombot. Az On/Off villog.
9. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével kapcsoljuk be vagy ki az emlékeztetőt. Nyomjuk meg az OK gombot.

A Polar Precision Performance szoftver segítségével 7 emlékeztetőt tölthetünk le a pulzusszám mérő óránkra, mely mindegyike tartalmazza az időt és a nevet.

Az emlékeztető csak akkor ad hangjelzést, amennyiben a „Pontos idő” üzemmódban vagyunk. Amikor az emlékeztető funkció bekapcsol, 15 mp-en keresztül jelez, melyet a Hangjelzés/Világítás gomb kivételével bármely gomb megnyomásával kikapcsolhatunk. Az emlékeztető szöveget úgy törölhetjük ki, hogy a Hangjelzés/Világítás gomb kivételével bármely gombot megnyomjuk.

A beállítások folytatásához nyomjuk meg a Stop gombot, vagy térjünk vissza a „Pontos idő” kijelzőhöz a Stop gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

**Váltás az 1. és 2. időzóna között**
A „Pontos idő” üzemmódban nyomjuk meg és tartsuk nyomva a „Le” gombot. A legfelső sorban néhány másodpercre megjelenik a „Time 1” vagy a „Time 2” felirat. A továbbiakban a most beállított időzóna kerül alkalmazásra valamennyi óra- és ébresztő funkció esetén. Ha a Time 2-t választottuk, a 2-es szám látható a „Pontos idő” kijelzőn.

**Gyors belépés „Az óra beállításai” almenübe**
Nyomjuk meg és tartsuk nyomva néhány másodpercig a Hangjelzés/Világítás gombot, így beléphetünk „Az óra beállításai” almenübe. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg a keresett óra funkció megjelenik. Az adott funkció beállítását „Az óra beállításai” fejezetben találjuk.

**Váltás a mértékegységek között**
- Ha váltani szeretnénk a testsúly és testmagasság mértékegységei között a UserSet (Felhasználói beállítások) üzemmódban;
- a távolság alapú intervall és a pulzusmegnyugvás mértékegysége között az Interval Training Set edzésmódban;
- vagy a tengerszint feletti magasság mértékegységének beállításánál.

Nyomjuk meg és tartsuk lenyomva a Hangjelzés/Világítás gombot, míg a mértékegységek felcserélődnek. Ezután engedjük el a gombot.

**Váltás a dátum, felhasználói azonosító, felhasználói név és logo között**
Lehetőségünk van arra, hogy egy felhasználói azonosító számot (ID), felhasználói nevet és logót állítsunk be a Polar Precision Performance szoftver segítségével. Ezen beállítások a „Pontos idő” üzemmódban, a felső sorban láthatók. A felhasználói azonosító, a felhasználói név, logo és a dátum kijelzése közül választhatunk a „Fel” gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

# C. AZ EDZÉS

„Pontos idő” kijelző

↓

„Mérés” üzemmód

↓

„Adatrögzítés” üzemmód

**Az edzés során kétféle üzemmódot használhatunk: a „Mérés”, illetve az „Adatrögzítés” üzemmódot. A „Mérés” üzemmódban a kijelzőn megjelenik a pulzusszámunk, de edzés adatai nem kerülnek rögzítésre. Az „Adatrögzítés” üzemmódban edzés adatai a memóriában tárolódnak és a stopperóra, illetve más számítások is elindulnak.**

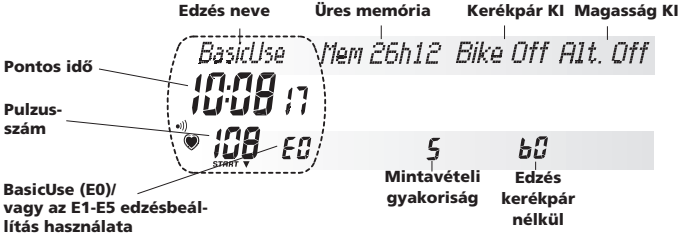
## „Mérés” üzemmód

1. Viseljük a jeladót és a pulzusszám mérő órát az „Egyszerű indítás” című fejezetben leírtak szerint.
2. Győződjünk meg arról, hogy a jel vétele zavartalan:

- A pulzusszám mérő óra és a jeladó közötti távolság max. 1 méter legyen.
- Ellenőrizzük, hogy nem állunk-e más, pulzusszám mérő órát viselő személyek, nagyfeszültségű vezetékek, televízió, vagy egyéb elektromágneses zavarforrás közelében. Előfordulhat, hogy a mobiltelefon is interferenciát okozhat a pulzusszám mérés elindításakor.

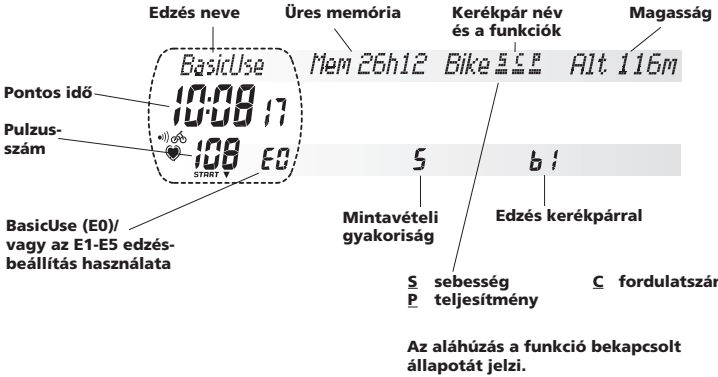
3. A pulzusszám mérését a „Pontos idő” kijelzőről indíthatjuk az OK gomb megnyomásával. A szív szimbólum villogni kezd, és pulzusszámunk max. 15 másodpercen belül megjelenik. Ha a pulzusszám-jelek vétele nem lehetséges, az óra 5 másodperc elteltével automatikusan visszatér a „Pontos idő” kijelzőhöz.

A „Mérés” üzemmódba történő belépéskor a következő kijelző-információk jelennek meg felváltva, amennyiben sem a kerékpáros beállítások, sem a magasságmérési adatok nincsenek bekapcsolva:




Ha kerékpározni fogunk, akkor kapcsoljuk be a kerékpáros funkciókat a „Le” gomb megnyomásával és nyomva tartásával. A kijelző jobb sarkában a „b1” felirat látható. Ha váltani szeretnénk a Kerékpár 1-ről a 2-re, nyomjuk meg újra és tartsuk nyomva a „Le” gombot. A kijelzőn a „b2” felirat látható.

A „Mérés” üzemmódba történő belépéskor a következő kijelző információk jelennek meg felváltva, amennyiben a Kerékpár 1 vagy 2 beállításai, és a magasságmérési funkció be vannak kapcsolva:




Ha éppen nem használjuk a kerékpárunkat, kapcsoljuk ki a kerékpáros beállításokat a „Le” gomb megnyomásával és nyomva tartásával. Addig ismételjük a műveletet, amíg „b0” jelenik meg a kijelzőn. Így több szabad memória kapacitásunk marad.

Ha a kerékpáros adatokat rögzíteni szeretnénk, **tartsuk a kerékpárt nyugalmi helyzetben** mindaddig, amíg pulzusszámunk megjelenik a kijelzőn. Az edzésadatok rögzítésének indításához nyomjuk meg az OK gombot.
**vagy**
Ha a pulzusszám mérése nélkül kívánjuk rögzíteni a kerékpározási adatokat, a 00 pulzusszám megjelenését követően nyomjuk meg az OK gombot és kezdjünk el kerékpározni.

## „Adatrögzítés” üzemmód

! Az adatrögzítés indítása előtt győződjünk meg róla, hogy elegendő üres memóriánk maradt-e? Ez az információ a „Mérés” üzemmódban a kijelző felső sorában látható.

*Ha a „Pontos idő” kijelzőtől indulunk, nyomjuk meg és tartsuk nyomva az OK gombot.*

Az edzési adatok csak akkor kerülnek tárolásra a memóriában, ha a stopperóra fut. A folyamatban lévő adatrögzítést a kijelző szélén folyamatosan futó grafikus oszlop jelzi.

**Amennyiben a kiválasztott edzés kerékpáros beállításokat igényel,** néhány másodpercre megjelenik a „Set Bike” (Válaszd ki a kerékpárt) figyelmeztetés. Az adott edzés elindításához először ki kell választanunk a Bike 1 vagy 2-t a „Le” gomb megnyomásával és nyomva tartásával mindaddig, amíg a kívánt beállítás megjelenik. A választható beállítások a jobb alsó sarokban jelennek meg:
b0 = kerékpár beállítások kikapcsolva
b1 = Kerékpár 1 bekapcsolva
b2 = Kerékpár 2 bekapcsolva

**Ha a kijelzőn - - vagy 00 látható,** azt jelenti, hogy nincs pulzusszám érzékelés. Vigyük a pulzusszám mérő órát közelebb a mellkasunkhoz, a jeladó Polar logójához. Az óra ismét elkezdi keresni a pulzusszám-jelet.

Az edzés kezdetén, amíg 60 percnél kevesebb idő telt el, az edzésidő percekben és másodpercekben kerül kijelzésre. Ha túllépjük a 60 percet, az edzésidő órákban és percekben látható a kijelzőn.

**A pulzus-célzóna hangjelzés be/ki kapcsolása**

! Ne felejtsük, hogy a figyelmeztető jelzést nem használhatjuk, ha a kerékpáros funkciók 🚲 be vannak kapcsolva.
Ne felejtsük, hogy a távolság nullázása a Hangjelzés/Világítás gomb megnyomásával és nyomva tartásával történik. Emiatt a „Trip" (Megtett út) felirat nem látható a kijelző felső sorában, ha a pulzus-célzóna figyelmeztetést be/ki kapcsoljuk.

Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Hangjelzés/Világítás gombot.
Ha a •)) szimbólum megjelenik a kijelzőn, a pulzus-célzóna figyelmeztetés be van kapcsolva. Csipogó hangot hallunk minden egyes szívveréskor, ha a pulzusszámunk kívül esik a megadott pulzus-határértékeken. Ha kikapcsoljuk a pulzus-célzóna figyelmeztető hangjelzését, a pulzusszám villogása továbbra is mutatja, hogy pulzusszámunk a megadott határértéken kívül esik. Ezt a funkciót akkor használhatjuk, ha a pulzus-határértékeket megadtuk az „Interval Training Set" vagy a „BasicSet" edzésmódok beállításakor.

A hangjelzésen és a számok villogásán kívül láthatjuk továbbá, hogy
▲ pulzusszámunk a megadott zóna fölött, vagy
▼ pulzusszámunk a megadott zóna alatt van.

**Váltás a pulzus-célzónák között**
Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a "Fel" gombot. Ismételjük addig, amíg a kívánt határértékek megjelennek. Az „Interval Training" edzésmódban a célzónák közötti váltás automatikusan történik, amikor az egyes szakaszok cserélődnek, így az ott beállított határértékek lépnek érvénybe.

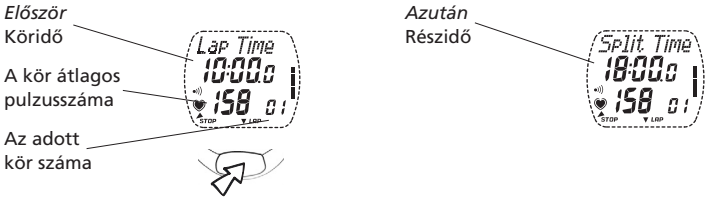
**Három különböző „Adatrögzítés" üzemmód áll rendelkezésére, a kiválasztott edzésmódtól függően:**
- BasicUse
- Interval Training Set (IntOn)
- BasicSet (Int OFF)

Mindhárom edzésmódban használhatók a következő funkciók:

**A kijelző megvilágítása** (Éjszakai üzemmód)
A „Mérés" vagy az „Adatrögzítés" üzemmódban nyomjuk meg a Hangjelzés/Világítás gombot. Ha az edzés során egyszer már használtuk a háttérvilágítást, az automatikusan bekapcsol:
- az intervall (terhelési) és a pulzusmegnyugvási (pihenő) szakaszok végén;
- az edzés indításakor és leállításakor;
- köradatok tárolásakor;
- ha az órát a mellkasi jeladó Polar logójához közelítjük („Szívérintés" funkció).

Ezt a funkciót a Hangjelzés/Világítás megnyomásával kapcsolhatjuk ki. A funkció automatikusan kikapcsol, ha visszatérünk a „Pontos idő" kijelzőhöz. Ha a „Pontos idő" üzemmódban szeretnénk megvilágítani a kijelzőt, nyomjuk meg a Hangjelzés/Világítás gombot.

**Kör- és részidők tárolása**
Nyomjuk meg az OK gombot a köridők és részidők tárolásához.




A pulzusszám mérő óra automatikusan eltárol egy köridőt, amikor leállítjuk edzés adatrögzítését. Összesen 99 kört tárolhatunk, ha nem használjuk az intervall funkciót. A 99 kör tárolását követően néhány másodpercre minden alkalommal megjelenik a FULL (megtelt) kijelzés, amikor a kijelzőn egy kör adatait jelenítjük meg. Folytathatjuk az edzést, azonban a további adatok nem kerülnek tárolásra. A pulzusszám mérő óra a kör- és intervall adatok kivételével az edzés minden más információjának rögzítését folytatja.

**Az edzés szüneteltetése**
Nyomjuk meg a Stop gombot.
Az edzés adatrögzítése, az időmérés (stopper) és minden más számítás szünetel. A folytatáshoz nyomjuk meg az OK gombot, vagy a Stop gomb megnyomásával és lenyomva tartásával visszatérhetünk a „Pontos idő” kijelzőhöz.

A pulzusszám mérő óra 30 perc elteltével automatikusan visszatér a „Pontos idő” kijelzőhöz, ha elfelejtünk kilépni a „Mérés” üzemmódból azt követően, hogy leállítottuk a stopperórát és levettük mellkasunkról a jeladót.

**Váltás a kijelzett edzésinformációk között**

Mind a „Mérés”, mind az „Adatrögzítés” üzemmódban a „Le” gomb megnyomásával cserélhetjük a kijelzőn látható információkat. A pulzusszám mérő óra elmenti a kijelző beállítások alsó és felső sorában szereplő adatok beállításait. Ha a Súgó funkciót bekapcsoltuk, a kiválasztott beállítás neve néhány másodpercig feltűnik a kijelzőn. Ha a következő alkalommal elindítjuk a pulzusszám mérő órát, a középső sorban a stopperóra fog futni, az alsó és felső sorban pedig a legutoljára elmentett beállítás szerinti adatok lesznek láthatók.

1. Pontos idő
   Stopperóra
   Pulzusszám
   Körök száma

2. Pontos idő
   Köridő

3. Sebesség

4. Magasság
   Hőmérséklet

5. Teljesítmény*

6. Stopperóra
   Pontos idő

! Ne felejtsük el a pulzusszám mérő órát a Polar Bike Mount kerékpáros foglalatra rögzíteni a helyes hőmérsékletmérés érdekében.

Amikor az Interval Training Set edzésmódot bekapcsoljuk, egy további kijelző beállításra van lehetőségünk. Ebben az esetben csak a kijelző alsó sorát változtathatjuk meg. Az edzésszakaszok váltogatható kijelző-információiról az „Edzés Interval Training Set üzemmódban” című fejezetben olvashatunk.

A középső és felső sor információinak változtatására mind a „Mérés”, mind az „Adatrögzítés” üzemmódban lehetőségünk van.

1. **A középső sor adatainak kiválasztása**
   Nyomjuk meg röviden a „Le” gombot a megfelelő kijelző alternatíva kiválasztásához. Ha a középső sorban beállítást cserélünk, a felső és alsó sorok is változni fognak. Folytassuk a felső és alsó sorok kiválasztásával a műveletet.

2. **A felső sor adatainak kiválasztása**
   Nyomjuk meg a „Fel” gombot az alábbi lehetőségek kiválasztásához:
   Pontos idő (Time), stopperóra (Sw), köridő (Lp),
   vagy ha bekapcsoltuk a megfelelő funkciókat, akkor a további választási lehetőségek: kalória felhasználás (Cal), megtett út (Trip), pillanatnyi sebesség (Spd), átlagsebesség (Avg speed), maximális sebesség (Max. speed), fordulatszám* (Cad), tengerszint feletti magasság (Alt), szintemelkedés (Asc), leadott teljesítmény* (Pwr), bal-jobb láb pedálozási egyensúly* (LRB), pedálozási index* (PI).

Nem választhatjuk ugyanazokat az adatokat a felső és a középső sorba, vagyis a középső sorba már kiválasztott adatot itt nem tudjuk beállítani a felső sor számára.

* A méréshez a külön megrendelhető Polar Cadence Sensor™ és Polar Power Output Sensor™ érzékelőkre van szükségünk.

3. **Az alsó sor adatainak kiválasztása**
   Tartsuk nyomva a "Le" gombot az alábbiak kiválasztásához: pulzusszám, átlagos pulzusszám (avg), illetve a maximális pulzus százalékban megadott értéke (%max), ha beállítottuk a felhasználói adatokat.

   Az alsó sorban kijelzett információkat csak akkor változtathatjuk meg, ha a stopperórát elindítottuk.

**A stopper nullázása**

1. Szüneteltessük az edzést a Stop gomb egyszeri megnyomásával.
2. Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a „Le" gombot a stopperóra lenullázásához. Engedjük el a gombot.
3. Nyomjuk meg az OK gombot a stopperóra és az adatrögzítés újraindításához, vagy visszatérhetünk a „Pontos idő" üzemmódba a Stop gomb megnyomásával és nyomva tartásával. A stopperóra nullázásának eredményeként a korábbi edzés adatai is törlődnek.

## Egy edzés indítása

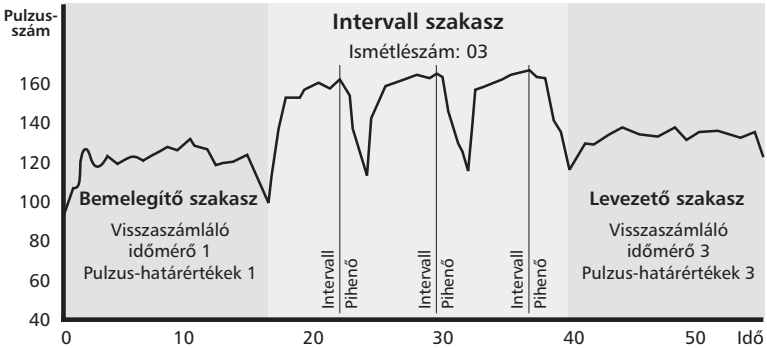
1. A „Pontos idő" kijelzőtől indulva nyomjuk meg az OK gombot a „Mérés" üzemmódba történő belépéshez.
2. Ha a korábban beállított edzésmódot cserélni kívánjuk, nyomjuk meg és tartsuk nyomva a „Fel" gombot mindaddig, amíg az edzéstípus (E1-E5) átváltása megtörténik. Engedjük el a gombot. Mindaddig ismételjük a műveletet, amíg a megfelelő edzés megjelenik.
3. Az edzés és az adatrögzítés indításához nyomjuk meg az OK gombot.

## Edzés az „Interval Training Set” üzemmódban (Int On, E1-E5)

Ebben az üzemmódban az „Adatrögzítés üzemmód” fejezetben ismertetett funkciókat is használhatjuk.

Az „Interval Trainer” funkció automatikusan végigvezet bennünket az edzésen. Ahhoz, hogy az edzésszakaszok kezdetét és végét jelző hangokat hallhassuk, győződjünk meg arról, hogy a hangjelzés funkció be van-e kapcsolva. Ha kikapcsoltuk a szakaszok visszaszámlálóját, akkor manuálisan kell leállítanunk azokat az OK gomb megnyomásával és nyomva tartásával. Ha a stopperórát elindítjuk, a jel mutatja, hogy az „Interval Trainer” funkció bekapcsolt állapotban van. Ha a beállított intevall edzés lejár, a pulzusszám mérő óra automatikusan elindítja a „BasicUse” edzésmódot, amely ugyanabban a fájlban kerül tárolásra, mint az intervall edzés.

Egy intervall edzés felépítése a következő:



**Bemelegítő szakasz (WarmUp)**

1. *Először*

Pulzus-határértékek 1 (ha be van állítva)

2. *Azután*

Visszaszámláló időmérő 1

Pillanatnyi pulzusszám

A visszaszámláló időmérő akkor fut, ha az 1.időmérőt (Timer 1) bekapcsoltuk. Ha az időmérőt kikapcsoltuk (Timer OFF), a bemelegítés végén nyomjuk meg és tartsuk nyomva az OK gombot, így továbbléphetünk az intervall szakaszra.

3. A bemelegítő szakasz végén

A bemelegítés időtartama

A bemelegítés alatti átlagos pulzusszám

**Intervall szakasz**

A pulzusszám mérő óra maximum 30 ismétlődő résztáv adatait rögzíti. Az „Intervall szakasz” terhelési (intervall) és pihenési (pulzusmegnyugvás) fázisokból áll (ha a „Reco” funkció be van állítva), melyek az intervall szakasz során folyamatosan váltakoznak. Amikor az „Intervall szakasz” végére érünk, a pulzus-határértékek is automatikusan cserélődnek, tehát az intervall szakaszból a levezető szakaszba történő átlépéskor a beállított 2. pulzus-határértékek (Limits 2) a levezetéshez beállított 3. határértékekre (Limits 3) váltanak át. A határértékek közötti váltás a „Fel” gomb megnyomásával és nyomva tartásával is elvégezhető; ismételjük a műveletet mindaddig, míg a megfelelő határértékek megjelennek a kijelzőn.

**Az intervall edzés**

1. *Először*
Pulzus-határértékek 2 (ha be van állítva)
2. *Azután*
A kiválasztott beállítástól függően a következő látható a kijelzőn:
**A.** manuális, **B.** idő alapú, **C.** pulzusszám alapú, vagy **D.** távolság alapú intervall.

**A.** Manuális intervall
A beállított résztávok száma
Az aktuális résztáv száma
A résztáv időtartama
Pulzusszám
Ha a manuális intervall edzést választottuk, az intervall edzést az OK gomb megnyomásával és nyomva tartásával tudjuk befejezni.

**vagy**

**B.** Idő alapú intervall
Visszaszámláló időmérő 2
Ha az idő alapú intervall edzést választottuk, az intervall edzés akkor fejeződik be, amikor az előre beállított időt elérjük.

**vagy**

**C.** Pulzusszám alapú intervall
Az előre beállított pulzusszám és a pillanatnyi pulzusszámunk közti különbség.

**vagy**

**D.** Távolság alapú intervall
Távolság visszaszámlálás
Az intervall edzés akkor fejeződik be, amikor megtettük az előre beállított távolságot.

3. *Az intervall szakasz végén*
Az intervall időtartama
Az intervall átlagos pulzusszáma

Ha az intervall befejeződik, a pulzusszám mérő óra automatikusan továbblép a következő beállított funkcióra: a pulzusmegnyugvás-mérésre vagy a levezető szakaszra.

**Pulzusmegnyugvás-számítás**
A kiválasztott beállítástól függően a következő látható a kijelzőn: A. idő alapú, B. pulzusszám alapú, vagy C. távolság alapú pulzusmegnyugvás-számítás.

**A.** Idő alapú pulzusmegnyugvás-számítás (RecoTime)
Visszaszámláló időmérő
Pillanatnyi pulzusszám

**vagy**

**B.** Pulzusszám alapú pulzusmegnyugvás-számítás (RecoHr)
Az előre beállított pulzusszám és a pillanatnyi pulzusszámunk közti különbség
Pillanatnyi pulzusszám

**vagy**

**C.** Távolság alapú pulzusmegnyugvás-számítás (RecoDist)
Távolság-visszaszámláló.
Pillanatnyi pulzusszám

A pulzusmegnyugvás-számítás befejeződésekor két csipogást hallunk.

*A pulzusmegnyugvási szakasz végén*

**A. és B.** **vagy C.**

A pulzusmegnyugvás időtartama

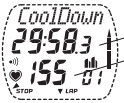
A pulzusszám-csökkenés mértéke

A pulzusmegnyugvás hoz megadott táv

**Levezető fázis (CoolDown)**

1. *Először*

Pulzus-határértékek 3 (ha be van állítva)

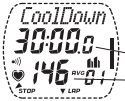



2. *Azután*

Visszaszámláló időmérő 3

Pillanatnyi pulzusszám

A visszaszámláló időmérő akkor fut, ha a „Timer 3”-at bekapcsoltuk. Ha a „Timer OFF”-t választottuk, a levezető fázis befejezéséhez nyomjuk meg és tartsuk nyomva az OK gombot.




3. *A levezető fázis végén*

A levezetés időtartama

A levezetés átlagos pulzusszáma

Miután a levezető fázis véget ér, a pulzusszám mérő óra a „BasicUse” üzemmódban folytatja az edzésadatok rögzítését.

A „BasicUse” üzemmódban továbbra is használhatjuk az intervall edzéshez beállított pulzus- határértékeket, vagy (ha újabb intervall edzést kívánunk végezni) nyomjuk meg és tartsuk nyomva az OK gombot.

**Az intervall edzés megszakítása**

1. Az edzés szüneteltetéséhez nyomjuk meg a Stop gombot.
2. A „Pontos idő” kijelzőhöz történő visszatéréshez nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Stop gombot.

**Vagy**

Nyomjuk meg a Stop gombot. A „BasicUse” felirat látható. Ez esetben csak pulzusszám mérés történik a „Mérés” üzemmódban. Ha a „BasicUse” üzemmódban történő edzés adatait rögzíteni is szeretnénk a memóriában, nyomjuk meg az OK gombot. Továbbra is használhatjuk, vagy lecserélhetjük a korábbi edzéshez beállított pulzus-határértékeket. A „Pontos idő” kijelzőhöz való visszatéréshez ismételjük meg az 1-2. lépéseket.

## **Edzés a „BasicSet” üzemmódban** (Int OFF, E1-E5)

Ebben az üzemmódban az „Adatrögzítés üzemmód” című fejezetben leírt funkciókat is használhatjuk.

**Időmérők indítása**

Ha az időmérők (Timer 1, 2, 3) be vannak kapcsolva, azok a stopper elindítása után automatikusan indulnak. Az időmérők váltakozva futnak a következő sorrendben: Timer 1, 2, 3, 1, 2, 3, stb. A Timer 1 lejártakor egy csipogást fogunk hallani, a Timer 2 lejártakor kettőt, majd a Timer 3 számú időmérő lejártakor hármat. A időmérők akkor állnak le, amikor a stopperórát megállítjuk.

**Pulzusmegnyugvás-számítás indítása**
A pulzusmegnyugvás-számítás elindításához nyomjuk meg és tartsuk nyomva az OK gombot. A kijelzőn látható edzésinformációkról az „Edzés az Interval Training Set üzemmódban” / Pulzusmegnyugvás-számítás cím alatt olvashatunk részletesen. Miután a pulzusmegnyugvás-számítás befejeződött, az edzés szünetel.
A pulzusmegnyugvás-számítást követően az edzést az OK gomb megnyomásával folytathatjuk. Ha újabb pulzusmegnyugvás-számítást végzünk, az előző pulzusmegnyugvási adat törlésre kerül.

## Az edzés leállítása

1. Az edzés szüneteltetéséhez nyomjuk meg a Stop gombot.
2. Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Stop gombot, amíg a pontos idő megjelenik a kijelzőn. A kör- és részidők automatikusan rögzítésre kerülnek az edzés leállításakor.

## Tippek az edzés közbeni használathoz

**Váltás az edzéstípusok között** (E0 vagy E1 – E5)
A „Mérés” üzemmódban nyomjuk meg és tartsuk nyomva a „Fel” gombot, majd engedjük el. Addig ismételjük, amíg a kívánt edzésmód száma, vagy a „BasicUse” felirat megjelenik a kijelzőn.

**Váltás a kerékpár beállítások között** (b0, b1 vagy b2)
Induljunk a „Mérés” üzemmódból. Nyomjuk meg, és tartsuk nyomva a „Le” gombot addig, amíg megjelenik a Bike 1, Bike 2 vagy Bike OFF kijelzés. Ezután indíthatjuk az edzést a kiválasztott beállításokkal. A kerékpáros mérésekkel kapcsolatos bővebb tájékoztatást lásd „A Mérés üzemmód ” és a „Váltás a kijelzett edzésinformációk között” címszó alatt.

**A megtett táv nullázása**
Induljunk a „Mérés” vagy az „Adatrögzítés” üzemmódból. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk a „Trip” (Út) felirat megjelenéséig. Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Hangjelzés/Világítás gombot addig, amíg a megtett útnál nulla jelenik meg. Engedjük el a gombot.

**Visszatérés a manuálisan beállított tengerszint feletti magassághoz**
A „Mérés” üzemmódból indulva a „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg a tengerszint feletti magasság megjelenik a kijelző középső sorában. Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Hangjelzés/Világítás gombot addig, amíg az előzőleg manuálisan beállított magasság megjelenik.

Ha a manuálisan beállított tengerszint feletti magasság a pulzusszám mérő óra által kiszámított magasságtól több mint 610 méterrel/ 2000 lábbal eltér, a „Failed” (Sikertelen) felirat látható, majd az óra által mért magasság jelenik meg. Az Options (Beállítások) üzemmódban állítsuk be a kezdő magasságértéket. Amikor itt elindítjuk a referencia magasság beállítását, a pulzusszám mérő óra javasol egy mért magasságot az általunk korábban beállított magasság helyett.

**Intervall vagy pulzusmegnyugvás-mérés újraindítása**
Az „Adatrögzítés” üzemmódban nyomjuk meg a Stop gombot az intervall edzés vagy a pulzusmegnyugvás-számítás szüneteltetéséhez.

A „Le” gomb megnyomásával és nyomva tartásával kezdjük a nullázást, majd a számítás újraindításához nyomjuk meg az OK gombot, vagy az intervall edzés nullázásával kapcsolatban olvassuk el „Az Adatrögzítés üzemmód” /„A stopper nullázása” című fejezetet.

**Egy intervall vagy pulzusmegnyugvás-mérés megszakítása**
Intervall edzés közben a mérés megszakításához nyomjuk meg és tartsuk nyomva az OK gombot. A következő résztáv automatikusan elindul, illetve egy résztáv megszakításakor a pulzusmegnyugvás-számításunk automatikusan indul (ha be van állítva a funkció).

**Az intervall edzés egy szakaszának megszakítása**
Az edzésszakasz megszakításához nyomjuk meg a Stop gombot. Ha az OK gombot megnyomjuk, és nyomva tartjuk, a következő szakasz automatikusan elindul.

**„Szívérintés” funkció**
A „Szívérintés” funkció bekapcsolásához közelítsük a pulzusszám mérő órát a mellkasi jeladó Polar logójához.

A „Szívérintés” funkció során háromféleképpen használhatjuk a kijelzőt. A nekünk legmegfelelőbbet a Polar Precision Performance szoftver segítségével állíthatjuk be, ahol az alábbi funkciók közül választhatunk:

- az aktuális pulzus határértékek megjelenítése,
- váltás a kijelzőn megjelenő adatok között,
- köridők tárolása.

A „Szívérintés” funkció használatakor a háttérvilágítás néhány másodpercre bekapcsol abban az esetben, ha az adott edzés során már használtuk a világítást.

# D. A MEMÓRIÁBA MENTETT ADATOK ELŐHÍVÁSA

**A pulzusszám mérő óra akkor kezdi el az edzésinformációk memóriába mentését, amikor elindítjuk a stoppert. A File (Memória) üzemmódban hívhatjuk elő az információkat. A File üzemmódban összesen 99 edzésfájl, és egy, az összesített és a maximális edzésadatokat tároló „Records” fájl található.**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pontos idő | ⇕ | File (Memória) | ⇕ | Options (Opciók) | ⇕ | Fit. Test | ⇕ | Connect (Kapcsolat) |
| | | ⇓ | | | | | | |
| | | F99 | ⇕ | ... | ⇕ | F1 | ⇕ | Records (Összesítő) |

Az első fájl az F1, majd az F2, és így tovább egészen a maximális 99 rögzíthető edzésfájlig. Minél nagyobb a fájl száma, annál újabb az edzésfájl.

A pulzusszám mérő és a számítógép között két-utas kommunikáció lehetséges. A Polar Precision Performance szoftver nagyszerű lehetőséget nyújt az edzésadatok elemzésére, edzésnapló vezetésére és az edzésterv összeállítására. További információkat a CD-ROM-on találhatunk.

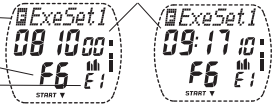
Ha valamelyik funkciót nem kapcsoltuk be a beállítások során, akkor az ezzel kapcsolatos információk sem fognak megjelenni a rögzített adatok között.

**Edzésfájlok (File)**

1. A „Pontos idő” kijelzőtől a „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg a File (Memória) felirat megjelenik.
2. Nyomjuk meg az OK gombot a memóriába történő belépéshez. Az adott edzésfájlra vonatkozó főbb adatok láthatók.

Az edzés dátuma és megkezdésének időpontja váltakozik a kijelzőn.

Edzés neve
Fájl száma
Az alkalmazott edzésmód (E1-E5) vagy BasicUse (E0)




3. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk a keresett fájl megjelenéséig.
4. Az OK gomb megnyomásával nyissuk meg az edzésfájlt. Az „Exe.Time” (Edzésidő) felirat látható.

- Az adott fájlon belül a „Fel” vagy „Le” gombok segítségével mozoghatunk.
- Az adott fájlba lépéshez, vagy egy mélyebb szintjének megnyitásához nyomjuk meg az OK gombot.
- A korábbi file szintre történő visszalépéshez nyomjuk meg a Stop gombot.
- Bárhol is vagyunk a File (Memória) üzemmódban, a „Pontos idő” kijelzőhöz történő visszatéréshez nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Stop gombot.

Bizonyos információk automatikusan váltakozva jelennek meg a kijelzőn. Ezt a váltakozást az OK gomb megnyomásával gyorsíthatjuk meg, például a pulzus-célzóna információk megjelenítésekor.

**Edzésidő** (Exe.Time)
Az edzésidő az az időtartam, ameddig stopper futott. Az edzés alatt mért átlagos és maximális pulzusszám felváltva jelenik meg a kijelzőn. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével folytassuk a további adatok előhívását.

**A BasicSet edzésmód pulzusmegnyugvási adatai** (Reco)
Idő alapú pulzusmegnyugvás
Pulzusmegnyugvás időtartama
Pulzusszám-csökkenés mértéke

**Vagy**

Pulzus alapú pulzusmegnyugvás
A megadott pulzusszám eléréséhez szükséges idő
Pulzusszám-csökkenés mértéke

**Az edzés alatt megtett táv** (Exe.Dist)
Az edzés alatt megtett távolságot láthatjuk.

**Sebesség információk** (Spd.Avg/Max)
Az edzés alatt elért átlagos és maximális sebesség felváltva jelenik meg.

**Pedál fordulatszám* információk** (Cad. Avg/Max )
Az edzés alatti pedálfordulat átlagos és maximális értéke felváltva jelenik meg.

**Tengerszint feletti magasság** (Alt. Avg/Max/Min)
Az edzés alatt elért átlagos, legnagyobb és legkisebb tengerszint feletti magasság értékek felváltva jelennek meg.

* A méréshez a külön megrendelhető Polar Cadence Sensor vagy a Polar Power Output Sensor érzékelőkre van szükségünk.

**Hőmérséklet** (°C vagy °F, Avg/Max/Min)
Az edzés alatti átlagos, legmagasabb és legalacsonyabb hőmérséklet értékek felváltva jelennek meg.

**Emelkedő** (Ascent)
Az edzés alatt megtett minden emelkedő összesített értékét láthatjuk.

**Power* - teljesítmény** (Pwr Avg/Max)
Az edzés alatti átlagos és maximális erőkifejtés értéke felváltva jelenik meg.
A wattban megadott szám a két láb által együttesen leadott teljesítményt mutatja.

**Pedálozási index*** (PI Avg/Max)
Az edzés alatti átlagos és maximális pedálozási indexet láthatjuk.
Az index a pedálra kifejtett nyomóerő egyenletességét mutatja, az index számítása-kor az edzés alatt kifejtett legkisebb és legnagyobb erőt figyelembe véve. Nagyon kiemelkedő érték az 50 és afölötti, átlagos értéknek számít a 10-30 közötti index.

**Bal-jobb láb közötti pedálozási szimmetria*** (LRB Avg)
A bal és jobb láb által végzett erőkifejtés közötti szimmetria átlagát mutatja.
A két láb wattban mért teljesítménye közötti eltérést adja meg. A középérték az 50, az ettől lefelé történő eltérés a jobb láb, a felfelé történő eltérés a bal láb nyomóerejének túlsúlyára utal.

**1., 2., 3. és összesített pulzus-célzóna határértékek** (Limits 1/Limits 2/Limits 3/Limits S)
A beállított pulzus-célzóna határértékek felváltva jelennek meg a kijelzőn. A Limits 1 az 1. pulzus-célzónához, a Limits 2 a 2. célzónához, a Limits 3 a 3. célzónához tartozó, a Limits S pedig az összesített célzóna-értéket mutatja.

! Az összesített pulzus-célzóna (Limits S, vagy Summary Limits) edzés közben nem látható és hangjelzés sem figyelmeztet rá. Az összesített célzónán belül/felett/alatt töltött időt csak a memóriából hívhatjuk elő.

**A pulzus-célzónák között, felett és alatt töltött edzésidő**
Megadja az egyes célzónák határértékein belül (InZone), felett és alatt töltött edzésidőt. A Limits 1., 2. és 3-on belül töltött idő csak akkor kerül rögzítésre a memóriában, ha ezeket a határértékeket be is állítottuk. Az összesített határértékek (Summary Limits) között/felett/alatt töltött idő edzés alatt a memóriában tárolódik attól függően, hogy milyen határértékeket állítottunk be.

**Kalória felhasználás** (Kcal)
Az edzés során elégetett kalóriamennyiséget mutatja meg.

**Összesített kalória felhasználás** (Tot. Kcal)
Az összesítő (Records) fájlban a legutolsó nullázástól kezdődően tárolt, több edzés során elégetett összes kalóriák értékét adja meg. Ez a funkció lehetővé teszi számunkra, hogy –mint a hatékony edzés mérőszámát– nyomon követhessük pld. az egy hét alatt elégetett kalóriák számát.

**Összesített edzésidő** (Tot. Time)
Az összesítő (Records) fájlban a legutolsó nullázástól kezdődően tárolt, több edzés során halmozott edzésidőt mutatja. Lehetővé teszi, hogy – az edzés hatékonyságának ellenőrzéseként – nyomon követhessük pld. az egy hét alatt végzett edzések összidejét.

A halmozott edzésidő a 99 óra 59 perc eléréséig órákban és percekben jelenik meg, majd ennek elérése után csak órákban megadva kerül kijelzésre, amíg a 9999 óraszámot eléri.

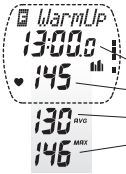
**Összesített kerékpározási idő** (Rid. Time)
Az összesítő (Records) fájlban a legutolsó nullázástól kezdődően több edzés halmozott kerékpározási edzésidejét adja meg.

**Távolságmérés (Odometer)**
Az összesítő (Records) fájlban a legutolsó nullázástól kezdődően több edzés halmozott össz-távolságát méri.

**Az „Interval Training" edzésmód adatai** (EXE.SET)
Induljunk az EXE.SET feliratú kijelzőtől.

1. Nyomjuk meg az OK gombot az intervall edzés adatainak előhívásához.
2. A „Fel" vagy „Le" gombok segítségével lépkedjünk a bemelegítő, az intervall szakasz és a levezető fázis adatai között.

F1-F99
↓
EXE. SET
↓
WarmUp ⇕ Interval ⇕ CoolDown
↓
Int 1 ⇕ Reco 1 ⇕ ... ⇕ Int 30 ⇕ Reco30



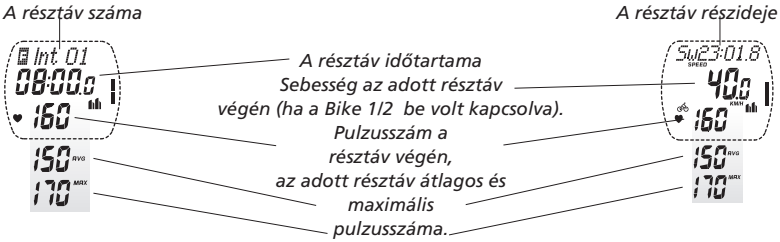

**Bemelegítő szakasz (WarmUp)**
A bemelegítés időtartama.
Pulzusszám a bemelegítés végén,
átlagos és
maximális pulzusszám a bemelegítő szakaszban.

**Intervall szakasz**
Az intervall szakasz időtartama.
Az intervall és a pulzusmegnyugvási szakaszok átlagos pulzusszáma.

**Levezető szakasz (CoolDown)**
A levezetés időtartama.
Pulzusszám a levezetés végén,
átlagos és
maximális pulzusszám a levezető szakaszban.

3. Az előző fájl-szinthez történő visszalépéshez nyomjuk meg a Stop gombot és ugorjuk át a 4-6. lépéseket, vagy folytathatjuk az intervall szakasz még részletesebb adatainak előhívását.
4. Az „Interval” feliratú kijelzőtől induljunk. Nyomjuk meg az OK gombot az egyes résztávok és pulzusmegnyugvási szakaszok részleteinek megtekintéséhez.
5. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk az intervall (Int) és pulzusmegnyugvási (Reco) szakaszok között.

**Az egyes résztávok adatai**



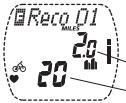
**A pulzusmegnyugvási szakaszok adatai**

Idő alapú pulzusmegnyugvás
Pulzusmegnyugvás időtartama
Pulzusszám-csökkenés mértéke

**Vagy**

Pulzusszám alapú pulzusmegnyugvás
A megadott pulzusszám eléréséhez szükséges idő
Pulzusszám-csökkenés mértéke

**Vagy**




Távolság alapú pulzusmegnyugvás
A pulzusmegnyugváshoz megadott táv
Pulzusszám-csökkenés mértéke

6. Az adatok előhívásának folytatásához, tehát a kör információk megtekintéséhez nyomjuk meg kétszer a Stop gombot. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk a LAPS (Kör) adatok megjelenéséig.

**Kör adatok (LAPS)**

A „Laps” feliratot és a rögzített körök számát mutató kijelzőtől induljunk.

1. Nyomjuk meg az OK gombot a kör adatok előhívásához.
2. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk az adatok között.

FILE
↓
F1-F99
↓
LAPS
↓
Best Lap (Legjobb kör) ↕ Lap 1 ↕ ... ↕ Lap 99

**A legjobb kör adatai (Best Lap)**
Legrövidebb köridő
Legjobb kör száma

A „legjobb kör” információ akkor jelenik meg, ha legalább három kör adatait rögzítettük. A legjobb kör nem lehet az utolsó kör.

**Az egyes körök adatai**
Részidő
Köridő
Kör száma
Pulzusszám a kör végén,
a körhöz tartozó átlagos
és maximális pulzusszám.

A felső sorban a részidő adatok váltakoznak Súgó szövegekkel, ha a Help (Súgó) funkciót bekapcsoltuk. A középső sorban a következő részletes kör adatokat olvashatjuk az OK gomb ismétlődő megnyomásával:

- köridő (Lap Time)
- sebesség a kör végén (Speed)
- pedál fordulatszám* a kör végén (Cadence)
- elért magasság a kör végén (Altitude)
- méterben megadott szintkülönbség a kör végén (Ascent)
- leadott teljesítmény* a kör végén (Power)

* A méréshez a külön megrendelhető Polar Cadence Sensor™ vagy a Polar Power Output Sensor™ érzékelőkre van szükségünk.

- bal-jobb láb közötti pedálozási szimmetria* a kör végén (LRB),
- pedálozási index * (PI %)
- megtett táv a kör végén (Distance)
- hőmérséklet a kör végén ( C/ F)

A LAPS (Körök) üzemmódból való kilépéshez nyomjuk meg a Stop gombot.
A „Pontos idő” kijelzőhöz történő visszalépéshez nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Stop gombot.

**Rögzített minták**

A Sample (Minták) fájlban visszanézhetjük az edzés részletes adatait.
Induljunk a SAMPLES feliratú és rögzített minták számát mutató kijelzőtől.

FILE
⬇
F1-F99
⬇
SAMPLES
(Minták)
⬇
S 1 ⬍ S2 ⬍ ...

1. Nyomjuk meg az OK gombot a minták előhívásához. A kijelzőn a minta száma, a pulzusszám és a minta rögzítésének ideje olvasható. A felső sorban a minta száma a Súgó szövegekkel váltakozva jelenik meg.
2. Az OK gomb ismétlődő megnyomásával a következő részletes minta-adatokat hívhatjuk elő: stopperóra (Stopwatch), sebesség (Speed), pedál fordulatszám* (Cadence), magasság (Altitude), leadott teljesítmény* (Power), bal-jobb láb közötti pedálozási szimmetria* (LRB), pedálozási index* (PI%).
3. A „Fel” vagy „Le” a gombok segítségével lépkedjünk a minták között.
4. A „Pontos idő” kijelzőhöz történő visszatéréshez nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Stop gombot.

**Egy adott fájl törlése**

1. A „Pontos idő” kijelzőtől a „Fel” vagy „Le” a gombok segítségével lépkedjünk a FILE felirat megjelenéséig.
2. Nyomjuk meg az OK gombot a File üzemmódba történő belépéshez.
3. A „Fel” vagy „Le” a gombok segítségével lépkedjünk a törölni kívánt edzésfájl megjelenéséig. Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Hangjelzés/Világítás gombot. A kijelzőn a DELETE FILE (Fájl törlése) felirat és a fájl száma látható.
4. Nyomjuk meg az OK gombot. A pulzusszám mérő óra megerősítést kér a fájl törlésére. (Are you sure – Biztos benne?)
5. Nyomjuk meg az OK gombot a kiválasztott file törléséhez.
6. Nyomjuk meg a Stop gombot a fáljból történő kilépéshez. A kijelzőn a „Wait” (Várjon) felirat látható. A pulzusszám mérő óra átrendezi fájlokat, amely néhány másodpercet vesz igénybe.
7. A „Pontos idő” kijelzőhöz történő visszalépéshez nyomjuk meg újra a Stop gombot.

**Az összes fájl törlése**

1. A „Pontos idő” kijelzőtől a „Fel” vagy „Le” a gombok segítségével lépkedjünk a FILE felirat megjelenéséig.
2. Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Hangjelzés/Világítás gombot. A kijelzőn a DELETE FILES (Fájlok törlése) látható.
3. Nyomjuk meg az OK gombot. A pulzusszám mérő óra megerősítést kér valamennyi fájl törlésére. (Are you sure – Biztos benne?)
4. Nyomjuk meg az OK gombot az összes edzésfájl törléséhez.

# Összesítő (Records) fájl

Ez a fájl minden új edzés adatainak rögzítésekor frissítésre kerül.

1. A „Pontos idő” kijelzőtől a „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk a FILE felirat megjelenéséig.
2. Nyomjuk meg az OK gombot a File üzemmódba történő belépéshez.
3. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk a Records (Összesítő) felirat megjelenéséig.
4. Nyomjuk meg az OK gombot a Records (Összesítő) fájlba történő belépéshez. A Tot.Kcal (ÖsszKalória) felirat látható, amely a több edzés során elégetett halmozott kalóriánk számát mutatja.
5. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével megtekinthetjük az alábbi adatokat:
   - összes edzésidő (Tot.Time)
   - összes kerékpározási idő (Rid.Time)
   - összes kerékpározási távolság (Odométer)
   - maximális sebesség (Max Spd.)
   - maximális pedálfordulatszám* (Max Cad.)
   - maximális tengerszint feletti magasság (Max Alt.)
   - maximális teljesítmény* (Max Pwr.)

A Stop gomb megnyomásával és nyomva tartásával visszaléphetünk a „Pontos idő” kijelzőhöz, vagy folytathatjuk az összesített számadataink nullázásával, illetve a korábbi maximális értékek beállításával.

* A méréshez a külön megrendelhető Polar Cadence Sensor™ vagy a Polar Power Output Sensor™ érzékelőkre van szükségünk.

**Az összesített adatok számlálójának nullázása**

Miután az összesített számlálót lenulláztuk, nem tudjuk többé visszakeresni.

Induljunk a Records (összesítő) fájl Tot. Kcal, Tot.Time, Rid.Time vagy az Odometer feliratú kijelzőjétől.

1. Nyomjuk meg az OK gombot a kiválasztott számláló nullázásához. A „Reset” felirat látható és az érték villog.
2. Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a “Le” gombot. A Reset (Nullázás) villog. Még visszavonhatjuk a nullázást, ha elengedjük a “Le” gombot az érték lenullázódása előtt. Ha biztosak vagyunk benne, hogy az értéket nullázni szeretnénk, tartsuk nyomva a “Le” gombot, amíg az érték nullázása megtörténik. Engedjük el a gombot.
3. Nyomjuk meg a Stop gombot a „Reset” kijelzőről történő kilépéshez. A „Pontos idő” kijelzőhöz történő visszalépéshez nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Stop gombot.

**A korábbi maximális értékek visszaállítása**
Induljunk a Records (összesítő) fájl Max Spd, Max Cad*, Max Alt vagy Max Pwr* feliratú kijelzőjétől.

1. Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Hangjelzés/Világítás gombot a korábbi értékek visszaállításához. A Return Old (Előző visszaállítása) felirat látható és az érték villog.
2. Még visszavonhatjuk a visszaállítást a Stop gomb megnyomásával. Ha biztosak vagyunk benne, hogy vissza szeretnénk állítani a korábbi értékeket, nyomjuk meg az OK gombot.
3. Az üzemmódból való kilépéshez nyomjuk meg a Stop gombot, vagy a maximális értékek nullázásához nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Hangjelzés/Világítás gombot. A Reset Value (Érték nullázása) felirat villog. Miután az értéket töröltük, azt nem tudjuk visszakeresni.
4. Még visszavonhatjuk a nullázást a Stop gomb megnyomásával. Ha biztosak vagyunk benne, hogy az előző értéket szeretnénk visszaállítani, nyomjuk meg az OK gombot.
5. A „Pontos idő” kijelzőhöz történő visszalépéshez nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Stop gombot.

* A méréshez a külön megrendelhető Polar Cadence Sensor™ vagy a Polar Power Output Sensor™ érzékelőkre van szükségünk.

# E. POLAR FITNESZ TESZT

**A Polar Fitnesz Teszt maximális aerob teljesítőképességünk értékelésének és kalkulált maximális pulzusszámunk meghatározásának egyszerű, biztonságos és gyors módja. A Polar Fitnesz Tesztet egészséges felnőttek számára fejlesztették ki.**

## OwnIndex

OwnIndex
Az OwnIndex (SajátIndex) értéke az aerob fittség meghatározására szolgáló, közismert $VO_{2max}$ (maximális oxigénfelvevő kapacitás) értékéhez hasonlítható. A kardiovaszkuláris (aerob) fittség egyenes arányban áll szív- és keringési rendszerünk teljesítményével és testünk oxigén-hasznosítási képességével. Minél erősebb és hatékonyabb a szívműködésünk, annál jobb a kardiovaszkuláris fittségünk. A $VO_{2max}$ értéke az állóképességi sportokban az aerob teljesítmény jó mutatója.

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

A keringési rendszer állapota a leghatékonyabban a nagy izomcsoportok edzésével javítható. Erre a célra kiválóan alkalmas a gyaloglás, kocogás, úszás, evezés, korcsolyázás, sífutás és a kerékpározás.

Fittségünk fejlődésének nyomon követéséhez az első két hét során többször is mérjük meg az OwnIndex-ünket, hogy megkapjuk annak kiindulási (átlag) értékét. Ezt követően kb. havonta egyszer ismételjük meg a mérést.
Az OwnIndex értéke a nyugalmi pulzusszám, a nyugalmi szívfrekvencia-változékonyság, a kor, nem, testmagasság, testsúly adatain, és fizikai aktivitásunk általunk megadott szintjén alapszik.

## Kalkulált maximális pulzusszám ($HR_{max}$-p)

A $HR_{max}$-p kalkulált maximális pulzusszám meghatározása a Polar Fitnesz Teszt elvégzésével egyidejűleg történik.
A $HR_{max}$-p értéke az életkor alapú képletnél (220 – életkor) pontosabban adja meg maximális pulzusszámunkat. Az életkoron alapuló számítási módszer durva becslés, amely nem túlságosan pontos, különösen az éveken át rendszeres edzéseket végző, vagy az idősebb emberek esetében. Az egyedi maximális pulzusszám meghatározásának legpontosabb módja egy klinikai mérés elvégzése (maximálterheléses futó- vagy kerékpáros teszttel) kardiológus vagy más, arra jogosult szakember felügyelete mellett.

Maximális pulzusszámunk ($HR_{max}$) értéke fittségi állapotunk függvényében bizonyos mértékben változhat. Rendszeres edzést végző személyek $HR_{max}$ értékei ugyanazon terhelésintenzitás esetén alacsonyabbak, mint a kevésbé edzettek értékei. Ugyanazon személy $HR_{max}$ értékei sportáganként is változóak,
pld: futás $HR_{max}$ > kerékpározás $HR_{max}$ > úszás $HR_{max}$ értéke.

A $HR_{max}$-p lehetőséget ad arra, hogy az edzés intenzitását a maximális pulzusszám százalékának arányában határozzuk meg, illetve a maximális pulzusszám értékében bekövetkező változásokat százalékos értékben követhessük – mindezt anélkül, hogy kimerítő maximálterheléses tesztet kelljen végeznünk. A $HR_{max}$-p érték meghatározásának alapja a nyugalmi pulzusszám, a nyugalmi szívfrekvencia- változékonyság, a kor, nem, testmagasság és testsúly adatai, valamint a maximális oxigénfelvevő képesség ($VO_{2max}$) mért vagy számított értéke. Akkor kapjuk a legpontosabb $HR_{max}$-p értéket, ha a klinikailag tesztelt $VO_{2max}$ értékét rögzítjük a pulzusszám mérő órába.

## A Fitnesz Teszt beállításai

A Polar Fitnesz Teszt elvégzéséhez a következő beállításokat kell elvégeznünk az Options (Beállítások) üzemmódban:

- Állítsuk be egyéni felhasználói adatainkat és hosszú távú fizikai aktivitási szintünket.
- Kapcsoljuk be a Polar Fitness Test funkciót.
- Kapcsoljuk be a $HR_{max}$-p funkciót, ha szeretnénk meghatározni a kalkulált maximális pulzusszám értékünket.

## A teszt végrehajtása

A megbízható teszteredmények érdekében a következő alapkövetelményeknek kell teljesülniük:

- Legyünk ellazultak, nyugodtak.
- A teszt bárhol elvégezhető – otthon, irodában, fitness klubban –, ahol a tesztkörnyezet nyugodtnak mondható. Ne legyenek zavaró zajok (pld. televízió, rádió, telefon), illetve mások ne beszélgessenek a közelünkben.
- Az ismétlődő tesztelések helyszíne, valamint a napszak és a környezet mindenkor azonos legyen.
- Kerüljük a nehéz ételek fogyasztását, a kávét és a dohányzást a tesztelést megelőző 2-3 órában.
- Kerüljünk bármiféle nehéz fizikai erőfeszítést, ne fogyasszunk alkoholt és stimuláns gyógyszereket a teszt napján és azt megelőző napon.

Pontos idő ▲▼ File ▲▼ Options ▲▼ Fit. Test ▲▼ Connect

⮟

Fitnesz Teszt

1. A Pontos idő kijelző a „Fel” vagy „Le” gombok segítségével lépkedjünk addig, amíg a FIT.TEST felirat megjelenik. Ha nem találjuk a „Fit. Test” üzemmódot, ellenőrizzük le, hogy bekapcsoltuk-e a funkciót az Options (Beállítások) üzemmódban.
2. Az OK gomb megnyomásával lépjünk be a Fit. Test üzemmódba. Megjelenik a legutóbb mért OwnIndex értékünk és a teszt időpontja.
3. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével megnézhetjük a legutóbbi $HR_{max}$-p pulzusszám értéket és a teszt napját.
4. **Feküdjünk le és relaxáljunk** 1-3 percig a tesztelés megkezdése előtt.

**A teszt indítása**

A teszt elvégzése 3-5 percet vesz igénybe.

5. Nyomjuk meg az OK gombot a teszt indításához. A pulzusszám mérő óra elkezdi keresni a pulzusszám-jeleket. A kijelzőn a TEST On (a teszt elindult) felirat és a pulzusszámunk látható. A tesztelés elkezdődik.
6. Feküdjünk ellazultan. Tartsuk karjainkat a testünk mellett és kerüljünk mindenféle mozgást. Ne beszélgessünk tesztelés közben.
7. A kijelzőn megjelenik az újonnan mért OwnIndex és a tesztelés dátuma.
8. Ha a $HR_{max}$-p funkció be van kapcsolva, a „Fel” vagy „Le” gombok segítségével megnézhetjük a $HR_{max}$-p értékünket, és a tesztelés dátumát.

A Fitness Teszt hangjelzésének be/ki kapcsolása

A teszt végére hangjelzés figyelmeztet. Ha a hangjelzés be van kapcsolva, a •)) szimbólum látható a kijelzőn.

- A hangjelzést be- vagy kikapcsolásához (a tesztelés előtt vagy közben) nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Hangjelzés/Világítás gombot.

**A Fitness Teszt megszakítása**

- A tesztelést menet közben is bármikor leállíthatjuk a Stop gomb megnyomásával. Néhány másodpercre a Failed TEST (Sikertelen teszt) felirat látható a kijelzőn. Ez esetben a legutóbb mért OwnIndex és HRmax-p értékek nem módosulnak.

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

## Az OwnIndex és a $HR_{max}$-p értékek felülírása

Az OwnIndex és a $HR_{max}$-p értékeinket az Options (Beállítások) üzemmód User Set (Felhasználói beállítások) menüben módosíthatjuk. Ha ezeket az értékeket rendszeresen frissítjük, a maximális pulzusszám százalékban megadott kijelzése és a kalória-felhasználás értéke pontosabb egyéni információkat ad.

1. A Pontos idő kijelzőtől „Fel” vagy „Le” gombok segítségével addig, amíg a FIT.TEST felirat megjelenik.
2. Az OK gomb megnyomásával lépjünk be a Fit. Test üzemmódba.
3. A „Fel” vagy „Le” gombok segítségével addig, amíg az „Update User Set” (Felhasználói adatok módosítása) felirat megjelenik. Ez a kijelző csak akkor jelenik meg, ha legújabb teszteredményeinkkel még nem írtuk felül a régieket.
4. Az OK gomb megnyomásával felülírhatjuk a régi OwnIndex és a $HR_{max}$-p értékeket.
5. A „Pontos idő” kijelzőhöz történő visszalépéshez nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Stop gombot.

**!** Maximális pulzusszámunk értékét csak akkor tudjuk felülírni/módosítani, ha a $HR_{max}$-p funkció be van kapcsolva.

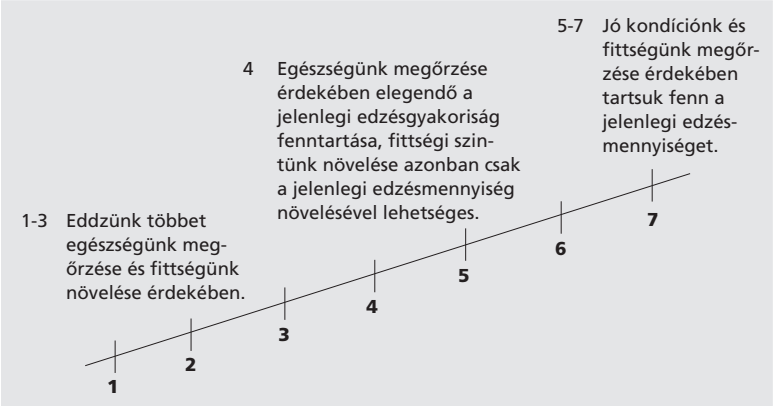
# Fittségi kategóriák

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

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

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

A különböző fittségi kategóriák esetén a következőket ajánljuk:




Az élsportoló atlétákra a 70 (férfiak) és 60 (nők) körüli OwnIndex értékek jellemzőek. Az olimpikonok akár 95-ös értéket is elérhetnek. Az OwnIndex értéke a nagy izomcsoportokat megmozgató sportágakban a legmagasabb, ilyen pld. a sífutás és a kerékpározás.

# F. KEZELÉS ÉS KARBAN-TARTÁS

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

**A Polar pulzusszám mérő óra kezelése**

- A Polar pulzusszám mérő órát hűvös és száraz helyen tároljuk. Nedvesen ne tároljuk úgynevezett „nem-lélegző” anyagú, pld. nylon tasakban vagy sporttáskában. A nedvesség és a pára nedvesen tarthatják az elektródákat, így a jeladó aktivált állapotban marad, amely csökkenti az elemek élettartamát.
- Ne tegyük ki a Polar pulzusszám mérőt szélsőséges hidegnek (-10 C alatt) vagy melegnek +50 °C felett).
- Ne tegyük ki az órát és a jeladót hosszú ideig közvetlen napfénynek, például ne hagyjuk gépkocsiban.
- Használat után rendszeresen tisztítsuk meg a jeladót langyos, szappanos vízzel.
- A jeladó részeinek tisztításához soha ne használjunk alkoholt vagy bármilyen súrolószert, pld. fémtisztítót vagy más vegyszert.
- A jeladó műanyag részeit ne szárítsuk más módon, csak törölközővel töröljük szárazra; más durva eljárás könnyen kárt tehet benne.

- A jeladó műanyag részét soha ne tegyük mosó- vagy szárítógépbe!
- A jeladó textil- és gumirészeit mosógépben, maximum +40 °C –on moshatjuk. Ruhazsák (textilmosó háló) használata javasolt.
- Ajánlatos minden egyes, magas klórtartalmú uszodai vízben történő használat után kimosni a jeladó textil részét.
- Ne csavarjuk ki a jeladó övet!
- Ne tegyük szárítógépbe a jeladó övet!
- Ne vasaljuk a jeladó övet!
- Tartsuk a légnyomás-érzékelőket (az óra hátlapján található három nyílást) tisztán a pontos magasság- és hőmérsékletmérés érdekében. Ne tömítsük el semmiféle anyaggal a nyílásokat.
- A sebességérzékelőt ne merítsük vízbe.
- Kerüljük a sebességérzékelő kemény tárgyakkal történő ütközését, mert azok kárt okozhatnak benne.

## Elemek

### Mellkasi jeladó

A jeladó elemének becsült élettartama 1 év (napi 2 órás, heti 7 napos használat mellett). Ha a jeladó nem működik, valószínűleg a benne levő elem merült le. Javasolt, hogy az elemcserét csak hivatalos Polar Szerviz Központban végeztessük el.

Ennek ellenére az elemcserét az alábbi instrukciók alapján magunk is elvégezhetjük. A művelethez egy pénzérmére, egy tömítőgyűrűre és egy elemre (CR 2025) lesz szükségünk.

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

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

! A műanyag ház fedelének maximális élettartama érdekében csak akkor nyissuk ki az elemházat, ha valóban elemcserére van szükség. Javasolt az elemcserék alkalmával minden esetben a tömítőgyűrűt is kicserélni. A tömítőgyűrű/elem készletet a hivatalos Polar Szakszerviztől szerezhetjük be (1183 Bp. Gyömrői u. 91. Tel: 061-2971510).

**Pulzusszám mérő óra**
A pulzusszám mérő óra elemének becsült élettartama 2 év normál használat esetén (napi 2 óra, heti 7 nap), azonban a háttérvilágítás és a hangjelzések gyakori használata az elem korábbi lemerüléséhez vezethet. A Polar pulzusszám mérő óra hátlapját soha ne nyissuk ki! A vízállóság és a megfelelő minőségi alkatrészek alkalmazása érdekében az elemcserét csak a hivatalos Polar Szerviz Központ végezheti el, ahol egyúttal a Polar pulzusszám mérő óra teljes időszakos átvizsgálása is megtörténik.

**A Speed Sensor elemcseréje**
A sebességérzékelő elemének átlagos élettartama 2500 használati óra. Kiemelten javasolt, hogy a sebességérzékelőt küldjük el a hivatalos Polar Szerviz Központba elemcserére, ahol a cserét követően letesztelik az érzékelő működését. Ha ennek ellenére saját kezűleg szeretnénk végrehajtani az elemcserét, akkor az itt közölt utasítások pontos betartásával járjunk el:

Vegyük le az érzékelőt a kerékpárról.
1. Egy csavarhúzó segítségével a két kis csavar eltávolításával nyissuk ki az érzékelőt az óramutató járásával ellentétes irányban.
2. Óvatosan emeljük le az érzékelő foglalatát. Tartsuk az érzékelő fedelét oly módon, hogy a PCBA (a nyomtatott áramkör kártyája) a tokban maradjon.
3. Gondosan távolítsuk el a PCBA kártyát.
4. Finoman nyomjuk be az elemtartót. Oldjuk ki a PCBA kártyával szembeni oldalon a rögzítő kart és emeljük fel. Vegyük ki a régi elemet.
5. Illesszük be az új elemet a pozitív (+) felével felfelé és nyomjuk be óvatosan az elemházat úgy, hogy minden sarkon illeszkedjen a PCBA laphoz.

6. Helyezzük vissza a PCBA lapot.
7. Ellenőrizzük, hogy a tömítőgyűrű a vájatban maradjon. Helyezzük vissza a hátlapot.
8. Illesszük be a két csavart a furatokba, és húzzuk meg fokozatosan.
9. Teszteljük le az érzékelőt, hogy narancssárgán villanjon fel, mikor a küllő mágnes elhalad a fordulatszám érzékelő előtt.
10. Ne dobjuk a kicserélt elemet a normál hulladék közé; helyezzük azt olyan helyre, ahol az ártalmas hulladékokat kezelik.

**Szervizelés**

Amennyiben a Polar pulzusszám mérő órát javítatni kell, vegyük fel a kapcsolatot a Garancialevélben feltüntetett hivatalos Polar Szerviz Központtal (Fitness Trade, 1183 Budapest, Gyömrői u. 91. Tel: 06-1/297-1510).

! Illetéktelen szervizelés után a készülék vízállósága nem garantálható.

# G. ÓVINTÉZKEDÉSEK

**A Polar pulzusszám mérő óra vízben történő használata**

A Polar pulzusszám mérő óra 30 m mélységig vízálló. A vízállóság megőrzése érdekében ne üzemeltessük a pulzusszám mérő óra gombjait víz alatt.

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

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

# A POLAR pulzusszám mérő óra és az interferencia

**Elektromágneses interferencia**
Elektromágneses interferencia léphet fel nagy feszültségű villamos vezetékek, forgalmi lámpák, villamos vontatású vasutak felső vezetékei, trolibusz- vagy villamosvezetékek, televíziókészülékek, gépkocsi motorok, kerékpár komputerek, egyéb motorral hajtott edzőberendezések közelében, vagy elektromos biztonsági kapukon történő áthaladáskor. Néhány esetben a mobiltelefonok is interferenciát okozhatnak a pulzusszám mérés indításakor.

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

1. Távolítsuk el a jeladót a mellkasunkról, és folytassuk az edzőberendezés használatát.
2. Eközben a mozgassuk a pulzusszám mérő órát a berendezés körül addig, amíg megtaláljuk azt a pozíciót, ahol a kijelzőn nem láthatók zavaró jelek (pulzusszám keresés vagy villogó szív szimbólum). A zavaró jelek hatása gyakran az edzőberendezés kijelzője előtt, középen a legrosszabb, míg a két szélén általában zavarmentes a vétel.
3. Ezután a jeladót helyezzük vissza mellkasunkra, és a pulzusszám mérő órát tartsuk továbbra is az interferenciától mentes helyen/pozícióban.
4. Ha a Polar pulzusszám mérő óra továbbra sem működik az edzőberendezéssel együtt, akkor ez azt jelenti, hogy a használt gép túlságosan nagy elektromos zajforrást jelent, így rádiófrekvenciás pulzusméréssel (Polar órával) együtt nem használható.

## Az edzés kockázatainak minimalizálása a pulzusszám mérő óra használata közben

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

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

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

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

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

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

**Ha allergiásak vagyunk a bőrrel érintkező valamilyen anyagra, vagy allergiás tünetekre gyanakszunk a termék használata során,** ellenőrizzük a „Műszaki jellemzők” fejezetben felsorolt anyagokat. A jeladó és a bőr érintkezéséből adódó tünetek elkerülésére viseljünk a mellkasi jeladó alatt pólót. A zavartalan működés érdekében ne felejtsük a pólót az elektródák alatt jól benedvesíteni.

! A nedvesség és az intenzív súrlódás együttes hatására a jeladó felülete feketére színezheti a világos színű ruhákat.

# H. GYAKRAN FELTETT KÉRDÉSEK

**Mit tegyek, ha...**

**...nem tudom, hogy hol vagyok az Options vagy a File menüben?**

Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Stop gombot mindaddig, amíg a pontos idő megjelenik a kijelzőn.

**...nem találom az előző edzésfájlt?**

Lehetséges, hogy az edzés során a „Mérés" üzemmódot használtuk, és ekkor az edzés nem kerül elmentésre. Az edzésadatok memóriába mentéséhez a „Mérés" üzemmódban el kell indítani a stoppert az OK gomb megnyomásával.

**... nem találom az edzésfájlban a felhasznált kalóriákat?**

Ellenőrizzük, hogy beállítottuk-e egyéni felhasználói adatainkat és bekapcsoltuk-e az OwnCal funkciót. Figyeljünk arra, hogy pulzusszámunk az edzés során meghaladja a 90 ütés/perc értéket, vagy a maximális pulzusszámunk 60 %-át.

**...nem tudom a $HR_{max}$-p értéket bekapcsolni?**

Mielőtt bekapcsolnánk a $HR_{max}$-p funkciót, ellenőrizzük, hogy beállítottuk-e egyéni felhasználói adatainkat és bekapcsoltuk-e a Fitnesz Tesztet (Fit.Test On).

**... nincs pulzusszám kijelzés (- - )?**

1. Ellenőrizzük, hogy a jeladó elektródái nedvesek legyenek és a jeladót a használati utasításnak megfelelően viseljük.
2. Ellenőrizzük, hogy tiszta-e a jeladó.

3. Ellenőrizzük, hogy nem vagyunk-e bekapcsolt pulzusszám mérőt viselő személy, nagyfeszültségű távvezeték, televíziókészülék, mobiltelefon vagy más zavaró elektromágneses zavarforrás közelében.
4. Volt-e olyan kardiológiai problémánk, amely esetleg megváltoztathatta EKG-jeleinket? Ez esetben forduljunk orvoshoz.

**... a szív szimbólum szabálytalanul villog?**

1. Ellenőrizzük, hogy a pulzusszám mérő óra a mellkasi jeladótól legfeljebb 1 méter távolságra legyen.
2. Ellenőrizzük, hogy a rugalmas pánt nem lazult-e ki az edzés során.
3. Győződjünk meg arról, hogy a jeladó elektródái be vannak-e nedvesítve.
4. Győződjünk meg arról, hogy 1 méter távolságon belül nincs más bekapcsolt pulzusszám mérő készülék.
5. A szív szabálytalan pulzálása (arrythmia) szabálytalan pulzusszám-kijelzéseket eredményez. Ebben az esetben konzultáljunk orvosunkkal.

**... más, pulzusszám mérő órát viselő személy okoz interferenciát?**

Lehetséges, hogy edzőpartnerünk esetleg ugyanúgy van lekódolva, mint mi. Ez esetben a következőket tehetjük: tartsunk bizonyos távolságot egymás között, és folytassuk a pulzusszám-mérést a szokott módon.

**Vagy**

1. Vegyük le a jeladót a mellkasunkról 30 másodpercre. Távolodjunk el edzőpartnerünktől.
2. Helyezzük vissza a jeladót a mellkasunkra és közelítsük a pulzusszám mérő órát a jeladón található Polar logóhoz. A pulzusszám mérő óra megkezdi a pulzusszám jel keresését. Ezután folytathatjuk az edzést a megszokott módon.

**... a kijelzett pulzusszám szélsőséges értékek között ingadozik vagy túl magas?**
Olyan erős elektromágneses jelek tartományába kerülhettünk, amelyek téves kijelzéseket eredményeznek. Ellenőrizzük le a környezetünket és menjünk távolabb a zavarforrástól.

**... a kijelző üres, vagy elhalványul?**
Ha a kijelző üres, kapcsoljuk be a pulzusszám mérő órát az OK gomb kétszeri benyomásával, ekkor a pontos idő látható. Az elem lemerülésére utaló első jel a kijelzőn feltűnő elem szimbólum. Ezen kívül a számjegyek elhalványulnak a háttérvilágítás használatakor. Ellenőrizzük le az elemeket.

**... egyetlen gombra sem reagál a készülék?**
Nullázzuk a „Reset" gomb segítségével a Polar pulzusszám mérő órát. A nullázás törli az óra beállításait, amelyek ez által az alapértelmezés szerinti beállításokra állnak vissza. A felhasználói információk és a beállított mértékegységek mentésre kerülnek.

1. Egy toll hegyével nyomjuk be a Reset (Nullázó) gombot. A kijelző tele lesz számjegyekkel. Ha a nullázás utáni 1 percen belül semmiféle gombot nem nyomunk le, a pulzusszám mérő óra a pontos idő kijelzésre tér vissza.
2. Egyszer nyomjuk le bármelyik gombot. A „Pontos idő" kijelző jelenik meg.

**... a pulzusszám mérő óra elemét ki kell cserélni?**
Javasolt, hogy valamennyi szervizelést a hivatalos Polar Szerviz Központban végeztessünk el. A garancia nem vonatkozik a hátlap sérüléseire és a Polarral szerződésben nem álló szervizben végzett javítások következtében keletkezett károkra. A Polar Szerviz az elemcserét követően leteszteli a pulzusszám mérő óra vízállóságát és teljes körű ellenőrzést végez.

**... szabálytalan sebesség, távolság, vagy pulzusszám kijelzés jelentkezik?**
Előfordulhat, hogy olyan erős elektromágneses jelek tartományában állunk, amelyek téves kijelzéseket eredményeznek. Ellenőrizzük le a környezetet és menjünk távolabb a zavarforrásoktól.

**... a sebesség kijelzés 00, illetve kerékpározás közben semmiféle sebesség kijelzés nincs?**

1. Ellenőrizzük a sebességérzékelő küllőmágneshez és pulzusszám mérő órához viszonyított helyes pozícióját és távolságát.
2. Ellenőrizzük, hogy a Bike 1 vagy Bike 2 be van-e kapcsolva.
3. Ha a 00 kijelzés rendszertelenül jelenik meg, ez valószínűleg a környezetünkben jelentkező ideiglenes elektromágneses interferenciának tulajdonítható.
4. Ha a 00 kijelzés állandó, előfordulhat, hogy túlléptük a 2500 kerékpározási órát és a sebességérzékelő elemét ki kell cserélni.
5. Ha a drót nélküli Polar Speed Sensort használjuk, győződjünk meg arról, hogy az Options üzemmódban a Power funkció ki legyen kapcsolva.

**... pontatlan a tengerszint feletti magasság kijelzés?**

Hirtelen időjárás-változás (vagy pld. ha télen kimegyünk a szabadba) átmenetileg pontatlan magasság kijelzést eredményezhet. Ha a kijelzett érték állandóan pontatlan, az abból is adódhat, hogy szennyeződés zárja el a légnyomás-érzékelő csatorna útját (a három nyílás a pulzusszám mérő óra hátlapján található). Ebben az esetben küldjük a pulzusszám mérő órát a Polar Szerviz Központba.

**... a pulzusszám mérő óráról a számítógépre történő adatátvitel sikertelen?**

1. Ellenőrizzük a pulzusszám mérő óra megfelelő helyzetét a számítógép vagy az interface csatlakozó infravörös portja előtt.
2. Ellenőrizzük, hogy a környezetünkben nincs-e túlságosan sok fény. Ez a probléma gyakran előfordul ablakok közelében.
3. Ellenőrizzük, hogy az infravörös portok között ne legyen semmiféle akadály.

# I. MŰSZAKI ADATOK

A Polar pulzusszám mérő készüléket a fizikai terhelés szintjének, illetve a sport- és fizikai tevékenység intenzitásának kijelzésére tervezték. Ezen kívül méri a kerékpározás során elért tengerszint feletti magasságot és a hőmérsékletet. Semmiféle más használatra nem tervezték, illetve nem alkalmas. A magasság- és hőmérsékletmérés funkciót nem tervezték repülő-, mászó- és vizisportok, ill. más hasonló jellegű tevékenységek közbeni mérési célokra. A szívfrekvencia ütés/perc értékben (bpm) kerül kijelzésre.

**Transmitter**

**Mellkasi jeladó**

**Műanyag jeladó egység**

| | |
|---|---|
| Elem típusa: | CR 2025 |
| Elem tömítőgyűrű: | O-gyűrű 20.0 x 1.0<br>Anyaga FPM |
| Elem élettartama: | Átlagosan 1 év (napi 2 óra, heti 7 nap esetén) |
| Üzemi hőmérséklet tartomány: | -10 °C és +50 °C között |
| Anyaga: | Polyamid |
| Vízállóság: | 30 méterig vízálló |

**Rugalmas övpánt**

| | |
|---|---|
| Anyaga: | poliuretán polyészter, polyamid, nylon és természetes gumi, minimális latex tartalommal |

**Pulzusszám mérő óra**

| | |
|---|---|
| Elem típusa: | CR 2354 |
| Elem élettartama: | Átlagosan 2 év (napi 2 óra, heti 7 nap esetén) |
| Üzemi hőmérséklet tartomány: | -10 °C és +50 °C között |
| Vízállóság: | 30 méterig vízálló |
| Hátlap fedél anyaga: | Polykarbonát és üvegszál |
| Csuklópánt anyaga: | Polyuretán |

A csuklópánt csat és a hátlap fedelén található két nyílás anyaga a 94/27/EU irányelvnek megfelelő rozsdamentes acél, figyelembe véve az 1999/C 205/05-ös módosítást, amely a bőrrel hosszan és közvetlenül érintkező termékekből történő nikkel kivonására vonatkozik.
Az óra pontossága jobb, mint ±0,5 másodperc/nap +25°C hőmérsékleten. A Polar S725 típusú készülék 1. osztálybesorolású lézer termék.
A pulzusszám-mérés pontossága: ±1 % vagy ±1 ütés/perc; mindenkor a magasabb érték; a meghatározás állandó feltételek mellett érvényes.

Magasság és hőmérséklet mérés: A Polar S725 pulzusszám mérő készülék a magasságot az ISO 2533 szabvány szerint, adott légnyomás értékek és az állandó tengerszint feletti magasság felhasználásával számítja ki. A légnyomás mérésével a hőmérséklet adatok kompenzálása minden másodpercben megtörténik. A jelvevő 448 méter és 7590 méter között legalább 1 méter felbontási pontossággal jelzi ki a tengerszint feletti magasságot. A kiindulási pont beállítható magasságtartománya a legutolsó mért értékhez viszonyított ±610 méter.

**Sebességérzékelő**

| | |
|---|---|
| Üzemi hőmérséklet tartomány: | -10 C és +50 C között |
| Elem típusa: | CR 2032 |
| Elem élettartama: | Átlagosan 2500 használati óra |
| Pontosság: | ±1 % |

Cseppálló

**Alapértelmezett beállítások**

| | |
|---|---|
| Pontos idő kijelzési mód | 24 órás |
| Figyelmeztető/ébresztő | kikapcsolva |
| Születési dátum (1921-2020 évek között állítható tartományban) | 0 |
| Nem: | férfi |
| Súly: | 0 (kg) |
| Magasság: | 0 (cm) |
| Aktivitási szint: | alacsony |
| $HR_{max}$ | 220–életkor |
| $VO_{2max}$ | |
| férfiak | 45 |
| nők | 35 |
| 1/2 kerékpár | kikapcsolva |
| 1. kerékpár kerékmérete | 2000 |
| 2. kerékpár kerékmérete | 2100 |
| Pedál fordulatszám | kikapcsolva |
| Teljesítmény | kikapcsolva |
| Figyelmeztető hangjelzés | bekapcsolva |
| Mértékegységek | 1 |
| Súgó | bekapcsolva |
| OwnCal | kikapcsolva |
| Fitnesz Teszt | bekapcsolva |
| $HR_{max}$-p | kikapcsolva |
| Tengerszint feletti magasság | kikapcsolva |
| Intervall funkció | kikapcsolva/ intervall időmérő |
| Intervall pulzusszáma | 160 |
| Intervall távolsága | 2 km |
| Intervall szakaszok száma | 3 |
| Timer 1, 2, 3. időmérő | kikapcsolva/ 2 perc |
| Limits 1, 2, 3 és összesített (S) | 80/120 |
| Pulzusmegnyugvási funkció | kikapcsolva/ pulzusmeg nyugvás időmérő |
| Pulzusszám alapú pulzusmegnyugvás | 80 |
| Idő alapú pulzusmegnyugvás | 1 perc |
| Távolság alapú pulzusmegnyugvás | 1 km |
| Szívérintés funkció | a pulzus-célzóna határértékeket mutatja |
| Adatrögzítési gyakoriság | 5 mp |

**Határértékek**

| | |
|---|---|
| Edzés időtartama | 99 ó 59 p 59 mp |
| Pulzus-célzóna határértékek | 30 – 240 |
| Célzóna idő | 99 ó 59 p 59 mp |
| Pulzusmegnyugvási idő | 99 ó 59 p 59 mp |
| Kalória | 99999 kcal |
| Összesített kalória | 999999 kcal |
| Összesített edzésidő | 9999 óra |
| Kerékpározási idő | 9999 óra |
| Összesített táv (odométer) | 999 999 km/mérföld |
| Memóriába rögzíthető fájlok száma | 99 |
| A memóriába rögzíthető körök száma | 99 |
| Memóriába rögzíthető intervallok száma | 30 |
| Hőmérsékletmérés tartománya | -10 °C és +50 °C |
| között | |

# J. KORLÁTOZOTT POLAR NEMZETKÖZI GARANCIA

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

CE 0537 Ezen CE jelzés mutatja, hogy a termék megfelel a 93/42/EEC Direktívák előírásainak.

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

Copyright © 2004 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnország.
Minden jog fenntartva. Jelen kézikönyv semmilyen része nem használható fel, illetve nem sokszorosítható semmilyen formában és semmilyen eszközzel a Polar Electro Oy előzetes írásos hozzájárulása nélkül. A felhasználói kézikönyvben és ezen termék csomagolásán ™ szimbólummal jelzett nevek és logók a Polar Electro Oy márkanevei. A felhasználói kézikönyvben és a termék csomagolásán ® szimbólummal megjelölt nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyzett márkanevei, kivéve a Windows-t, amely a Microsoft Corporation által védjegyzett név.

# K. FELELŐSSÉG ELHÁRÍTÁS

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

Ezen terméket a felsoroltak közül egy, vagy több szabadalom védi:
US 6277080, FI 111514, GB 2326240, US 6199021, US 6356848, US 6361502, US 6537227, US 6229454, EP836165, FI 100924, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 4150, DE 20008882.3, US 6477397, FR 0006504, FI 4069, DE 29910633, GB 2339833, US 6272365, FI 107776, US 6327486, FI 110915.
További szabadalmak és design szabadalmak bejegyzése folyamatban.

# L. POLAR SZÓTÁR

**Aktivitási szint:**
A hosszú távon végzett fizikai tevékenység intenzitási szintje, amelynek meghatározása a Polar Fitness Teszt elvégzéséhez szükséges.

**A tengerszint feletti magasság és hőmérséklet**
A tengerszint feletti magasság és hőmérséklet értékeinek mérése légköri nyomásérzékelő segítségével történik. A levegő nyomása állandóan ingadozik a változó időjárási viszonyoknak megfelelően, ezért az adott helyen a mért tengerszint feletti magasságérték eltérő lehet. A magas vagy alacsony nyomás ingadozása, illetve a légkondicionálás hatása a magasság kijelzésében eltérést eredményezhet, például egy villámlással járó zivatar akár 80 mbar-ig terjedő légnyomásváltozást is okozhat, amely a magasságértékek számításakor akár 700 m eltérést jelenthet. Ezért azt ajánljuk, hogy minden alkalommal állítsuk be újra a pontos magasság-kiindulási pontot, amikor megbízható referencia-érték áll rendelkezésünkre, például a térképen egy csúcspont magassága fel van tüntetve. Javasoljuk továbbá lakóhelyünk (házunk) tengerszint feletti magasságának, vagy az edzéseink kiindulási pontjának más módon történő leellenőrzését (pl. GPS-sel).

**Kódolt pulzusszám jelátvitel:**
A kódolt Polar mellkasi jeladó automatikusan rögzít egy kódot, és ennek segítségével küldi át a szívfrekvencia-jeleket a pulzusszám mérő órára. A kódolt átvitel révén a jelvevő készülék (az óra) csak kódolt Polar adótól (mellkasra rögzített öv) vesz adatokat. A kódolás jelentős mértékben lecsökkenti a más pulzusszám mérő készülékekből érkező zavaró jeleket, azonban nem szükségszerűen csökkent le minden környezeti vételi zavart (interferenciát).

**Maximális oxigénfelvétel**
Maximális aerob teljesítmény, $VO_{2max}$ – a test oxigénhasznosítási/felhasználási képességének maximális értéke nagy intenzitású fizikai erőkifejtés során. A $VO_{2max}$ az aerob (kardiovaszkuláris) fittség jó mutatója.

**Maximális pulzusszám: ($HR_{max}$)**
Az egyén által (terhelés közben) elérhető legmagasabb pulzusszám.

**Pulzus-célzóna:**
A felső és az alsó pulzusszám-határértékek közötti terület. A pulzus-célzóna kiválasztás alapjául az adott személy egyéni fitnesz céljai szolgálnak.

# A kijelzőn megjelenő feliratok

**ALARM:** Figyelmeztető/ébresztő, amely a Watch Set (Óra beállítások) almenüben állítható be.

**Alt.:** Tengerszint feletti magasság.

**AM vagy PM:** A 12 órás kijelzési üzemmódban a délelőtti vagy délutáni időszakot jelenti. Pld.: 24h üzemmódban a 13:00 = 12h üzemmódban 1:00 PM.

**Asc.:** A méterben (vagy lábban) megtett összes emelkedés.

**AVG:** Edzés alatti átlagos pulzusszám..

**b0:** Nincsenek beállítva kerékpár adatok.

**b1:** 1. számú kerékpár, és a hozzá tartozó beállítások

**b2:** 2. számú kerékpár, és a hozzá tartozó beállítások

**BasicUse:** mindenfajta előzetes beállítás nélküli edzés.

**BestLap:** Legjobb kör – a legrövidebb (legjobb) köridő adatok.

**Cad*:** Fordulatszám – pedálozási sebesség, pedálfordulat/perc (RPM)-ben megadva.

**Calibrate:** Kalibrálás – visszaállíthatjuk a korábbi manuálisan beállított magassági referenciapont értékét.

**CONNECT:** Csatlakozás – A pulzusszám mérő óra és a számítógép közötti kommunikációs kapcsolat

**Cont:** Folyamatos intervall – maximum 30 interval követi egymást mindaddig, amíg az edzésfázist manuálisan le nem állítjuk.

**CoolDown:** Levezetés az intervall edzés végén.

**E0:** BasicUse edzésmód.

**E1-E5:** Megadja, hogy az előre programozható edzésprofilok közül hányas számút használjuk az adott edzés során.

**ExeSet:** A „BasicSet” (Int OFF), vagy az „Intervall Training Set” (Int On) beállításait indítja el.

**Exe.Time:** Az edzés időtartama.

**FILE:** A fájl (memória) üzemmódot jelzi

**FIT.TEST:** a Fitnesz Teszt üzemmódot jelzi.

* A méréshez a külön megrendelhető Polar Cadence Sensor™ vagy Polar Power Output Sensor™ használatára van szükség.

**FULL:** Megtelt – miután 99 kör adatainak tároltuk (az intervall funkció használata csökkenti a tárolható mennyiséget), a FULL (Megtelt) felirat jelenik meg a kijelzőn. Folytathatjuk a köröket vagy az intervall szakaszokat, azonban ezek nem tárolódnak a memóriában.

**$HR_{max}$-p:** A maximális pulzusszám kalkulált értéke.

**Interval, Int.** – Az Options üzemmódban az „Intervall Training Set" edzésmódra utal; az „Adatrögzítés" üzemmódban az intervall edzés megkezdését jelzi, beleértve a bemelegítő szakaszt, az intervall szakaszt és a levezető szakaszt.

**InZone/Above/Below:** Zónán belül/felette/alatta – a megadott pulzus-célzónán belül, fölött és alatt eltöltött időt mutatja.

**KCal:** az edzés alatti energiafelhasználás.

**Lp:** Köridő (lap).

**LAPS:** a tárolt köridők száma.

**Lim High:** a pulzus-célzóna felső határértéke.

**Lim Low:** a pulzus-célzóna alsó határértéke.

**Limits 1, 2, 3:** 1, 2,.3. számú, előre beállított pulzus-célzóna határértékek.

**Limits S:** Összesített pulzus-célzóna határértékek (Summary Limits) – beállíthatunk az 1+2+3 zónáktól eltérő értéket is!

**LRB, L-R*:** A bal és a jobb láb közötti pedálozási szimmetriát (a két láb által végzett erőkifejtés eltérését) jelzi.

**MAX:** A pulzusszám-mérés közben elért legmagasabb pulzusszámot mutatja.

**MAX %:** Megadja, hogy az aktuálisan mért pulzusszám a maximális pulzusszámunk hány százaléka.

**Mem full:** Akkor jelenik meg a kijelzőn, amikor a memória megtelt. Folytathatjuk az edzést és a köridők mérését, azonban ezek nem tárolódnak a memóriában.

**Night Mode:** Éjszakai üzemmód, a „Mérés" vagy „Adatrögzítés" üzemmódok használata közben a kijelző háttérvilágításának bekapcsolását jelenti.

**Odométer:** Több edzés összesített távolságát méri.

**OPTIONS:** az „Opciók" üzemmódot jelzi.

**OwnCal:** Saját Kalória funkció – a testmozgás során felhasznált energiamennyiséget számítja ki Kcal-ban. 1 kilokalória (kcal) = 1000 kalória (cal). Nyomon követhetjük, hogy mekkora az energiafelhasználásunk, azaz kalóriaégetésünk

egyetlen edzés, egy nap, egy hét, vagy akár egy év során. Az OwnCal funkció jól használható az edzésmennyiség mérésére pld. a táplálkozás megtervezése során.

Az OwnCal kalóriaszámítás a 90-es percenkénti pulzusszám, vagy a maximálpulzus 60 %-ának elérésekor kezdődik; a kettő közül mindig az alacsonyabb érték a mérvadó. Ezek a határértékek csak az edzés alatti kalória-felhasználás számításakor kerülnek figyelembevételre. Minél magasabb a pulzusszám, annál magasabb az energiafelhasználás. Az OwnCal számítása egyénre szabottan történik a felhasználói adatok, a maximális oxigénfelvétel ($VO_{2max}$) és maximális pulzusszám ($HR_{max}$) figyelembe vételével. A legpontosabb OwnCal értéket oly módon kaphatjuk, hogy saját, klinikailag mért maximális futó- vagy kerékpáros terheléses tesztelésünk során kapott $VO_{2max}$ és $HR_{max}$ értékeinket rögzítjük a pulzusszám mérő órába. Az energiafelhasználás mérése a folyamatosan végzett tevékenységek során a legpontosabb, mint pld. a kerékpározás és a futás.

**OwnINDEX:** Saját Index – a Polar Fitnesz Teszt elvégzésekor kapott eredmény, amely megfelel a maximális oxigénfelvétel ($VO_{2max}$) ml/kg/perc-ben kifejezett értékének.

**PI %, pedálozási index*:** Az egyenletes a teljesítmény-eloszlás elemzését segíti. Minél egyenletesebb a lábak mozgása pedálozás közben, a kapott érték annál jobban közelít az ideális 100 %-hoz. A 100 %-os pedálozási index azt jelenti, hogy a teljes pedálfordulat során egyenletes nyomóerőt fejtünk ki.

**Pwr*:** A kerékpározás során mért teljesítményt (erőt) mutatja.

**RecoDist, távolság-alapú pulzusmegnyugvás-számítás:** Az Options (Beállítások) üzemmódban állíthatjuk be a pihenő szakasz hosszát. A File üzemmódban nézhetjük vissza az adott távolság megtétele közben bekövetkezett pulzusszám-csökkenést.

**RecoHr, pulzusszám alapú pulzusmegnyugvás számítás:** Az Options (Beállítások) üzemmódban állíthatjuk be a pihenő szakasz végét jelző pulzusértéket. A File üzemmódban nézhetjük vissza a megadott pulzusszám eléréséhez szükséges pulzusmegnyugvási időt.

**RecoTime, idő alapú pulzusmegnyugvás számítás:** Az Options (Beállítások) üzemmódban állíthatjuk be a pihenő szakasz időtartamát. A File üzemmódban nézhetjük vissza a megadott idő alatt bekövetkezett pulzusszám-csökkenést.

* A méréshez a külön megrendelhető Polar Cadence Sensor™ vagy Polar Power Output Sensor™ használatára van szükség.

**Spd:** Sebesség (speed).

**Split Time:** Részidő – az edzés megkezdésétől a részidő tárolásáig eltelt idő.

**Sw:** Stopperóra (stopwatch).

**Timer 1, 2, 3:** Az „Interval Training” edzésmódban az edzésszakaszok hosszát (időtartamát) meghatározó visszaszámláló időmérő (countdown timer).

**WarmUp:** Bemelegítő fázis az intervall edzések során.

# Tárgymutató


12/24 órás kijelzési mód ..... 44
Adatmintavételi gyakoriság beállítása .. 31
BasicSet edzésmód ..... 22,62
Beállítási tippek ..... 46
Dátum beállítások ..... 44
Ébresztő beállítása ..... 43
Edzés közben elérhető funkciók ..... 50
Edzés szüneteltetése ..... 53
Edzésadatok előhívása a memóriából ... 66
Exercise Set üzemmód ..... 21
Edzéstípus kiválasztása ..... 21
Edzés indítása ..... 56
Edzések elnevezése ..... 30
Edzésfájl törlése ..... 76
Edzéstípusok közötti váltás ..... 63
Egyszerű indítás..... 8
Emlékeztetők be/ki kapcsolása..... 45
Felhasználói adatok beállítása ..... 18
File (Memória) ..... 66
Fitnesz Teszt..... 80
Fitnesz Teszt be/ki kapcsolása..... 34
Fordulatszám (Cadence)
be/ki kapcsolása..... 38
Garancia..... 104
Gombok és funkcióik ..... 6
Gyakran feltett kérdések ..... 97
Hogyan végezzük el a beállításokat ..... 17
Hőmérsékletmérés ..... 34,54,69
Időmérők (Timer) beállításai ..... 24
Időzónák közötti váltás ..... 46
Intervall edzés megszakítása ..... 65
Interval Training Set edzésmód ..... 22
Jeladó ..... 5,11
Jelzőhangok/gombhangok
be/ki kapcsolása..... 39
Kalkulált maximális pulzusszám ($HR_{max}$-p)
..... 82
Kalkulált maximális pulzusszám ($HR_{max}$-p)
be/ki kapcsolása..... 34
Kerékméret beállítása..... 37
Kerékpár 1/2 be/ki kapcsolása ..... 36
Kerékpár 1/2 elnevezése ..... 40
Kerékpározási adatok mérésének
elindítása ..... 49
Kezelés és karbantartás ..... 88
Kijelző beállítása, adatsorok cseréje ..... 54
Kijelző megvilágítása ..... 52
Kódolás, kódolt jelátvitel..... 47
Kör- és részidők tárolása..... 53, 73
Magasságmérés (Altitude) ..... 48,54,68
Magasságmérő ki/be kapcsolása ..... 34
Kalkulált maximális pulzusszám
($HR_{max}$-p) be/ki kapcsolása..... 34
Maximális értékek nullázása ..... 79
Megtett táv nullázása ..... 64
Mértékegységek beállítása..... 41
Mi mindent tud a pulzusszám
mérő óra? ..... 13
Műszaki adatok ..... 101
Óvintézkedések ..... 93

OwnCal, kalória felhasználás ..... 108
OwnCal funkció be/ki kapcsolása..... 33
OwnIndex ..... 80
OwnIndex és $HR_{max.}$p adatok felülírása az „User Set” (Felhasználói adatok) menüben..... 85
Összesítő (Records) fájl ..... 77
Összesített adatok számlálójának nullázása ..... 78
Pedál fordulatszám (Cadence) be/ki ..... 38
Pontos idő beállítása..... 44
Pulzus-célzóna hangjelzés be/ki kapcsolása..... 51
Pulzus-célzóna határértékek beállítása..... 24
Pulzus-célzóna határértékek be/ki kapcsolása..... 25
Pulzus-célzóna határértékek ellenőrzése a memóriában ..... 69
Pulzus-célzónák közötti váltás ..... 52
Pulzusmegnyugvási beállítások..... 26,29
Pulzusmegnyugvás-számítás BasicSet üzemmódban..... 63,68

# JEGYZET

# JEGYZET

# JEGYZET

# JEGYZET

# JEGYZET

# JEGYZET

# JEGYZET

# JEGYZET