

**ZERGE.INFO**  
SEE YOU MORE

# **POLAR RCX5 HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**

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

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

Kérdés esetén keressen minket elérhetőségeinken!  
**HASZNOS MOZGÁST MINDENKINEK!**

WEB: [www.zerge.info](http://www.zerge.info)

Email: [zerge@zerge.info](mailto:zerge@zerge.info)

Tel: +36/ 70 4240 480

Zerge "Vinczeffy Zsolt"

# TARTALOM

<b>1. BEVEZETÉS.....</b>	<b>5</b>
<b>2. PULZUSMÉRŐ ÓRA RÉSZEI .....</b>	<b>6</b>
<b>Polar RCX5 pulzusmérő óra részei.....</b>	<b>6</b>
Opcionális kiegészítők.....	6
<b>3. ELSŐ LÉPÉSEK .....</b>	<b>8</b>
<b>Alapbeállítások .....</b>	<b>8</b>
<b>Gombok funkciói és menüszerkezet .....</b>	<b>8</b>
Gombok funkciói .....	8
Menüszerkezet .....	9
<b>4. FELKÉSZÜLÉS AZ EDZÉSRE .....</b>	<b>11</b>
<b>Az edzés tervezése .....</b>	<b>11</b>
Sport profilok.....	11
Polar Endurance edzésprogram .....	11
<b>A Polar s3+ lépéshossz érzékelő kalibrálása .....</b>	<b>11</b>
Kalibrálás a Futás Varázsló segítségével .....	12
A kalibrációs tényező manuális beállítása.....	12
A szenzor kalibrálása egy ismert távolság lefutásával (használat közbeni kalibráció) .....	13
<b>5. EDZÉS .....</b>	<b>14</b>
<b>A jeladó használata.....</b>	<b>14</b>
<b>Az edzés elkezdése.....</b>	<b>14</b>
<b>Edzés a Polar ZoneOptimizer funkcióval .....</b>	<b>15</b>
Az edzés elindítása Polar ZoneOptimizer használatával .....	16
<b>Polar Endurance edzésprogram használata .....</b>	<b>17</b>
<b>Az RCX5 használata több sportot magában foglaló edzés esetén .....</b>	<b>17</b>
<b>Edzés a Versenytempó funkcióval .....</b>	<b>17</b>
<b>A gombok funkciói az edzés alatt .....</b>	<b>18</b>
Kör rögzítése.....	18
Zóna lezárása .....	18
A kijelző nagyítása edzés közben .....	18
HeartTouch .....	19
Éjszakai mód.....	19
Gyorsmenü megtekintése .....	19
Edzés szüneteltetése.....	19
<b>A pulzusmérő óra kijelzőjének személyre szabása.....</b>	<b>19</b>
<b>Emlékeztető .....</b>	<b>22</b>
<b>Edzés rögzítés szüneteltetése / leállítása .....</b>	<b>22</b>
<b>6. EDZÉS UTÁN .....</b>	<b>23</b>
<b>Az edzési eredmények elemzése .....</b>	<b>23</b>
Egy sportot tartalmazó edzés fájlok .....	23
Több sportot tartalmazó edzés fájlok .....	25
Heti összefoglalás .....	26
Összes xx.xx.xxxx óta .....	26
Fájlok törlése.....	26
Heti összefoglalás törlése .....	27
Út törlése.....	27
Összes érték törlése .....	27
<b>7. ADATÁTVITEL.....</b>	<b>28</b>
<b>Adatok feltöltése .....</b>	<b>28</b>

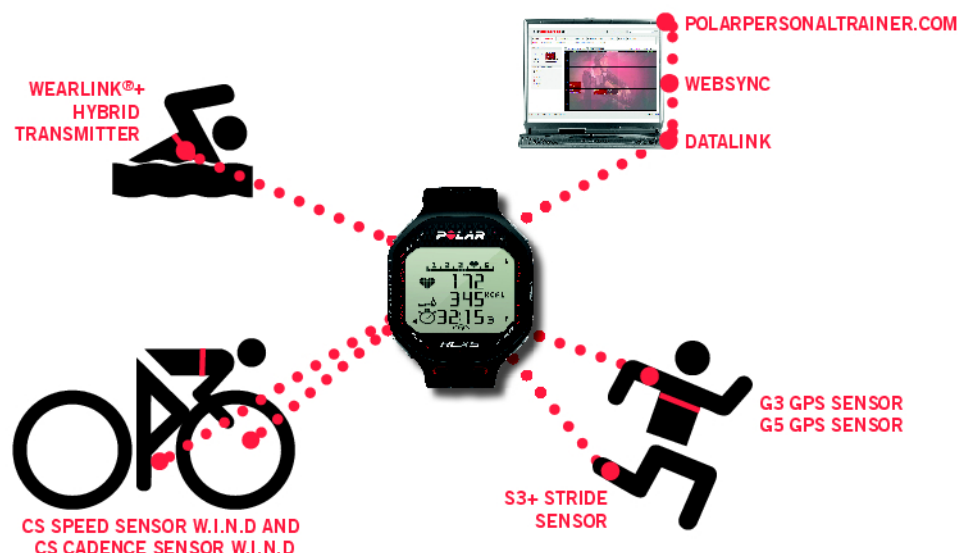
<b>8. BEÁLLÍTÁSOK</b> .....	<b>29</b>
<b>Sportprofil beállítások</b> .....	<b>29</b>
Futási beállítások .....	29
Kerékpár beállítások .....	30
Úszás beállítások .....	32
Egyéb sportok beállításai .....	33
<b>Pulzus beállítások</b> .....	<b>33</b>
<b>Felhasználó adatok beállításai</b> .....	<b>34</b>
Maximális pulzusszám (HRmax) .....	35
OwnIndex@ .....	35
<b>Általános beállítások</b> .....	<b>35</b>
<b>Óra beállítások</b> .....	<b>37</b>
<b>Csatlakozási beállítások</b> .....	<b>37</b>
<b>Gyorsmenü</b> .....	<b>38</b>
Idő mód .....	38
Bemelegítés mód .....	38
Edzés mód .....	38
<b>9. ALKALMAZÁSOK</b> .....	<b>40</b>
<b>Polar Fitness teszt</b> .....	<b>40</b>
A teszt előtt .....	40
A teszt elvégzése .....	41
A teszt után .....	41
<b>Polar Versenytempó</b> .....	<b>43</b>
<b>10. ÚJ TRANZMITTER HASZNÁLATA</b> .....	<b>44</b>
Új transzmitter használata .....	44
Egy új transzmitter és a pulzusmérő óra párosítása .....	44
<b>11. ÚJ KIEGÉSZÍTŐ HASZNÁLATA</b> .....	<b>45</b>
Egy új sebességérzékelő és a pulzusmérő óra párosítása .....	45
Egy új pedálfordulatmérő és a pulzusmérő óra párosítása .....	45
Egy új GPS-szenzor és a pulzusmérő óra párosítása .....	46
Egy új lépéshossz érzékelő és a pulzusmérő óra párosítása .....	46
<b>12. HÁTTÉRINFORMÁCIÓK</b> .....	<b>47</b>
<b>Polar Sport zónák</b> .....	<b>47</b>
<b>A pulzusszám változása</b> .....	<b>48</b>
<b>Polar ZoneOptimizer</b> .....	<b>49</b>
<b>Maximum heart rate (Maximális pulzusszám)</b> .....	<b>50</b>
<b>Lépésszám és lépéshossz</b> .....	<b>50</b>
<b>Polar futási index</b> .....	<b>51</b>
<b>Polar edzésterhelés funkció</b> .....	<b>53</b>
<b>Polar állóképességi edzésprogram futáshoz és kerékpározáshoz</b> .....	<b>53</b>
<b>Polar edzés cikkek</b> .....	<b>54</b>
<b>13. FONTOS INFORMÁCIÓK</b> .....	<b>55</b>
A termék karbantartása .....	55
Szervizelés .....	55
<b>Elemcsere</b> .....	<b>55</b>
Az elemcsere menete .....	56
<b>Az RCX5 pulzusmérő óra elemének élettartama</b> .....	<b>57</b>
<b>Óvintézkedések</b> .....	<b>57</b>
Interferencia edzés közben .....	57
Kockázatok minimalizálása edzéskor .....	57
<b>Műszaki specifikáció</b> .....	<b>58</b>
<b>Gyakran feltett kérdések</b> .....	<b>60</b>
<b>Korlátozott nemzetközi Polar garancia</b> .....	<b>61</b>

**MAGYAR**

<b>Felelősség kizárása .....</b>	<b>63</b>
<b>TÁRGYMUTATÓ .....</b>	<b>64</b>

# 1. FEJEZET - BEVEZETÉS

Gratulálunk az új Polar RCX5™ pulzsmérő órájához! Az állóképességi sportolóknak és multisport edzéseket végzőknek kialakított óra hasznos segítséget nyújt az edzést a tervezéstől az edzésen keresztül, egészen annak elemzésig.



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

A használati útmutató legfrissebb verziója letölthető a [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) címről. Videós bemutatóanyagokat a [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials) címen talál.

- **A Polar ZoneOptimizer** figyelembe veszi a test aktuális edzettségi szintjét és az Ön fiziológiai állapotát, melynek megfelelően állítja be a sport zónákat. A Zone Optimizer funkcióval mind az egyes edzéseken, mind az eredmények hosszú távú nyomon követésénél pontosabban használhatók a sport zónák.
- **A futók és kerékpárosok részére kifejlesztett Polar állóképességi (Endurance) programok** az egyéni edzettségi szintnek megfelelő edzőprogramokat kínálnak. Az optimális fejlődés érdekében az edzőprogramok az edzés mennyisége, intenzitása és az edzés napok meghatározása alapján, segítenek az Ön számára megfelelő edzések felépítésében. A Polar ZoneOptimizer funkció és az edzésprogram együttműködésének köszönhetően az egyes edzések az aktuális edzettségi szintnek megfelelően módosulnak.
- Az RCX5 pulzsmérő órák gyárilag tartalmaznak **Sport profilokat**, melyek közül szabadon választhat. Saját sport profilját is létrehozhatja a WebSync programmal, majd a DataLink adatátviteli eszközzel letöltheti ezeket pulzsmérő órájára. Edzés közben könnyedén, megállás nélkül válthat a sport profilok között.
- **A kumulatív edzésterhelési grafikon** a polarpersonaltrainer.com címen érhető el. Töltse fel az edzési eredményeket a pulzsmérő óráról a polarpersonaltrainer.com címre és edzésnaplójában kövesse nyomon az egyes edzések intenzitását és a pihenési időket. Az edzésterhelés és pihenési idők folyamatos ellenőrzésével megismerheti saját határait, elkerülheti az alul, vagy túledzettséget, valamint napi vagy heti céljaihoz igazíthatja az edzés intenzitását és időtartamát.
- **A Polar WearLink® és a hibrid transzmitter** vízi sportoknál is használható.
- **A Versenytempó** funkció segít az állandó tempó megtartásában, és adott távolságra vonatkozó célidő teljesítésében.

## 2. FEJEZET - PULZUSMÉRŐ ÓRA RÉSZEI

### Polar RCX5 pulzusmérő óra részei



A **Polar RCX5 pulzusmérő óra** használatával olyan információkat tudhat meg, melyek segítségével javítani tud a teljesítményén, továbbá képes elmenteni az adatokat későbbi elemzés céljából.



A kényelmes **Polar WearLink®+ hibrid transzmitter** az EKG-val egyenértékű pulzusszám jeleket küld a pulzusmérő óra számára 2,4GHz W.I.N.D. frekvencián és 5kHz frekvencián (vízi sportok esetén), melyek mind Polar szabadalmak, ezáltal a Polar tulajdonát képezik. A transzmitter egy övet és egy jeladót tartalmaz.



Adatátvitel a pulzusmérő óra és a [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) weboldal között a **Polar DataLink** adatátviteli egység és a WebSync 2.3 (vagy újabb) szoftver segítségével. Csatlakoztassa a DataLink készüléket a számítógép USB-portjába, mely ezután felismeri a W.I.N.D technológiával ellátott pulzusmérő órát.


### A [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) weboldal

A [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) weboldalt az Ön edzescéljainak fejlesztéséhez alakítottuk ki. A weboldalon:

- Polar Endurance edzésprogramokat hozhat létre, és tölthet fel az órájára, melyeket az edzés közben használhat fel.
- eltárolhatja az edzési fájlokat, melyeket hosszú távon nyomon követhet.
- az edzési napló segítségével kielemezheti és nyomon követheti a fejlődését.
- a betöltés funkció segítségével elemezni tudja az edzési intenzitást és a szükséges pihenési időt.
- virtuális sportversenyekre hívhatja ki a barátait, és kapcsolatba léphet más sportőrültekkel.

A kompatibilis érzékelők által mért adatok a 2,4Ghz-es W.I.N.D. vezeték nélküli technológiával (mely a Polar szabadalma) kerülnek a pulzusmérő órára. Ily módon garantálni tudjuk, hogy edzés közben nem fog fellépni interferencia. Úszás közben a Polar WearLink® hibrid transzmitter küldi az adatokat a pulzusmérő óra számára az 5kHz-es technológia segítségével (a Polar szabadalma).

Annak érdekében, hogy az igényeinek jobban megfelelő termékeket és szolgáltatásokat tudjunk létrehozni, regisztrálja a Polar terméket a <http://register.polar.fi/> weboldalon.

 A Polar fióknál használt felhasználóneve minden esetben megegyezik az email címével. Ugyanazzal a felhasználói névvel és jelszóval használhatja a [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)-ot, a Polar vitafórumait, valamint hírlevél-szolgáltatásunkat, mint amivel a Polar terméket regisztrálta.

### Opcionális kiegészítők



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



---

Opcionális **Polar G3/G5 GPS-érzékelő** a sebességet/tempót, távolságot, földrajzi pozíciót, továbbá a pályaadatokat küldi el az RCX5 számára, mely rögzíti, és későbbi analízis céljából képes megjeleníteni azokat.



---

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



---

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



## 3. FEJEZET - ELSŐ LÉPÉSEK

### Alapbeállítások

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

Az OK gomb megnyomásával aktiválja pulzusmérő óráját. A kijelzőn megjelenik a **Select language** (Nyelv kiválasztása) felirat. A következő nyelvek közül választhat: **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** vagy **Svenska**, majd az OK gomb fogadja el azt. A képernyőn megjelenik a **Please enter basic settings** (Kérjük, végezze el az alapbeállításokat) felirat. Az alábbi adatok beállításához nyomja meg az OK gombot:

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

### Gombok funkciói és menüszerkezet

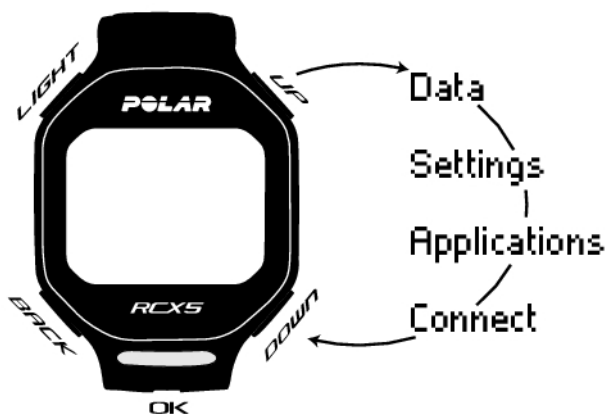
#### Gombok funkciói

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

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• A kijelző megvilágítása</li> <li>• Hosszan nyomva a <b>QUICK MENU</b> (GYORS MENÜ) jelenik meg, ahol az egyes módokban szerkeszthetők a beállítások. További információért lásd Gyorsmenü (? . oldal).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az edzés rögzítés szüneteltetéséhez nyomja meg egyszer a <b>VISSZA</b> gombot</li> <li>• Az edzés rögzítés megállításához nyomja meg kétszer a <b>VISSZA</b> gombot</li> <li>• Kilépés a menüből</li> <li>• Visszatérés az előző szintre</li> <li>• A beállítások módosításának elvetése</li> <li>• Kiválasztás elvetése</li> <li>• Hosszan nyomva tartva visszatérés bármely üzemmódból az idő üzemmódba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiválasztások jóváhagyása</li> <li>• Edzés indítása</li> <li>• Köradatok</li> <li>• Előre beállított célzónák nélküli edzés esetén, edzés módban hosszán nyomva tartva a pulzust az aktuális sport zónához igazítja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Léptetés a listákban</li> <li>• Egy kiválasztott érték beállítása</li> <li>• Hosszan nyomva tartva a kijelzés módosítása</li> <li>• Hosszan lenyomva rányagítás a legfelső sorra edzés üzemmódban</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Léptetés a listákban</li> <li>• Egy kiválasztott érték beállítása</li> <li>• Hosszan nyomva tartva váltás az 1. és 2. idő között idő módban</li> <li>• Hosszan lenyomva rányagítás a legalsó sorra edzés üzemmódban</li> </ul>
--	---	---	---	---

## Menüszerkezet



## Program

Program csak akkor jelenik meg a menüben, ha létrehozott és letöltött egy állóképességi programot a [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) oldalról. További információért lásd Polar állóképességi edzésprogram futáshoz és kerékpározáshoz (53. oldal).

## Adatok

Az edzési adatok nyomon követése. További információért lásd Edzés után (23. oldal).

## Beállítások

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

## Alkalmazások

- **Fitness Teszt**

A megfelelő edzés kialakításához és a fejlődés nyomon követéséhez fontos az aktuális edzettségi szint ismerete. A Polar Fitness Teszt egyszerű és gyors módja annak, hogy felmérje kardiovaszkuláris fittségi és aerob kapacitását. A teszt elvégzése nyugalmi állapotban történik. A teszt eredménye az OwnIndex elnevezésű érték. Az OwnIndex hasonló a maximális oxigénfelvételhez ( $VO_{2\max}$ ), mely gyakran használt az aerob kapacitás mérésére. További információért lásd Polar Fitness teszt (40. oldal).

- **Versenytempó**

Meghatározhat adott távolságra vonatkozó célidőt, például, 45 perc alatt 10 kilométer lefutása. Az edzés rögzítés során a céltempó/sebesség összehasonlításra kerül az edzési információkkal. További információért lásd Polar Versenytempó (43. oldal).

## Megosztás

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

## 4. FEJEZET - FELKÉSZÜLÉS AZ EDZÉSRE


### Az edzés tervezése

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

### Sport profilok

A pulzusmérő óra alapértelmezett sport profiljai a következők: Futás, Kerékpározás, Úszás és Egyéb sportok. Az egyes sport profilokhoz tartozó opcionális\* érzékelők beállításához nyissa meg a **MENU** > **Settings** > **Sport profiles** (MENÜ > Beállítások > Sportprofilok).

1. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg az OK gombot.
2. A FEL/LE gomb segítségével válassza ki a sport profilt, majd az edzés rögzítésének megkezdésének nyomja meg az OK gombot.

 Amennyiben a rögzítés leállítása nélkül szeretné módosítani a sport profil beállításait, a bemelegítés üzemmódba történő belépéshez nyomja meg egyszer a VISSZA gombot, majd a GYORSMENÜBE történő belépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a VILÁGÍTÁS gombot. További információkért lásd Gyorsmenü (38. oldal).

\*Az opcionális szenzorok közé a következők tartoznak: Polar s3+ lépéshossz érzékelő, Polar G3/G5 GPS-szenzor, Polar CS sebességérzékelő W.I.N.D. és Polar CS pedálfordulatmérő W.I.N.D.

### Új sport profilok létrehozása

A WebSync szoftver segítségével új sport profilokat hozhat létre, melyeket a pulzusmérő órára is rátölthet. Az új sport profilokkal kapcsolatos további információkért tekintse meg a WebSync Súgóját.

### Polar Endurance edzésprogram

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

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

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

Az edzőprogram a Polar ZoneOptimizer funkcióval is együtt működik, ami azt jelenti, hogy az edzési programok az aktuális állapotának megfelelően módosulnak. További információkért lásd Polar ZoneOptimizer (49. oldal).

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

### A Polar s3+ lépéshossz érzékelő kalibrálása

A lépéshossz érzékelő kalibrálása javítja a sebesség, a tempó és távolság mérésének pontosságát. Javasoljuk, hogy a következő esetekben kalibrálja a lépéshossz érzékelőt; az első használat előtt, amikor jelentős változás történik a futási stílusában, vagy amikor a cipőn lévő lépéshossz érzékelőjének pozíciója jelentősen megváltozik (pl. amikor új cipőt vásárolt, vagy amikor a jobb cipőről áthelyezi az

érzékelőt a bal cipőre). A lépéshossz érzékelőt egy ismert távolság lefutásával, vagy a kalibrációs tényező manuális beállításával kalibrálhatja. A kalibrációs a normál futási sebességen kell elvégeznie. Amennyiben ettől eltérő sebességekkel fut, a kalibrációt az átlagos sebességén kell elvégeznie.

Az s3+ lépéshossz érzékelő kalibrálása sportonként változik. A különféle futási stílusokhoz különféle kalibrációs tényezőket kell alkalmazni. Például, amennyiben egy új sportot hozott létre a WebSync szoftverben (kocogás), a lépéshossz érzékelőt ehhez a sporthoz is kalibrálnia kell.

**i** Amennyiben a Futást választja ki sport profilként, de ennek ellenére sétálni kezd, nincs szükség az s3+ lépéshossz érzékelő újralibrálására.

## Kalibrálás a Futás Varázsló segítségével

Ahhoz, hogy kalibrálni tudja a lépéshossz érzékelőt, előbb párosítani kell a pulzuszámoló órával. A lépéshossz érzékelő és a pulzuszámoló óra párosításával kapcsolatos további információkért lásd Új kiegészítő használata (45. oldal).

Győződjön meg róla, hogy a lépéshossz érzékelő működik-e és a pulzuszámoló óra be van-e kapcsolva. Válassza ki a **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > On** (Beállítások > Sport profilok > Futás > Lépéshossz érzékelő kalibrálása > Be) elemet.

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

- Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor calibration > By running** (Beállítások > Sport profilok > Futás > Lépéshossz érzékelő kalibrálása > Futással) elemet.
- Állítsa be azt a távolságot, amin kalibrálni szeretné a lépéshossz érzékelőt, majd a megerősítéshez nyomja meg az OK gombot. **Stand still until stride sensor is found** (Álljon egy helyben, míg a lépéshossz érzékelőt megtalálja a rendszer) üzenet jelenik meg a kijelzőn.
- Nyomja meg az OK gombot és fusson ... km/mi távot üzenet jelenik meg a kijelzőn.
- Nyomja meg az OK gombot, majd kezdje meg a futást úgy, hogy azzal a lábával lép a startvonalra, melyre a lépéshossz érzékelő fel van szerelve, majd állandó tempóval fussa le a távot.
- Az xxx km/mi felirat megjelenése után nyomja meg az OK gombot.
- Pontosan az előre beállított távolság célvonalán álljon meg. Nyomja meg az OK gombot.
- Sikeres kalibráció esetén a **Calibrated to x.xxx** (Kalibrálva x.xxx-re) felirat jelenik meg a kijelzőn. Az új kalibrálási tényező kerül alkalmazásra.
- Sikertelen kalibráció esetén a **Calibration failed** (Sikertelen kalibráció) felirat jelenik meg a kijelzőn. Amennyiben a kalibrációt a STOP (Leállítás) gomb segítségével állítja le, a **Calibration canceled** (Kalibráció megszakítva) üzenet jelenik meg a kijelzőn.
- A kalibráció után a **Continue recording?** (Folytatja a rögzítést?) üzenet jelenik meg a kijelzőn. Amennyiben szeretné folytatni az edzést, válassza ki a **Yes** (Igen) elemet. Ellenkező esetben válassza ki a **No** (Nem) lehetőséget.

## A kalibrációs tényező manuális beállítása

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

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

- Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Set factor** (Beállítások > Sport profilok > Futás > Lépéshossz érzékelő > Tényező beállítása) elemet
- Állítsa be a tényezőt.

A kalibrációs tényező az edzés során is beállítható, miközben a lépéshossz érzékelő használatban van. Nyomja meg és tartsa lenyomva a VILÁGÍTÁS gombot, és nyissa meg a **Quick menu > Calibrate stride sensor > Set factor** (Gyorsmenü > Lépéshossz érzékelő kalibrálása > Tényező beállítása) elemet.

\*Opcionális s3+ lépéshossz érzékelő szükséges.

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

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

Győződjön meg róla, hogy a lépéshossz érzékelő működik-e és a pulzuszórára be van-e kapcsolva. Az Idő üzemmódban nyomja meg a FEL gombot, és válassza ki a **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > On** (Beállítások > Sport profilok > Futás > Lépéshossz érzékelő > Be) elemet.

1. Az Idő üzemmódban egyszer nyomja meg az OK gombot. A FEL/LE gombok segítségével lépkedjen sport profilok között, majd az **OK** gomb megnyomásával válassza ki a **RUNNING** (Futás) elemet. Kezddjen el futni.
2. Amennyiben egy ismert hosszú kör kezdőpontjánál áll nyomja meg az OK gombot. Miután a teljes kört lefutotta, ismét nyomja meg az OK gombot.
3. Ezután kalibrálja a szenzort: Nyomja meg és tartsa lenyomva a **VILÁGÍTÁS** gombot, majd ugorjon a **Quick menu > Calibrate stride sensor** (Gyorsmenü > Lépéshossz érzékelő kalibrálása) elemre.
4. Rögzítse a kijelzett és a valóban megtett hosszt, majd nyomja meg az OK gombot. A **Calibrated to x.xxx** (Kalibrálva x.xxx-re) üzenet jelenik meg a kijelzőn. A szenzor ekkor kalibrálva van, és készen áll a használatra.

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

1. Az Idő üzemmódban nyomja meg egyszer az OK gombot. A FEL/LE gombok segítségével lépkedjen sport profilok között, majd az **OK** gomb megnyomásával válassza ki a **Running** (Futás) elemet. Kezddjen el futni.
2. Nyomja meg és tartsa lenyomva a **VILÁGÍTÁS** gombot, majd ugorjon a **Quick menu > Calibrate stride sensor** (Gyorsmenü > Lépéshossz érzékelő kalibrálása) elemre.
3. Rögzítse a kijelzett és a valóban megtett hosszt, majd nyomja meg az OK gombot. A **Calibrated to x.xxx** (Kalibrálva x.xxx-re) üzenet jelenik meg a kijelzőn. A szenzor ekkor kalibrálva van, és készen áll a használatra.

A kalibrációs tényezőt az edzés során manuálisan is beállíthatja.

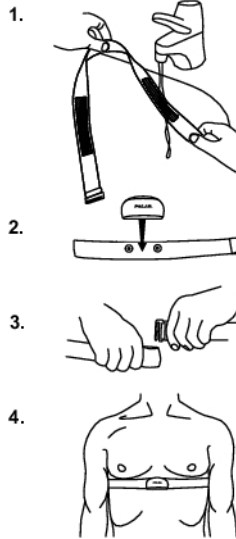
 \*Opcionális s3+ lépéshossz érzékelő szükséges.

## 5. FEJEZET - EDZÉS

### A jeladó használata

A jeladót a pulzusszám méréshez hordania kell.

1. Folyóvíz alatt nedvesítse be a pánt elektródás részét. Megerősítő körülmények, például hosszabb ideig tartó edzések során, vezetőképes elektróda krém vagy zselé használata javasolt a bőrrel való érintkezés javítására. A krém vagy zselé használata után fontos a jeladó alapos megtisztítása.
2. Csatlakoztassa a jeladót a pánthoz. Állítsa be a pántot, hogy az szorosan, de kényelmesen tartson.
3. Helyezze a pántot a mellkasa köré, a mellizmok alá és csatolja be a pántot.
4. Ellenőrizze, hogy a benedvesített elektródás részek szorosan rögzülnek-e a bőrén és hogy a jeladó Polar logója középen és egyenes helyzetben van-e.



**i** Ha nem használja, távolítsa el a jeladót a pántról, hogy növelje a jeladó elemének élettartamát. Az izzadtságtól és nedvességtől az elektródák és a jeladó aktiválva maradhatnak. Ez csökkentheti az elem élettartamát.

A tisztításra vonatkozó részletes információkat lásd Fontos információk (55. oldal) c. fejezetben.

Videó útmutatókért látogasson el a [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials) címre.

### Az edzés elkezdése

Vegye fel a jeladót és győződjön meg róla, hogy az érzékelő használati útmutatójának megfelelően beállított egy opcionális érzékelőt\*. Ha első alkalommal használ sebesség, lépésszám, GPS vagy lépéshossz érzékelőt, lásd: Új kiegészítő használata (45. oldal). A sport profil beállításait lásd: Sportprofil beállítások (29. oldal). A Polar ZoneOptimizer funkció használatához lásd: Edzés a Polar ZoneOptimizer funkcióval (15. oldal).



1. Az OK gomb lenyomásával indítsa el az edzést. A pulzusmérő óra bemelegítés üzemmódba áll és elkezdi az érzékelő jeleinek keresését (feltéve, hogy beállította az érzékelőt a sport profil beállításokban). Ha nem található érzékelő jel, a kijelzőn egy háromszögbe foglalt felkiáltójel jelenik meg.



2. A FEL/LE gombokkal léptetve válassza ki a sportágat az edzéshez.

**i** Az elsőként megjelenő sport profil a legutóbbi edzésnél használt sport.

Az edzés rögzítés elindulása előtt (bemelegítési módban) a sport profil beállítások vagy pulzusbeállítások megváltoztatásához tartsa lenyomva a VILÁGÍTÁS gombot a **QUICK MENU** (GYORSMENÜBE) való belépéshez. További információkért lásd: Gyorsmenü (? . oldal).



3. Nyomja meg az OK gombot, ha készen áll az edzés elindítására. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és az edzést elkezdheti.



4. Az edzés rögzítés közben a FEL/LE gombokkal váltogathatja az edzési nézetet. Ha a beállításokat az edzés rögzítés leállítása nélkül kívánja megváltoztatni, tartsa lenyomva a VILÁGÍTÁS gombot a **QUICK MENU** (GYORSMENÜBE) való belépéshez. További információkért lásd: Gyorsmenü (38. oldal).

\*Az opcionális szenzorok közé a következők tartoznak: Polar s3+ lépéshossz érzékelő, Polar G3/G5 GPS-szenzor, Polar CS sebességérzékelő W.I.N.D. és Polar CS lépésszámláló W.I.N.D.

### A sportágak edzés közbeni megváltoztatása

Ha edzése különféle sportmozgásokból tevődik össze, akkor azokat az edzés rögzítés leállítása nélkül is megváltoztathatja.

1. Nyomja meg egyszer a VISSZA gombot, ekkor a **Recording paused** (Rögzítés szüneteltetve) felirat jelenik meg a kijelzőn.
2. A FEL/LE gombok használatával válassza ki a kívánt sportot. Az OK gombot megnyomva az edzés rögzítés folytatódik.

Egyszerre négy sor jelenik meg az edzés információkról. A különböző kijelzések megtekintéséhez nyomja meg a FEL/LE gombokat.

**i** További információért az edzésprofil nézetek módosításáról lásd *Sportprofil beállítások* (29. oldal).

## Edzés a Polar ZoneOptimizer funkcióval

A ZoneOptimizer funkcióval meghatározhatja az egyénre szabott sport zónákat (pulzus tartományok) aerob edzéseikhez. Az egyes edzésekre vonatkozó pulzus tartományok meghatározásakor figyelembe veszi az aktuális fizikai és mentális állapotot. Tudni fogja, hogy az adott napon milyen szinten kell edzenie, így elkerülheti az alul, vagy túledzést. További információért lásd: Polar ZoneOptimizer (? . oldal).

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

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



a pulzus.

## Az edzés elindítása Polar ZoneOptimizer használatával

A ZoneOptimizer meghatározás előtt győződjön meg arról, hogy a gyári Polar sport zóna pulzushatárok aktívak, azaz nem módosította a pulzus határértékeket manuálisan. Kapcsolja ki a ZoneOptimizer funkciót, ha a manuálisan módosítani szeretné a pulzus határértékeket.

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

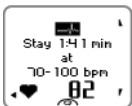
Már bemelegítési módban elindul a ZoneOptimizer meghatározás a háttérben. A kijelző jobb felső sarkában megjelenő EKG-görbe jelzi, hogy a ZoneOptimizer és a pulzuszórázás aktív.



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

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

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



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

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

Figyelmeztető jelzés jelzi, ha a meghatározás első része befejeződött.



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

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

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

Ha nagyon alacsony a maximális pulzusszáma, a pulzuszórázás órá speciális határokat fog megállapítani.

Hangjelzés jelzi, ha a ZoneOptimizer meghatározás második része befejeződött.

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

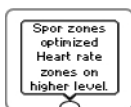


4. A meghatározás harmadik szakasza akkor kezdődik el, ha a pulzusszám 130 ütés/perc fölé emelkedik.

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

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

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



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

## Polar Endurance edzésprogram használata

Töltse le a Polar Endurance programot a [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) címről, hogy előre elkészített programmal irányíthassa edzéseit.

A program letöltéséhez a [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) oldalon, a DataLink adatátviteli egységen és a WebSync szoftveren felhasználói fiókkal kell rendelkeznie. További információkért tekintse meg a [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) Súgóját.

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

## Az RCX5 használata több sportot magában foglaló edzés esetén

Mielőtt több sportágat is tartalmazó edzésbe kezdene, győződjön meg róla, hogy minden, használni kívánt sporthoz beállította a sportprofil beállításokat. További információért lásd: Sportprofil beállítások (? . oldal).

Több sportágat tartalmazó edzés esetén könnyedén válthat a sportok között az edzés rögzítés leállítása nélkül. Edzés rögzítés közben nyomja meg egyszer a VISSZA gombot, és a FEL/LE gombokkal válasszon ki másik sportot, majd hagyja jóvá kiválasztását az OK gomb megnyomásával. Ezután folytassa az edzést.

## Edzés a Versenytempó funkcióval

A Versenytempó funkció bekapcsolásához válassza a **MENU > APPLICATIONS > Running > Set race pace xx:xx:xx MIN/KM or MIN/MI** (MENÜ > ALKALMAZÁSOK > Futás > Versenytempó beállítása xx:xx:xx MIN/KM vagy MIN/MF) lehetőségeket. Először adja meg a távolságot, majd az időt órákban, percekben és másodpercekben. A kijelzőn megjelenik a **Race pace set to xx:xx MIN/KM** (Versenytempó beállítása: xx:xx MIN/KM) felirat.

Ha edzését Versenytempó funkcióval indítja, válassza a **MENU > APPLICATIONS > Running > Start session**

with race pace (MENÜ > ALKALMAZÁSOK > Futás > Edzés indítása versenytempóval) menüpontokat. A kijelzőn megjelenik a **Race pace set to xx:xx MIN/KM** (Versenytempó beállítása: xx:xx MIN/KM) felirat. Ezután elkezdheti az edzést.



**Race pace** (Versenytempó) edzés alatt

**Futó ember:** Megmutatja, a kitűzött tempó alatt vagy felett van-e az edzés tempója.

**-0:35** : Lemaradás (-) / előny (+)

**5:05min/km:** a cél eléréséhez szükséges tempó.

**20:9 km:** A cél eléréséig hátralévő távolság.

Aktuális sebesség

Aktuális pulzusszám

## A gombok funkciói az edzés alatt

### Kör rögzítése



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

Kör szám

Átlagos pulzusszám

Köridő



Ha sebességérzékelő\* aktív, az alábbi adatok is megjelennek:

Kör szám

Kör távolság

Átlagos sebesség/tempó

### Zóna lezárása

Amikor előre beállított célzónák nélkül edz, a pulzusszámot valamely sport zónába zárhatja. Ily módon, ha edzés előtt nem állított be célzónákat, megteheti ezt edzés közben is.

Zóna lezárásához/feloldásához tartsa lenyomva az OK gombot.

Programozott edzések alatt: Tartsa lenyomva az OK gombot és a Kör menüből válassza ki a **Lock zone/Unlock zone** (Zóna lezárása/Zóna feloldása) lehetőséget.

Ha például 130 ütés/perc pulzusszámon edz, ami a maximális pulzusszáma 75%-a, és a 3. sportzónának felel meg, az OK lenyomva tartásával ebbe a zónába zárhatja a pulzusszámát. A kijelzőn a **Sport zone3 Locked 70%-79%** (3. sport zóna lezárva 70%-79%) felirat jelenik meg. Figyelmeztető hang jelzi, ha a sport zóna alá vagy fölé kerül (ha a célzóna figyelmeztetés funkció be van kapcsolva). Az OK gomb ismételt lenyomva tartásával oldja fel a sport zónát: A kijelzőn a **Sport zone3 Unlocked** (3. sport zóna feloldva) felirat jelenik meg.

A szoftver használatával a Zónazár funkciót a sebességre/tempóra vagy lépésszámra is alapozhatja\*. További információért lásd a szoftver súgót.

\*Opcionális érzékelő szükséges.


### A kijelző nagyítása edzés közben

Az edzés alatt valamennyi kijelző nézet négy sorban jeleníti meg az információt. Lehetőség van a felső vagy alsó sorban megjelenített információ nagyítására.

1. A FEL gomb lenyomva tartásával a felső sorban megjelenő információra nagyíthat rá. A felső sor nagyított nézetéből való kilépéshez tartsa lenyomva az FEL gombot.

 Ha az alsó vagy felső sort nagyítja, a kijelzőn három sorban jelennek meg az információk.

2. A LE gomb lenyomva tartásával az alsó sorban megjelenő információra nagyíthat rá. Az alsó sor nagyított nézetéből való kilépéshez tartsa lenyomva a LE gombot.

 Amennyiben az alsó és felső sort is nagyítja, a kijelzőn két sorban jelennek meg az információk.



## HeartTouch

A HeartTouch funkció segítségével edzés közben úgy is megtekinthetők bizonyos információk, hogy az órát a jeladó közelébe emeli. A funkció használható

- a háttérvilágítás aktiválásra.
- edzési nézet megváltoztatására.
- határértékek megjelenítésére.
- idő megjelenítésére.
- köradatok megjelenítése.

 Ne feledje, hogy a HeartTouch funkció kizárólag Polar WearLink®+ Hibrid jeladó használatával lehetséges.

További információért a Heart Touch beállításokról lásd: Sportprofil beállítások (29. oldal).

## Éjszakai mód

Az RCX5 pulzsmérő órában elérhető éjszakai mód funkció. Bemelegítési, edzés rögzítés vagy szüneteltetés módban nyomja meg egyszer a VILÁGÍTÁS gombot. A háttérvilágítás azonnal aktiválódik, ha edzés rögzítés alatt bármelyik gombot megnyomja, vagy a HeartTouch funkciót használja.

Az edzés rögzítés végeztével az éjszakai mód kikapcsol, ha visszatér az Idő módba.

A háttérvilágítás akkor is bekapcsol, ha a kijelzőn egy üzenet megjelenik, például, **Check heart rate transmitter** (Ellenőrizze a pulzus jeladót).

Miután az edzés rögzítés befejeződik és a kijelző az idő módba lép vissza, az éjszakai mód kikapcsol.

## Gyorsmenü megtekintése

Nyomja meg és tartsa lenyomva a VILÁGÍTÁS gombot. Ezután megjelenik a **QUICK MENU** (GYORSMENÜ). Néhány beállítást az edzés rögzítés leállítása nélkül megváltoztathat. További információkért lásd: Gyorsmenü (38. oldal).

## Edzés szüneteltetése

Az edzés rögzítés a VISSZA gomb lenyomásával szüneteltethető, ekkor a kijelzőn a **Recording paused** (Rögzítés szüneteltetve) felirat jelenik meg.

Szüneteltetés módban az alábbiakra van lehetőség:

- **Folytatás:** Az edzés rögzítés az OK gomb lenyomásával folytatathatja.
- Az edzés rögzítés leállításához nyomja meg a VISSZA gombot.

## A pulzsmérő óra kijelzőjének személyre szabása

Annak érdekében, hogy edzés során az Önnek szükséges adatok jelenjenek meg a pulzsmérő óráján, személyre szabhatja kijelzőjét az óra vagy a WebSync szoftver használatával. A szoftverről letöltött

programozott edzés és edzésnézet saját kijelzéssel rendelkezik, melyek nem módosíthatók.








Idő módban nyomja meg a FEL gombot, majd válassza ki a **Settings** > SPORT PROFILES > Sport (Running, Cycling, Swimming, Other sport) > **Set training views** (Beállítások > Sport profilok > Sport (Futás, Kerékpározás, úszás, Egyéb sport) > Edzési nézet beállítása) menüpontokat.

Bemelegítési módban a VILÁGÍTÁS gomb hosszan történő lenyomásával is személyre szabhatja az edzési nézetet. Lépjen be a **QUICK MENU** (GYORSMENÜ) menüpontba, majd válassza ki a **Running settings** (current sport settings) > **Set training views** (Futási beállítások (aktuális sport beállítások > Edzési nézet beállítása) menüpontokat.







Összesen hat különböző edzési nézetet választhat minden sport profil esetében.



- A FEL vagy LE gomb megnyomásával válassza ki a megváltoztatni kívánt kijelzést, majd nyomja meg az OK gombot.
- Válassza ki az **Off** (Ki), **On** (Be) vagy **Modify** (Módosítás) lehetőséget.
- A FEL vagy LE gomb megnyomásával válassza ki a villogó felső sorhoz tartozó információt, majd nyomja meg az OK gombot. Az elérhető információ az éppen aktív funkcióktól függ. Ismétlje meg ugyanezt a lépést valamennyi sor esetében.




A kijelző alapbeállításaihoz való visszatéréshez nyomja meg és tartsa lenyomva a VILÁGÍTÁS gombot, miközben a sorok villognak. További információért az edzési nézetek megváltoztatásáról lásd: Sportprofil beállítások (29. oldal).



A kijelzőn megjelenített adatok	Szimbólum	Magyarázat
<b>Time of day</b>		Idő
<b>Countd. timer</b>		Visszaszámláló
<b>Stopwatch</b>		Az edzés teljes hossza ezidáig
<b>Lap time</b>	LAP 23	A kör megtételéhez szükséges idő.
<b>Average heart rate</b>	Avg 	Az eddigi edzés átlagos pulzusszáma.
<b>Calories</b>		Elégetett kalóriák
<b>Calories/hour</b>	KCAL H	Óráként elégetett kalóriák
<b>Pulzusszám</b>		Jelenlegi pulzusszám
<b>Zone pointer</b> (Polar sport zónák)		Célzóna jelző szív alakú szimbólummal, mely balról jobbra halad a sportzóna skálán, a szívritmus ütemében. További információért a sport zóna beállításról lásd: Sportprofil beállítások (? . oldal)

A kijelzőn megjelenített adatok (Polar s3+ érzékelő szükséges)	Szimbólum	Magyarázat
Cadence		Futási lépésszám (percenkénti lépéspárok száma)
Avg Cadence		Az eddigi átlagos futási lépésszám (percenkénti lépéspárok száma)
Speed		Jelenlegi sebesség/tempó
Distance		Az eddig megtett távolság
Lap distance		Körök száma és hossza
Average speed		Az eddigi átlagos sebesség/tempó
Max speed		Az eddigi maximális sebesség/tempó
Trip		Út távolság

A kijelzőn megjelenített adatok (Polar G3/G5 GPS érzékelő szükséges)	Szimbólum	Magyarázat
Speed		Jelenlegi sebesség/tempó a G betű felett megjelenő sávok száma a GPS jel erősségét jelzi.
Distance		Az eddig megtett távolság
Lap distance		Körök száma és hossza
Average speed		Az eddigi átlagos sebesség/tempó
Max speed		Az eddigi maximális sebesség/tempó
Trip		Út távolság

A kijelzőn megjelenített adatok (Polar sebességérzékelő szükséges)	Szimbólum	Magyarázat
Speed		A jelenlegi haladási sebesség
Distance		Megtett távolság

A kijelzőn megjelenített adatok (Polar sebességérzékelő szükséges)	Szimbólum	Magyarázat
Lap distance*		Körök száma és hossza
Avg speed		Az eddigi átlagos sebesség
Max speed		Az eddigi maximális sebesség

A kijelzőn megjelenített adatok (Polar pedálfordulat mérő szükséges)	Szimbólum	Magyarázat
Cadence		A kerékpár hajtókarjának forgási sebességét (azaz a pedálfordulatot) méri fordulat/perc (rpm) formában
Avg Cadence		Átlagos pedálfordulat szám

## Emlékeztető


Az emlékeztetők az edzés alatti ivásra, evésre egy egyéb fontos tevékenységekre figyelmeztetnek.

Az emlékeztető az energiafogyasztáson (kcal), távolságon (km) vagy időn alapul. Az emlékeztető akkor figyelmeztet, ha az edzés során elért bizonyos kalóriát, távolságot vagy időt. Az emlékeztető riasztás után a számláló újraindul. Vagyis az emlékeztető rendszeresen figyelmeztet (például, ha az emlékeztetőt 300 kalóriára állította be, az emlékeztető jelezni fog, ha a 300, 600, 900 stb kalóriás határokat átlépte). Az emlékeztető üzenet eltüntetéséhez nyomjon meg bármely gombot a VILÁGÍTÁS kivételével.

Az emlékeztető szövegét a WebSync szoftverrel hozhatja létre, majd a DataLink adatátviteli egységgel töltheti le pulzuszámóról. Az emlékeztető bekapcsolásakor a szöveg megjelenik a kijelzőn. Az emlékeztető kizárólag a szoftverrel állítható be, de a kijelzőn is kikapcsolható.

## Edzés rögzítés szüneteltetése / leállítása

1. Az edzés rögzítés szüneteltetéséhez nyomja meg egyszer a VISSZA gombot. Sport megváltoztatásához, a FEL/LE gombokkal válassza ki a legközelebb használni kívánt sportot. Az edzés rögzítés folytatásához nyomja meg az OK gombot.
2. Az edzés rögzítés leállításához nyomja meg kétszer a VISSZA gombot.

 *Törődjön a jeladóval edzés után. Minden használat után vegye le a jeladót a pántról és öblítse le folyó víz alatt. Mossa ki rendszeresen a pántot mosógépben (max: 40°C fokon), legalább minden ötödik használat után. További információt az ápolásról és karbantartásról az (55. oldal) talál.*


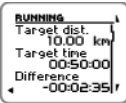
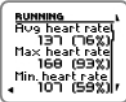


## 6. FEJEZET - EDZÉS UTÁN

### Az edzési eredmények elemzése


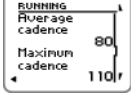





A teljesítményével kapcsolatos alapvető adatok megjelenítéséhez tekintse meg a **MENU > Data > Training files** (MENÜ > Adat > Edzési fájlok) elemet a pulzuszórájában. A mélyebb elemzéshez a DataLink adatátviteli egység és a WebSync szoftver segítségével tölts fel az adatokat a polarpersonaltrainer.com weboldalra. A webes szolgáltatás segítségével számos különféle opció közül választhat az adatok elemzéséhez.



### Egy sportot tartalmazó edzés fájlok

A különböző sportok edzésfájljait a **MENU > Data > Training files** (MENÜ > Adatok > Edzési fájlok) menüpontban tekintheti meg. A FEL/LEGombok segítségével válassza ki azt a fájlt, amelyet meg szeretne tekinteni, majd nyomja meg az OK gombot.

	<p><b>Running (Futás)</b></p> <p>Start time (Kezdési idő)</p> <p>Duration (Időtartam)</p> <p>Distance (Távolság)</p>
	<p><b>Running (Futás)</b></p> <p>Target distance (Cél távolság)</p> <p>Target pace (Cél tempó)</p> <p>Difference+ (Különbség)</p> <p><i><b>i</b> Akkor látható, ha a Versenytempó funkció van használatban</i></p>
	<p><b>Running (Futás)</b></p> <p>Avg heart rate (Átlagos pulzusszám)</p> <p>Max heart rate (Max pulzusszám)</p> <p>Min. heart rate (Minimális pulzusszám)</p> <p><i><b>i</b> Akkor látható, ha a HR adatok vannak bekapcsolva</i></p>
	<p><b>Running (Futás)</b></p> <p>Calories (Kalória)</p> <p>Fat burn % of calories (Az elégetett kalória zsírtartalma (%))</p> <p><i><b>i</b> Akkor látható, ha a pulzusszám adatok vannak megjelenítve.</i></p>
	<p><b>Running (Futás)</b></p> <p>Average pace (Átlagos tempó)</p> <p>Maximum pace (Maximális tempó)</p>

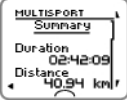
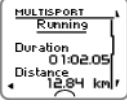









	<p><b>Cycling (Kerékpározás)</b></p> <p>Average speed (Átlagos sebesség)</p> <p>Maximum speed (Maximális sebesség)</p> <p><i>i</i> Akkor látható, ha a GPS-ről, lépéshossz érzékelőről vagy a kerékpár sebességérzékelőről sebességadatok érkeznek a készülékre.</p>
	<p><b>Running (Futás)</b></p> <p>Average cadence (Átlagos lépésszám)</p> <p>Maximum cadence (Maximális lépésszám)</p> <p><i>i</i> Akkor látható, ha adatok érkeznek a készülékre a lépéshossz érzékelőről vagy a kerékpár pedálfordulat mérőről.</p>
	<p><b>Running (Futás)</b></p> <p>Average stride length (Átlagos lépéshossz)</p> <p>RunningIndex (Futási Index)</p> <p><i>i</i> Akkor érhető el, ha adatok érkeznek a készülékre a lépéshossz érzékelőről. A HR és sebességadatok akkor is elérhetőek, ha a sport egy futással kapcsolatos sport. Amennyiben a GPS-érzékelő van használatban, a lépéshossz helyett a futási index jelenik meg a kijelzőn.</p>
	<p><b>Cycling (Kerékpározás)</b></p> <p>Bike in use (Használatban lévő kerékpár)</p> <p>Kerékpározási időtartam</p> <p><i>i</i> Akkor látható, ha kerékpársport van kiválasztva edzési fájlként.</p>
	<p><b>Running (Futás)</b></p> <p>Sport zones (Sport zónák)</p> <p>Time on each zone (Idő az egyes zónákban)</p> <p><i>i</i> Akkor látható, ha a pulzusszám adatok vannak megjelenítve.</p>
	<p><b>Zone limits (Zóna limitek)</b></p> <p><i>i</i> Akkor látható, ha a napi ZoneOptimizer és a pulzusszám adatok vannak kiválasztva.</p>
	<p><b>Laps (Körök)</b></p> <p>Best lap (Legjobb kör)</p> <p>Average lap (Átlagos kör)</p> <p><i>i</i> Akkor látható, ha a körök funkció be van kapcsolva.</p>

	<p><b>Automatic laps (Automatikus körök)</b></p> <p>Best lap (Legjobb kör)</p> <p>Average lap (Átlagos kör)</p> <p> <i>Akkor látható, ha a körök funkció be van kapcsolva.</i></p>
---	---

## Több sportot tartalmazó edzés fájlok




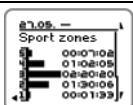
A különböző sportokat tartalmazó edzési fájlokat a **MENU > Data > Training files** (MENÜ > Adatok > Edzési fájlok) menüpontban tekintheti meg. A FEL/LE gombok segítségével válassza ki azt a fájlt, amelyet meg szeretne tekinteni, majd nyomja meg az OK gombot.

	<p><b>A</b></p> <p><b>MULTISPORT Summary</b> (több sport összefoglalása) menüpontban a teljes edzési programmal kapcsolatos általános információkat tekinthet meg.</p> <p>Duration (Időtartam)</p> <p>Distance (Távolság)</p> <p>A többfél sportot felölelő edzések különálló sport fájljainak megtekintéséhez nyomja meg a LE gombot.</p>
	<p><b>Running (Futás)</b></p> <p>Duration (Időtartam)</p> <p>Distance (Távolság)</p> <p> <i>Az edzés részét képező futás részleteinek megtekintéséhez nyomja meg az OK gombot.</i></p>
	<p><b>Running (Futás)</b></p> <p>Start time (Kezdési idő)</p> <p>Duration (Időtartam)</p> <p>Distance (Távolság)</p> <p> <i>Az edzés részét képező futás részleteinek megtekintéséhez nyomja meg az OK gombot.</i></p>
	<p><b>Cycling (Kerékpározás)</b></p> <p>Duration (Időtartam)</p> <p>Distance (Távolság)</p> <p> <i>Az edzés részét képező kerékpározás részleteinek megtekintéséhez nyomja meg az OK gombot.</i></p>

	<p><b>Swimming</b> (Úszás)</p> <p>Start time (Kezdési idő)</p> <p>Duration (Időtartam)</p> <p> Az edzés részét képező egyéb sport részleteinek megtekintéséhez nyomja meg az OK gombot.</p>
---	--

## Heti összefoglalás

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

	<p><b>SUMMARY</b> (ÖSSZEFOGLALÁS)</p> <p>This week (Ez a hét)</p> <p>Azok a napok, amikor az adatok begyűjtésre kerültek</p> <p>Időtartam</p>
	<p>Duration (Időtartam)</p> <p>Distance (Távolság)</p>
	<p>Calories (Kalória)</p> <p>Sessions (Edzések)</p>
	<p>Sport zónák 1, 2, 3, 4 és 5</p> <p>Time per zone (Idő zónánként)</p>

## Összes xx.xx.xxxx óta

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

	<p>Duration (Időtartam)</p> <p>Distance (Távolság)</p>
	<p>Calories (Kalória)</p> <p>Sessions (Edzések)</p>
	<p>Sport zones (Sport zónák) 1, 2, 3, 4 és 5</p> <p>Idő zónánként</p>

## Fájlok törlése

Egy edzési fájl törléséhez válassza ki a **MENU > DATA > Delete files > Training file** (MENÜ > ADATOK > Fájlok törlése > Edzési fájl) elemet, majd nyomja meg az OK gombot. A FEL/LE gombok segítségével választhatja ki a fájlt, amelyet törölni szeretne. Nyomja meg az OK gombot, ekkor a **Delete file? YES/NO** (Törli a fájlt? IGEN/NEM) felirat jelenik meg a kijelzőn. A **YES** (IGEN) opció kiválasztása esetén a **File deleted** (Fájl törölve) üzenet jelenik meg a kijelzőn. Ezután a **Remove file from totals?** (Eltávolítja a fájlt az össze közül?) felirat jelenik meg a kijelzőn. A **YES** (IGEN) opció kiválasztása esetén a **File deleted**

**from totals** (Fájl eltávolítása az összes közül) üzenet jelenik meg a kijelzőn. A **NO** (NEM) opció kiválasztása esetén a pulzusmérő óra visszalép az edzési fájl menübe.

Az összes edzési fájl törléséhez válassza ki a **MENU > DATA > Delete files > All files** (MENÜ > ADATOK > Fájlok törlése > Összes fájl) elemet, majd nyomja meg az OK gombot. **Delete all files? YES/NO** (Törli a fájl? IGEN/NEM) felirat jelenik meg a kijelzőn. A **YES** (IGEN) opció kiválasztása esetén az **All files deleted** (Összes fájl kiválasztva) üzenet jelenik meg a kijelzőn. A **NO** (NEM) opció kiválasztása esetén a pulzusmérő óra visszalép az összes fájl menübe.

### Heti összefoglalás törlése

A heti összefoglalás törléséhez válassza ki a **MENU > DATA > Reset week summaries?** (MENÜ > ADATOK > Heti összefoglalások törlése) elemet. A **Yes** (Igen) opció kiválasztása esetén a **Week summaries reset** (Heti összefoglalások törölve) üzenet jelenik meg a kijelzőn, míg a **No** (Nem) opció kiválasztása esetén a pulzusmérő óra visszalép az Adatok menübe.

### Út törlése

Az út törléséhez válassza ki a **MENU > DATA > Reset trip?** (MENÜ > ADATOK > Út törlése) elemet. A **Yes** (Igen) opció kiválasztása esetén a **Trip reset** (Út törölve) üzenet jelenik meg a kijelzőn, míg a **No** (Nem) opció kiválasztása esetén a pulzusmérő óra visszalép az Adatok menübe.

### Összes érték törlése

Az összes érték törléséhez válassza ki a **MENU > DATA > Reset totals?** (MENÜ > ADATOK > Összes adat törlése?) elemet. A **Yes** (Igen) opció kiválasztása esetén a **Totals reset** (Összes adat törölve) üzenet jelenik meg a kijelzőn, míg a **No** (Nem) opció kiválasztása esetén a pulzusmérő óra visszalép az Adatok menübe.

## 7. FEJEZET - ADATÁTVITEL

### Adatok feltöltése

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

#### A számítógépe beállítása adatátvitelhez


1. Regisztráljon a polarpersonaltrainer.com oldalon
2. Töltse le és telepítse a Polar WebSync szoftvert a polarpersonaltrainer.com címről.
3. Csatlakoztassa DataLink adatátviteli egységét számítógépe USB portjába és aktiválja pulzusmérő óráját a **Menu/ Connect/ Start synchronizing** (Menü / Csatlakozás / Szinkronizálás indítása) menüpontok kiválasztásával.

 *Adatátvitel előtt távolítsa el a jeladót a mellkasáról.*

4. Kövesse a képernyőn, a WebSync szoftverben megjelenő, adatátvitelre és adatletöltésre vonatkozó utasításokat.

 *Az adatátvitelre vonatkozó további információkért lásd a polarpersonaltrainer.com "Súgó" részét.*

További adatok átviteléhez kövesse a 4. és 5. pontban leírtakat.

 *Automatikus szinkronizálás is beállítható. További információkért lásd: [Csatlakozási beállítások](#) (? . oldal)*


## 8. FEJEZET - BEÁLLÍTÁSOK

Valamennyi beállítás módosítható a Polar WebSync szoftverben és átvihető a pulzusmérő órára a DataLink adatátviteli egységgel. További információkért tekintse meg a WebSync súgóját.

### Sportprofil beállítások

Alapbeállításaként a Polar RCX5 pulzusmérő órákon négy különböző sportprofil található.


A sportprofil beállítások módosításához válassza ki a **SETTINGS > Sport profiles (BEÁLLÍTÁSOK > Sportprofilok)** menüpontot.

 *A WebSync programmal új sportprofilot hozhat létre és a beállításokat is módosíthatja, majd a DataLink adatátviteli eszközzel letöltheti ezeket pulzusmérő órájára. További információkért tekintse meg a WebSync súgóját.*

### Futási beállítások

A sportprofil beállítások megtekintéséhez vagy módosításához válassza a **SETTINGS > Sport profiles > Running (BEÁLLÍTÁSOK > Sportprofilok > Futás)** menüpontokat

- **Training sounds > Select training sounds** (Edzési hangok > Edzési hangok kiválasztása) > **Off** (Ki), **Soft** (Halk), **Loud** (Hangos) vagy **Very loud** (Nagyon hangos)
- **Heart rate transmitter** > **On**, **Off** vagy **Search new** (Pulzus jeladó > Be, Ki, vagy Új keresése)
- **GPS sensor** > **On**, **Off** vagy **Search new** (GPS érzékelő > Be, Ki, vagy Új keresése)
- **Stride sensor** > **On**, **Off** vagy **Search new** (Lépéshossz érzékelő > Be, Ki, vagy Új keresése)
- **Stride sensor calibration > Calibrate > By running** vagy **Set factor** (Lépéshossz érzékelő kalibrálás > Kalibrálás > Futással vagy Tényezők megadásával)

 *A lépéshossz érzékelő kalibrálása csak akkor lehetséges, ha előzőleg azt Be állapotba kapcsolta.*


- **Speed View > Select speed view > Kilometers per hour** vagy **Minutes per kilometer** (Sebesség nézet > Sebesség nézet kiválasztása > Kilométer/óra vagy perc/kilométer, vagy, ha angolszász mértékegységeket választott, **Miles per hour** (Mérföld/óra) vagy **Minutes per mile** (Perc/mérföld))
- **HeartTouch > Off**, **Activate back light**, **Change training view**, **Show limits**, **Show time of day** vagy **Take lap** (HeartTouch > Ki, Háttérvilágítás aktiválása, Edzési nézet megváltoztatása, Határértékek megjelenítése, Idő megjelenítése, vagy Köradatok)
- **Automatic lap** > **On** vagy **Off** (Automata kör > Be vagy Ki). Ha az automata kört **On** (Be) állapotra állítja, a kijelzőn a **Set automatic lap distance** (Automata kör távolság beállítása) üzenet jelenik meg. Adja meg a távolságot kilométerben vagy mérföldben.
- **Set reminder** > **On** vagy **Off** (Emlékeztető beállítása > Be vagy Ki)

 *Emlékeztető csak akkor látható, ha számítógépen beállította. Az emlékeztető beállítására vonatkozó további információért lásd a [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) Súgót.*

- **Set training views** (Edzési nézet beállítása) Válasszon ki edzési nézetet, például: **Training view 1** (1. edzési nézet) (hat különböző edzési nézet közül választhat), majd válassza az edzési nézetnél az **Off** (Ki), **On** (Be), vagy **Modify** (Módosítás) lehetőséget. Valamennyi edzési nézet módosítható az edzés céljainak megfelelően.

<b>Set training views</b> (Edzési nézetek beállítása)	Válassza ki a <b>Training view 1 Modify</b> > OK (1. edzési nézet módosítása > OK) menüpontokat	Az első sor villogni kezd. A FEL/LE gombok használatával válassza ki a kívánt információt, majd hagyja jóvá az OK gombbal. Valamennyi sor módosítása érdekében ismételje meg ezt a lépést.  Ismételje addig, míg mind a hat edzési nézet <b>Off</b> (Ki), <b>On</b> (Be) állapotban van, vagy módosította azokat.
<b>Training view numbering</b> (Edzési nézet számozás)	<b>Set view numbering</b> > <b>Off</b> vagy <b>On</b> (Nézet számozás beállítása > Ki vagy Be)	A kijelzőn a <b>Training view numbering On/Off</b> (Edzési nézet számozás Be/Ki) felirat jelenik meg.
<b>Restore default views</b> (Alapnézetek visszaállítása)	Nyomja meg az OK gombot > A kijelzőn megjelenik a <b>Restore default views YES/NO?</b> (Alapnézetek visszaállítása IGEN/NEM?) üzenet.	Válassza ki a <b>YES/NO</b> (Igen vagy Nem) lehetőséget a FEL/LE gombok használatával. A <b>YES</b> (IGEN) opció kiválasztása esetén a <b>Default views restored</b> (Alapnézetek visszaállítva) üzenet jelenik meg a kijelzőn.

- **Show in pre-training mode?** (Megjelenítés bemelegítés módban?) Ha a **YES** (Igen) lehetőséget választja, a kijelzőn a **Sport shown in pre-training mode** (Sportok megjelenítése bemelegítés módban) üzenet jelenik meg. Bemelegítés módban a sport megjelenik a sportlistában, ha idő módban megnyomja az OK gombot. Ha a **NO** (Nem) lehetőséget választja, a kijelzőn a **Sport not shown in pre-training mode** (Sport nem jelenik meg bemelegítés módban) üzenet jelenik meg.  
Ezzel az opcióval hatékonyabban használhatja pulzuszámológóját. Például, nyáron a téli sportokat egyszerűen elrejtetheti.  
Emellett akkor is javasolt a felesleges sportok elrejtése, ha több sportot felölelő edzésen vesz részt, hogy az egyes sportágak közötti váltás a lehető leghatékonyabb lehessen.

 *Aktiválás előtt minden érzékelőt párosítani kell a pulzuszámológóval. Új érzékelő és a pulzuszámológó párosítására vonatkozó további információért lásd: (45. oldal)*

## Kerékpár beállítások

A kerékpáros sportprofil beállítások megtekintéséhez vagy módosításához válassza a **SETTINGS** > **Sport profiles** > **Cycling (Bike1)** / **Cycling2 (Bike 2)** (BEÁLLÍTÁSOK > Sportprofilok > Kerékpározás (Kerékpár1) / Kerékpározás2 (Kerékpár2) menüpontokat

- **Training sounds** > **Select training sounds** > **Off**, **Soft**, **Loud** vagy **Very Loud** (Edzési hangok > Edzési hangok kiválasztása > Ki, Halk, Hangos, vagy Nagyon hangos)
- **Heart rate transmitter** > **On**, **Off** vagy **Search new** (Pulzus jeladó > Be, Ki, vagy Új keresése)
- **GPS sensor** > **On**, **Off** vagy **Search new** (GPS érzékelő > Be, Ki, vagy Új keresése)
- **Bike 1 settings** (Kerékpár1 beállítások) További információkért lásd: Kerékpár beállítások.
- **Speed View** > **Select speed view** > **Kilometers per hour** vagy **Minutes per kilometer** (Sebesség nézet > Sebesség nézet kiválasztása > Kilométer/óra vagy perc/kilométer) Angolszász mértékegységek esetén válassza a **Miles per hour** (Mérföld/óra) vagy **Minutes per mile** (Perc/mérföld) lehetőséget
- **HeartTouch** > **Off**, **Activate back light**, **Change training view**, **Show limits**, **Show time of day** vagy **Take Lap** (HeartTouch > Ki, Háttérvilágítás aktiválása, Edzési nézet megváltoztatása, Határértékek megjelenítése, Idő megjelenítése, vagy Köradatok)
- **Automatic Lap** (Automatikus körök) opció alapbeállításként ki van kapcsolva. Nyomja meg az OK gombot, a kijelzőn a **Set distance** (Távolság megadása) felirat jelenik meg. Adja meg a távolságot kilométerben

vagy mérföldben, majd hagyja jóvá az OK gomb lenyomásával. A kijelzőn az **Automatic lap set to x.x km** (Automatikus kör x.x km) felirat jelenik meg. Ezután az automatikus kör funkciót **Off** (Ki) vagy **On** (Be) állapotba kapcsolhatja.

- **Set reminder > On or Off** (Emlékeztető beállítása > Be vagy Ki)


 *Emlékeztető csak akkor látható, ha számítógépen beállította. Az emlékeztető beállítására vonatkozó további információért lásd a [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) Sűgőt.*

- **Set training views** (Edzési nézetek beállítása) További információért az edzési nézetekről lásd: Edzési nézetek beállítása
- **Show in pre-training mode?** (Megjelenítés bemelegítés módban?) Ha az **YES** (Igen) lehetőséget választja, a kijelzőn a **Sport shown in pre-training mode** (Sport megjelenítése bemelegítés módban) üzenet jelenik meg. Bemelegítés módban a sport megjelenik a sportlistában, ha idő módban megnyomja az OK gombot. Ha a **NO** (Nem) lehetőséget választja, a kijelzőn a **Sport not shown in pre-training mode** (Sport nem jelenik meg bemelegítés módban) üzenet jelenik meg.  
Ezzel az opcióval hatékonyabban használhatja pulzusmérő óráját. Például, nyáron a téli sportokat egyszerűen elrejtetheti.  
Emellett akkor is javasolt a felesleges sportok elrejtése, ha több sportot felölelő edzésen vesz részt, hogy az egyes sportágak közötti váltás a lehető leghatékonyabb lehessen.

#### Kerékpár beállítások

A kerékpár beállítások megtekintéséhez vagy megváltoztatásához válassza a **SETTINGS > Sport profiles > Cycling > Bike 1 settings > BIKE 1** (BEÁLLÍTÁSOK > Sportprofilok > Kerékpározás > Kerékpár1 beállítások > KERÉKPÁR1) menüpontokat

- **Speed sensor > Off, On vagy Search new** (Sebesség érzékelő > Ki, Be vagy Új keresése)
- **Wheel size > Set wheel size** (Kerékméret > Kerékméret beállítása) xxxx mm-re. További információért a kerékméret méréséről lásd: Kerékméret mérés.
- **Cadence sensor > Off, On vagy Search new** (Pedálfordulat mérő > Ki, Be, vagy Új keresése)
- **Autostart > Set autostart Off vagy On** (Automata kezdés > Automata kezdés beállítása > Ki vagy Be). Ha az **On** (Be) lehetőséget választja, a kijelzőn a **Speed sensor for bike required, Activate speed sensor YES/NO** (Sebességérzékelő szükséges, Sebességérzékelő aktiválása IGEN/NEM) üzenet jelenik meg. A **YES** (IGEN) opció kiválasztása esetén az **Autostart on** (Automatikus kezdés bekapcsolva) üzenet jelenik meg a kijelzőn. A **NO** (NEM) opció kiválasztása esetén az, **Activation canceled** (Aktiválás megszakítva) felirat jelenik meg a kijelzőn.

 *Aktiválás előtt valamennyi érzékelőt párosítani kell a pulzusmérő órával. Új érzékelő és a pulzusmérő óra párosítására vonatkozó további információért lásd: (45. oldal)*

#### A kerékméret mérése

Válassza ki a **MENU > SETTINGS > Sport profiles > Cycling [Bike 1]/Cycling 2 [Bike 2] > Bike 1 settings > Wheel size > Set wheel size** (BEÁLLÍTÁSOK > Sportprofilok > Kerékpározás (Kerékpár1) / Kerékpározás2 (Kerékpár2) > Kerékpár1 beállítások > Kerékméret > Kerékméret megadása) menüpontokat.

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


##### 1. módszer

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

ETRTO	Kerék átmérő (hüvelyk)	Kerékméret beállítás (mm)
25-559	26 x 1.0	1884



ETRTO	Kerék átmérő (hüvelyk)	Kerékméret beállítás (mm)
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

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

## 2. módszer

A pontosabb eredmény érdekében mérje meg manuálisan a kerékméretet.

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

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

## Úszás beállítások

Az úszás sportprofil beállítások megtekintéséhez vagy módosításához válassza a **SETTINGS > Sport profiles > Swimming** (BEÁLLÍTÁSOK > Sportprofilok > Úszás) menüpontokat

- **Training sounds > Select training sounds > Off, Soft, Loud** vagy **Very loud** (Edzési hangok > Edzési hangok kiválasztása > Ki, Halk, Hangos, vagy Nagyon hangos)
- **Heart rate transmitter > On, Off** vagy **Search new** (Pulzus jeladó > Be, Ki, vagy Új keresése)
- **HeartTouch > Off, Activate back light, Change training view, Show limits, Show time of day** vagy **Take lap** (HeartTouch > Ki, Háttérvilágítás aktiválása, Edzési nézet megváltoztatása, Határértékek megjelenítése, Idő megjelenítése, vagy Kördatok)
- **Set reminder > On** vagy **Off** (Emlékeztető beállítása > Be vagy Ki)


 Emlékeztető csak akkor látható, ha számítógépen beállította. Az emlékeztető beállítására vonatkozó további információért lásd a [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) Súgót.

- **Set training views** (Edzési nézetek beállítása) További információért lásd: Edzési nézetek beállítása
- **Show in pre-training mode?** (Megjelenítés bemelegítés módban?) Ha az **YES** (Igen) lehetőséget választja, a kijelzőn a **Sport shown in pre-training mode** (Sport megjelenítése bemelegítés módban) üzenet jelenik

meg. Bemelegítés módban a sport megjelenik a sportlistában, ha idő módban megnyomja az OK gombot. Ha a **NO** (Nem) lehetőséget választja, a kijelzőn a **Sport not shown in pre-training mode** (Sport nem jelenik meg bemelegítés módban) üzenet jelenik meg.

Ezzel az opcióval hatékonyabban használhatja pulzuszámoló óráját. Például, nyáron a téli sportokat egyszerűen elrejtetheti.

Emellett akkor is javasolt a felesleges sportok elrejtése, ha több sportot felölelő edzésen vesz részt, hogy az egyes sportágak közötti váltás a lehető leghatékonyabb lehessen.

 *Aktiválás előtt valamennyi érzékelőt párosítani kell a pulzuszámoló órával. Új érzékelő és a pulzuszámoló óra párosítására vonatkozó további információért lásd: (45. oldal)*


## Egyéb sportok beállításai

Az egyéb sportok profil beállításainak megtekintéséhez vagy módosításához válassza a **SETTINGS > Sport profiles > Other sport** (BEÁLLÍTÁSOK > Sportprofilok > Egyéb sportok)

- **Training sounds > Off, Soft, Loud** vagy **Very loud** (Edzési hangok > Ki, Halk, Hangos, vagy Nagyon hangos)
- **Heart rate transmitter > On, Off** vagy **Search new** (Pulzus jeladó > Be, Ki, vagy Új keresése)
- **GPS sensor On, Off** vagy **Search new** (GPS jeladó > Be, Ki, vagy Új keresése)
- **Speed View** (Sebesség nézet). Válassza a **Kilometers per hour** vagy **Minutes per kilometer** (Kilométer/óra vagy Perc/Kilométer) lehetőséget, vagy angolszász mértékegységek használata esetén válassza a **Miles per hour** vagy **Minutes per mile** (Mérföld/óra vagy Perc/mérföld) lehetőséget.
- **HeartTouch > Off, Activate back light, Change training view, Show limits, Show time of day** vagy **Take lap** (HeartTouch > Ki, Háttérvilágítás aktiválása, Edzési nézet megváltoztatása, Határértékek megjelenítése, Idő megjelenítése, vagy Köradatok)
- **Automatic lap On** vagy **Off** (Automatikus kör Be vagy Ki). Ha az automata kört **On** (Be) állapotra állítja, a kijelzőn a **Set automatic lap distance** (Automata kör távolság beállítása) üzenet jelenik meg. Adja meg a távolságot kilométerben vagy mérföldben.
- **Set reminder > On** vagy **Off** (Emlékeztető beállítása > Be vagy Ki)

 *Emlékeztető csak akkor látható, ha számítógépen beállította. Az emlékeztető beállítására vonatkozó további információért lásd a [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) Sűgőt.*

- **Set training views** (Edzési nézetek beállítása) További információért lásd: Edzési nézetek beállítása
- **Show in pre-training mode?** (Megjelenítés bemelegítés módban?) Ha az **YES** (Igen) lehetőséget választja, a kijelzőn a **Sport shown in pre-training mode** (Sport megjelenítése bemelegítés módban) üzenet jelenik meg. Bemelegítés módban a sport megjelenik a sportlistában, ha idő módban megnyomja az OK gombot. Ha a **NO** (Nem) lehetőséget választja, a kijelzőn a **Sport not shown in pre-training mode** (Sport nem jelenik meg bemelegítés módban) üzenet jelenik meg.  
Ezzel az opcióval hatékonyabban használhatja pulzuszámoló óráját. Például, nyáron a téli sportokat egyszerűen elrejtetheti.  
Emellett akkor is javasolt a felesleges sportok elrejtése, ha több sportot felölelő edzésen vesz részt, hogy az egyes sportágak közötti váltás a lehető leghatékonyabb lehessen.

 *Aktiválás előtt minden érzékelőt párosítani kell a pulzuszámoló órával. Új érzékelő és a pulzuszámoló óra párosítására vonatkozó további információért lásd: (45. oldal)*


## Pulzus beállítások

Az pulzus beállítások megtekintéséhez vagy módosításához válassza a **MENU > SETTINGS > Heart rate settings > HR SETTINGS** (MENÜ > BEÁLLÍTÁSOK > Pulzus beállítások > HR BEÁLLÍTÁS) menüpontokat.

A kijelzőn megjelenő üzenet:	A FEL/LE gombok használatával válassza ki a módosítani kívánt értéket.	Az érték jóváhagyásához nyomja meg az OK gombot
------------------------------	--	---

<b>ZoneOptimizer</b>	<b>Set ZoneOptimizer Off</b> vagy <b>On</b> (ZoneOptimizer Be vagy Kikapcsolása)	Az OK gombbal hagyja jóvá
<b>Heart rate view</b> (Pulzus nézet)	<b>Select heart rate view</b> (Pulzus nézet kiválasztása): <b>Beats per minute</b> (BPM) (Ütés/perc) vagy <b>Percent of maximum</b> (Maximális pulzusszám %-a)	Az OK gombbal hagyja jóvá
<b>Heart rate zone lock</b> (Pulzus tartomány zár)	Válassza ki a <b>Heart rate zone lock OFF</b> (Pulzus tartomány zár kikapcsolva) lehetőséget, vagy zárja le valamely zónát a <b>Zone 1</b> , <b>Zone 2</b> , <b>Zone 3</b> , <b>Zone 4</b> vagy <b>Zone 5</b> (1. zóna, 2. zóna, 3. zóna, 4. zóna vagy 5. zóna) lehetőségek kiválasztásával, majd nyomja meg az OK gombot. A kijelzőn a <b>Zone X locked</b> (x. zóna lezárva) felirat jelenik meg.	Az OK gombbal hagyja jóvá
<b>Zone 1, 2, 3, 4 and 5 heart rate limits</b> (1.,2.,3.,4. és 5. zóna pulzushatárai)	Állítsa be az 1.,2.,3.,4. és 5. zóna pulzushatárait: A <b>Set lower limit</b> lehetőséget választva adja meg az alsó értéket és hagyja jóvá az OK megnyomásával. <b>Set upper limit</b> (Állítsa be a felső értéket)	Az OK gombbal hagyja jóvá

A zónák határértékeinek módosítása előtt a ZoneOptimizer funkciót ki kell kapcsolni. A kijelzőn a **ZoneOptimizer requires restoring default sport zones** (A ZoneOptimizer funkcióhoz az alapértelmezett sport zónák visszaállítása szükséges) üzenet jelenik meg. **Set ZoneOptimizer off? YES/NO?** (ZoneOptimizer kikapcsolása? IGEN/NEM?) A **YES** (IGEN) lehetőséget kiválasztva a kijelzőn a **ZoneOptimizer off** (ZoneOptimizer kikapcsolva) felirat jelenik meg. Már elkezdheti a zónák határértékeinek módosítását.

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

## Felhasználó adatok beállításai

Annak érdekében, hogy a teljesítményéről helyes visszajelzést kapjon, az adatokat pontosan vigye be a pulzusmérő órába.

Az felhasználói adatok beállításainak megtekintéséhez vagy módosításához válassza a **MENU > Settings > USER INFORMATION > USER INFORMAT.** (MENÜ > Beállítások > FELHASZNÁLÓI ADATOK > FELH.ADATOK) menüpontokat. A FEL/LE gombok használatával léptethet a listák között, majd a kiválasztott értéket az OK gombbal hagyhatja jóvá.

A kijelzőn megjelenő üzenet:	A FEL/LE gombok használatával válassza ki a módosítani kívánt értéket.	Az érték jóváhagyásához nyomja meg az OK gombot
<b>Weight</b> (Testsúly):	Adja meg testsúlyát kilogrammban (kg) vagy fontban (lb).	OK

A kijelzőn megjelenő üzenet:	A FEL/LE gombok használatával válassza ki a módosítani kívánt értéket.	Az érték jóváhagyásához nyomja meg az OK gombot
<b>Height</b> (Testmagasság):	Adja meg testmagasságát centiméterben (cm), vagy (angolszász mértékegységek esetén) lábban és hüvelykben	OK
<b>Date of birth</b> (Születési idő):	Adja meg születési idejét.  A dátumformátum a kiválasztott időmegjelenítési mód függvénye (24h: nap- hónap- év/ 12h: hónap- nap- év).	OK
<b>Sex</b> (Neme):	Válassza ki a <b>Male</b> (Férfi) vagy <b>Female</b> (Nő) lehetőséget.	OK
<b>Activity level</b> (Aktivitási szint)	Válasszon az alábbi értékek közül <b>Low (0-1 h/wk)</b> (Alacsony - 0-1 óra/hét), <b>Moderate (1-3 h/wk)</b> (Közepes - 1-3 óra/hét), <b>High (3-5 h/wk)</b> (Magas - 3-5 óra/hét) vagy <b>Top (5+ h/wk)</b> (Max. - 5+ óra/hét)	OK
<b>Maximum heart rate</b> (Maximális pulzusszám)	Adja meg aktuális maximális pulzusszámát, ha laboratóriumi mérések következtében ismeri azt. Első használatkor alapbeállításként az életkorból számolt maximális pulzusszám jelenik meg (220-életkor).  További információért lásd: Maximális pulzusszám ( $HR_{max}$ )	OK
<b>OwnIndex</b> ( $VO_{2max}$ )	OwnIndex beállítása ( $VO_{2max}$ érték).  További információkért lásd: OwnIndex.	OK

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

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

### OwnIndex®

A Polar Fitness Teszt eredménye a Polar OwnIndex, mely a maximális oxigénfelvétel becslésére szolgál ( $VO_{2max}$ ). Az OwnIndex általában 20 és 95 között van és hasonló a  $VO_{2max}$  értékhez, mely gyakran használatos érték az aerob edzések értékelésekor. A hosszú távú fizikai tevékenység, pulzusszám, nyugalmi szívfrekvencia, nem, kor, magasság, és testtömeg paraméterek mind hatással vannak az OwnIndexre. Aerob edzettségi szintje annál jobb, minél magasabb az OwnIndex értéke.

## Általános beállítások

- Válassza ki a **Sounds On** vagy **Off** (Hangok Be vagy Ki) lehetőséget
- A **Button lock** (Billentyűzár) funkciót állítsa **Manual lock** (Kézi zár) vagy **Automatic lock** (Automatikus zár) lehetőségre
- A **Units** (Mértékegységek) menüpontban válassza a **Metric units (kg, m)** (Metrikus mértékegységek (kg,

**MAGYAR**

m) vagy **Imperial units (lbs, ft)** (Angolszász mértékegységek (hüvelyk, láb)) lehetőséget

- A **Recording rate** (Rögzítési sebesség) menüpontban válasszon az alábbi értékek közül: **1 second, 2 seconds, 5 seconds, 15 seconds** vagy **1 minute** (1 s, 2 s, 5 s, 15 s vagy 1 min).

A pulzusról a pulzusszámot, a futási sebességet/tempót és kerékpározási sebességet és távolságot 1, 2, 5, 15 vagy 60 másodperces szakaszokban tárolja. A hosszabb intervallum hosszabb rögzítési időt, míg a rövidebb intervallum több pulzus és egyéb adat rögzítését teszi lehetővé. Ezáltal a [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) oldalon az adatok pontos elemzésére van lehetőség.

A nagyobb rögzítési sebesség a pulzusról a memóriájának gyorsabb lemerülését eredményezi. A sebesség beállításakor a hátralévő felvételi idő az alsó sorban jelenik meg. Az alapértelmezett felvételi sebesség 5 másodperc.

Amikor 30 percél kevesebb maximális felvételi idő marad, a felvételi sebesség automatikusan hosszabb felvételi időre vált át (1s > 2s > 5s > 15s > 60s). Ezzel biztosítható az edzési adatok felvételi idejének maximalizálása. Az edzés végeztével a pillanatnyi felvételi sebesség marad az alapértelmezett.

Az alábbi táblázat az egyes felvételi sebességekhez tartozó maximális felvételi időket mutatja. Vegye figyelembe, hogy amikor 30 percnél kevesebb felvételi idő van hátra, a felvételi sebesség változhat.

WearLink+ Hibrid transzmitter	Sebesség	Lépés- és pedál- fordulatszám	S3+	GPS	Felvételi sebesség				
					1s	2s	5s	15s	60s
Ki	Be	Be	Ki	Ki	30 óra 49 perc	52 óra 23 perc	118 óra 54 perc	325 óra 30 perc	1101 óra 47 perc
Ki	Ki	Be	Ki	Be	11 óra 54 perc	20 óra 57 perc	45 óra 10 perc	124 óra 33 perc	405 óra 57 perc
Ki	Be	Ki	Ki	Be	13 óra 5 perc	23 óra 17 perc	50 óra 23 perc	137 óra 39 perc	446 óra 17 perc
Ki	Be	Be	Ki	Be	11 óra 54 perc	20 óra 57 perc	45 óra 10 perc	124 óra 33 perc	405 óra 57 perc
Be	Ki	Be	Ki	Ki	58 óra 13 perc	104 óra 38 perc	217 óra 30 perc	599 óra 39 perc	2151 óra 34 perc
Be	Be	Ki	Ki	Ki	29 óra 6 perc	52 óra 23 perc	118 óra 54 perc	312 óra 58 perc	1101 óra 47 perc
Be	Be	Be	Ki	Ki	23 óra 49 perc	41 óra 55 perc	93 óra 4634 perc	252 óra 25 perc	887 óra 5 perc
Be	Ki	Ki	Ki	Be	11 óra 38 perc	20 óra 57 perc	45 óra 10 perc	122 óra 35 perc	405 óra 57 perc
Be	Ki	Be	Ki	Be	10 óra 41 perc	19 óra 3 perc	40 óra 56 perc	112 óra 365 perc	371 óra 58 perc
Be	Be	Ki	Ki	Be	11 óra 38 perc	20 óra 57 perc	45 óra 10 perc	122 óra 35 perc	405 óra 57 perc
Be	Be	Be	Ki	Be	10 óra 41 perc	19 óra 3 perc	40 óra 56 perc	112 óra 5 perc	371 óra 58 perc
Ki	Ki	Ki	Be	Be	11 óra 54 perc	20 óra 57 perc	45 óra 10 perc	124 óra 33 perc	405 óra 57 perc
Be	Ki	Ki	Ki	Be	11 óra 38 perc	20 óra 57 perc	45 óra 10 perc	122 óra 35 perc	405 óra 57 perc

WearLink+ Hibrid transzmitter	Sebesség	Lépés- és pedál- fordulatszám	S3+	GPS	Felvételi sebesség				
					1s	2s	5s	15s	60s
Be	Ki	Ki	Be	Ki	23 óra 49 perc	41 óra 55 perc	93 óra 34 perc	252 óra 25 perc	887 óra 5 perc
Be	Ki	Ki	Be	Be	10 óra 41 perc	19 óra 3 perc	40 óra 56 perc	112 óra 5 perc	371 óra 58 perc
Be	Ki	Ki	Ki	Ki	104 óra 38 perc	208 óra 48 perc	433 óra 0 perc	1101 óra 48 perc	4100 óra 2 perc
Ki	Ki	Ki	Be	Ki	30 óra 49 perc	52 óra 23 perc	118 óra 54 perc	325 óra 30 perc	1101 óra 47 perc
Ki	Be	Ki	Ki	Ki	40 óra 18 perc	69 óra 51 perc	163 óra 27 perc	433 óra 19 perc	1458 óra 20 perc
Ki	Ki	Be	Ki	Ki	130 óra 47 perc	208 óra 48 perc	433 óra 0 perc	1287 óra 2 perc	4100 óra 2 perc
Ki	Ki	Ki	Ki	Be	13 óra 5 perc	23 óra 17 perc	50 óra 23 perc	137 óra 39 perc	446 óra 17 perc

- **Select language** (A következő nyelvek közül választhat): **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** vagy **Svenska**, majd a megerősítéshez nyomja meg az OK gombot.

## Óra beállítások

A **Watch settings** (Óra beállítások) megtekintéséhez és módosításához válassza ki a **Settings > Watch settings** (Beállítások > Óra beállítások) menüpontokat

- A **Select alarm repetition** (Riasztás ismétlés kiválasztása) menüben válassza ki az **Off, Once, Monday to Friday** vagy **Every day** (Ki, Egyszer, Hétfőtől péntekig, vagy Minden nap) lehetőséget
- Válassza ki a **Time 1, Time2** vagy **Time in use** (1. idő, 2. idő, vagy Használt idő) lehetőséget
- **Set date** (Dátum beállítása), **Date format** (Dátum formátum) és **Date separator** (Dátum elválasztó)
- A **Select week starting day** (Hét kezdőnapjának kiválasztása) menüpontban válassza ki a **Monday** (Hétfő), **Saturday** (Szombat) vagy **Sunday** (Vasárnap) lehetőségek közül
- A **Select watch face** (Idő kijelzés beállítása) menüpontban válasszon az alábbi lehetőségek közül: **Time only** (Csak idő), **Time and logo** (Idő és logó) **Time and event** (Idő és esemény) (ha beállított a számítógépen eseményt)

## Csatlakozási beállítások

A kapcsolatbeállítások módosításához válassza ki a **Menu > Connect** (Menü > Csatlakozás) elemet.

- Válassza ki a **Start synchronizing > OK** (Szinkronizálás indítása > OK) elemet. Az edzési adatok ezután szinkronizálásra kerülnek a polarpersonaltrainer.com weboldallal a WebSync segítségével, vagy közvetlenül is csatlakozhat a WebSync-hez, és beállításokat végezhet és vihet át a pulzusmérő órára.
- Válassza ki a **Remove pairings?YES** vagy **NO** (Párosítás megszünetése IGEN vagy NEM) elemet. A **YES** (Igen) opció kiválasztása esetén a pulzusmérő óra és a számítógép közti párosítás megszűnik.
- Válassza ki az **AutoSync > Set AutoSync** (automatic synchronization) > **On** vagy **Off** (AutoSync > AutoSync beállítása (automatikus szinkronizálás) > Be vagy Ki) elemet. Az **On** (Be) opció kiválasztása esetén a készülék automatikusan megkezdi a szinkronizálást, ha a számítógép közelébe megy.

*Az alapértelmezett AutoSync funkció az alapértelmezett.*

## Gyorsmenü

Néhány beállítás a gyorsválasztó gomb segítségével is beállítható. A **Quick menu** (Gyorsmenü) elem megnyitásához az Idő, Beemelegítés vagy Edzés módban nyomja meg és tartsa lenyomva a VILÁGÍTÁS gombot. Attól függően, hogy melyik üzemmódból lép be a Gyorsmenübe, különféle funkciók fognak bejelentkezni.

### Idő mód

Nyomja meg és tartsa lenyomva a VILÁGÍTÁS gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü) megnyitásához.

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

### Bemelegítés mód


A bemelegítés módban nyomja meg és tartsa lenyomva a VILÁGÍTÁS gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü) megnyitásához.

- Az aktuális sportprofil beállításainak módosítása. További információért lásd: Sportprofil beállítások (29 . oldal).
- Pulzusszám beállítások módosítása. További információkért lásd: Pulzus beállítások (33 . oldal).


### Edzés mód

Edzés üzemmódban nyomja meg és tartsa lenyomva a VILÁGÍTÁS gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü) megnyitásához.

- Válassza ki a **Lock buttons** (Gombok lezárása) elemet, majd nyomja meg az **OK** gombot. A gomb feloldásához ismét nyomja meg és tartsa lenyomva a VILÁGÍTÁS gombot. A **Buttons unlocked** (Gombok feloldva) üzenet jelenik meg a kijelzőn.
- Válassza ki a **Start next phase** (Következő fázis indítása) elemet, és a pulzusmérő óra elindítja az edzés következő fázisát.

 *Az edzések során csak azok az opciók érhetőek el, melyeket a polarpersonaltrainer.com weboldalon hozott létre.*


- Válassza ki a **Search sensor** (Szenzor keresése) elemet, ekkor a pulzusmérő óra elkezd megkeresni a hiányzó érzékelőt.

 *Ez a fejezet csak akkor érhető el, ha valamelyik szenzor csatlakozása elveszett.*


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

 *Ez az opció csak abban az esetben érhető el, ha s3+ lépéshossz érzékelőt használ.*


- Válassza ki a **Training sounds** (Edzési hangok) elemet, majd válasszon a következő opciók közül: **Off** (Ki), **Soft** (Halk), **Loud** (Hangos) vagy **Very loud** (Nagyob hangos)
- Válasszon a **Set automatic lap off** vagy **On** (Automatikus kör Ki vagy Be) opciót.

 Ez a beállítás csak abban az esetben érhető el, ha a sebességadatok elérhetőek, pl. opcionális CD sebességérzékelő a kerékpározáshoz vagy s3+ lépéshossz érzékelő a futáshoz, be van állítva az adott sportprofilban.


- Válassza ki az **Reset trip** (Út törlése) elemet, majd válasszon a **Yes/No** (Igen/Nem) opciók közül. A **Trip reset** (Út törölve) felirat megjelenik a kijelzőn.

 Ez a beállítás csak abban az esetben érhető el, ha a sebességadatok elérhetőek, pl. opcionális CD sebességérzékelő a kerékpározáshoz vagy s3+ lépéshossz érzékelő a futáshoz, be van állítva az adott sportprofilban.

- **Set timing view on** (Állítsa az időzítés nézetet be) vagy **off** (ki) opcióra
- Válassza ki a **Countdown timer** (Visszaszámláló) elemet. Indítsa el a visszaszámlálót vagy állítsa be az időt.
- **Set automatic lap off** (Állítsa be az automatikus körök ki) opciót úgy, hogy letiltja az automatikus körszámlálást. Amennyiben az automatikus körszámlálás ki van kapcsolva, azt a **Set automatic lap on** (Automatikus körök be) opcióval állíthatja be.

 Ez az opció csak akkor érhető el, amikor a távolságadatok elérhetőek, pl. s3+ lépéshosszérzékelőt, kerékpár sebességérzékelőt vagy GPS-szenzort használ.

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

 Ez a beállítás csak abban az esetben érhető el, ha a pulzusszám transzmitter be van kapcsolva.



## 9. FEJEZET - ALKALMAZÁSOK

### Polar Fitness teszt

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

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

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

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

A Polar Fitness teszt segítségével a becsült maximális pulzusszám ( $HR_{\max-p}$ ) is kiszámolható. A becsült  $HR_{\max}$  érték sokkal pontosabban határozza meg az egyéni maximális pulzusszámokat, mint a kor alapú képlet ( $220 - \text{kor}$ ). A  $HR_{\max}$  értékkel kapcsolatos további információkért lásd Felhasználó adatok beállításai (34 . oldal)

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

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

### A teszt előtt

#### Vegye fel a transzmittert

További információkért lásd A jeladó használata (14 . oldal)

#### Adja meg a felhasználói adatokat

Válassza ki a **Settings > User information** (Beállítások > Felhasználói adatok) elemet

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

#### A becsült HRmax érték bekapcsolása

Amennyiben szeretné bekapcsolni a becsült maximális pulzusszámot, kapcsolja be a  $HR_{\max}$  funkciót.

Válassza ki a **Test > Fitness > Predicted HRmax > On** (Teszt > Fitness > Becsült HRmx > Be) elemet

### A teszt elvégzése

Válassza ki az **APPLICATIONS > Fitness test > Start test** (ALKALMAZÁSOK > Fitness teszt > Teszt indítása) elemet

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

Amennyiben a Felhasználói információk beállításánál nem adta meg a hosszú távú fizikai aktivitás szintjét, a **Set activity level of past 3 months** (Adja meg az elmúlt három hónap aktivitási szintjét) üzenet jelenik meg a kijelzőn. Válasszon a **Top, High, Moderate** vagy **Low** (Max., Magas, Közepes, Alacsony) lehetőségek közül. Az aktivitási szintekkel kapcsolatos további információkért lásd Felhasználó adatok beállításai (34 . oldal).

Amennyiben a pulzuszámoló óra a teszt elején nem érzékeli a pulzust, a teszt sikertelen lesz és a **Test failed** (Sikertelen teszt), **Check heart rate transmitter** (Ellenőrizze a pulzus-transzmittert) üzenet jelenik meg a kijelzőn. Ellenőrizze, hogy a transzmitter elektródái nedvesek-e és a textil heveder kellőképp testhezáll-e, és ismétlje meg a tesztet.

A teszt végeztével két sípszó hallható. Az OwnIndex egy számértékkel és egy szintértékeléssel jelenik meg. Az értékeléssel kapcsolatos további információkért lásd Edzettségi szint osztályok.

A Becsült maximális pulzusszám megjelenítéséhez nyomja meg a LE gombot. A kilépéshez nyomja az OK gombot.


### VO<sub>2max</sub> frissítése?

- Az OwnIndex érték felhasználói beállítások közé, illetve a **Latest results** (Legújabb eredmények) menübe történő elmentéséhez válassza a **Yes** (Igen) opciót.
- A **No** (Nem) értéket csak abban az esetben válassza ki, ha laboratóriumi mérések segítségével már ismeri a VO<sub>2max</sub> értékét, és az eltér egy edzettségi szint osztálynál többel tér el az OwnIndex eredményétől. Az OwnIndex érték ebben az esetben csak a **Latest results** (Legutóbbi eredmények) menüben kerül elmentésre. Az edzettség trendjével kapcsolatos további információkért tekintse meg a Legutóbbi eredmények menüt.

### HR max frissítése? (amennyiben a HRmax-p be van kapcsolva)

- Az érték felhasználói beállításokban történő elmentéséhez válassza a **Yes** (Igen) opciót.
- A **No** (Nem) értéket abban az esetben válassza, ha laboratóriumi mérésekből ismeri a HR<sub>max</sub> értéket.

A **STOP** (LEÁLLÍTÁS) gomb megnyomásával bármikor leállíthatja a tesztet. Ekkor néhány másodpercre a **Fitness Test canceled** (Fitness teszt megszakítva) üzenet jelenik meg a kijelzőn.

 Az OwnIndex és a becsült HRmax értékek mentése után a rendszer ezeket az értékeket használja fel a kalória fogyasztás kiszámolásához.

## A teszt után

### Edzettségi szint osztályok

#### Férfiak

Kor / Év	Nagyon alacsony	Alacsony	Gyenge	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kimagasló
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56

## MAGYAR

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

## Nők

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

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

### Legutóbbi eredmények

Válassza ki a **FITNESS TEST > Latest results** (FITNESS TESZT > Legutóbbi eredmények) elemet.

A **Latest results** (Legutóbbi eredmények) menüben azt tekintheti meg, hogy az OwnIndex érték hogyan fejlődik. A kijelzőn a legutóbbi három OwnIndex érték, és a hozzájuk tartozó dátumok jelennek meg. Amikor a legutóbbi eredmények menüpontot meglátja, a legrégebbi eredmény automatikusan törlődik.

### OwnIndex érték törlése

Válassza ki a **FITNESS TEST > Latest results** (FITNESS TESZT > Legutóbbi eredmények) elemet

Válassza ki azt az értéket, melyet törölni szeretne, majd nyomja meg és tartsa lenyomva a **VILÁGÍTÁS** gombot, ekkor megjelenik a **Delete value? No/Yes** (Törli az értéket? Igen/Nem) üzenet jelenik meg a kijelzőn. A megerősítéshez nyomja meg az OK gombot.

### Az OwnIndex eredmények szoftverrel történő elemzése

Az eredmények polarpersonaltrainer.com weboldalra történő feltöltésével számos különféle módon

elemezheti az eredményeit, tovább részletes információkat kaphat a fejlődéséről. A [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) weboldalon akár grafikonon is összehasonlíthatja az aktuális és a korábbi eredményeit.

## Polar Versenytempó

A Versenytempó segít fenntartani az egyenletes tempót, és adott idő alatt elérni a beállított célt. Adjon meg a célidőt az adott távolsághoz, például 45 percet egy 10 kilométeres futáshoz.

Az edzés során ez a céltempó/sebesség összehasonlításra kerül az edzési információkkal. Nyomom követheti, hogy mennyire van lemaradva, vagy mennyire van előre az előre beállított célhoz képest.

A beállított cél betartásához szükséges tempót/sebességet is megtekintheti.

A Versenytempó és a ZoneOptimizer funkció nem használható egyazon edzés alatt. A ZoneOptimizer beállítását minden esetben az adott edzés elején kell beállítani, mielőtt valóban hozzáfogna a tevékenységhez. Ezután már nagyon bonyolult a megfelelő helyen elindítani a versenytempó mérését.

### A Versenytempó funkció használata

A Versenytempó funkció használatának megkezdése előtt győződjön meg róla, hogy engedélyezte-e a sebességérzékelőt (CS sebességérzékelő W.I.N.D. vagy s3+ lépéshossz érzékelő) az adott sport profilhoz. További információkért lásd Sportprofil beállítások (29 . oldal).

1. Válassza ki a **MENU > Applications > Race pace > Select sport > Set race pace > Set target distance in km/mi > Set target time > Race pace set to xx:xx MIN/KM or MIN/MI** (MENÜ > Alkalmazások > Versenytempó > Sport kiválasztása > Versenytempó beállítása > Céltávolság beállítása (km/mi) > Célidő beállítása > Versenytempó beállítása xx:xx:xx MIN/KM vagy MIN/MF) elemet.
2. Az adott edzés Versenytempójának beállításához válassza ki a **MENU > Applications > Race pace > Select sport > Start training session with race pace** (MENÜ > Alkalmazások > Versenytempó > Sport kiválasztása > Edzés Edzés indítása versenytempóval) elemet, majd a megerősítéshez nyomja meg az OK gombot.

## 10. FEJEZET - ÚJ TRANZSMITTER HASZNÁLATA

### Új transzmitter használata

Új WearLink+ hibrid transzmitter vagy új WearLink W.I.N.D. transzmitter vásárlása esetén a kiegészítőt csatlakoztatni kell a pulzusmérő órához. Ezt a műveletet nevezzük párosításnak, mely mindössze néhány másodpercet vesz igénybe. A párosítás azt biztosítja, hogy a pulzusmérő óra csak az Ön kiegészítőről fog jeleket fogadni, és interferenciamentes edzést tesz lehetővé a csoportban.

 *Ne feledje, a WearLink W.I.N.D. transzmitter úszás közben nem méri a pulzust.*

### Egy új transzmitter és a pulzusmérő óra párosítása

Vegye fel a transzmittert és biztosítsa, hogy 40 méternél távolabb legyen más Polar WearLink Hybrid/ WearLink W.I.N.D. transzmitterektől.

1. Nyissa meg a **Menu > Settings > Sport profiles > Sport > Heart rate transmitter > Search new** (Menü > Beállítások > Sportprofilok > Sport > Pulzus transzmitter > Új eszköz keresése) elemet, majd nyomja meg az OK gombot.
2. A pulzusmérő óra elkezd keresni a transzmitter által küldött jelet, és a **Searching for new heart rate transmitter** (Új pulzus transzmitter keresése) üzenet jelenik meg a kijelzőn.
3. Ha az új transzmitter beazonosítása megtörtént, akkor a kijelzőn megjelenik a **Heart rate transmitter is found** (Pulzus transzmitter megtalálva) üzenet. A párosítás ezzel befejeződik.
4. Amennyiben a keresés sikertelen, a **Heart rate transmitter not found** (Nem található pulzus transzmitter) üzenet vagy az **Other heart rate transmitters interfering. Move further. , Try again? YES/NO** (Egyéb transzmitter interferenciát okoz. Megpróbálja újra? IGEN/NEM) felirat jelenik meg a kijelzőn.
5. A keresés megismétléséhez válassza a **YES** (IGEN) elemet.
6. A keresést a **NO** (NEM) opció segítségével szakíthatja meg.
7. Az Idő módba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a VISSZA gombot.

## 11. FEJEZET - ÚJ KIEGÉSZÍTŐ HASZNÁLATA

Mielőtt új kiegészítőt kezdene használni, azt előbb csatlakoztatni kell a pulzusmérő órához. Ezt a műveletet nevezzük párosításnak, mely mindössze néhány másodpercet vesz igénybe. A párosítással biztosítható, hogy a pulzusmérő óra csak az Ön kiegészítőjéről érkező jeleket fogadja, így elkerülhető az interferencia.

### Egy új sebességérzékelő és a pulzusmérő óra párosítása

Győződjön meg róla, hogy a sebességérzékelő megfelelően van-e felszerelve. A sebességérzékelő felszerelésével kapcsolatos további információkért tekintse meg a sebességérzékelő használati útmutatóját vagy a [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials) weboldalon található oktatóvideókat.

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

### Egy új pedálfordulatmérő és a pulzusmérő óra párosítása

Győződjön meg róla, hogy a pedálfordulatmérő megfelelően van-e felszerelve. A pedálfordulatmérő felszerelésével kapcsolatos további információkért tekintse meg a pedálfordulatmérő használati útmutatóját vagy a [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials) weboldalon található oktatóvideókat.

1. Nyissa meg a **Menu > Settings > Sport profiles > Cycling (Bike 1) > Bike 1 settings > Speed sensor > Search new** (Menü > Beállítások > Sportprofilok > Kerékpározás Kerékpár 1 > Kerékpár 1 beállítások > Pedálfordulatmérő > Új eszköz keresése) elemet, majd nyomja meg az OK gombot.
2. Ezután a **Press OK to start the test drive** (A tesztmenet indításához nyomja meg az OK gombot) üzenet jelenik meg a képernyőn.
3. Nyomja meg az OK gombot, ekkor a **Searching for new cadence sensor** (Új pedálfordulatmérő keresése) üzenet jelenik meg a kijelzőn. A pulzusmérő óra megkezdte a pedálfordulatmérő által küldött jel keresését. A sebességérzékelő bekapcsolásához forgassa meg a kereket. Az érzékelő bekapcsolását a piros jelzőfény villogása jelzi.
4. Ha az új pedálfordulatmérő beazonosítása megtörtént, akkor a kijelzőn megjelenik a **Cadence sensor is found** (Pedálfordulatmérő megtalálva) üzenet. A párosítás ezzel befejeződik.
5. Amennyiben a keresés sikertelen, a **Cadence sensor not found** (Nem található pedálfordulatmérő) üzenet vagy az **Other heart rate transmitters interfering. Move further. , Try again? YES/NO** (Egyéb transzmitter interferenciát okoz. Megpróbálja újra? IGEN/NEM) felirat jelenik meg a kijelzőn.
6. A keresés megismétléséhez válassza a **YES** (IGEN) elemet.
7. A keresést a **NO** (NEM) opció segítségével szakíthatja meg.
8. Az Idő módba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a VISSZA gombot.

## Egy új GPS-szenzor és a pulzusmérő óra párosítása

Győződjön meg róla, hogy a GPS-szenzor megfelelően van-e csatlakoztatva, felfelé áll-e, és hogy ugyanazon a karján hordja-e, mint amelyen a pulzusmérő órát viseli. Továbbá győződjön meg róla, hogy a GPS-szenzor be van-e kapcsolva. A GPS-szenzor beállításával kapcsolatos további információkért tekintse meg a GPS-szenzor használati útmutatóját.

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

## Egy új lépéshossz érzékelő és a pulzusmérő óra párosítása






Győződjön meg róla, hogy a lépéshossz érzékelő megfelelően van-e csatlakoztatva a cipőjéhez. A lépéshossz érzékelő felszerelésével kapcsolatos további információkért tekintse meg a lépéshossz érzékelő használati útmutatóját vagy a [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials) weboldalon található oktatóvideókat.

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

## 12. FEJEZET - HÁTTÉRINFORMÁCIÓK

### Polar Sport zónák

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

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

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

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

A **2. pulzusszám zónában** végzett edzés bármely edzésprogram alapvető részét képezi. Az ebben a



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

Az aerob teljesítmény a **3. pulzusszám zónában fejleszthető**. Az edzési intenzitás magasabb, mint az 1. és a 2. zónában, de még mindig inkább csak aerobikus. A 3. sport zónában végzett edzés helyreállást követő intervallumokból áll. Ez a zóna a szívben és a vázizmokban lévő véráramlás hatékonyságának növeléséhez ideális.

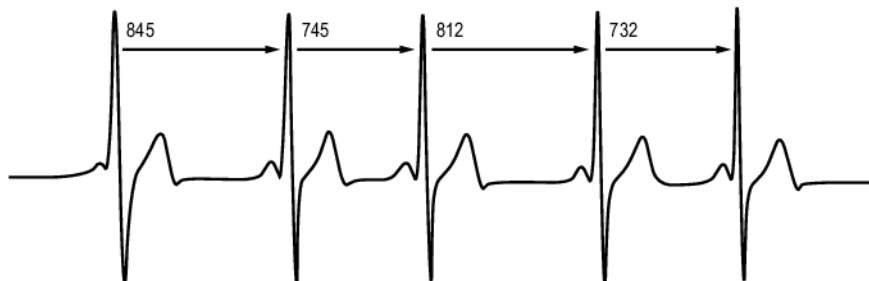
Amennyiben a célja a maximális teljesítményének a kihasználása a **4. és 5. pulzusszám zónában** kell edzenie. Ezekben a zónákban a gyakorlatokat anaerob módon végzi, legfeljebb 10 perces szakaszokban. Minél rövidebb az intervallum, annál magasabb az intenzitás. Az elegendő helyreállási idők rendkívül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

A Polar pulzusszám célzónákat egy, a laboratóriumban lemerített  $HR_{max}$  érték vagy egy teszt segítségével tudja testreszabni. Egy pulzusszám célzónában történő edzés esetén próbálja meg a teljes zónát felhasználni. A közepes zóna egy jó cél, de a pulzusszám adott szinten tartása nem minden esetben szükséges. A pulzusszám fokozatosan alkalmazkodik az edzés intenzitásához. Például, amikor az 1. pulzusszám zónáról a 3. zónára vált át, a keringése és a pulzusszáma 3-5 perc alatt áll át.

A pulzusszám olyan tényezők függvényében áll át az edzés intenzitásának megfelelő pulzusértékre, mint az edzettség és a helyreállás szintje, emellett egyéb környezeti tényezők is befolyásolják. Nagyon fontos, hogy az egyéni kimerülésre is odafigyeljen, és ennek megfelelően állítsa be az edzési programot.

## A pulzusszám változása

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



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

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

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

A HRV értéket az OwnIndex és a ZoneOptimizer funkciók használják.

## Polar ZoneOptimizer

A Polar ZoneOptimizer funkció a pulzusszám kismértékű változásának észlelésekor az edzés intenzitásának csökkentését javasolja, míg a pulzusszám nagyobb változása esetén az intenzitás növelését javasolja. Ezen felül visszajelzést küld a napi fiziológiai állapotáról (jó/normál/alacsony) a pulzusszám-változás alapján, melyet a korábbi mérések eredményeivel hasonlít össze.

### A ZoneOptimizer funkció előnyei

Minden egyes Sport Zóna más-más fiziológiai hatást eredményez, melyet a Polar Sport zónák (47. oldal) című fejezetben ismertetünk. A mérés az aktuális fiziológiai állapotát is figyelembe veszi, és úgy módosítja a Sport Zónák értékét, hogy ugyanabban a Sport Zónában más napon ugyanazt a fiziológiai választ kapja. Ez azt jelenti, hogy az optimalizált Sport Zónákban történő edzésintenzitás a test napi fiziológiai állapotának függvényében változik.

### ZoneOptimizer mérés

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

Művelet	Pulzusszám (bpm)	Időtartam	Elérés módja
Tartsa pulzusszámát 70 és 100 ütés/perc között.	70 - 100 bpm	2 perc	Nagyon alacsony intenzitással edzen, pl. lassan sétáljon.
Növelje fokozatosan 100-ról 130-ra a pulzusszámát két perc alatt.	100 - 130 bpm	2 perc	Gyors séta vagy kerékpározás/kocogás alacsony intenzitással bemelegítés során.
Fokozatosan növelje a pulzusszámot 130 bpm fölé.	130 bpm <	Legalább 30 másodperc	Fokozatosan növelje a pulzusszámot és folytassa az edzést a tervezettek szerint. A ZoneOptimizer meghatározása egy percen belül befejeződik.


### Mérési fázisok

A célzóna limit meghatározása három fázisban történik.

- Felkészülés az edzésre és nagymértékű pulzusszám változás van jelen.** Mivel nagy mértékben változik a pulzusszám, ez egy nagyon jó és érzékeny fázisa a napi változások érzékelésének. Abszolút számokban ez a 70-100 bpm pulzusszámot jelenti.
- Belemelegítés, a pulzusszám lassan emelkedik, és a HRV értéke lecsökken.** Ezen fázis során a a HRV csökkenni kezd, és a test felkészül a nagyobb intenzitásra. Abszolút számokban ez a 100-130 bpm pulzusszámot jelenti.
- A HRV értéke leesik.** Ezután a fázis után a HRV értéke nagyon alacsony szinten marad vagy szinte megszűnik. Ez általában 130 bpm vagy nagyobb pulzusszám esetén következik be. A Zóna határértékek azután frissülnek, legalább 30 másodpercig folyamatosan a 2. fázis felső határértéke felett van ( $130 \text{ bpm} / HR_{\max} 75\%-a$ ).

A ZoneOptimizer általában abszolút értékeket használ (70-100-130 bpm), de a  $HR_{\max}$  két legfelső értéke nagyon alacsony. A második fázis felső határértéke, mely normál esetben 130 bpm, nem haladhatja meg a  $HR_{\max} 75\%-át$ . Ez automatikusan megtörténik az Ön beavatkozása nélkül.

A ZoneOptimizer segítségével különféle időtartamokat állíthat be az 1. Fázishoz (felkészülés az edzésre, pulzus 70-100 bpm között) és a 2. Fázishoz (bemelegítés, pulzusszám 100-130 bpm között). A határértékek sikeres meghatározásához javasolt minimális időtartam 1. Fázis esetén 2 perc, 2. fázis esetén 2 perc, és a 3. Fázis esetén 2,5 perc.

 *A ZoneOptimizer funkció egészséges emberek számára lett kifejlesztve. Néhány betegség megváltoztathatja a HRV értékét, mely a ZoneOptimizer sikertelenségét, vagy alacsonyabb intenzitás szinteket eredményezhet. Ilyen állapot például a magas vérnyomás, a szívritmuszavar és bizonyos gyógyszerek is okozhatnak ilyet.*

## Maximum heart rate (Maximális pulzusszám)

A maximális pulzusszám ( $HR_{max}$ ) a maximális fizikai terhelés során mért legmagasabb percenkénti szívverés. Ez egyéneenként változik, melyet a kor, az öröklött tényezők és az edzettségi szint is befolyásol. Ezen kívül a sport típusa is befolyásolja. A  $HR_{max}$  értéket az edzés intenzitásának kifejezésére használják.

### A maximális pulzusszám meghatározása

A  $HR_{max}$  értékét számos különféle módon meghatározhatja.

- A  $HR_{max}$  érték legpontosabb meghatározási módját a klinikai mérés jelenti, melyet általában egy kardiógépen (kerékpáron) szoktak elvégezni egy kardiológus vagy gyakorló orvos felügyelete mellett.
- A  $HR_{max}$  értékét egy tesztelés segítségével is meghatározhatja az edzőpartnere jelenléte mellett.
- A  $HR_{max}$ -p értéket határozhatja meg, mely a Polar Fitness Teszt segítségével a  $HR_{max}$  érték becsléséhez használható fel.
- A  $HR_{max}$  érték a következő, rendkívül elterjedt képlet segítségével is kiszámítható:  $220 - \text{életkor}$ , habár a kutatások azt mutatják, hogy ez a módszer nem igazán pontos, különösen idősebb, vagy olyan emberek esetében, akik éveken át edzettek.

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

Íme egy egyszerű példa a teszthez

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

## Lépésszám és lépéshossz

A lépésszám azt jelenti, hogy a lépéshossz érzékelővel felszerelt láb percenként hányszor ér a földhöz.

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

Futási sebesség =  $2 * \text{lépéshossz} * \text{lépésszám}$ .

Két módon futhat gyorsabban: vagy nagyobb lépésszámmal fut, vagy nagyobbakat lép.

A profi hosszútávfutók átlagosan 85-95-ös lépésszámmal futnak. Dombon felfelé a lépésszám értékek általában alacsonyabbak. Dombról lefelé pedig nagyobbak. A futók a sebességnek megfelelően állítják be a lépéshosszt: a sebesség növekedésével a lépéshossz is növekedik.

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

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

Hosszabb futási eseményekre történő felkészüléskor (félmaraton, maraton vagy hosszabb), rendkívül hasznos lehet a lépésszám felügyelete. Az adott tempó mellett az alacsony lépésszám problémákat okozhat az esemény későbbi részein, mivel a lábai elfáradnak. Ezen csak úgy segíteni, ha az adott tempón megnöveli a lába sebességét. A pulzuszám mérő órát a tempó és a lépésszám kijelzéséhez is beállíthatja. Azonos tempó mellett próbálja meg lerövidíteni a lépéshosszt, miközben megnöveli a lépésszámot (állítson be egy szűk tempó zónát a hangjelzéshez). A cél az, hogy a lépésszámot a következő értékek fölé növelje:

- 80/perc (4 órás maratonfutóknak)
- 85/perc (3 óra 30 perces maratonfutóknak)
- 88/perc (3 órás maratonfutóknak)

Ez csak útmutatás, a magasabb futók természetes módon kissé alacsonyabb lépésszámmal rendelkeznek. A futóknak mindig úgy kell behangolódniuk, hogy az számukra a legkényelmesebb legyen.

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

\*Opcionális s3+ lépéshossz érzékelő szükséges.

## Polar futási index

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

A futási index nyújtotta előnyök:

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

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

## MAGYAR

- a haladási sebesség eléri a 6 km/h-t, az időtartam pedig a 12 percet.
- a pulzusszám 40% HR<sub>max</sub> felett van.

Ne felejtse el bekalibrálni a lépéshossz-érzékelőt. A számítások akkor kezdődnek el, amikor a rögzítést elindítja. Edzés közben meg-megállhat (pl. a piros lámpánál) – ez azonban nem szakítja félbe a számításokat.

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

### Rövidtávú elemzés

Futási index	Teljesítmény szint
< 30 - 30	Nagyon gyenge
31-37	Gyenge
38-44	Elfogadható
45-51	Átlagos
52-58	Jó
59-65	Nagyon jó
> 65	Kiváló

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

### Hosszútávú elemzés

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

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

Futási index	Cooper teszt (m)	5 km (ó:pp:mm)	10 km (ó:pp:mm)	21 098 km (ó:pp:mm)	42 195 km (ó:pp:mm)
36	1900	0:37:30	1:16:00	2:45:00	5:45:00
38	2000	0:35:00	1:11:30	2:34:00	5:20:00
40	2100	0:32:30	1:06:30	2:24:00	5:00:00
42	2200	0:30:45	1:03:00	2:16:00	4:45:00
44	2300	0:29:00	0:59:30	2:09:00	4:30:00
46	2400	0:28:00	0:57:30	2:04:00	4:20:00
48	2500	0:26:45	0:55:00	1:59:00	4:10:00
50	2600	0:25:30	0:52:30	1:54:00	4:00:00

Futási index	Cooper teszt (m)	5 km (ó:pp:mm)	10 km (ó:pp:mm)	21 098 km (ó:pp:mm)	42 195 km (ó:pp:mm)
52	2700	0:24:15	0:50:00	1:49:00	3:50:00
54	2850	0:23:15	0:48:00	1:44:00	3:40:00
56	2950	0:22:15	0:46:00	1:40:00	3:32:00
58	3100	0:21:15	0:44:00	1:36:00	3:25:00
60	3200	0:20:30	0:42:30	1:33:00	3:18:00
62	3300	0:19:30	0:40:30	1:29:00	3:10:00
64	3400	0:19:00	0:39:30	1:26:00	3:05:00
66	3500	0:18:30	0:38:30	1:24:00	3:00:00
68	3650	0:17:45	0:37:00	1:21:00	2:55:00
70	3750	0:17:15	0:36:00	1:19:00	2:50:00
72	3900	0:16:30	0:34:30	1:16:00	2:45:00
74	4000	0:16:00	0:33:30	1:14:00	2:40:00
76	4100	0:15:30	0:32:30	1:12:00	2:35:00
78	4200	0:15:15	0:32:00	1:10:00	2:30:00

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

## Polar edzésterhelés funkció

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

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

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

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

## Polar állóképességi edzésprogram futáshoz és kerékpározáshoz

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

Az állóképességi edzésprogramok akkor lehetnek hasznosak, ha Ön rendszeresen fut vagy kerékpározik.

Ezek a programok javítják az általános kardiovaszkuláris-edzettségi szintet.

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

Az edzésprogram együttműködik a ZoneOptimizer funkcióval, ami azt jelenti, hogy az edzések mindig az aktuális kondíciójának megfelelően változnak (vagyis például figyelembe veszik fizikai kondícióját, vagy hogy mennyit pihent az előző edzés óta). További információkért lásd: Polar ZoneOptimizer (49 . oldal).

### **Megfelelő programszint mindenki számára**

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

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

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

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

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

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

A haladó szint a 11-20-as. Ezen a szinten a 4-hetes edzésmodul főleg közepes, hosszú, szakaszos és tempóedzéseket tartalmaz; a könnyű edzések a 12-es szinttől jelennek meg.

A Polar állóképesség edzésprogramokkal kapcsolatos további információkért tekintse meg a polarpersonaltrainer.com súgóját.

### **Polar edzés cikkek**

A futási teljesítmény javításával kapcsolatos további információkért látogasson el a Polar cikkönyvtárba [<http://articles.polar.fi>]!

## 13. FEJEZET - FONTOS INFORMÁCIÓK

### A termék karbantartása

Akárcsak bármely elektronikus eszközt, a Polar pulzusmérőt is gondosan karban kell tartani. Az alábbi ötletek segítenek betartani a garancia érvényesítéséhez szükséges előírásokat és segítenek, hogy a termék hosszú éveken át használható legyen.

**Használat után mindig válassza le a mellkasi jeladót a mellkaspántról. Öblítse le a pántot folyó víz alatt.** Egy puha törülközővel törölje szárazra a azt. Alkoholt vagy súrolószert (tisztítószert, dörzsít) ne használjon a tisztításhoz.

**Időnként (legalább minden 5. használat után) mossa ki az övet mosógépben (40 °C-os hőmérsékleten).** Ily módon gondoskodhat a megbízható mérésekről és maximálisra növelheti a transzmitter élettartamát. Használjon mosogatószivacsot. Ne áztassa be, centrifugázza, vasalja, tisztítsa vegyszerrel, vagy fehérítse ki a pántot. Ne használjon mosószert fehérítővel, vagy öblítőszerrel. Ne tegye a transzmittert mosógépbe vagy szárítógépbe!

**A transzmitter elem élettartamának maximalizálása érdekében tartsa szárazon, és tárolja külön a szíjat és a transzmitter csatlakozót.** Ha huzamosabb időre el szeretné tenni az övet, vagy ha erősen klóros medencében használta azt, akkor mossa ki a szíjat mosógépben.

A pulzusmérő óra, a transzmitter és az érzékelők száraz, hűvös helyen tartandók. Ne tárolja nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak, vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl.: nedves törülköző). A pulzusmérő és a jeladó vízálló, és vízben végzett tevékenységek során használható. Ezenkívül vannak olyan szenzorok is, melyek esős időben használhatók. Ne tegye ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek a pulzusmérő órát – vagyis ne hagyja azt például az autóban vagy a kerékpárra felszerelve.

Tartsa tisztán a pulzusmérő órát és az érzékelőket. A vízállóság fenntartása érdekében ne mossa ki a pulzusmérő órát vagy az érzékelőket magasnyomású mosóval. Enyhén szappanos vízzel tisztítsa meg és tiszta vízzel öblítse ki azokat. Ne merítse őket vízbe. Egy puha törülközővel törölje szárazra őket. Soha ne használjon alkoholt vagy súrolószert, pl. fémdörzsít vagy tisztító vegyszereket.

Óvja a pulzusmérő órát az erős ütésektől, mivel ezek kárt tehetnek a készülékben.


A pulzusmérő óra üzemi hőmérséklete: -10 °C – +50 °C.

### Szervizelés

Javasoljuk, hogy a kétéves garancia ideje alatt csak hivatalos Polar szervizközpontban javítsa a készüléket. A Polar Electro által nem engedélyezett javítás által okozott kár, vagy következményes kár esetén a garancia nem érvényesíthető. További információért lásd: Korlátozott nemzetközi Polar garancia (61. oldal)

Elérhetőségeinkről a [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) webhelyen tájékozódhat.

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

 *A Polar fióknál használt felhasználóneve minden esetben megegyezik e-mail címével.*

### Elemcsere

Mind az RCX5 pulzusmérő óra, mind pedig a WearLink®+ hibrid transzmitter a felhasználó által is cserélhető elemről működik. Az elemcserét illetően kérjük, tekintse meg "Az elemcsere menete" c. fejezetet.

A sebességérzékelők, valamint a lépés-, és pedálfordulatszámláló elemeket nem lehet kicserélni. A Polar ugyanis megbonthatatlaná tette ezeket annak érdekében, hogy maximalizálja az egységek mechanikus



élettartamát és megbízhatóságát. Az érzékelők hosszú élettartamú elemekkel vannak ellátva. Új érzékelők vásárlásával kapcsolatban forduljon hivatalos Polar szervizközponthoz vagy forgalmazóhoz.

Az s3+ lépéshossz érzékelő elemének cseréjét illetően tekintse meg az s3+ használati útmutatóját.

A G3 GPS-érzékelő elemének cseréjét illetően tekintse meg a G3 GPS-érzékelő használati útmutatóját.

A G5 GPS-érzékelő elemének feltöltését illetően tekintse meg a G5 GPS-érzékelő használati útmutatóját.

**Az elem cseréjét megelőzően kérjük, olvassa el az alábbiakat:**

- Az "alacsony telepszint" indikátor akkor jelenik meg, amikor az elem telepszintje 10-15%-ra csökken.
- Az adatvesztés elkerülése érdekében, az elemcsere előtt másoljon át minden adatot az RCX5 pulzusmérő óráról a polarpersonaltrainer.com honlapra. További információért lásd: Adatok feltöltése (28 . oldal).
- A háttérvilágítás túlzott használata sokkal gyorsabban lemeríti az elemet.
- Hidegben az "alacsony telepfeszültség" indikátor megjelenhet, de ahogy megnő a hőmérséklet, el is tűnik.
- Ha az "alacsony telepszint" indikátor megjelenik, akkor a háttérvilágítás és a hang automatikusan kikapcsol. Az "alacsony telepszint" indikátor megjelenése előtt beállított minden beállított figyelmeztető jelzés aktív marad.

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

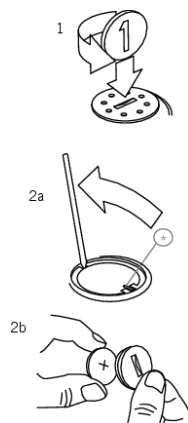
**Az elemcsere menete**

A pulzusmérő órában és magában a transzmitterben lévő elem cseréjéhez járjon el az alábbiak szerint:

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

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

1. Nyissa fel az elemtartó fedelet úgy, hogy egy érme segítségével elforgatja azt CLOSE-d állásból OPEN állásba.
2.
  - A pulzusmérő elemének (2a) cseréjekor távolítsa el az elemtartó fedelet, majd emelje ki óvatosan az elemet egy megfelelő méretű eszközzel, pl. csavarhúzóval). Lehetőleg azonban nem fémből készült eszközt használjon erre a célra. Ügyeljen rá, hogy ne sértse meg a fémrészeket (\*) és a barázdákat. Helyezzen be egy új elemet úgy, hogy a pozitív (+) fele kifelé álljon.
  - A transzmitter elemének (2b) cseréjekor úgy helyezze be az elemet, hogy az elem pozitív (+) fele a fedél felé nézzen.
3. Cserélje ki a tömítőgyűrűt (ha van másik). A tömítőgyűrűt jól illessze a helyére, hogy elkerülje



- a víz beszívargását.
- Helyezze vissza a fedelet, majd forgassa el jobbra a CLOSE felirat irányába.
  - A csukló egység elemeinek cseréje után újra meg kell adni az alap beállításokat.



Ha nem megfelelő típusú elemet használ, akkor robbanásveszély állhat fenn.

## Az RCX5 pulzusmérő óra elemének élettartama

Az RCX5 pulzusmérő óra elemének élettartama átlagosan 8-11 hónap, és attól függ, hogy milyen funkciókat és érzékelőket használ. Az alábbi ötletek segítségével meghosszabbíthatja az elem élettartamát.

Ahhoz, hogy elérje a 11 hónapos élettartamot, használja az alábbi beállításokat a pulzusmérő órán:

- Kapcsolja ki az AutoSync funkciót a WebSync szoftverben.
- Ha nincs szüksége a sebesség, távolság és földrajzi helyzet adatokra, akkor ne használja a GPS-érzékelőt.

## Óvintézkedések

A Polar pulzusmérő mutatja teljesítményét. Megmutatja a fiziológiai terhelés és az intenzitás szintjét az edzés alatt. Megméri pulzusát, sebességét és a megtett távolságot, amikor W.I.N.D. technológián alapuló Polar CS sebességérzékelőt használ kerékpározás közben. Ezenkívül megméri sebességét és a megtett távolságot, amikor Polar s3+ lépéshossz érzékelőt vagy Polar G3/G5 GPS-es érzékelőt használva fut. A W.I.N.D. technológián alapuló Polar CS pedálfordulattmérő méri a pedálfordulatot kerékpározás közben. Más célokat nem szolgál.

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

### Interferencia edzés közben

#### Az egészséget érintő elektromágneses interferencia

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

Az edzőberendezés elektromos komponensei a szétszórt jelek interferenciáját okozhatják. Ezen problémák megoldására próbálja meg a következőket:

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

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

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

### Kockázatok minimalizálása edzéskor

Az edzés bizonyos kockázatokkal járhat. Egy rendszeres edzésprogram elkezdése előtt célszerű válaszolni az egészségi állapotára vonatkozó következő kérdésekre. Ha ezen kérdések bármelyikére

igennel válaszol, az edzésprogram elkezdése előtt kérjen tanácsot egy szakorvostól.

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


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

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

**Megjegyzés a pacemakerrel, defibrillátorral vagy egyéb beültetett elektronikus eszközzel élők számára.** Pacemaker mellett a Polar pulzuszámra óra kizárólag saját felelősségre használható! Használat előtt javasolt egy terheléses vizsgálat elvégzése orvos felügyelete alatt. A vizsgálat megbizonyosodhat róla, hogy a Polar pulzuszámra óra biztonságosan és megbízhatóan használható-e a pacemaker mellett.

**Amennyiben allergiás a bőrrel érintkező valamely összetevőre, vagy ha allergiás reakciókat vél felfedezni magán a termék használata közben,** ellenőrizze a felsorolt anyagokat (lásd: Műszaki specifikáció (58. oldal)). A jeladó bőrre gyakorolt hatásának elkerülése érdekében vegyen alá egy pólót, de nedvesítse be a pólót az elektródák alatt a hibátlan működéshez.

Biztonsága fontos számunkra. Az s3+ lépéshossz érzékelő\* úgy van formailag kialakítva, hogy minimális legyen annak esélye, hogy az beleakad valamibe. Ennek ellenére mindig legyen óvatos, ha olyan helyeken fut (pl. bozótok között).

 *A nedvesség és a nagymértékű sűrűlódás következménye az lehet, hogy a fekete színű jeladó felülete, megfoghatja a világos színű pólókat. Ha a bőrén parfümöt vagy rovarriasztót használ, győződjön meg arról, hogy az nem kerül kapcsolatba az pulzuszámra órával, vagy a jeladóval.*

\*Opcionális, W.I.N.D. technológián alapuló s3+ lépéshossz érzékelő szükséges.

## Műszaki specifikáció

### Pulzuszámra óra

Elem élettartama:	Átlagosan 8-11 hónap (napi átlag 1 óra, heti 7 nap edzés mellett)
Elemtípus:	CR 2032
Elem töltőgyűrűje:	EPDM O-gyűrű, 24,30 x 0,8 mm (nem kell minden elemcserénél cserélni, csak akkor, ha sérült)
Működési hőmérséklet:	-10 °C - +50 °C / 14 °F - 122 °F
A pulzuszámra óra anyagai:	PMMA lencse keménybevonatú felső réteggel; pulzuszámra óra váza: ABS+GF; fémrészek: rozsdamentes acél
A csuklópánt és a csat anyagai:	Poliuretán (TPU) és rozsdamentes acél
Óra pontossága:	Jobb mint ± 0,5 másodperc/naponta 25 °C / 77 °F hőmérsékleten.
A pulzuszámra mérés pontossága:	± 1% vagy 1 bpm (attól függően, hogy melyik nagyobb). A stabil állapot meghatározása szerint.
Pulzuszámra mérési tartomány:	15-240
Aktuális sebesség megjelenítési tartomány:	0-127 km/h ill. 0-75 mph
Vízhatlanság:	30 méterig (fürdéshez és úszáshoz alkalmas)

**A pulzusmérő óra határértékei**

Fájlok maximális száma:	99
Edzések maximális száma több sportot tartalmazó edzésfájl esetén:	99
Fájlból maximálisan rögzíthető idő:	99 ó 59 perc 59 mp
Körök maximális száma:	99
Körök maximális száma több sportot tartalmazó edzésfájl esetén:	99/sport
Össztávolság:	999 999 km / 999 998,08 km
Össz időtartam:	9999 óra 59 perc 59 másodperc
Össz kalóriaszám:	999,999 kcal
Edzésfájlok száma max.:	9999

**Jeladó**

A WearLink®+ hibrid transzmitter elemének élettartama:	600 üzemóra
Elemtípus:	CR2025
Elem tömítőgyűrűje:	20,0 x 1,0 mm-es szilikon O-gyűrű
Működési hőmérséklet:	-10 °C - +40 °C / 14 °F - 104°F
Csatlakozó anyaga:	Poliamid
Szál anyaga:	Poliuretán / poliamid / poliészter / elasztán / nejlon
Vízhatlanság:	30 méterig (fürdéshez és úszáshoz alkalmas)

A Polar RCX5 pulzusmérő óra többek közt az alábbi szabadalmakkal rendelkezik:

- OwnIndex® technológia az edzettségi teszthez.
- OwnCal® egyéni kalóriaszámláló.
- OwnZone® az egyéni napi célpulzus meghatározásához.
- OwnCode® technológia a vezeték nélküli adatátvitelhez.
- WearLink® technológia a pulzusméréshez.

**Polar WebSync szoftver és Polar DataLink™**

Rendszerkövetelmények:	Operációs rendszer: Microsoft Windows XP/Vista/7 vagy Intel Mac OS X 10.5 vagy újabb
	Internetkapcsolat
	Szabad USB port a DataLinknek

**Vízállóság**

A Polar termékek a nemzetközi IEC 60529 IPX7 szabvány alapján lettek ellenőrizve vízhatlanságra (1 méter, 30 perc, 20 °C). Vízhatlanság szempontjából a termékek négyféle kategóriába vannak sorolva. A vízhatlansági kategória a Polar termék hátán van feltüntetve. Felhívjuk rá figyelmét, hogy ezek a kategória-meghatározások más gyártók termékeinél eltérőek lehetnek.

Jelölés a ház hátulján	Vízhatlansági tulajdonságok
Water resistant IPX7	Fürdéshez és úszáshoz nem alkalmas. Cseppálló. Vízsugár alatt ne mossa.
Water resistant	Úszáshoz nem alkalmas. Cseppálló. Vízsugár alatt ne mossa.
Water resistant 30 m/50 m	Fürdéshez és úszáshoz alkalmas.
Water resistant 100 m	Úszáshoz és palack nélküli búvárkodáshoz alkalmas.

## Gyakran feltett kérdések

Mit csináljak, ha...

### ...megjelenik az elem szimbólum és a Battery low (Alacsony telepszint) üzenet?

Az "Alacsony telepszint" jelzés általában az első jele annak, hogy az elem merülőben van. Előfordulhat azonban, hogy csupán a hideg idő miatt is megjelenik ez a kijelzés. Ilyenkor azonnal eltűnik, amint a hőmérséklet megnövekedik. Amikor a szimbólum megjelenik, a pulzusmérő óra hangja és háttérvilágítása automatikusan kikapcsol. Az elemcserével kapcsolatos további információkat illetően lásd: Fontos információk (55 . oldal).

### ...eltévedtem a menükben?

Nyomja meg és tartsa nyomva a VISSZA gombot, amíg a kijelzőn meg nem jelenik az idő.

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

Reset-elje a pulzusmérő órát: ehhez nyomja le a négy oldalsó gombot egyszerre, és tartsa őket így 2 másodpercig, amíg a kijelzőn minden egyes kijelzés meg nem jelenik. Resetelés után nyomja meg valamelyik gombot, majd állítsa be az időt és a dátumot. A többi alap beállítást nem kell újból megadni, mert azok nem törlődnek. A többi beállítás átugrásához nyomja meg és tartsa nyomva a VISSZA gombot.

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

- Győződjön meg róla, hogy a transzmitter szíja nem lazult meg edzés közben.
- Győződjön meg róla, hogy a textil elektródák megfelelően illeszkednek a sportruházathoz.
- Ügyeljen rá, hogy a transzmitter elektródái meg legyenek nedvesítve.
- Győződjön meg róla, hogy a transzmitter tiszta. Az erős elektromágneses jelek hibás mérési eredményeket okozhatnak. További információkért lásd: Óvintézkedések (57 . oldal).
- Ha a hiba akkor sem szűnik meg, ha távolabb megy a zavar forrásától, akkor álljon meg, és ellenőrizze pulzusát saját kezűleg. Ha úgy érzi, hogy pulzusa megfelel a pulzusmérő óra által jelzett értékeknek, akkor lehet, hogy szívritmuszavara van. A szívritmuszavar általában nem komoly dolog, ennek ellenére azonban érdemes vele elmenni az orvoshoz.
- Lehet, hogy valamilyen szívprobléma miatt megváltozott az EKG-hulláma. Ez esetben menjen el orvoshoz.

### ...a kijelzőn a Check heart rate transmitter! (Ellenőrizze a pulzus-jeladót!) üzenet jelenik meg, és a pulzusmérő óra nem találja meg a pulzus jelet?

- Győződjön meg róla, hogy a transzmitter szíja nem lazult meg edzés közben.
- Ügyeljen rá, hogy a transzmitter elektródái meg legyenek nedvesítve.
- Győződjön meg róla, hogy a transzmitter elektródái tiszták és sértetlenek.

Ha a fentieket ellenőrizte, de az üzenet még mindig megjelenik és a pulzusmérés sem működik, akkor lehetséges, hogy a transzmitter eleme lemerült. További információkért lásd: Fontos információk (55 . oldal).

### ...a kijelzőn megjelenik az S sensor calibration failed (S-érzékelő kalibrálása sikertelen) üzenet?\*

Ez azt jelenti, hogy a kalibráció nem sikerült, és azt újból el kell végezni. Ha a kalibráció során megmozdul, akkor a kalibrációs művelet sikertelen lesz. Miután teljesítette a kört, álljon meg, és álljon mozdulatlanul a kalibráció idejére. Manuális kalibráció esetén a kalibrációs tényező tartománya 0,500-1,500. Ha a kalibrációs tényező ennél kisebb vagy nagyobb, akkor a kalibráció sikertelen lesz.

\*Opcionális s3+ lépéshossz érzékelő szükséges.

### ...a kijelzőn megjelenik a Memory 90...99% full (A memória 90...99%-os kihasználtságon van) üzenet?

Ez az üzenet akkor jelenik meg, amikor már csak kb. 1 órára elegendő memóriahely maradt. A maradék memóriakapacitás maximalizálása érdekében válassza ki a legritkább rögzítési időt (1 perc) a **SETTINGS > GENERAL SET. > Recording rate** (BEÁLLÍTÁSOK > ÁLTALÁNOS BEÁLL. > Rögzítési gyakoriság) opciónál. Ha a memória teljesen megtelik, akkor a **Memory full** (Memória megtelt) üzenet jelenik meg a kijelzőn. A memória felszabadításához töltsse fel az edzésfájlokat a polarpersonaltrainer.com címre, majd törölje azokat az egység memóriájáról.

#### a ZoneOptimizer nem működik?

- Ügyeljen rá, hogy a transzmitter elektródái meg legyenek nedvesítve.
- Győződjön meg róla, hogy a transzmitter szíja nem lazult meg edzés közben.
- Győződjön meg róla, hogy a transzmitter elektródái tiszták és sértetlenek.
- Ügyeljen rá, hogy pontosan az utasítások alapján járjon el.

Ha a fentieket ellenőrizte, de az üzenet még mindig megjelenik és a pulzuszórázás sem működik, akkor lehetséges, hogy a transzmitter eleme lemerült. További információkért lásd: Fontos információk (55 . oldal).

### Korlátozott nemzetközi Polar garancia

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

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

## CE 0537

Ez a termék megfelel a 93/42/EGK irányelvnek. Az érvényes megfelelőségi nyilatkozat a [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) webhelyen található.



Ez az áthúzott kerek szeméttartály szimbólum azt mutatja, hogy a Polar termékek elektromos készülékek és az Európai Parlamentnek és a Tanácsnak az elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira (WEEE) vonatkozó 2002/96/EK irányelv hatálya alá esnek, és a termékhez használt elemek

## MAGYAR

és akkumulátorok az Európai Parlament és Tanács 2006 szeptember 6-án kiadott, az elemekre és akkumulátorokra, illetve az elemek és akkumulátorok hulladékaira vonatkozó 2006/66/EK irányelv hatálya alá esnek. A Polar termékekben levő termékeket és elemeket/akkumulátorokat ennélfogva az EU országokban külön kell ártalmatlanítani. A Polar arra ösztönzi Önt, hogy védje a környezetet és embertársai egészségét azáltal, hogy betartja a helyi hulladékkezelésre vonatkozó előírásokat, és hogy – amennyiben ez lehetséges – szelektíven gyűjtse az elektronikus termékeket, az elemeket és az akkumulátorokat.



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

## USA

### Az FCC előírásokra vonatkozó információk

Az eszköz megfelel az FCC előírások 15. szakaszának. Az eszköz a következő feltételeknek felel meg: (1) Az eszköz nem okoz káros interferenciát, és (2) az eszköznek fogadnia kell az interferenciákat, beleértve azokat is, melyek nem kívánatos működéshez vezethetnek.

**Megjegyzés:** A berendezést bevizsgálták, és az megfelel az FCC előírások 15. szakaszában ismertetett, digitális eszközökre vonatkozó határértékek "B" osztályának. Ezek a határértékek kellő mértékű védelmet biztosítanak a lakókörnyezetben előforduló káros interferenciák ellen. A berendezés rádiófrekvenciás energiát generál, használ és képes sugározni, és ha nem az utasításoknak megfelelő kerül telepítésre és felhasználásra, akkor káros interferenciát okozhat a rádiós adatátvitelben. Arra azonban nincs garancia, hogy egy adott helyen nem fog interferencia jelentkezni.

Ha a berendezés valóban káros interferenciát okoz a rádió- vagy televízióadás vételében (amit a berendezés ki-/bekapcsolásával lehet ellenőrizni), akkor javasoljuk, hogy a következő megoldások segítségével próbálja meg megoldani a problémát:

1. Forgassa el, vagy tegye máshová a vevőantennát.
2. Helyezze egymástól távolabb a berendezést és a vevőegységet.
3. Olyan hálózati körre csatlakoztassa a berendezést, ami nem egyezik a vevőegység körével.
4. Kérjen segítséget rádió/TV-szerelőtől.

A termék rádiófrekvenciás energiát bocsát ki magából, ám ennek mértéke messze elmarad az FCC és IC előírásokban meghatározott rádiófrekvenciás határértékektől. A berendezés megfelel az FCC és IC előírások rádiófrekvenciás határértékeinek, ellenőrizetlen környezet mellett. Ettől függetlenül az eszközt úgy kell használni, hogy annak eshetősége, hogy az ember hozzáér az antennájához az eszköz normál használata mellett, minimális legyen.

**Vigyázat!** Az olyan módosítások és változtatások, melyeket nem hagyott jóvá a megfelelőségért felelős személy, a berendezés használati jogának elvesztését vonhatja maga után.

## KANADA

### Az Industry Canada (IC) előírásaira vonatkozó információk

Az eszköz megfelel az ICES-003 kanadai ipari szabvány előírásainak. Az eszköz a következő feltételeknek felel meg: (1) Az eszköz nem okoz káros interferenciát, és (2) az eszköznek fogadnia kell az interferenciákat, beleértve azokat is, melyek nem kívánatos működéshez vezethetnek.

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

© 2011 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Minden jog fenntartva. A jelen útmutató egyetlen része sem használható fel vagy sokszorosítható semmilyen formában a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül.

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

## Felelősség kizárása

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

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

Gyártó:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel.: +358 8 5202 100

Fax: +358 8 5202 300

[www.polar.fi](http://www.polar.fi)



## TÁRGYMUTATÓ

Állóképesség program .....	53	Kerékméret mérés .....	31
Általános beállítások .....	35	Kerékpár beállítások .....	30, 31
Ápolási utasítások .....	55	Kijelző nagyítása .....	18
Éjszakai mód .....	19	Kijelző személyre szabása .....	19
Óra beállítások .....	37	Kockázatok minimalizálása .....	57
Óra kijelzés .....	37	Lépéshossz .....	50
Ovintézkedések .....	57	Lépéshossz érzékelő párosítása .....	46
Összes .....	26	Lépésszám .....	50
Összes érték törlése .....	27	Manuális kalibráció .....	12
Új kiegészítő használata .....	45	Megtelt a memória .....	60, 61
Új sportprofilok létrehozása .....	29	Memóriaszint alacsony .....	61
Új transzmitter használata .....	44	Menü .....	9
Úszás beállítások .....	32	Nagyított edzés nézet .....	8
Út törlése .....	27	OwnIndex .....	40
A Bemelegítés módból elérhető gyorsmenü .....	38	Párosítás megszüntetése .....	37
Adatok feltöltése .....	28	Pulzus beállítások .....	33
A kijelzőn megjelenő adatok .....	20	Pulzusnézet beállítása .....	33
A kijelzőn nincs kép .....	60	Rögzítés leállítása .....	22
Alacsony telepszint .....	60	Rögzítés szüneteltetése .....	22
Alapbeállítások .....	8	Sportprofil beállítások .....	29
A pedálfordulatmérő párosítása .....	45	Sportprofilok .....	11
A pulzusmérő óra nem reagál a gombokra .....	60	Sportzónák .....	47
A sebességérzékelő párosítása .....	45	Szervizelés .....	55
AutoSync .....	37	Több sportot magában foglaló edzés .....	17
Az edzés elkezdése .....	14	Több sportot tartalmazó edzési fájl .....	25
Az Edzés módból elérhető gyorsmenü .....	38	Versenytempó .....	5, 6, 17, 43
Az elemek cseréje .....	55	Vízhatlanság .....	59
Az Idő módból elérhető gyorsmenü .....	38	Zónazár .....	18
Beállítások módosítása .....	29	Zónazár beállítása .....	33
Csatlakozási beállítások .....	37	ZoneOptimizer .....	15, 16, 49, 61
Edzéseredmények .....	23	ZoneOptimizer beállítása .....	33
Edzésfájlok .....	23		
Edzés szüneteltetése .....	19		
Edzésterhelés .....	53		
Edzettség szint osztályok férfiak esetén .....	41		
Edzettség szint osztályok nők esetén .....	42		
Egyéb sportok beállításai .....	33		
Elem szimbólum .....	60		
Emlékeztető .....	22		
Endurance program .....	11		
Fájlok törlése .....	26		
Felhasználó adatok beállításai .....	34		
Fitness teszt .....	40		
Futási beállítások .....	29		
Futási index .....	51		
Gombok funkciói .....	8, 18		
GPS-szenzor párosítása .....	46		
Gyorsmenü .....	38		
Használat közbeni kalibráció .....	13		
HeartTouch .....	19		
Heti összefoglalás .....	26		
Heti összefoglalás törlése .....	27		
Hibás mérési eredmények .....	60		
HR <sub>max</sub> .....	50		
Idő .....	37		
Interferencia .....	57		
Jeladó .....	14		
Kalibráció .....	11		
Kalibrálás futással .....	12		