



Polar Grit X2



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék	2
Polar Grit X2 használati útmutató	10
Bevezetés	10
Hozd ki a maximumot Polar Grit X2 készülékből!	12
Polar Flow alkalmazás	12
Polar Flow webszolgáltatás	12
Első lépések	13
Az óra beállítása	13
Töltés	13
Válassz nyelvet	13
PIN-kód beállítása az órán	13
Beállítási mód kiválasztása	13
„A” lehetőség: Beállítás telefonon és a Polar Flow alkalmazással	14
„B” lehetőség: Beállítás számítógéppel	14
„C” lehetőség: Beállítás a sportóráról	15
Gombfunkciók és érintőkijelző	15
Gombfunkciók	15
Idő nézet és menü	15
Edzés-előkészítési üzemmód	16
Edzés közben	16
Színes érintőképernyő	16
Kézmozdulatok	16
Háttérvilágítás aktiválása	16
Az értesítések megtekintése	16
Kör megjelölése edzés közben	17
Óralap, nézetek és menü	17
Óralap	17
Nézetek	17
Menü	18
Háttérvilágítás és kijelző beállítások	21
Háttérvilágítás aktiválása	21
Háttérvilágítás fényereje	21
Mindig bekapcsolt kijelző	21
Edzés közben	22
Miért mozdul el a pontos idő a kijelzőn, amikor a kijelző mindig be van kapcsolva?	22
Telefon párosítása az órával	22
A telefon párosítása előtt:	22
Telefon párosítása:	22
Párosítás törlése	23
Firmware-frissítés	23
Telefonon vagy táblagépen	23
Számítógéppel	23
Beállítások	25
Általános beállítások	25
Párosítás és szinkronizálás	25
Kerékpár-beállítások	25

Folyamatos pulzusmérés	25
Regenerálódás követése	25
Repülő üzemmód	26
Kijelző fényereje	26
Kijelző mindig be	26
Értesítések	26
Ne zavarjanak	26
Zenevezérlő	27
Mértékegységek	27
Nyelv	27
Rezgés	27
Helymeghatározó műholdak	27
Nézetek kiválasztása	27
Óralap beállításai	35
Megjelenés	35
Mutatók és háttér	36
Színtéma	36
Widgetek	36
Idő és dátum	38
Idő	38
Dátum	38
Dátumformátum	38
A hét első napja	39
Fizikai beállítások	39
Testsúly	39
Magasság	39
Születési dátum	39
Nem	39
Edzési előzmények	40
Aktivitási cél	40
Kívánt alvási idő	40
Maximális pulzus	41
Nyugalmi pulzus	41
VO2max	41
Itt viselem az órát	41
Adatbiztonság	42
PIN beállítása	42
PIN-kód módosítása/PIN-kód kikapcsolása	42
A sportóráról	42
Gyorsbeállítások	43
A kijelző ikonjai	43
Újraindítás és visszaállítás	44
Az óra újraindítása	44
Az óra gyári beállításainak visszaállítása	44
Gyári beállítások visszaállítása a FlowSync alkalmazással	44
A gyári beállítások visszaállítása az óráról	44
PIN-kód beállítása és használata az órán	44
PIN-kód beállítása az órán	45
Mi érhető el, ha az óra le van zárva?	45
Mi történik, ha rossz PIN-kódot adok meg, vagy elfelejtem a PIN-kódomat?	45

Edzés	46
Csuklón mért pulzus	46
Az óra viselése a csuklós pulzusmérés vagy alváskövetés során	46
Az óra viselése csuklón történő pulzusmérés, alváskövetés/Nightly Recharge nélkül	47
Edzésszakasz indítása	47
Tervezett edzésszakasz indítása	48
Többsportos edzés indítása	49
Gyorsmenü	49
Edzés közben	53
Az edzési nézetek böngészése	53
Kijelző mindig be beállítás	55
Időzítók beállítása	55
Intervallumidőzítő	55
Visszaszámláló	56
Pulzus-, sebesség- vagy teljesítményzóna rögzítése	56
Pulzuszóna rögzítése	56
Sebesség-/tempózóna rögzítése	57
Teljesítményzóna rögzítése	57
Kör megjelölése	57
Sportok közötti váltás többsportos edzésszakasz közben	58
Edzés célkitűzéssel	58
Szakaszváltás szakaszos edzés során	58
Edzési célkitűzésre vonatkozó adatok megtekintése	59
Értesítések	59
Edzésszakasz szüneteltetése/megállítása	59
Edzés összegzése	59
Edzés után	59
Edzésadatok a Polar Flow alkalmazásban	62
Edzésadatok a Polar Flow webszolgáltatásban	63
Jellemzők	64
Smart Coaching	64
Training Load Pro	64
Kardióterhelés	65
Érzékelt terhelés	65
Izomterhelés	65
Edzési terhelés egy edzésszakasz alapján	65
Megterhelés és Tolerancia	66
Kardióterhelési állapot	66
Kardióterhelési állapot az órán	66
Hosszú távú elemzés a Polar Flow alkalmazásban és webes felületen	67
Recovery Pro	69
Első lépések a Recovery Proval	69
A regenerálódási visszajelzésed megtekintése	70
Ortosztatikus teszt	72
A teszt elvégzése	72
Ortosztatikus teszt a Recovery Pro funkcióval	75
Gyaloglási teszt	76
A teszt elvégzése	76
Teszteredmények	77
Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban	77

Lábregenerálódási teszt	78
A teszt elvégzése	78
Teszteredmények	79
Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban	80
Kerékpározási teljesítményteszt	81
A teszt elvégzése	81
Teszteredmények	82
Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban	83
Futási teljesítményteszt	84
A teszt elvégzése	85
Teszteredmények	86
Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban	87
Csuklón mért pulzussal végzett Fitness teszt	88
A teszt előtt	89
A teszt elvégzése	89
Teszteredmények	89
Edzettségi szint osztályok	90
Férfiak	90
Nők	90
VO2max	91
Nightly Recharge™ regenerálódásmérés	92
Az ANS-állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban	94
Kipihentségi állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban	95
Gyakorlatokhoz	95
Alváshoz	95
Az energiaszint szabályozására	96
Sleep Plus Stages™ alváskövetés	97
SleepWise™ napközbeni éberségi útmutató	101
Éjszakai bőrhőmérséklet	106
FitSpark™ napi edzési útmutató	108
Edzés közben	109
Pihenőidő útmutató a pulzusod alapján	111
Edzés a pihenőidő útmutatóval	112
A kijelzőn megjelenő útmutatás	112
Serene™ irányított légzőgyakorlat	114
FuelWise™	115
Edzés a Fuelwise alkalmazással	116
Okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető	116
Kézi szénhidrátfogyasztási emlékeztető	117
Folyadékfogyasztási emlékeztető	117
Futási teljesítmény mérése a csuklóról	118
Futási teljesítmény és izomterhelés	118
Hogyan jelenik meg a futási teljesítmény az órán	118
Polar Futóprogram	119
Polar futóprogram létrehozása	120
Futási célkitűzés indítása	120
Kövesd nyomon a fejlődésedet	120
Running Index	120
Rövid távú elemzés	121
Hosszú távú elemzés	122

Smart Calories (Okos kalóriaszámláló)	123
Training Benefit (Edzési nyereség)	123
Folyamatos pulzusmérés	125
Folyamatos pulzusmérés az órán	125
24/7 Activity tracking (Folyamatos aktivitáskövetés)	126
Activity goal (Aktivitási cél)	126
Aktivitási adatok az órán	127
Aktivitási emlékeztető	127
Az aktivitási adatokat a Polar Flow alkalmazásban vagy a webszolgáltatásban lehet megtekinteni	127
Activity Guide (Aktivitási tanácsadás)	128
Activity Benefit (Aktivitási nyereség)	128
Helymeghatározó műholdak	128
GPS támogatás (A-GPS)	129
GPS támogatás lejárat dátum	129
Offline térképek	129
Térképek használata edzés közben	129
Térképes navigáció menü	130
Térképek használata edzésen kívül	131
Térképes navigáció menü	132
Érdekes pontok (POI-k)	133
Pont kitűzése a térképen	133
Választás listáról	134
Látható POI-k kiválasztása	134
POI-kategóriák	135
Térképek letöltése és átvitele az órára	136
1. Térképájl letöltése a Polar Flow webszolgáltatásból	136
2. Letöltött térképájl átvitele az órára	138
Térképes navigáció nézet hozzáadása egy sportprofilhoz	140
Visszakövetés és Vissza a kezdőpontra	141
Nagyítás	142
Nagyítás	142
Komoot	142
A komoot- és Polar Flow-fiókod összekapcsolása	143
Komoot-útvonalak szinkronizálása az órával	143
Edzésszakasz elindítása komoot-útvonallal	145
Útvonalsegéd	145
Útvonal- és emelkedési profilok	146
Tervezett útvonalak teljes emelkedése és ereszkedése	146
Útvonal hozzáadása az órához	146
Edzésszakasz indítása útvonalsegéddel	147
Nagyítás	147
Útvonal megváltoztatása edzés közben	147
Iránytű	147
Iránytű használata edzésszakasz során	148
Az iránytű használata edzésszakaszokon kívül	148
Vertikális sebesség és VAM	149
Vertikális sebesség	149
Emelkedési sebesség (VAM)	149
Vertikális sebesség és VAM hozzáadása az edzési nézethez	150
Hill Splitter™	151

Hill Splitter nézet hozzáadása a sportprofilhoz	152
Edzés a Hill Splitterrel	152
Hill Splitter összesítés	153
Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban	153
Versenytempó	155
Strava Live szegmensek	156
A Strava- és Polar Flow-fiók összekapcsolása	157
Strava szegmensek importálása a Polar Flow-fiókba	157
Edzésszakasz indítása a Strava Live szegmensek használatával	157
Csuklón mért EKG	158
A teszt elvégzése	159
Az EKG-teszt eredmények a Polar Flow alkalmazásban	160
SpO2-mérés	160
Az SpO2 mérése	161
SpO2-mérések a Polar Flow alkalmazásban	161
Pulzuszónák	162
Sebesség célzónák	162
Sebesség célzónák beállításai	162
Edzési célkitűzés sebesség célzónákkal	163
Edzés közben	163
Edzés után	163
Sebesség és táv a csuklómozgás alapján	163
Mérés úszás közben	163
Medencés úszás	163
A medencehossz beállítása	164
Nyíltvízi úszás	164
Pulzusmérés vízben	164
Úszási edzésszakasz elindítása	165
Úszás közben	165
Úszás után	165
Barométer	167
Magassági adatok, amikor nem edzel	167
Időjárás	167
Energiatakarékossági beállítások	169
Energiaforrások	170
Energiaforrások összesítése	170
Részletes elemzés a Flow mobilalkalmazásban	170
Hangútmutatás	171
Telefonos értesítések	172
Telefonos értesítések bekapcsolása	172
Ne zavarjanak	172
Az értesítések megtekintése	172
Belső értesítések	172
Telefonkereső	173
A Telefonkereső funkció használata edzésen kívül	174
A Telefonkereső funkció használata edzés közben	175
Értesítés kérése a telefonod hátrahagyásáról	175
A Telefonkereső funkció be- és kikapcsolása a Flow alkalmazásban	175
Zenevezérlő	177
Zenevezérlő beállítása a Polar Flow alkalmazásban	177

Pulzusérzékelő üzemmód	178
Pulzusérzékelő üzemmód bekapcsolása	178
Pulzusmegosztás leállítása	178
Pulzus élő továbbítása	178
A pulzus élő továbbításának be- vagy kikapcsolásához az órán:	179
Sportprofilok	179
Cserélhető csuklópántok	179
A csuklópánt cseréje	180
Kompatibilis érzékelők	180
Polar Verity Sense	180
Polar OH1 optikai pulzusmérő	181
Polar H10 pulzusérzékelő	181
Polar H9 pulzusérzékelő	181
Polar sebességmérő Bluetooth® Smart	181
Polar pedálfordulatszám-érzékelő Bluetooth® Smart	181
Külső teljesítménymérők	182
Érzékelők párosítása az órával	182
Pulzusérzékelő párosítása az órával	182
Polar H9, Polar H10	182
Polar OH1+, Polar Verity Sense	182
Kerékpár-érzékelő párosítása az órával	183
Kerékpár-beállítások	183
A kerék lemérése	183
A kerékpáros teljesítményérzékelő kalibrálása	184
Lépésérzékelő párosítása az órához	184
Lépésérzékelő kalibrálása	185
Párosítás törlése	185
A Sennheiser MOMENTUM Sport fülhallgató párosítása	185
Párosítás törlése	185
Polar Flow	187
Polar Flow alkalmazás	187
Edzésadatok	187
Aktivitási adatok	187
Alvási adatok	187
Sportprofilok	187
Image sharing (Képmegosztás)	187
A Flow alkalmazás használatának megkezdése	187
Polar Flow webszolgáltatás	188
Napló	188
Jelentések	188
Programok	188
Sportprofilok a Polar Flow-ban	189
Sportprofil hozzáadása	189
Sportprofil szerkesztése	190
Az edzés megtervezése	190
Edzésterv létrehozása a Szezontervező segítségével	190
Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow webszolgáltatásban	191
Célkitűzés létrehozása egyik kedvenc edzési célkitűzésed alapján	193
Célok szinkronizálása az órával	194
Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow alkalmazásban	194

Kedvencek	197
Edzési célkitűzés felvétele a Kedvencek közé:	197
Kedvenc szerkesztése	197
Eltávolítás a kedvencek közül	197
Szinkronizálás	197
Szinkronizálás a Polar Flow mobilalkalmazással	198
Szinkronizálás a Flow webszolgáltatással a FlowSync-en keresztül	198
Fontos tudnivalók	200
Akkumulátor	200
Az akkumulátor feltöltése	200
Az eszköz töltése edzés közben	201
Akkumulátor-üzemidő	201
Akkumulátor állapota és értesítései	202
Akkumulátor-állapotikon	202
Akkumulátor értesítők	202
A sportóra karbantartása	202
Tartsd tisztán a sportórát	202
Vigyázz az optikai pulzusértékelőre	203
Tárolás	203
Szervizelés	203
Óvintézkedések	203
Interferencia edzés közben	204
Egészség és edzés	204
Figyelem! Az elem gyermekektől elzárva tartandó!	205
Útmutató a Polar termékek biztonságos használatához	205
Műszaki specifikáció	206
Polar Grit X2	206
Polar FlowSync Szoftver	208
A Polar Flow mobilalkalmazás kompatibilitása	208
A Polar termékek vízállósága	208
Szabályozással kapcsolatos információk	209
Korlátozott nemzetközi Polar garancia	209
Felelősség kizárása	210

Polar Grit X2 használati útmutató

Jelen használati útmutató segíti a kezdeteket az új órával. Az oktatóvideó és a GYIK megtekintéséhez látogass el a support.polar.com/en/grit-x2 webhelyre.

Bevezetés

Gratulálunk az új Polar Grit X2 készülékedhez!

A Polar Grit X2 egy okos multisport óra multisport atléták számára, amely a Polar outdoor sorozatának masszív kialakítását a csúcscategóriás sportórakínálatunk funkcionális teljesítményével ötvözi. Ez a kompakt készülék számos személyi edzési és edzőeszközzel rendelkezik számtalan sporthoz a nappalokra, intuitív automatikus alvás- és regenerálódáskövetési eszközökkel pedig az éjszakákra. Belül a Polar Elixir™ bioérzékelő technológia egy érzékelőplatformot működtet, amely biztosítja a létfontosságú funkciók gondos felügyeletét, a kétfrekvenciás GPS pedig teljesen színes topográfiai térképeken mutatja a pontos tartózkodási helyet részletes útvonalsegéddel és fejlett szabadtéri edzési mérőszámokkal. Az egyetlen töltéssel elérhető akár 7 napos akkumulátor-üzemidejével és fényes AMOLED érintőkijelzőjével a Polar Grit X2 egy speciális univerzális készülék, amely mindkét világból a legjobbat nyújtja.

A Polar Elixir bioérzékelő technológia felvérteti a Grit X2 órát a [bőrhőmérséklet](#), a [véroxigénszint](#) és a szív elektromos jeleinek [csuklólálapú EKG-val](#) és 4. generációs optikai pulzusméréssel való mérésének képességével.

Az edzési terhelés és a regenerálódáskövetés funkciók segítenek optimalizálni az edzésedet, és elkerülni a túlzott megerőltetést. Az egyedülálló regenerálódási funkció, a [Recovery Pro](#) segít megelőzni a túlzott megerőltetést és a sérüléseket. Ez azt méri, hogy mennyire regenerálódott a tested; regenerálódási visszajelzéseket és útmutatást ad. A csuklón mért EKG segítségével [ortosztatikus tesztet](#) végezhet, amely a Recovery Pro funkció szerves része, és nem igényli Polar pulzusérzékelő párosítását. Érd el a teljesítményednek megfelelő edzési szintet a [Training Load Pro](#) funkcióval.

A Grit X2 teljes körű elemzést nyújt szervezeted éjszakai regenerálódásáról, valamint előrejelzést ad energiádról és éberségedről az előtted álló napra vonatkozóan. A [Sleep Plus Stages™](#) alváskövetés figyelemmel kíséri az alvásfázisokat (REM, könnyű és mély alvás), és alvásra vonatkozó visszajelzést, valamint számban kifejezett alvásértéket szolgáltat. A [Nightly Recharge™](#) egy éjszakai regenerálódásmérő, amely megmutatja, hogy mennyire regenerálódasz a napi igénybevétel után. A [Sleepwise™](#) funkció segít megérteni, hogy az alvás hogyan járul hozzá nappali éberségi szintedhez és teljesítőképességedhez.

A [FitSpark™](#) edzési útmutató a regenerálódásod, a készenléted és az edzési előzményeid alapján létrehozott, használatra kész napi edzésekkel gondoskodik róla, hogy felkészült legyél a terep meghódítására. A [Pihenőidő útmutató](#) elemzi a pulzusodat, miközben erőnléti edzést végzel, hogy személyre szabott útmutatást nyújtson a pihenés optimalizálásához. Ezt úgy éri el, hogy értesít, amikor készen állsz a következő sorozat kezdésére, így nem kezded el addig, amíg nem regenerálódta megfelelően.

A kétfrekvenciás GPS és az [offline térképek](#) a helyes úton tartanak, így teljes magabiztossággal fedezhetsz fel bármilyen környezetet. Letölthetsz részletes topográfiai térképeket a Polar Flow webszolgáltatásból, és átviheted őket az órára egy számítógép segítségével. Az edzés során a térképek rendelkezésedre állnak a teljes képernyős térképes navigációs edzési nézetben, az edzésen kívül pedig a navigációs nézeten keresztül érhetők el. Az offline térképeket az óra olyan más navigációs funkcióival is használhatod, mint például az [Útvonalsegéd](#), a [Komoot útvonalak](#), a [Visszakövetés](#) és a [Vissza a kezdőpontra](#). Megtervezheted a részletes útvonalakat a [Komoot](#) segítségével, és a Polar Flow alkalmazás segítségével szinkronizálhatod őket az órára a menet közbeni részletes útvonalsegéd funkcióhoz! Az útvonal- és emelkedési profilok segítségével jobban körvonalazhatod közelgő kalandodat, és láthatod előrehaladásodat az útvonalon. A visszavezető

útvonalak segítenek visszakövetni a lépéseidet a földrajzi címkével ellátott jelölők nyomát követve. A Visszakövetés és a Vissza a kezdőpontra funkciók visszavezetnek a kiindulási pontra – kiválaszthatod az útmutatást ugyanazon az útvonalon, vagy a kiindulási ponthoz vezető irány megjelenítésével.

Az óra fejlett kültéri edzési mérőszámokkal rendelkezik, beleértve a [Vertikális sebességet](#), a [VAM](#)-ot és a 3D sebességet. A vertikális sebesség az emelkedések és ereszkedések azonnali, valós idejű mérése, amellyel kiszámítható, hogy hány métert vagy lábat emelkedsz vagy ereszkedsz percenként, csak a magasságot figyelembe véve. A VAM az átlagos szintemelkedési sebességet mind egy 30 másodperces időablakban, mind a kör kezdete óta méri méter/órában. A 3D sebesség a függőleges és a vízszintes mozgást egyaránt figyelembe véve méri a sebességet.

Kövesd nyomon fejlődésedet a Polar tesztek segítségével. A [Gyaloglási teszt](#) egyszerű, biztonságos és megismételhető módszer a VO_{2max} mérésére, és az aerob állóképességed fejlődésének nyomon követésére. A [Futási teljesítményteszt](#) segítségével megismerheted aktuális futási teljesítésedet, és személyre szabhatod pulzus-, sebesség- és teljesítményszórádodat, hogy mindig a lehető legtöbbet hozd ki a futásaidból. A maximális pulzusodat is megállapíthatod a tesztből. A [kerékpározási teljesítményteszt](#) segítségével személyre szabhatod a teljesítményszórádodat, és megismerheted funkcionális teljesítményküszöbödöt. A [lábregenerálódási teszt](#) néhány perc alatt megmutatja, hogy a lábad készen áll-e a nagy intenzitású edzésre – mindezt speciális berendezések nélkül, mindössze az órád segítségével.

A további fő funkciók a következők:

- A [Folyamatos pulzusmérés](#) funkció szünet nélkül méri a pulzust. A [Folyamatos aktivitáskövetéssel](#) teljes képet kaphatsz napi aktivitási szintedről.
- Az óra a [Serene™ irányított légzőgyakorlattal](#) segít a lazításban és a stresszoldásban.
- Maradj végig energikus az egész edzésszakaszod során az új [FuelWise™](#) okos energiaellátási asszisztenssel! A FuelWise™ emlékeztet arra, hogy pótolod az energiát és tartsd fenn a megfelelő energiaszintet a hosszú edzésszakaszok során.
- Tekintsd meg, hogyan használja fel a szervezeted a különböző [energiaforrásokat](#) az edzésszakaszok során!
- A [Hill Splitter™](#) funkció segítségével megtudhatod, hogy hogyan teljesítettél az edzésszakaszod emelkedő és ereszkedő szakaszaiban. A Hill Splitter automatikusan észleli az emelkedőket és a lejtőket a sebesség, a táv és a magassági adatok alapján.
- Tedd még izgalmasabbá a futást és a kerékpározást a [Strava Live szegmensek](#) segítségével! Értesítéseket kaphatsz a közeli szegmensekről, valós idejű teljesítményadatokat láthatsz egy adott szegmens közben, és miután végeztél, megjelenítheted az eredményeidet.
- Még átfogóbb képet kaphatsz a futóedzéseid intenzitásával kapcsolatban a [Futási teljesítmény](#) funkcióval.
- Kövesd nyomon fejlődésedet a korszerű futási funkciókkal, például a [Running Index](#) és [Futóprogram](#) funkciókkal.
- Az [Úszás-mérőszámok](#) funkció automatikusan érzékeli a pulzust, az úszásnemet, a távot, a tempót, a csapásszámot és a pihenőidőt. A távot és a csapásszámot nyílt vízi úszás esetén is méri a rendszer.
- A [Hangútmutatás](#) funkció segítségével valós idejű hangútmutatást kaphatsz a Polar Flow alkalmazásban fülhallgatón vagy hangszórón keresztül.
- A Polar Grit X2 az alapvető okosóra-funkciókkal rendelkezik: [zenevezérlő](#), [időjárás](#) és [telefonos értesítések](#).
- A [cserélhető csuklópántokkal](#) az alkalomnak és a stílusodnak megfelelően szabhatod személyre az órát.
- A Polar Grit X2 több mint 150 különböző sportot támogat. Add hozzá kedvenc sportjaidat az órádhoz a Polar Flow-ban, és testreszabhatod a sportspecifikus edzési nézeteket a preferenciáid és az edzés során követni kívánt mutatók alapján.
- [Pulzusérzékelő üzemmódban](#) a Grit X2 órát könnyen pulzusérzékelővé változtathatod, és a pulzusodat megoszthatod más Bluetooth-eszközök, például edzési alkalmazások, edzőtermi berendezések vagy kerékpáros komputerek számára. A Grit X2 készülék segítségével Polar Club edzések közben a [Polar Club rendszerének](#) is továbbíthatod pulzusadataidat.



Termékeinket a jobb felhasználói élmény biztosítása érdekében folyamatosan fejlesztjük. Sportórád naprakészen tartásához és a lehető legjobb teljesítmény eléréséhez mindig [frissítsd a firmware-t](#), amint új verzió válik elérhetővé. A firmware-frissítések az új fejlesztéseknek köszönhetően hatékonyabbá teszik az óra működését.

Hozd ki a maximumot Polar Grit X2 készülékből!

Csatlakozz a Polar ökoszisztémához, és hozd ki a legtöbbet óradból.

Polar Flow alkalmazás

Töltsd le a [Polar Flow alkalmazást](#) az App Store® vagy Google Play™ webáruházból. Edzéseredményeid és teljesítményed azonnali áttekintéséhez és a visszajelzés azonnali megtekintéséhez szinkronizáld a készüléket a Polar Flow alkalmazással az edzés után. A Polar Flow alkalmazásban azt is ellenőrizheted, hogy mennyire voltál aktív a nap folyamán, hogy mennyire épült fel a szervezeted az edzésből és a stresszből az éjszaka során, valamint hogy mennyire aludtál jól. A Nightly Recharge automatikus éjszakai mérései, valamint egyéb paraméterek alapján a Polar Flow alkalmazás személyre szabott tippeket biztosít a gyakorlatokra, valamint az alvásra és az energiaszintek nehéz napokon történő szabályozására vonatkozóan.

Polar Flow webszolgáltatás

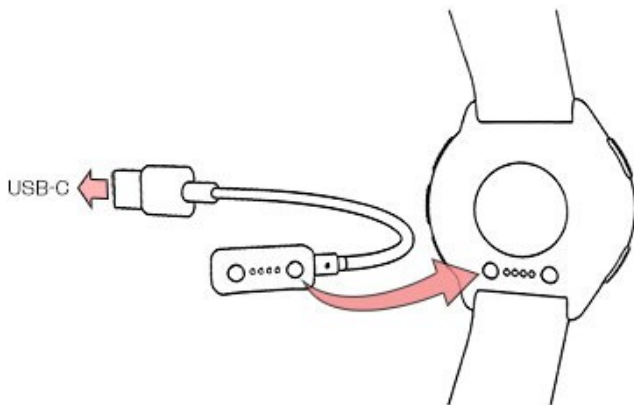
Amikor szinkronizálsz az órát a Polar Flow alkalmazással, az adatok internetkapcsolaton keresztül szintén automatikusan szinkronizálódnak a [Polar Flow webszolgáltatással](#). A Flow webszolgáltatásban megtervezheted edzéseidet, számon tarthatod eredményeidet, útmutatást és részletes elemzést kaphatsz edzéseredményeidről, aktivitásodról és alvásodról.

Első lépések

Az óra beállítása

Töltés

A bekapcsoláshoz és töltéshez csatlakoztasd az órát a számítógép USB-portjához vagy egy USB töltőhöz a dobozban található kábel segítségével. A kábel mágnesesen a helyére pattan. Eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn. Javasoljuk, hogy az óra használatának megkezdése előtt töltsd fel az akkumulátort. Lásd az [Akkumulátor](#) fejezetet az akkumulátor töltésére vonatkozó információkért.



Válassz nyelvet

Válaszd ki a sportórán használni kívánt nyelvet. Az óra a következő nyelveket támogatja: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Suomi, Svenska, 简体中文, 日本語 és Türkçe.**

PIN-kód beállítása az órán

Védd az adataidat egy hatjegyű PIN-kód beállításával az órán. Ha a PIN-kód engedélyezve van, az óra automatikusan zárolódik, amikor leveszed a csuklódról, a feloldáshoz pedig szükséged lesz a PIN-kódra. Ez segít abban, hogy ha az órád elveszne vagy ellopnák, az illetéktelen felhasználók ne férhessenek hozzá személyes adataidhoz. A kezdeti beállítás során vagy akár később is beállíthatsz egy PIN-kódot a **Beállítások > Adatbiztonság > PIN-kód beállítása** menüpontban.

További információkért lásd: [PIN-kód beállítása és használata az órán.](#)

Beállítási mód kiválasztása

A sportóra három módon állítható be: A legkényelmesebb opciókat az ujjadat a kijelzőn felfelé vagy lefelé húzva tekintheted meg. A kiválasztás megerősítéséhez koppints a kijelzőre.

A. Telefonon: Állítsd be az órát a Flow alkalmazással, hogy megkapd a legújabb firmware-frissítéseket, és párosítsd a telefonoddal. A módszerhez internetkapcsolat szükséges.

B. A számítógépen: A vezetékes számítógépes beállítás gyorsabb, és a művelet közben egyúttal töltheted is az órát. Ha azonban számítógéppel állítod be az órát, és később a Polar Flow alkalmazással szeretnéd használni, akkor külön kell párosítani a telefonoddal. Ehhez a módszerhez internetkapcsolat is szükséges.

C. Az órán: Ha nincs kompatibilis mobil eszközöd vagy azonnali hozzáféréseid internetkapcsolattal rendelkező számítógéphez, a beállítást közvetlenül az órán is elvégezheted. Felhívjuk azonban a figyelmed, hogy ez a

módszer nem kapcsolja össze az órát a Flow-val. A firmware-frissítések fogadásához és a részletes edzési, aktivitási és alvási adatok megtekintéséhez később be kell állítanod az eszközt az „A” vagy „B” lehetőséget követve.



Az „A” és „B” lehetőséget javasoljuk. Ha az órát közvetlenül az eszközön állítod be („C” opció), akkor még nem fog csatlakozni a Flow-hoz. A firmware-frissítések csak a Flow segítségével érhetők el. Ahhoz, hogy a sportórából és az egyedi Polar funkciókból a legtöbbet hozhasd ki, fontos, hogy később végezd majd el a hiányzó beállításokat a Polar Flow alkalmazással vagy a Flow webszolgáltatással az „A” vagy „B” opciót követve.

„A” lehetőség: Beállítás telefonon és a Polar Flow alkalmazással



A készülék párosítását a Polar Flow alkalmazásban kell elvégezni, **NEM a mobilkészíték Bluetooth beállításai**ban.

1. A beállítás közben az órát és a telefont tartsd egymás közelében.
2. Ellenőrizd, hogy a telefon csatlakozik-e az internethez, és kapcsolod be a Bluetooth funkciót.



Az óra Bluetooth-on keresztül csatlakozik a telefonhoz, amely alapértelmezés szerint engedélyezve van. Ha szükséges, letilthatod a Repülési mód bekapcsolásával a [Gyorsbeállítások](#) menüben.

3. Töltsd le a Polar Flow alkalmazást az App Store vagy Google Play áruházból a telefonra.
4. Nyisd meg a Polar Flow alkalmazást a telefonodon.
5. A Polar Flow alkalmazás automatikusan észleli a sportórát, és felkínálja a párosítás lehetőségét. Koppints az **Indítás** gombra a Polar Flow alkalmazásban.
6. Amikor a telefonon megjelenik a **Bluetooth párosítási kérelem** visszaigazoló üzenet, ellenőrizd, hogy a telefonon megjelenő kód megegyezik-e az óráján megjelenő kóddal.
7. Fogadd el a Bluetooth párosítási kérelmet a telefonodon.
8. Erősítsd meg a PIN-kódot az órán a kijelző megérintésével.
9. A párosítás befejezése után megjelenik a **Párosítás kész** üzenet.
10. Jelentkezz be Polar-fiókkoddal, vagy hozz létre újat. Az alkalmazás végigvezet a regisztrációs és beállítási műveleteken.

Amikor végeztél a beállítással, koppints a **Mentés és szinkronizálás** lehetőségre, hogy szinkronizáld a beállításokat az órával.



Ha a rendszer a firmware frissítését kéri, akkor csatlakoztasd az órát áramforráshoz a hibátlan frissítés biztosítása érdekében, majd fogadd el a frissítést.

„B” lehetőség: Beállítás számítógéppel

1. Keresd fel a flow.polar.com/start weboldalt, majd töltsd le és telepítsd a Polar FlowSync adatátviteli szoftvert a számítógépre.
2. Jelentkezz be Polar-fiókkoddal, vagy hozz létre újat. Csatlakoztasd az órát a számítógép USB-portjához a dobozban lévő kábellel. A Polar Flow webes felület végigvezet a regisztráció és beállítás műveletein.

„C” lehetőség: Beállítás a sportóráról

Az értékek megadásához húzd végig az ujjadat a kijelzőn, és koppints a kiválasztás megerősítéséhez. Ha bármelyik pontnál vissza szeretnél lépni és meg szeretnéd változtatni a beállításokat, annyiszor nyomd meg a gombot, amíg el nem éred a megváltoztatni kívánt beállítást.

Gombfunkciók és érintőkijelző

Gombfunkciók

Órád öt gombja a használat módjának függvényében eltérő funkciókkal rendelkezik. Tekintsd meg az alábbi táblázatot, hogy megismerd a gombok funkcióit különböző módokban.



Idő nézet és menü

VILÁGÍTÁS/EKG	VISSZA	OK	FEL/LE
Kijelző megvilágítása	Belépés a menübe	Erősítsd meg a kijelzőn megjelenő kiválasztást	Módosítsd az órád kijelzőjét idő nézetben
Nyomd meg és tartsd lenyomva a gombok és az érintőkijelző lezárásához	Visszatérés az előző szintre	Tartsd lenyomva az edzés-előkészítés módba történő belépéshez	Léptetés a kiválasztási listában
EKG rögzítésekor helyezd az ujjadat erre a gombra. Utasításokért lásd a Csuklón mért EKG részt.	Beállítások változatlanul hagyása	Nyomd meg a kijelzőn megjelenő adatok további részleteinek megjelenítéséhez.	Kiválasztott érték beállítása
	Kiválasztások elvetése		
	Nyomd meg és tartsd lenyomva a menüből az idő nézetbe való visszatéréshez		
	Tartsd lenyomva idő nézetben a párosítás és a szinkronizálás elindításához		

Edzés-előkészítési üzemmód

VILÁGÍTÁS	VISSZA	OK	FEL/LE
Kijelző megvilágítása	Visszatérés az idő nézetbe	Edzésszakasz indítása	Léptetés a sportok listájában
Nyomd meg és tartsd a gombok lezárásához			
Nyomd meg a gyorsmenübe való belépéshez			

Edzés közben

VILÁGÍTÁS	VISSZA	OK	FEL/LE
Kijelző megvilágítása	Szüneteltesd az edzést egy lenyomással	Kör megjelölése	Edzési nézet megváltoztatása
A kijelző fényerejének ideiglenes növelése erős napsütéses körülmények között	Az edzésszakasz megállításához tartsd lenyomva szüneteltetéskor	Térkép beállításainak megnyitása a térképes navigáció nézetben	
Nyomd meg és tartsd a gombok lezárásához		Edzésrögzítés folytatása szüneteltetéskor	

Színes érintőképernyő

A színes érintőképernyő segítségével egy pöccintéssel könnyedén válthatsz a nézetek között, legördíthetsz listákat és menüket, valamint kiválaszthatsz elemeket a kijelzőre koppintva.

- A kijelölés jóváhagyásához és az elemek kiválasztásához koppints a kijelzőre.
- A menü görgetéséhez pöccints felfelé vagy lefelé.
- Pöccints balra vagy jobbra idő nézetben a **nézetek** eléréséhez.
- Pöccints lefelé a kijelző felső részétől idő nézetben a **gyorsbeállítások** menü eléréséhez.
- Pöccints felfelé a kijelző aljától idő nézetben az értesítések megjelenítéséhez.
- A részletesebb információk megjelenítéséhez koppints a kijelzőre.

Vedd figyelembe, hogy az érintőképernyő az edzésszakaszok alatt ki van kapcsolva. Az érintőképernyő megfelelő működése érdekében mindig töröld le róla minden szennyeződést, izzadságot vagy vizet egy kendővel. Az érintőképernyő nem reagál megfelelően, ha kesztyűs kézzel próbálják használni.

Kézmozdulatok

Háttérvilágítás aktiválása

A háttérvilágítás automatikusan bekapcsol, ha elfordítod a csuklódat, hogy ránézz az órára.

Az értesítések megtekintése

Az értesítés megtekintéséhez pöccints felfelé a kijelző aljáról, vagy fordítsd magad felé a csuklód, és nézz rá az órára közvetlenül az óra rezgése után. A kijelző alján lévő piros pötty jelzi, ha új értesítéseid vannak. További információkért lásd: [Telefonos értesítések](#).

Kör megjelölése edzés közben

Osapj rá a kijelzőre határozottan az ujjaidal, hogy megjelölj egy kört az edzésszakasz során. További információkért lásd:

[Edzés közben.](#)

Óralap, nézetek és menü

Óralap

Testre szabhatod a Polar Grit X2 óralapot a különböző stílusok és színtémák kiválasztásával az előre elkészített változatok közül. Ezenkívül az óralapon megjelenő widgeteket is kiválaszthatod. A widgetekkel egy pillantásra áttekinted az információkat, és gyors hozzáférést is biztosítanak a funkciókhoz. További részletekért lásd: [Óralap beállítások.](#)



Nézetek

Pöccints balra vagy jobbra az óralapon a Polar Grit X2 nézetek eléréséhez. A nézetekben számos időszzerű és releváns adat jelenik meg a számodra. A nézetek közötti váltáshoz pöccints balra vagy jobbra a kijelzőn, a sokkal részletesebb nézet megnyitásához pedig koppints a kijelzőre. Kiválaszthatod, hogy mely nézeteket szeretnéd megjeleníteni. További információkért lásd: [Nézetek.](#)



Menü

Lépj be a menübe a gomb megnyomásával, és böngéssz a menüben felfelé vagy lefelé lapozva. A kiválasztást a képernyőre koppintva erősítheted meg, visszalépni pedig a gombbal tudsz.

Edzés indítása



Innen indíthatod el az edzésszakaszt. Koppints a kijelzőre, vagy nyomd meg az OK gombot edzés-előkészítés módba történő belépéshez, majd keresd meg a használni kívánt sportprofil.

Az edzés-előkészítés módba úgy is be tudsz lépni, ha idő nézetben lenyomva tartod az OK gombot.

További utasításokért lásd: [Edzésszakasz indítása](#).

Serene irányított légzőgyakorlat



A légzőgyakorlat megkezdéséhez először válaszd ki a **Serene**, majd a **Gyakorlat indítása** lehetőséget.

További információért lásd: [Serene™ irányított légzőgyakorlat](#).

Strava Live szegmensek



Strava Live szegmensek

Tekintsd meg az információt az órára szinkronizált Strava szegmensekről. Ha nem csatlakoztál a Flow- vagy a Strava-fiókhoz, vagy nem szinkronizáltál még szegmenseket az órádra, itt találod az útmutatást.

További információkért lásd: [Strava Live szegmensek](#).

Energiaellátás



Maradj végig energikus az egész edzésszakaszod során a FuelWise™ okos energiaellátási asszisztenssel! A FuelWise™ három emlékeztetővel emlékeztet arra, hogy pótolod az energiát és tartsd fenn a megfelelő energiaszintet a hosszú edzésszakaszok során. Ezek a következők: Okos szénhidrát-emlékeztető, Kézi szénhidrát-emlékeztető és Ivási emlékeztető.

További információkért lásd: [FuelWise](#).



Az **Időzítők** pontban ébresztő, stopperóra és visszaszámláló található.

Ébresztő

Ismétlődő ébresztő beállítása: **Ki, Egyszer, Hétfő-péntek** vagy **Mindennap**. Ha az **Egyszer, Hétfő-péntek** vagy a **Mindennap** lehetőséget választod, állítsd be az ébresztő időpontját is.



Amikor az ébresztő be van kapcsolva, akkor egy óra ikon jelenik meg idő nézetben.

Stopperóra

A stopperóra elindításához nyomd meg az OK gombot. Kör hozzáadásához nyomd meg újra az OK gombot. A stopperóra szüneteltetéséhez nyomd meg a VISSZA gombot. A stopperóra nullázásához és az **Időzítők** menübe való visszatéréshez nyomd meg újra a VISSZA gombot.



Visszaszámláló

Beállíthatod a visszaszámlálót egy megadott időtől való visszaszámláláshoz.

Állítsd be a visszaszámlálót, és nyomd meg az OK gombot a visszaszámláló elindításához. A visszaszámlálót a rendszer hozzáadja az óralap tetejéhez.



A visszaszámlálás végén az óra hanggal és rezgéssel jelez. Az időzítő újraindításához koppints a  lehetőségre, az időzítő törléséhez és az óra nézetbe való visszatéréshez pedig a  gombra.



Edzés közben használhatod az intervallumidőzítőt és a visszaszámlálót. Add hozzá az időzítő nézetet az edzési nézethez a sportprofilok beállításában a Polar Flow alkalmazásban, és szinkronizáld a beállításokat az óráddal. Az időzítők edzés közbeni használatával kapcsolatos további információkért lásd az [Edzés közben](#) szakaszt.



Ortosztatikus teszt

Elindíthatod az ortosztatikus tesztet, megtekintheted a legutóbbi eredményeidet az átlagodhoz képest, és visszaállíthatod a tesztidőszakot.

Részletes útmutatásért lásd: [Ortosztatikus teszt](#).

Lábregenerálódási teszt

A lábregenerálódási teszt néhány perc alatt megmutatja, hogy a lábad készen áll-e a nagy intenzitású edzésre – mindezt speciális berendezések nélkül, mindössze az órád segítségével.

További információkért lásd: [Lábregenerálódási teszt](#).

SpO2

Az SpO2-teszt a véroxigénszintet (SpO2) méri, amely a vér oxigéntartalmának százalékos értékét jelenti. Ennek ismerete segíthet megérteni, hogy szervezeted hogyan alkalmazkodik bizonyos helyzetekhez, például nagy tengerszint feletti magasságokhoz.

További információkért lásd: [SpO2-mérés](#).

EKG

Az EKG-teszt rögzíti a szív által kibocsátott elektromos jelek időzítését és erősségét. Ezek alapján egy grafikont készítünk az EKG-jelről, valamint az átlagos pulzusszámról, a szívfrekvencia-változékonyságról, a szívdobbanások között eltelt időről és a pulzusérkezési időkről (PAT). Nyomon követheted ezeket, hogy figyelemmel kísérd szíved és artériáid egészségét.

További információkért lásd: [Csuklón mért EKG](#).

Gyaloglási teszt

A Gyaloglási teszt segítségével nyomon követheted aerob állóképességed fejlődését. Egyszerű, biztonságos és könnyen ismételhető.

További információkért lásd: [Gyaloglási teszt](#).

Futási teszt

A futási teljesítményteszt segítségével nyomon követheted a fejlődésedet, személyre szabhatod a pulzusodat és sebesség célzónádat.

További információkért lásd: [Futási teljesítményteszt](#).

Kerékpározási teszt

A kerékpározási teljesítményteszt segítségével személyre szabhatod a teljesítményzónáidat, és megmondja a funkcionális teljesítményküszöböt. Kerékpáros teljesítményérzékelő szükséges.

További információkért lásd: [Kerékpározási teljesítményteszt](#).

Fitness teszt

Mérd meg könnyedén edzettségi szintedet a csuklón mért pulzus funkcióval, miközben nyugodtan fekszel és pihensz.

További információért lásd: [Fitness teszt csuklón mért pulzussal](#).



Az óra következő beállításait lehet módosítani:

- [Általános beállítások](#)
- [Nézetek](#)
- [Óralap](#)
- [Idő és dátum](#)
- [Fizikai beállítások](#)
- [Adatbiztonság](#)
- Az [Az óráról](#) alatt ellenőrizheted az óra eszközazonosítóját, a firmware-verziót, a hardvermodellt és az A-GPS lejárat dátumát. Az órát újra is indíthatod, ki is kapcsolhatod, vagy vissza is állíthatod a rajta lévő összes adatot és beállítást.



Az órán elérhető beállításokon túl szerkesztheted a Sportprofilokat, valamint a Polar Flow webszolgáltatás és alkalmazás beállításait. Szabd személyre az órát, add meg kedvenc sportjaidat és az információkat, amelyeket figyelemmel akarsz kísérni az edzésszakaszok során. További információért lásd: [Sportprofilok a Flow-ban](#).

Háttérvilágítás és kijelző beállítások

Háttérvilágítás aktiválása

A háttérvilágítás nem világít folyamatosan, hogy kímélje az óra akkumulátorát. A háttérvilágítás automatikusan bekapcsol, ha elfordítod a csuklódat, hogy ránézz az órára.



A háttérvilágítást aktiváló mozdulat **le van tiltva**, amikor a **Ne zavarjanak** funkció be van kapcsolva. A háttérvilágítást a gomb megnyomásával aktiválhatod, amikor a **Ne zavarjanak** funkció be van kapcsolva. További információ a [Gyorsbeállítások](#) szakaszban található.

Háttérvilágítás fényereje

A háttérvilágítás fényerejét az **Általános beállítások** menüből a **Magas**, a **Közepes** vagy az **Alacsony** érték kiválasztásával szabályozhatod.

A háttérvilágítás fényereje alapértelmezés szerint **Magas** értékre van beállítva. Az akkumulátor-üzemidőt meghosszabbíthatod, ha csökkented a háttérvilágítás fényerejét.



A kijelző környezetifény-érzékelővel rendelkezik, amely automatikusan a környezeti fénynek megfelelően állítja be a fényerőt.

Mindig bekapcsolt kijelző

Kiválaszthatod, hogy a kijelző halványan mutassa-e az időt, vagy teljesen kikapcsoljon, ha inaktív. Alapértelmezés szerint a kijelző teljesen kikapcsol. A beállítás módosításához válaszd az **Általános beállítások** > **Kijelző mindig be** menüpontot, és válaszd az **Idő mutatása** lehetőséget.



Ne feledd, hogy a mindig bekapcsolt (**Idő mutatása**) kiválasztása sokkal gyorsabban lemeríti az akkumulátort, mint az alapbeállítás.



A mindig bekapcsolt kijelző **le van tiltva**, amikor a **Ne zavarjanak** funkció be van kapcsolva.

Edzés közben

A **Kijelző mindig be** beállítást a [gyorsmenüben](#) találod edzés-előkészítés módban, valamint az edzésszakasz szüneteltetésekor. Ha a mindig bekapcsolt lehetőséget választod, akkor az óra az egész edzésszakasz alatt világítani fog. Ne feledd, hogy a mindig bekapcsolt beállítás sokkal gyorsabban lemeríti az akkumulátort, mint az alapbeállítás, és a kijelző élettartamára is hatással lehet.

1. Az edzés-előkészítési és a szünetelési módban válaszd a **Beállítások** lehetőséget a [Gyorsmenü](#) eléréséhez.
2. Válaszd a **Kijelző mindig be** lehetőséget, és válaszd a **Ki, Csak ehhez az edzéshez** vagy **Ehhez a sporthoz** beállítást.

Ha a **Csak ehhez az edzéshez** beállítást választod, az edzésszakasz befejeződése után a beállítás alapértelmezés szerint visszaáll a **Ki** lehetőségre. Ha az **Ehhez a sporthoz** beállítást választod, a beállítás a sportág jövőbeli edzésszakaszaira is érvényes lesz.

Miért mozdul el a pontos idő a kijelzőn, amikor a kijelző mindig be van kapcsolva?

Ha úgy döntesz, hogy a kijelzőt folyamatosan bekapcsolva tartod, a képernyő halványan mutatja az időt, amikor az inaktív. Az idő kijelzése időnként elmozdul, hogy megelőzze a pixelbeégést, ami meghosszabbítja az eszköz élettartamát. A pixelbeégés akkor fordulhat elő, ha statikus elemek maradnak hosszabb ideig a képernyőn, ami a pixelek egyenetlen romlását okozza. Ez maradandó nyomokat vagy szellemképeket eredményez a kijelzőn.

Telefon párosítása az órával

Mielőtt párosítani tudnád telefonodat az óráddal, be kell állítanod órát a Polar Flow webszolgáltatásban vagy a Polar Flow mobilalkalmazásban az [Óra beállítása](#) című fejezetben leírtak szerint. Ha az órát telefon segítségével állítottad be, akkor az órád már párosítva van. Ha az órát számítógéppel állítottad be, és szeretnéd a Polar Flow alkalmazással használni azt, a következő módon párosítsd telefonoddal:

A telefon párosítása előtt:

- töltsd le a Polar Flow alkalmazást az App Store-ból vagy a Google Play-ről.
- győződj meg róla, hogy telefonodon be van kapcsolva a Bluetooth, és nincs bekapcsolva a repülőgép üzemmód.
- **Android felhasználók:** győződj meg róla, hogy a tartózkodási hely engedélyezve van a Polar Flow alkalmazásban telefonod alkalmazás-beállításaiiban.

Telefon párosítása:

1. A mobil eszközön nyisd meg a Polar Flow alkalmazást és jelentkezz be a Polar-fiókodba, amelyet az óra beállítása során hoztál létre.



Android felhasználók: Ha több Polar Flow alkalmazással kompatibilis Polar-eszközt is használsz, akkor győződj meg róla, hogy a Grit X2 eszközt választottad aktív eszközként a Polar Flow alkalmazásban. Így a Polar Flow alkalmazás felismeri, hogy a te órádhoz kell csatlakoznia. A Polar Flow alkalmazásban lépj az **Eszközök** menübe, és válaszd ki a Grit X2 készüléket.

2. Az órán nyomd le és tartsd lenyomva a VISSZA gombot idő üzemmódban **VAGY** lépj a **Beállítások > Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Telefon párosítása** menüpontba, és nyomd meg az OK gombot.
3. **Nyisd meg a Polar Flow alkalmazást, és tedd közel az órát a telefonodhoz, ekkor a következő jelenik meg az órán:**
4. Amikor a mobil eszközön megjelenik a **Bluetooth párosítási kérelem** visszaigazoló üzenet, ellenőrizd, hogy a mobil eszközön megjelenő kód megegyezik-e az óráján megjelenő kóddal.
5. Fogadd el a Bluetooth párosítási kérelmet a mobil eszközödön.
6. Erősítsd meg a PIN-kódot az órán az OK gomb lenyomásával.
7. A párosítás befejezése után megjelenik a **Párosítás kész** üzenet.

Párosítás törlése

Egy telefonnal való párosítás törléséhez:

1. Válaszd a **Beállítások > Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Párosított eszközök** menüpontot, majd nyomd meg az OK gombot.
2. Válaszd ki a listából eltávolítani kívánt eszközt, majd nyomd meg az OK gombot.
3. Megjelenik a **Párosítás eltávolítása?** üzenet. Az OK gomb megnyomásával hagyd jóvá a műveletet.
4. A művelet lezárása után megjelenik a **Párosítás eltávolítva** üzenet.

Firmware-frissítés

Annak érdekében, hogy az órád mindig naprakész legyen és a lehető legjobb teljesítményt nyújtsa, mindig frissítsd a firmware-t, ha van elérhető új verzió. A firmware-frissítéseket az óra működésének fejlesztésére készítik.



A firmware-frissítés miatt nem veszítesz adatokat. A frissítés előtt a rendszer az órán található legfontosabb adataidat a Flow webszolgáltatásra szinkronizálja.

Telefonon vagy táblagépen

A firmware-frissítést telefonodon is elvégezheted, ha szinkronizálsz edzési és aktivitási adataidat a Polar Flow mobilalkalmazással. Az alkalmazás értesít, ha van elérhető frissítés, és végigvezet annak telepítésén. Javasoljuk, hogy a frissítés megkezdése előtt csatlakoztasd az órát egy áramforráshoz, hogy a frissítés zavartalanul befejeződhessen.



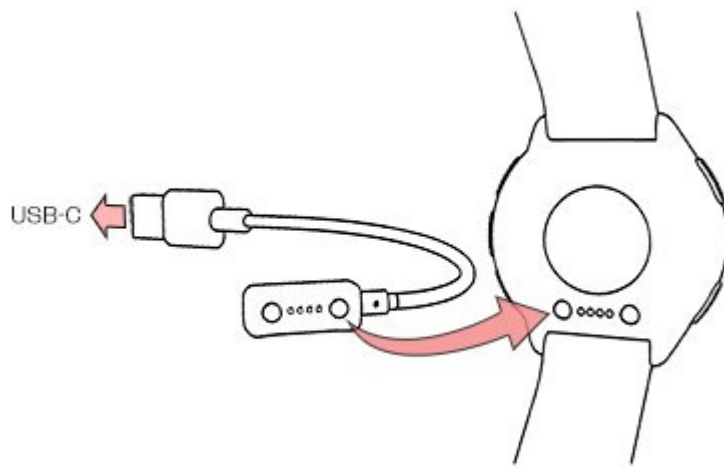
A vezeték nélküli firmware-frissítés a kapcsolat minőségétől függően körülbelül 20 percet vehet igénybe.

Számítógéppel

Amint új firmware-verzió válik elérhetővé, a FlowSync értesíteni fog, amikor az órát a számítógéphez csatlakoztatod. A firmware-frissítések a FlowSync szoftveren keresztül töltődnek le.

A firmware frissítéséhez:

1. Csatlakoztasd az órát a számítógéphez a dobozban lévő egyedi kábellel. Győződj meg róla, hogy a kábel a helyére pattan. A kábel végét illeszd az óra aljzatához (pirossal jelölve).



2. A FlowSync megkezdi adataid szinkronizálását.
3. A szinkronizálást követően a rendszer a firmware frissítésére kér.
4. Válaszd az **Igen** lehetőséget. A rendszer elvégzi az új firmware telepítését (ez akár 10 percig is eltarthat), és az óra újraindul. Várd meg, amíg a firmware frissítése befejeződik, majd válaszd le az órát a számítógépről.

Beállítások

Általános beállítások

Az általános beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válaszd a **Beállítások > Általános beállítások** lehetőségeket.

Az **Általános beállítások** menüben a következőket találod:

- **Párosítás és szinkronizálás**
- **Kerékpár-beállítások** (Csak akkor jelenik meg, ha párosítottad a kerékpár-érzékelőt az órával)
- **Folyamatos pulzusmérés**
- **Regenerálódás követése**
- **Repülő üzemmód**
- **Kijelző fényereje**
- **Kijelző mindig be**
- **Értesítések**
- **Ne zavarjanak**
- **Zenevezérlő**
- **Mértékegységek**
- **Nyelv**
- **Rezgés**
- **Helymeghatározó műholdak**

Párosítás és szinkronizálás

- **Telefon párosítása és szinkronizálása/Érzékelő/más eszköz párosítása** Párosítsd érzékelőidet vagy telefonodat az órával. Adatok szinkronizálása a Polar Flow alkalmazással.
- **Párosított eszközök** Tekintsd meg az órával párosított eszközöket. Ezek lehetnek pulzusérzékelők és telefonok.

Kerékpár-beállítások



A kerékpár-beállítások csak akkor jelennek meg, ha párosítottál kerékpár-érzékelőt az órával.

- **Kerék mérete:** Állítsd be a kerék méretét milliméterben. A méretet 10 és 3999 mm közötti értékre állíthatod be. A kerék lemérésére vonatkozó utasításokért lásd az [Érzékelők párosítása a sportórával](#) című részt.
- **Pedálkar hossza:** Állítsd be a pedálkar hosszát milliméterben. A beállítás csak akkor látható, ha párosítottál teljesítményérzékelőt.
- **Érzékelők használatban:** Itt láthatod a kerékpárhoz kapcsolt összes érzékelőt.

Folyamatos pulzusmérés

A Folyamatos pulzusmérés funkciónál a **Be**, a **Ki** vagy a **Csak éjszaka** opciót lehet beállítani. Ha a **Csak éjszaka** lehetőséget választod, a pulzusmérést arra a legkorábbi időpontra állítsd be, amikor valószínűleg lefekszel.

További információkért lásd: [Folyamatos pulzusmérés](#).

Regenerálódás követése

Itt választhatod ki, hogyan követed a regenerálódásodat.

A **Recovery Pro** használata esetén konkrét útmutatást kapsz az edzési terhelés és a regenerálódás kiegyensúlyozására ortosztatikus tesztek és regenerálódásra vonatkozó kérdések segítségével. Ha be van kapcsolva, az óra arra fog kérni, hogy legalább egy héten háromszor tervezz be ortosztatikus tesztet (például hétfőnként, csütörtökönként és szombatonként). Válaszd ki a napokat és nyomd meg a Mentést. További információért lásd: Recovery Pro.

A **Nightly Recharge** választása esetén a regenerálódás követése automatikus, és az éjszakai mérések alapján kapsz tippeket. Az óra kéri, hogy kapcsolj be a Folyamatos pulzusmérés funkciót, ha az még nincs bekapcsolva. A Nightly Recharge használatához engedélyezni kell a folyamatos pulzusmérés funkciót. Válassz a **Be** vagy a **Csak éjszaka** lehetőségek közül. Ha a **Csak éjszaka** lehetőséget választod, a pulzusmérést arra a legkorábbi időpontra állítsd be, amikor valószínűleg lefekszel.

Repülő üzemmód

Válassz a **Be** vagy **Ki** lehetőségek közül.

A repülő üzemmód kikapcsolja a sportóra minden vezeték nélküli kommunikációját. Ettől még használhatod a készüléket, de nem fogod tudni szinkronizálni az adatokat a Polar Flow mobilalkalmazással, és nem fogod tudni használni a vezeték nélküli tartozékokat.

Kijelző fényereje

A kijelző fényerejét a **Magas**, a **Közepes** vagy az **Alacsony** érték kiválasztásával szabályozhatod. A kijelző fényereje alapértelmezés szerint **Magas** értékre van beállítva.

Kijelző mindig be

Válaszd ki az **Idő mutatása** lehetőséget, ha azt szeretnéd, hogy az idő halványan megjelenjen a kijelzőn, amikor az óra inaktív. Válaszd ki a **Ki** lehetőséget, ha azt szeretnéd, hogy a kijelző teljesen kikapcsoljon.

Alapértelmezés szerint a kijelző teljesen kikapcsol. Ne feledd, hogy a mindig bekapcsolt (**Idő mutatása**) kiválasztása sokkal gyorsabban lemeríti az akkumulátort, mint az alapbeállítás.

Értesítések

Válaszd ki, hogy mikor szeretnél telefonos értesítéseket kapni. Elérhetők az edzésszakaszok alatt, és akkor is, amikor nem edzel. További információkért lásd: [Telefonos értesítések](#).

- Telefonról, nem edzéskor
- Telefonról, edzéskor

Válaszd ki a fogadni kívánt belső értesítéseket. További információkért lásd: [Belső értesítések](#).

- Aktivitási cél teljesítve
- Aktivitási emlékeztető
- Hátrahagyott telefon
- Szinkronizálási emlékeztető
- Mára tervezett edzés

Ne zavarjanak

A Ne zavarjanak funkciónál a **Be**, a **Ki** vagy a **Be (-)** opciót lehet beállítani. Állítsd be azt az időszakot, amikor a ne zavarjanak funkció aktív. Válaszd ki a **Kezdés** és a **Befejezés** időpontját. Amikor ez be van kapcsolva, nem kapsz

értesítéseket vagy bejövő hívással kapcsolatos figyelmeztetéseket. A háttérvilágítást aktiváló mozdulat és a mindig bekapcsolt kijelző funkció szintén le van tiltva.

Zenevezérlő

Válaszd az **Edzési képernyő** lehetőséget a zene vezérléshez az edzésszakaszaid alatt, a **Nézetek** lehetőséget pedig a vezérlő eléréséhez, amikor nem edzel. A zenevezérlő alapértelmezés szerint be van kapcsolva, de ha nem szeretnéd használni, a két kijelölés törlésével kikapcsolhatod. A befejezést követően koppints a **Mentés** lehetőségre.

Mértékegységek

Válassz a metrikus (**kg, cm**) vagy az angol-szász (**lb, ft**) mértékegységek közül. Állítsd be azokat a mértékegységeket, amelyeket a súly a magasság, a táv és a sebesség mérésére használsz.

Nyelv

Kiválaszthatod a sportórán használni kívánt nyelvet. Az óra a következő nyelveket támogatja: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Suomi, Svenska, 简体中文, 日本語 és Türkçe.**

Rezgés

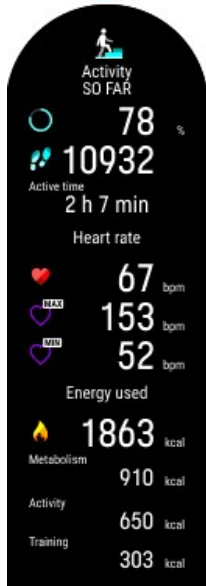
Be- és **Kikapcsolhatod** a rezgéseket a menüelemek görgetéséhez.

Helymeghatározó műholdak

Válaszd a **Jobb pontosság** (kétfrekvenciás GPS) vagy az **Energiatakarékos** (egyfrekvenciás GPS) lehetőséget. További információkért lásd: [Helymeghatározó műholdak](#).

Nézetek kiválasztása

A Polar Grit X2 nézetek számos időszerű és releváns adatot biztosítanak. A nézetek eléréséhez pöccints balra vagy jobbra az óralapon, vagy használd a FEL és LE gombokat. Pöccinthetsz jobbra vagy balra, vagy görgetheted az óralapokat a FEL és a LE gombokkal, és további részleteket jeleníthetsz meg a kijelző megnyomásával vagy az OK gombbal. Válaszd ki a megjeleníteni kívánt nézeteket a **Beállítások > Nézetek** menüpontban.



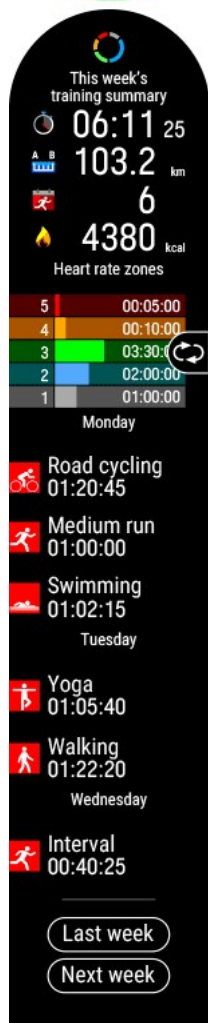
Tekintsd meg haladásodat a napi aktivitási cél felé, és az eddig megtett lépéseket.

A napi aktivitási cél felé tett haladásod százalékként jelenik meg, és egy körben láthatod, amely aktivitásodnak megfelelően telik meg. Az óra rögzíti a testmozgás mennyiségét és típusát, és átváltja egy becsült lépésszámmra.

Ezenkívül a részletek megnyitása után megtekintheted a napi összesített aktivitás következő adatait:

- Az Aktívan töltött idő mutatja meg testmozgásod összesített idejét, ami jótékony hatást gyakorolt egészségedre.
- A [Folyamatos pulzusmérés funkció](#) használata esetén megtekintheted az aktuális pulzust, a nap legalacsonyabb és legmagasabb pulzusszámát, és azt, hogy mekkora volt a legalacsonyabb pulzusszámod az előző éjjel. A folyamatos pulzusmérés funkciót az óra **Beállítások > Általános beállítások > Folyamatos pulzusmérés** menüpontjában lehet bekapcsolni, kikapcsolni, vagy csak éjszakai üzemmódra állítani.
- Az edzés során elégetett kalóriák, az aktivitást és a BMR (alapanyagcsere-érték: az életfunkciók fenntartásához szükséges minimális anyagcsere-aktivitás).

További információkért lásd: [Folyamatos aktivitáskövetés](#).



Megnézheted az edzési heted áttekintését. A teljes heti edzésidőd különböző edzési zónákra leosztva jelenik meg a kijelzőn. A részletes nézet megjelenítéséhez koppints a kijelzőre. Az egyes pulzuszónákban töltött táv, edzésszakaszok, teljes kalóriaégetés és idő lesz látható. Az egyes edzésszakaszokkal kapcsolatos további információ megtekintéséhez válaszd ki a megtekinteni kívánt edzésszakaszt, és koppints a kijelzőre az összesítés megnyitásához.

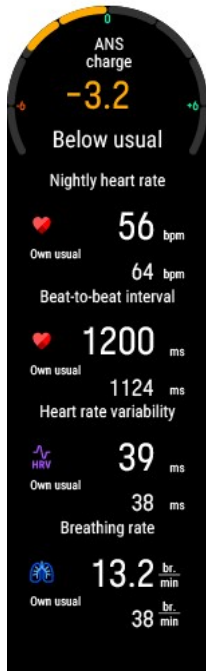
Továbbá, az előző heti összefoglalót és részleteket, valamint a következő hétre tervezett edzésszakaszokat is megtekintheted.

Nightly Recharge



Amikor felébredsz, megtekintheted a **Nightly Recharge státuszt**. A Nightly Recharge státusz azt mutatja, hogy mennyire volt pihentető az előző éjjeli alvás. A Nightly Recharge az arra vonatkozó információkat kombinálja, hogy mennyire nyugodott le a vegetatív idegrendszered (ANS) az alvás korai szakaszában (**ANS-állapot**), valamint hogy mennyire aludtál jól (**kipihentségi állapot**). További részletek megjelenítéséhez koppints az **ANS-állapot** vagy a **Kipihentségi állapot** elemre.

További információkért lásd: [Nightly Recharge™ regenerálódásmérés](#) vagy [Sleep Plus Stages™ alváskövetés](#).

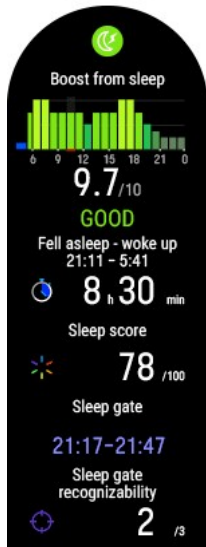


Töltődés alvásból

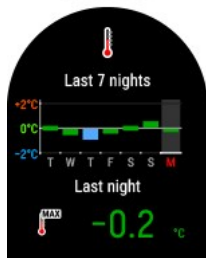


A **Töltődés alvásból** grafikon megjeleníti, hogy a legutóbbi alvásaid várhatóan milyen lendületet adnak számodra a nap folyamán. Minél világosabb árnyalatú és magasabb az oszlop, annál magasabb a töltődési szint. A **Töltődési pontszám** egyetlen számba foglalja össze a napi előrejelzést annak érdekében, hogy megkönnyítse a napok összehasonlítását. További részletek megjelenítéséhez koppints a kijelzőre.

További információkért lásd a [Nappali éberségre vonatkozó Sleepwise™ útmutatót](#).



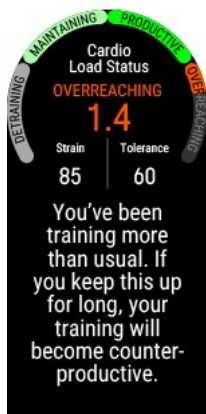
Éjszakai bőrhőmérséklet



Amikor az órád érzékeli, hogy felébredtél, összehasonlítja az alvás közben mért bőrhőmérsékletet a 28 napos átlagoddal, és megjeleníti az átlagodtól való eltérést. Amikor megnyitod a részleteket, megjelenik egy grafikon, amely az elmúlt 7 éjszaka bőrhőmérsékletét mutatja.

További információkért lásd: [Éjszakai bőrhőmérséklet](#).

Kardióterhelési állapot



A **Kardióterhelési állapot** a rövid távú edzési terhelés (**Megterhelés**) és a hosszú távú edzési terhelés (**Tolerancia**) közötti kapcsolatot vizsgálja, és ezek alapján megállapítja, hogy jelenleg az edzési terhelési állapotod aluledzés, szintentartás, eredményes, túlterhelés vagy regenerálódás.

Ezenkívül láthatod a Kardióterhelési állapot, a Megterhelés és a Tolerancia számértékeit, valamint a részletek megnyitásakor a kardióterhelési állapot verbális leírását is.

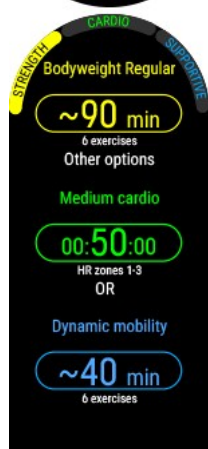
- A Kardióterhelési állapot számszerűsített értéke a Megterhelés osztva a Tolerancia értékével.
- A **Megterhelés** értéke azt mutatja, mennyire terhelte meg a tested az edzés az utóbbi időben. Ez az érték az elmúlt 7 nap átlagos napi kardióterhelését mutatja.
- A **Tolerancia** azt jelzi, mennyire állsz készen a kardióedzésre. Az elmúlt 28 nap átlagos napi kardióterhelését mutatja.
- A kardióterhelési állapot szöveges leírása.

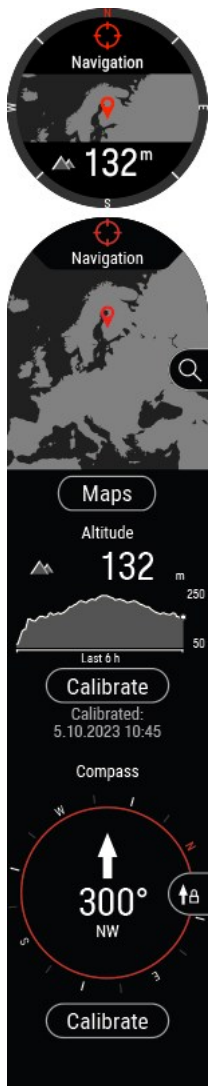
További információkért lásd: [Training Load Pro](#).



Az óra az edzési előzmények, az edzettségi szint és az aktuális regenerálódási állapot alapján javaslatot tesz a megfelelő edzési célkitűzésekre vonatkozóan. Az összes javasolt edzési célkitűzés megjelenítéséhez koppints a kijelzőre. Az egyik javasolt edzési célkitűzésre koppintva megtekintheted az adott edzési célkitűzésre vonatkozó részletes adatokat.

További információkért lásd: [FitSpark napi edzési útmutató](#).





A Navigáció nézet megjeleníti az aktuális tengerszint feletti magasságot, az égtájakat és a tartózkodási helyedet a térképen. A kijelzőre koppintva a következő funkciókat érheti el:

- Koppintson a térképre az offline térképek eléréséhez, amikor nem edz. További információ: [Offline térképek](#).
- Koppints a **Térképek** lehetőségre az aktuális térképek megtekintéséhez az órán, és az elfoglalt tárhely ellenőrzéséhez. A térképet le is cserélheted, vagy beállíthatod az automatikus kiválasztását a tartózkodási helyed alapján.
- Tekintsd meg az aktuális tengerszint feletti magasságodat és az elmúlt 6 óra tengerszint feletti magassági profilját.
- Az aktuális tengerszint feletti magasság kalibrálásához válaszd a **Kalibrálás** elemet és a kalibrálási módszert: **Megadom jelenlegi magasságom**, **Kalibráljon a telefonom** vagy az **Óra helyének használata**.
- Amikor nem edzel, az iránytűt a navigáció nézetén keresztül érheted el. Az iránytű kalibrálásához görgess teljesen lefelé, és válaszd a **Kalibrálás** lehetőséget. Az iránytű nézetben nyomd meg az **OK** gombot az iránytű nézetben. A kijelző ezután a zárolt iránytól való eltérést pirossal fogja megjeleníteni.

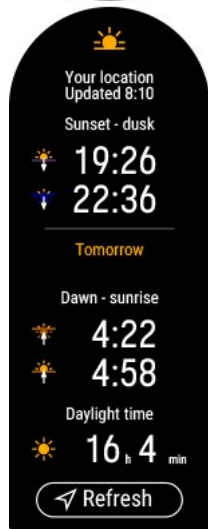


Végezd el a kalibrálást, miközben az órát a csuklódon viseled.



Ellenőrizd, hogy mikor kel fel és mikor nyugszik le a nap, és milyen hosszú a nap aktuális tartózkodási helyeden. További részletek megjelenítéséhez koppints a kijelzőre.

- Napnyugta – alkonyat
- Pirkadat – napkelte
- Nap hossza



A napfelkelte és a naplemente adatait a Polar Flow alkalmazás automatikusan frissíti, ha párosítottad vele az órát. Ezt manuálisan is frissítheted a GNSS segítségével, a Frissítés kiválasztásával.

Vedd figyelembe, hogy a napkelte és napnyugta adatok csak a napkelte és napnyugta nézetben érhetők el.

Időjárás



Tekintsd meg a napi óránkénti időjárás-előrejelzést közvetlenül a csuklódról. Koppints a kijelzőre a részletesebb időjárási adatok megtekintéséhez, beleértve például a szélsébséget, a szélirányt, a páratartalmat és az eső valószínűségét, valamint a holnapi 3 óránkénti és a holnaputáni 6 óránkénti előrejelzését.

További információkért lásd: [Időjárás](#).



Zenevezérlő



Vezérelj a zene- és a médialejátszót a telefonodon az óradról, a Zenevezérlő nézetből.

További információkért lásd: [Zenevezérlő](#).

Óralap beállításai

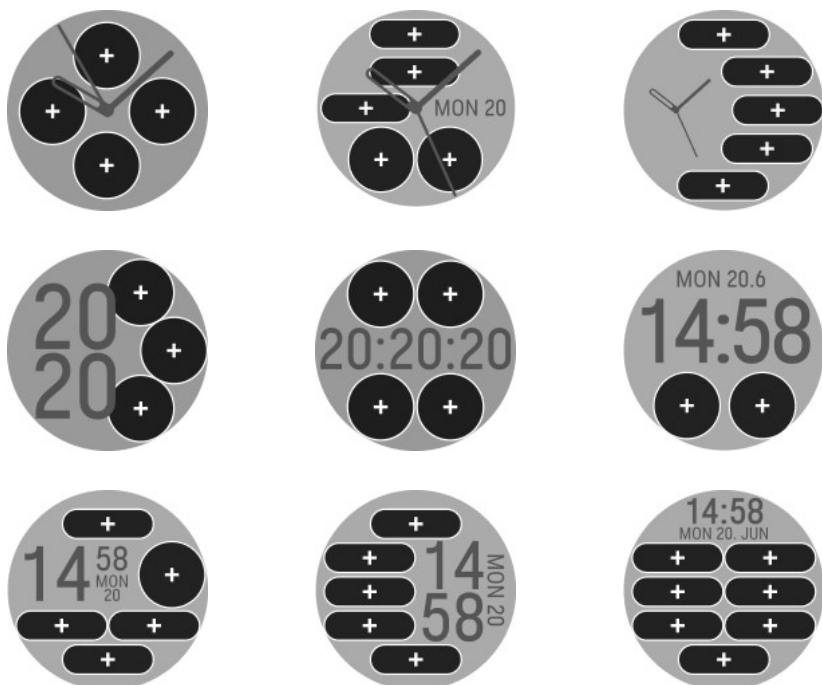
Az óralap beállításainak megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válaszd a **Beállítások > Óralap** lehetőségeket.

Válaszd ki az óralap stílusát és az óralapon megjelenő információkat. Pöccints felfelé vagy lefelé a lehetőségek megtekintéséhez, és erősítsd meg a választásaidat a  ikonra történő koppintással. Ha bármelyik pontnál vissza

szereznél térni, és módosítani szeretnél a kiválasztáson, nyomd meg a gombot az előző szintre történő visszalépéshez.

Megjelenés

Válaszd ki az óralap megjelenését az előre meghatározott lehetőségek közül:



Mutatók és háttér

Válaszd ki a mutatók és/vagy a háttér stílusát. A lehetőségek közé tartoznak például a következő stílusok:



Színtéma

Válaszd ki a színtémát az óralaphoz. Piros, narancssárga, sárga, zöld, kék, lila, rózsaszín és szürke színek közül választhatsz.

Widgetek

Koppints a plusz ikonra, és adj hozzá egy widgetet az óralaphoz. Görgesd végig a elérhető widgetek listáját, és koppints arra, amelyiket használni szeretnéd. Amint befejeztél a tervezést, pöccints felfele, majd koppints a  ikonra a tervezés megerősítéséhez.



Az **Aktivitás** widgeten százalékos értékként látható a napi aktivitási cél felé való haladásod. A napi aktivitási célt egy körben is láthatod, ami aktivitásodnak megfelelően telik meg. A widgetre koppintva gyorsan elérheted a [Napi aktivitás](#) nézet részleteket.



A **Lépések** widgeten az eddig megtett lépések láthatók. Az óra rögzíti a testmozgás mennyiségét és típusát, és átváltja egy becsült lépésszámmra. A widgetre koppintva gyorsan elérheted a [Napi aktivitás](#) nézet részleteket.



Az **Aktuális pulzus** widget segítségével megtekintheted az aktuális pulzusodat az óralapon a Folyamatos pulzusz mérés funkció használata közben. A widgetre koppintva gyorsan elérheted a [Napi aktivitás](#) nézet részleteket. A napi aktivitás nézetben megtekintheted az aktuális pulzust, a nap legalacsonyabb és legmagasabb pulzusszámát, és azt, hogy mekkora volt a legalacsonyabb pulzusszámod az előző éjjel.



A **Kalóriák** widget az edzés, az aktivitás és a BMR (alapanyagcsere-érték: az életfunkciók fenntartásához szükséges minimális anyagcsere-aktivitás) során elégetett kalóriamennyiséget jeleníti meg. A widgetre koppintva gyorsan elérheted a [Napi aktivitás](#) nézet részleteket.



Az **Időjárás** widget az aktuális hőmérsékletet jeleníti meg. A widgetre koppintva elérheted az [Időjárás](#) nézet részleteket.



A **Napvilág** widget segítségével ellenőrizheted, hogy a nap mikor kel fel és nyugszik le az aktuális helyeden. A widgetre koppintva gyorsan elérheted a [Napkelte és napnyugta](#) nézet részleteket.



Koppints a **Legutóbbi edzés** widgetre a legutóbbi edzésszakasz összegzésének megtekintéséhez.



Koppints a **Navigáció** widgetre a [Navigáció](#) nézet részleteinek gyors eléréséhez, ahonnan például edzésen kívüli offline térképeket érhetsz el.



Az **Iránytű** widget lehetővé teszi az irány gyors ellenőrzését. Az iránytű tűjének piros vége észak felé mutat. A widgetre koppintva megnyílik az iránytű a [Navigáció](#) nézetben, ahol az iránytűt is kalibrálhatod. A widget használata előtt kalibrálni kell az iránytűt.



A **Magasság** widget az aktuális magasságot mutatja. A widgetre koppintva megnyílik a magassági információ a [Navigáció](#) nézet részleteiben.



Koppints az **EKG** widgetre az óra [EKG-tesztjének](#) gyors eléréséhez.



Koppints az **SpO2** widgetre az [SpO2 teszt](#) gyors eléréséhez az óradon.



Koppints a **Felugrási teszt** widgetre, hogy gyorsan hozzáférj az óra [Lábregenerálódási teszt](#) funkciójához.



Koppints az **Légzőgyakorlat** widgetre az óra [Serene™ irányított légzőgyakorlat](#) funkciójának gyors eléréséhez.



Koppints a **Zenevezérlő** widgetre a zene szüneteltetéséhez és lejátszásához közvetlenül az óra számlapjáról. További információkért lásd: [Zenevezérlő](#).



Koppints a **Zseblámpa** widgetre a zseblámpa üzemmód aktiválásához. A kijelző teljes fényerővel fog világítani. A zseblámpa kikapcsolásához nyomd meg a VISSZA gombot.



Koppints a **Stopperóra** widgetre az óra stopperórájának eléréséhez. A stopperóra elindításához nyomd meg az OK gombot. Kör hozzáadásához nyomd meg újra az OK gombot. A stopperóra szüneteltetéséhez nyomd meg a VISSZA gombot. A stopperóra visszaállításához és az idő nézetbe való visszatéréshez nyomd meg ismét a VISSZA gombot.



Az **Ébresztő** widget megjeleníti a következő ébresztés időpontját. Koppints a widgetre az ébresztő beállításához. Ismétlődő ébresztő beállítása: **Ki**, **Egyszer**, **Hétfő-péntek** vagy **Mindennap**. Ha az **Egyszer, hétfő-péntek** vagy a **Mindennap** lehetőséget választod, állítsd be az ébresztő időpontját is.



Koppints a **Visszaszámláló** widgetre a visszaszámláló beállításának gyors eléréséhez. Állítsd be a visszaszámlálót, és koppints a zöld pipára a visszaszámláló megerősítéséhez és indításához. A visszaszámlálás végén az óra hanggal és rezgéssel jelez. Az időzítő újraindításához koppints a

lehetőségre, az időzítő törléséhez és az óra nézetbe való visszatéréshez pedig az



Az **Akkumulátor állapota** widget azt mutatja, hogy mennyi maradt az akkumulátor töltéséből.

A többi választható widgetek közé tartozik az **Analóg másodperc**, a **Digitális másodperc**, a **Dátum**, a **Polar logó** és a **Monogramod**:



Idő és dátum

Az idő és dátum beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez lépj a **Beállítások > Idő és dátum** menüpontba.

Idő

Állítsd be az időformátumot: **24 ó** vagy **12 ó**. Majd állítsd be a pontos időt.



Amikor a Polar Flow alkalmazással és webszolgáltatással szinkronizálsz, a pontos idő automatikusan frissül a szolgáltatásból.

Dátum

Állítsd be a dátumot.

Dátumformátum

A **Dátumformátum** beállításához a következők közül választhatsz: **hh/nn/éééé**, **nn/hh/éééé**, **éééé/hh/nn**, **nn-hh-éééé**, **éééé-hh-nn**, **nn.hh.éééé** vagy **éééé.hh.nn**.



Amikor a Flow alkalmazással és webszolgáltatással szinkronizálsz, a dátum azonnal frissül a szolgáltatásból.

A hét első napja

Válaszd ki a hét első napját. A **Hétfő**, **Szombat** vagy **Vasárnap** napok közül választhatsz.



Amikor a Polar Flow alkalmazással és webszolgáltatással szinkronizálsz, a hét kezdőnapja azonnal frissül a szolgáltatásból.

Fizikai beállítások

A fizikai beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válaszd a **Beállítások > Fizikai beállítások** lehetőséget. Fontos, hogy precízen végezd el a fizikai beállításokat, főleg a testtömeged, a magasságod, a születési dátumod és a nemed megadásakor, mert ezek befolyásolják a méréshez használt értékek pontosságát, például a pulzuszóna-határértékeket és kalóriafelhasználást.

A **Fizikai beállítások** menüben a következőket találod:

- **Testsúly**
- **Magasság**
- **Születési dátum**
- **Nem**
- **Edzési előzmények**
- **Aktivitási cél**
- **Kívánt alvási idő**
- **Maximális pulzus**
- **Nyugalmi pulzus**
- **VO₂max**
- **Itt viselem az órát**

Testsúly

A testtömegedet kilogrammban (kg) vagy fontban (lbs) is megadhatod.

Magasság

A magasságodat centiméterben (metrikus) vagy lábban és hüvelykben (angolszász) is megadhatod.

Születési dátum

Add meg a születési dátumodat. A dátumbeállítás sorrendje az általad választott idő- és dátumformátum függvénye (24 órás: nap-hónap-év/12 órás: hónap-nap-év).

Nem

Válassz a **Férfi** vagy **Nő** opciók közül.

Edzési előzmények

Az Edzési előzmények a hosszú távú fizikai aktivitási szint értékelése. Válaszd ki azt az alternatívát, amelyik a legjobban jellemzi a fizikai aktivitásod átfogó mennyiségét és intenzitását az elmúlt három hónapban.

- **Alkalmanként (0–1 óra/hét):** Nem végzel rendszeresen szabadidős sportokat vagy nehéz fizikai tevékenységeket, vagyis csak kedvtelésből sétálsz vagy csak alkalmanként végzel olyan intenzitású gyakorlatokat, amiktől erősen lélegzel vagy lihegsz.
- **Rendszeres (1–3 óra/hét):** Rendszeresen végzel szabadidős sportokat, vagyis 5–10 km-t vagy 3–6 mérföldet futsz hetente, vagy heti 1–3 órát töltesz hasonló fizikai tevékenységgel, vagy a munkád mérsékelt fizikai aktivitást kíván.
- **Gyakori (3–5 óra/hét):** Hetente legalább 3 alkalommal végzel nehéz fizikai gyakorlatot, vagyis 20–50 km-t vagy 12–31 mérföldet futsz hetente, vagy heti 3–5 órát töltesz hasonló fizikai tevékenységgel.
- **Nehéz (5–8 óra/hét):** Hetente legalább 5 alkalommal végzel nehéz fizikai gyakorlatot, és alkalmanként részt veszel tömeges sportrendezvényeken.
- **Félprofi (8–12 óra/hét):** Szinte minden nap végzel nehéz fizikai gyakorlatot, és azért edzel, hogy fejleszd a teljesítményedet a versenyekre.
- **Profi (12+ óra/hét):** Állóképességi sportot űzol. Azért végzel nehéz fizikai gyakorlatokat, hogy fejleszd a teljesítményedet a versenyekre.

Aktivitási cél

A **Napi aktivitási cél** jó módszer annak kiderítésére, hogy valójában mennyire vagy aktív a mindennapi életedben. Három lehetőség közül válaszd ki a jellemző aktivitási szintedet, és tekintsd meg, hogy mennyire kell aktívnek lenned a napi aktivitási célod eléréséhez.

A napi aktivitási célod eléréséhez szükséges idő a kiválasztott szinttől és aktivitásaid intenzitásától függ. Korod és nemed szintén hatással vannak a napi aktivitási cél eléréséhez szükséges intenzitásra.

1. szint

Ha a napod során csak keveset sportolsz és sokat ülsz, autóval vagy tömegközlekedéssel jársz munkába, akkor ezt az aktivitási szintet javasoljuk.

2. szint

Ha többnyire talpon töltöd a napod, például a munkád vagy a napi házimunka elvégzése miatt, akkor ez a megfelelő szint a számodra.

3. szint

Ha a munkád fizikailag megterhelő, szeretsz sportolni vagy egyébként is mindig mozgatsz és aktív vagy, ez az aktivitási szint a megfelelő számodra.

Kívánt alvási idő

A **Kívánt alvásidő** beállításával megadhatod, hogy milyen hosszan szeretnél aludni éjjelente. Az alapértelmezés szerint ez a korcsoportnak megfelelő érték (18–64 éves korú felnőttek esetében nyolc óra). Ha úgy érzed, hogy nyolc óra alvás túl sok vagy túl kevés számodra, javasoljuk, hogy a kívánt alvásidődet állítsd át az egyéni igényeidnek megfelelően. Így pontosabb visszajelzéseket fogsz kapni arról, mennyit aludtál a kívánt alvásidődhöz képest.

Maximális pulzus

Állítsd be a maximális pulzusodat, ha ismered az aktuális maximális pulzusszámod értékét. Az életkorodból előjelzett maximális pulzusszámod értéke (220-életkor) jelenik meg alapértelmezett beállításként, amikor első alkalommal állítod be ezt az értéket.

A maximális pulzus (HR_{max}) értéket használjuk fel az energiafelhasználás becslésére. A maximális pulzus (HR_{max}) a percenkénti szívverés legmagasabb értéke maximális fizikai megterhelés alatt. A legpontosabb módszer az egyéni maximális pulzus (HR_{max}) értékének meghatározására egy maximális terhelési teszt elvégzése laboratóriumi körülmények között. A maximális pulzus (HR_{max}) szintén fontos az edzési intenzitás meghatározásához. Teljesen egyéni, és a kortól és az örökölt tulajdonságaidtól függ. A maximális pulzusszámod megállapításához elvégezheted a [futási teljesítménytesztet](#).

Nyugalmi pulzus

A nyugalmi pulzus a szívverés percenkénti (bpm) legalacsonyabb száma, amikor teljesen ellazulsz, és nem tereli el semmi a figyelmedet. A korod, az edzettségi szinted, a genetikai adottságaid, az egészségi állapotod és a nemed is befolyásolja a nyugalmi pulzusodat. Felnőttek esetén a jellemző érték 55–75 bpm, a nyugalmi pulzusod azonban jelentős mértékkel alacsonyabb is lehet például akkor, ha rendkívül edzett vagy.

A nyugalmi pulzus mérését egy pihentető éjszakai alvás utáni reggelen, rögtön ébredés után javasoljuk. Természetesen először kimehetsz a fürdőszobába, ha ez segít az ellazulásban. Ne végezz megerőltető edzést a mérés előtt, és ügyelj arra, hogy teljesen regenerálódj a korábbi tevékenységeid után. Végezd el többször a mérést, lehetőleg egymást követő reggeleken, és számítsd ki az átlagos nyugalmi pulzusodat.

A nyugalmi pulzus méréséhez:

1. Viseld az órát. Feküdj a hátadra és lazulj el.
2. Körülbelül 1 perc elteltével indíts el egy edzésszakaszt a készülékeden. Válaszd ki bármelyik sportprofil, például az Egyéb beltéri opciót.
3. Feküdj mozdulatlanul, és 3–5 percig lélegezz egyenletesen. A mérés alatt ne ellenőrizd az edzésadatokat.
4. Állítsd le az edzést a Polar készüléken. Szinkronizáld a készüléket a Polar Flow alkalmazással vagy webszolgáltatással, és tekintsd meg az edzés összegzésében a legalacsonyabb pulzusértéket (HR_{min} – minimális pulzus) – ez a nyugalmi pulzusod. Frissítsd a nyugalmi pulzusodat a fizikai beállításokban a Polar Flow alkalmazásban.

VO_{2max}

Állítsd be a VO_{2max} értéked.

A VO_{2max} (maximális oxigénfelvétel, maximális aerob teljesítmény) az a maximális ráta, amely mellett a szervezet fel tudja használni az oxigént maximális fizikai erő kifejtés esetén; közvetlen összefüggésben áll a szív maximális, a vérnek az izmokba való eljuttatásához szükséges kapacitásával. A VO_{2max} értéket fitnesztesztek segítségével lehet mérni és megjósolni (pl. maximális vagy szubmaximális edzéssztesztek segítségével). A maximális oxigénfelvételedet (VO_{2max}) megállapíthatod a [futási teljesítményteszt](#) vagy a [kerékpározási teljesítményteszt](#) elvégzésével.

Itt viselem az órát

A **Bal kéz** vagy a **Jobb kéz** lehetőséget választhatod.

Adatbiztonság

PIN beállítása

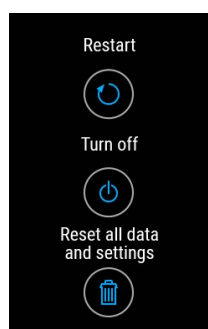
Védd az adataidat egy PIN-kód beállításával az órádon. Válassz ki egy hatjegyű PIN-kódot, és add meg újra a megerősítéséhez. További információkért lásd: [PIN-kód beállítása és használata az órán](#).

PIN-kód módosítása/PIN-kód kikapcsolása

Miután beállítottad a PIN-kódot, az **Adatbiztonság** menüben találsz a módosítási vagy kikapcsolási lehetőségeket. Az aktuális PIN-kód szükséges a PIN-kód módosításához vagy a kikapcsolásához.

A sportóráról

Ellenőrizd az óra eszközazonosítóját, valamint a firmware verzióját, a hardvermodellt, az A-GPS lejárat dátumát és a Polar Grit X2-specifikus szabályozói címkéket. Itt indíthatod újra, kapcsolhatod ki az órát, vagy állíthatod vissza a rajta lévő összes adatot és beállítást.



Újraindítás: Ha a sportóra használata közben problémákat tapasztalsz, próbáld meg újraindítani azt. Az óra újraindítása nem törli az órán található beállításokat vagy személyes adatokat. Az órát a VISSZA és LE gomb 10 másodpercig történő egyidejű lenyomásával is újraindíthatod.

Kikapcsolás: Kapcsold ki a sportórát. Az újbóli bekapcsoláshoz tartsd lenyomva az OK gombot.

Visszaállítás: Visszaállíthatod az óra gyári beállításait. Ezzel töröld az órán lévő összes adatot és beállítást.

Görgecs teljesen lefele, hogy megtaláld a **Licenceket**, és a **Tanúsítványok** alatt a Polar Grit X2-specifikus szabályozói címkéket.

Gyorsbeállítások

Gyorsbeállítások menü



Pöccints lefelé a kijelző felső részétől idő nézetben a **Gyorsbeállítások** menü megnyitásához.

Pöccints balra vagy jobbra a böngészéshez, majd koppintással válassz egy funkciót. Koppints a  ikonra a gyorsbeállítások menüben látható funkciók testreszabásához.

- **Ébresztő:** Ismétlődő ébresztő beállítása: **Ki, Egyszer, Hétfő-péntek** vagy **Mindennap**. Ha az **Egyszer, Hétfő-péntek** vagy a **Mindennap** lehetőséget választod, állítsd be az ébresztő időpontját is.
- **Visszaszámláló:** Pöccints felfelé vagy lefelé a visszaszámláló beállításához, és koppints a zöld pipára a visszaszámláló megerősítéséhez és indításához.
- **Ne zavarjanak:** A funkció bekapcsolásához koppints a „ne zavarjanak” ikonra, a kikapcsolásához pedig koppints rá még egyszer. Amikor be van kapcsolva a „ne zavarjanak” funkció, nem jelennek meg az értesítések és a hívásértesítők. A háttérvilágítást aktiváló mozdulat szintén le van tiltva.
- **Repülő üzemmód:** A funkció bekapcsolásához koppints a „repülő üzemmód” ikonra, a kikapcsolásához pedig koppints rá még egyszer. A repülő üzemmód kikapcsolja az óra minden vezeték nélküli kommunikációját. Ettől még használhatod a készüléket, de nem fogod tudni szinkronizálni az adatokat a Polar Flow mobilalkalmazással, és nem fogod tudni használni a vezeték nélküli tartozékokat.
- **Zseblámpa:** Koppints a zseblámpa ikonra a zseblámpa üzemmód aktiválásához. A kijelző teljes fényerővel fog világítani. A zseblámpa kikapcsolásához nyomd meg a VISSZA gombot.
- **Telefonkereső:** Koppints a Telefonkereső ikonra, hogy az órát a telefonod megkeresésére használd. További információkért lásd: [Telefonkereső](#).

Az akkumulátor állapotot jelző szimbólum azt mutatja, hogy mennyi van vissza az akkumulátor töltöttségéből.

A kijelző ikonjai



A [Repülő üzemmód](#) be van kapcsolva. A repülő üzemmód kikapcsolja az óra minden vezeték nélküli kommunikációját. Ettől még használhatod a készüléket, de nem fogod tudni szinkronizálni az adatokat a Polar Flow mobilalkalmazással, és nem fogod tudni használni a vezeték nélküli tartozékokat.



A [Ne zavarjanak](#) üzemmód be van kapcsolva. Amikor be van kapcsolva a „ne zavarjanak” funkció, nem jelennek meg az értesítések és a hívásértesítők. A háttérvilágítást aktiváló mozdulat szintén le van tiltva.



A rezgő figyelmeztetés be van állítva. Az ébresztő beállításához lépj az **Időzítők > Ébresztő** menübe.



A párosított telefon nincs csatlakoztatva, és az értesítések és/vagy a zenevezérlő be van kapcsolva. Ellenőrizd, hogy az óra Bluetooth-hatótávolságán belül van-e a telefon, és engedélyezve van-e rajta a Bluetooth.



A [Képernyőzár](#) be van kapcsolva. A képernyő feloldásához nyomd le 2 másodpercig a gombot.

Újraindítás és visszaállítás

Ha az óra használata közben problémákat tapasztalsz, próbáld meg újraindítani. Az óra újraindítása nem törli az órán található beállításokat vagy személyes adatokat.

Az óra újraindítása

1. Nyomd meg az órán a VISSZA gombot, és lépj a **Beállítások > A sportóráról** menübe.
2. Görgess le a menü aljáig, és válaszd **Az óra újraindítása** lehetőséget.

Az órát a VISSZA és LE gomb 10 másodpercig történő egyidejű lenyomásával is újraindíthatod.

Az óra gyári beállításainak visszaállítása

Ha az óra újraindítása nem oldotta meg a problémát, akkor állítsd vissza a gyári beállításokat. Vedd figyelembe, hogy a gyári beállítások visszaállítása törli az összes személyes adatot és beállítást az óráról, és mindent ismét be kell majd állítanod személyes használatra. Az óra és a Flow-fiók között szinkronizált összes adat biztonságban van. A gyári beállítások visszaállítását a FlowSync alkalmazással és az óráról is elvégezheted.

Gyári beállítások visszaállítása a FlowSync alkalmazással

1. Keresd fel a flow.polar.com/start webhelyet, majd töltsd le és telepítsd a Polar FlowSync adatátviteli szoftvert a számítógépre.
2. Csatlakoztasd az órát a számítógép USB-portjához.
3. Nyisd meg a beállításokat a FlowSync alkalmazásban.
4. Nyomd meg a **Gyári beállítások visszaállítása** gombot.
5. Ha a Polar Flow alkalmazást használod a szinkronizáláshoz, ellenőrizd a párosított Bluetooth-eszközök listáját a telefonodon, és távolítsd el az órát a listáról, ha az rajta van.

A gyári beállítások visszaállítása az óráról

1. Nyomd meg az órán a VISSZA gombot, és lépj a **Beállítások > A sportóráról** menübe.
2. Görgess le a menü aljáig, és válaszd az **Visszaállítás** lehetőséget.

A gyári beállítások visszaállítását követően újra **be kell állítanod** az órát mobiltelefonon vagy számítógépen keresztül. Fontos, hogy ugyanazt a Polar-fiókot használd, mint a visszaállítás előtt.

PIN-kód beállítása és használata az órán

Védd az adataidat egy hatjegyű PIN-kód beállításával az órán. Ha a PIN-kód engedélyezve van, az óra automatikusan zárolódik, amikor leveszed a csuklódról, a feloldáshoz pedig szükséged lesz a PIN-kódra. Ez segít abban, hogy ha az órad elveszne vagy ellopnák, az illetéktelen felhasználók ne férhessenek hozzá személyes adataidhoz. A PIN-kód emellett védi az USB-kapcsolatot is a számítógéppel, így biztonságosan töltheted az órát bármilyen számítógépen, miközben te irányítod az adatátvitelt az eszközök között.

Ahhoz, hogy az óra észlelje, hogy viseled-e, a **Folyamatos pulzusmérés funkciót** be kell kapcsolni:

- Ha a Folyamatos pulzusmérés funkció **Be** van kapcsolva, az óra bőrkontaktus-érzékeléssel észleli, hogy viseled-e. Miután az órát viselve beírtad a PIN-kódot, nem kell újra megadnod, amíg az óra bőrkontaktust érzékel. Az óra automatikusan zárolódik, ha már nem érzékeli a bőrkontaktust. A bőrkontaktus megfelelő érzékeléséhez ügyelj arra, hogy **helyesen viseld az órát**.

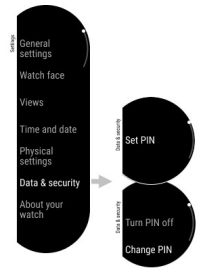
- Ha a Folyamatos pulzusmérés funkció **Ki** van kapcsolva vagy **Csak éjszakai**, a bőrkontaktus-érzékelés funkció nem érhető el. Ebben az esetben az óra zárolódik, amikor a háttérvilágítás kikapcsol.

PIN-kód beállítása az órán

A kezdeti beállítás során vagy akár később is beállíthatsz egy PIN-kódot a **Beállítások > Adatbiztonság > PIN-kód beállítása** menüpontban. Válassz ki egy hatjegyű PIN-kódot, és add meg újra a megerősítéséhez.



Miután beállítottad a PIN-kódot, az **Adatbiztonság** menüben találsz a módosítási vagy kikapcsolási lehetőségeket. Az aktuális PIN-kód szükséges a PIN-kód módosításához vagy a kikapcsolásához.



Mi érhető el, ha az óra le van zárva?

Zárolt állapotban is megtekintheted az időt, de a menü és egyéb funkciók eléréséhez fel kell oldanod az órát a PIN-kóddal.

Edzés közben az óra akkor is feloldva marad, ha a háttérvilágítás kialszik, vagy nem észlelhető bőrkontaktus. Ez lehetővé teszi például, hogy az órát a kerékpár kormányára szereld anélkül, hogy zárolódna a bőrkontaktus hiánya miatt.

Az órát manuálisan is szinkronizálhatod a Polar Flow alkalmazással, ha megnyomod és lenyomva tartod az óra VISSZA gombját, még akkor is, ha az óra zárolva van.

Mi történik, ha rossz PIN-kódot adsz meg, vagy elfelejtem a PIN-kódomat?

Ha egymás után háromszor helytelen PIN-kódot adsz meg, az óra egy percre zárolódik. Ha továbbra is helytelenül próbálkozol, a várakozási idő öt percre nő. Többszöri sikertelen kísérlet után az óra a gyári beállítások visszaállítását kéri a PIN-kód visszaállításához.

Ha nem emlékszel a PIN-kódodra, javasoljuk, hogy állítsd vissza az óra gyári beállításait, és állíts be egy új PIN-kódot. A gyári beállítások visszaállítása törli az összes személyes adatot és beállítást az óráról, és mindent ismét be kell majd állítanod személyes használatra. Az óra és a Flow-fiók között szinkronizált összes adat biztonságban van. Javasoljuk, hogy a gyári beállítások visszaállítása előtt szinkronizáld az órát a Polar Flow alkalmazással. A szinkronizálást manuálisan is elindíthatod, ha megnyomod és lenyomva tartod az óra VISSZA gombját, még akkor is, ha az óra zárolva van. Részletes utasításokért lásd: [Szinkronizálás](#).

Edzés

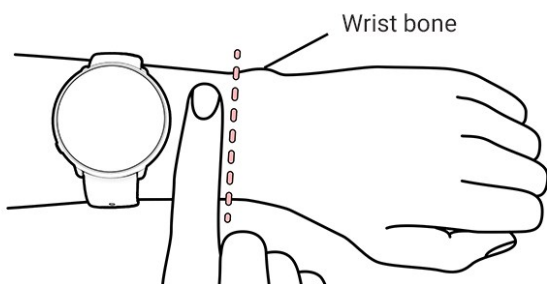
Csuklón mért pulzus

Az óra a pulzust a [Polar Elixir™ érzékelőfúziós technológiával](#) méri a csuklóról. Bár számos szubjektív érzés alapján értékelheted, hogyan reagál a tested az edzésre (érezelt erőfeszítés, légzésszám, fizikai érzetek), egyik sem olyan megbízható, mint a pulzusmérés. Ez objektív, valamint külső és belső tényezők is hatással vannak rá — amit azt jelenti, hogy megbízható méréseket fog biztosítani a fizikai állapotodról.

Az óra viselése a csuklós pulzusmérés vagy alváskövetés során

Ahhoz, hogy az óra pontosan mérje a csuklón a pulzust edzés közben, valamint a [Continuous heart rate](#) (Folyamatos pulzusmérés) és a [Nightly Recharge](#) funkció használata és a [Sleep Plus Stages](#) segítségével történő alváskövetés során, megfelelően kell viselni:

- Az órát a csuklón viseld, legalább egy ujj szélességnyire a csuklócsonttól (lásd az alábbi ábrát).
- A csuklópántot szorosan húzd meg a csuklódon. A készülék hátoldalán található érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel, és az óra nem mozoghat a karodon. Egy jó módszer a csuklópánt megfelelő szorosságának ellenőrzésére, ha egy kissé felfelé nyomod a csuklópántot a karod mindkét oldalán, és ellenőrzöd, hogy az érzékelő nem emelkedik-e el a bőrtől. Ekkor nem szabad látnod az érzékelőből érkező LED-lámpa fényét.
- A lehető legpontosabb pulzusmérés érdekében javasoljuk, hogy viseld az órát néhány percig a pulzusmérés megkezdése előtt. Továbbá jó ötlet lehet a bőröd felmelegítése, ha a kezed és a bőröd könnyedén kihűl. Az edzésszakasz megkezdése előtt serkentsd a vérkeringést!



Edzés közben csúsztasd feljebb a Polar eszközt, a csuklócsonttól távolabbra, és az eszköz elmozdulásának minimalizálása érdekében húzd kicsit szorosabbra a csuklópántot. A bőrnek pár percre van szüksége az edzésszakasz megkezdése előtt, hogy a Polar eszközhöz alkalmazkodjon. Az edzésszakasz után lazítsd kicsit meg a szíjat.

Ha a csuklódon tetoválások vannak, ne helyezd az érzékelőt közvetlenül azokra, mivel akadályozhatják a pontos mérést.

Olyan sportoknál, amelyeknél nagyobb kihívást jelent az érzékelőt egyhelyben tartani a csuklón, vagy ahol nyomás vagy mozgás keletkezik az érzékelő körül található izmokban vagy ínokban, de kiváló pontosságú értékeket kíván elérni az edzések során, akkor javasoljuk a Polar pulzusérzékelő mellkaspánttal történő használat. Az óra kompatibilis a Bluetooth®-os pulzusérzékelőkkel, például a Polar H10 készülékkel. A Polar H10 pulzusérzékelő gyorsabban reagál a pulzus hirtelen emelkedésére vagy csökkenésére, ezért ideális megoldás a gyors sprintekből álló szakaszos edzésekhez.



A csuklón mért pulzus lehető legjobb teljesítményének fenntartása érdekében tartsd tisztán az órát, és ügyelj, hogy ne karcolódjon meg. Minden izzadsággal járó edzés után enyhe szappanos vízzel, folyóvíz alatt öblítsd le a sportórát. Majd egy puha törölközővel töröld szárazra. Töltés előtt hagyd teljesen megszáradni.

Az óra viselése csuklón történő pulzsmérés, alváskövetés/Nightly Recharge nélkül

Lazítsd meg egy kicsit a csuklópántot, hogy az kényelmesebben illeszkedjen és hagyd bőrdet lélegezni. Viseld a sportórát, ahogyan egy normál órát viselnél.



Alkalmanként javasoljuk, hogy hagyd a csuklódát egy kicsit fellélegezni, kifejezetten akkor, ha érzékeny a bőrd. Vedd le a sportórát, és töltsd fel az akkumulátort. Így a bőrd és az órád is megpihenhet, hogy készen álljon a következő edzésedre.

Edzésszakasz indítása

1. Vedd fel az órát, és szorítsd meg a csuklópántot.
2. Az edzés-előkészítés módba történő belépéshez nyomd meg és tartsd lenyomva az OK gombot az idő nézetben, vagy nyomd meg a VISSZA gombot a belépéshez a fő menübe, és válaszd az **Edzés indítása** lehetőséget



Először válaszd ki a használni kívánt sportprofil.

Az edzés-előkészítés módból a gyorsmenüt a **Beállítások** opciót választva érheted el. A gyorsmenüben megjelenő opciók függenek a kiválasztott sporttól és attól is, hogy használod-e a GPS-t.



Például kiválaszthatsz egy elvégezni kívánt kedvenc edzési célkitűzést vagy útvonalat, és időzítőket adhatsz hozzá az edzési nézetekhez. Az energiatakarékossági beállítások innen is elvégezhetők. További információkért lásd: Gyorsmenü.

A kiválasztást követően az óra visszatér az edzés-előkészítés módba.

3. Maradj az edzés-előkészítés módban, amíg az óra megtalálja a pulzusodat és a GPS-műholdjelet (ha ez használható a kiválasztott sport esetén), hogy az edzésadatok pontosak legyenek. A GPS-műholdjelek vételéhez menj ki a szabadba, magas épületektől és fáktól távol. Tartsd az órát mozdulatlanul a kijelzővel felfelé, és a GPS-jel keresése közben ne érh hozzá az órához. Ha opcionális Bluetooth-érzékelőt párosítottál az órával, akkor az óra az érzékelőjelet is automatikusan elkezd keresni.



Ha a Start gomb narancssárga, és a **Várakozás** felirat látható, várj egy pillanatot, amíg az zöldre nem vált, és meg nem jelenik a **Kezdés** felirat. Ezután a GPS készen áll.

105 Amikor megjelennek a pulzusadatok, az óra sikeresen észlelte a pulzust.

105 Ha az órával párosított Polar pulzusérzékelőt használsz, az óra automatikusan a csatlakoztatott jeladóval méri a pulzust az edzésszakaszok során. A pulzus szimbólum körüli kék kör azt jelzi, hogy az óra a csatlakoztatott érzékelőt használja a pulzusz méréshez.



 A GPS-ikon körüli kör narancssárgára vált, amikor a GPS-vételhez szükséges műholdak minimális mennyisége (4) elérhetővé válik. Megkezdheted az edzésszakaszt, a nagyobb pontosság érdekében azonban várj, amíg a kör zöldre vált.

 A GPS ikon körüli kör zöldre vált, amikor a GPS készen áll. Az óra hanggal és rezgéssel figyelmeztet.

 A párosított telefon csatlakoztatva van, és a [telefonos értesítések](#), a [zenevezérlő](#) vagy a [hangútmutatás](#) funkció be van kapcsolva.

~ 40 óra  a becsült edzési idő az aktuális beállításokkal. Az [energiatakarékossági beállításokkal](#) meghosszabbítható a becsült edzési idő.

4. Miután az óra megtalálta az összes jelet, az edzés rögzítésének megkezdéséhez nyomd meg az OK gombot.

Az óra edzés közben történő használatáról további információ az [Edzés közben](#) című fejezetben található.

Tervezett edzésszakasz indítása

A Polar Flow alkalmazásban vagy a Polar Flow webszolgáltatásban összeállíthatod edzéstervedet, és [létrehozatsz részletes edzési célkitűzéseket](#), majd szinkronizálhatod őket az óráddal.

Az adott napra tervezett edzésszakasz elindításához:

1. Az edzés-előkészítés módba való belépéshez nyomd meg és tartsd lenyomva az OK gombot az idő nézetben.
2. Az óra ekkor felkér az adott napra ütemezett edzési célkitűzés megkezdésére.



3. A részletek megjelenítéséhez nyomd meg az OK gombot.
4. Nyomd meg a OK gombot a edzés-előkészítés módba való visszatéréshez, és válaszd ki a használni kívánt sportprofil.
5. Ha az óra minden jelet megtalált, nyomd meg az OK gombot. A kijelzőn megjelenik a **Rögzítés elindult** üzenet, és megkezdheted az edzést.

Az óra segíteni fog elérni a célkitűzésedet az edzés során. További információért lásd az [Edzés közben](#) fejezetet.



A tervezett edzési célkitűzések megjelennek a [FitSpark](#) edzési javaslatokban is.

Többsportos edzés indítása

A többsportos funkció segítségével több sportot belefoglalhatsz az edzésszakaszba, és könnyedén válthatsz az egyes sportágak között az edzés rögzítésének megszakítása nélkül. A többsportos edzés során az óra automatikusan figyeli a sportok közötti váltást, így megtekintheted, hogy mennyi időt vett igénybe az egyik sportról a másikra váltani.

A többsportos edzést kétféleképpen lehet végrehajtani: rögzített többsportos edzés és egyéni többsportos edzés. Rögzített többsportos edzés (a Polar sportlistában megjelenő többsportos profilok) mint pl. a triatlon esetén, a sportok sorrendje rögzített, és ebben a sorrendben kell őket elvégezni. Egyéni többsportos edzés esetén a sportok listájából kiválaszthatod, hogy milyen sportokat kívánsz elvégezni, és hogy milyen sorrendben. A sportok között oda-vissza válthatsz.

Többsportos edzés megkezdése előtt győződj meg róla, hogy az edzésszakasz során használandó minden egyes kiválasztott sport esetén beállítottad a sportprofilot. További információkért lásd: [Sportprofilok a Polar Flow-ban](#).

1. Nyomd meg a VISSZA gombot a főmenü megnyitásához, majd válaszd ki az **Edzés indítása** lehetőséget, és keresd meg a sportprofilot. Válaszd ki a Triatlon, az Egyéni többsportos edzést vagy bármelyik többsportos profilot (A Flow webszolgáltatásban lehet hozzáadni).
2. Miután az óra minden jelet megtalált, nyomd meg az OK gombot. A kijelzőn megjelenik a **Rögzítés elindult** üzenet, és megkezdheted az edzést.
3. A sportváltáshoz lépj vissza átváltási módba a VISSZA gomb lenyomásával.
4. Válaszd a **Sport váltása** lehetőséget, majd válaszd ki a következő sportot. Nyomd meg az OK gombot (ekkor megjelenik az átváltási idő), majd folytasd az edzést.

Gyorsmenü

A gyorsmenüt a **Beállítások** választásával érheted el az edzés-előkészítés módban, az edzésszakasz szüneteltetésekor, valamint a többsportos edzésszakaszok közötti átváltási módban.



A gyorsmenüben megjelenő opciók függenek a kiválasztott sporttól és attól is, hogy használod-e a GPS-t.



Energiatakarékosági beállítások:

Az energiatakarékosági beállítások segítségével meghosszabbíthatod az edzési időt a **GPS rögzítési gyakoriságának** módosításával és a **csuklón mért pulzus** kikapcsolásával. Ezek a beállítások lehetővé teszik az akkumulátor használatának optimalizálását, és hosszabb edzési idő elérését az extra hosszú edzésszakaszokhoz, vagy ha az akkumulátor lemerülőben van.

További információkért lásd: [Energiatakarékosági beállítások](#)



Kijelző mindig be:

Válaszd a **Kijelző mindig be** lehetőséget, és válassz a **Ki, Csak ehhez az edzésszakaszhoz** vagy **Ehhez a sporthoz** beállítások közül.

Ha a mindig bekapcsolt lehetőséget választod, akkor az óra az egész edzésszakasz alatt világítani fog.

Ha a **Csak ehhez az edzéshez** beállítást választod, az edzésszakasz befejeződése után a beállítás alapértelmezés szerint visszaáll a **Ki** lehetőségre. Ha az **Ehhez a sporthoz** beállítást választod, a beállítás a sportág jövőbeli edzésszakaszaira is érvényes lesz.

Ne feledd, hogy a mindig bekapcsolt beállítás sokkal gyorsabban lemeríti az akkumulátort, mint az alapbeállítás.



Pulzusmegosztás más eszközzel:

Óra használata pulzusérzékelőként: Az órát pulzusérzékelőként használva megoszthatod a pulzusod más eszközökkel, például edzőgépekkel. Ahhoz, hogy az órát pulzusérzékelőként használhasd, először párosítanod kell a jellevő külső készülékkel. Részletesebb útmutatást a párosításhoz a jellevő eszköz használati útmutatójában találsz. További információkért lásd: [Pulzusérzékelő mód](#).

Mindenkinek látható pulzus: Pulzusod élő továbbításával bármely kompatibilis alkalmazás vagy közelben lévő eszköz veheti a pulzusod. Ez a funkció hasznos lehet csoportos edzési órákon, ahol mindenkinek a pulzusa meg van osztva a képernyőn, vagy amikor egy edző vagy tanár szeretné figyelemmel kísérni a pulzusszámodat. További információkért lásd: [Élő pulzusszám-közvetítés](#).



Az iránytű kalibrálása

Az iránytű kalibrálásához kövesd a kijelzőn megjelenő utasításokat.



Edzésre vonatkozó javaslatok:

Az edzésre vonatkozó javaslatok a [FitSpark](#) edzésre vonatkozó napi javaslatait jeleníti meg.



Medencehossz:

Az Úszás/Medencés úszás profil használatakor fontos, hogy beállítsd a megfelelő medencehosszt, mivel az hatással van a tempó, a táv és a karcsapások, valamint a SWOLF pontszám számítására. Koppints a **Medencehossz** elemre a Medencehossz beállítása eléréséhez, és szükség esetén módosítsd a korábban beállított medencehosszt. Alapértelmezett hosszként a 25 méter, az 50 méter és a 25 yard érhető el, de egyéni értéket is megadhatsz. A minimális választható érték 17 méter/yard.



A medencehossz beállítása kizárólag edzés-előkészítés módban érhető el a gyorsmenüből.



Teljesítményérzékelő kalibrálása:

Ha külső gyártótól származó kerékpáros teljesítményérzékelőt párosítottál az órával, az érzékelőt a gyorsmenüben kalibrálhatod. Először válassz egyet a kerékpáros sportprofilok közül, és aktiváld a jeladókat a pedálkar forgatásával. Ezt követően válassz a **Teljesítményérzékelő kalibrálása** lehetőséget a gyorsmenüből, és kövesd a képernyőn megjelenő utasításokat az érzékelő kalibrálásához. A teljesítményérzékelőre vonatkozó speciális kalibrálási utasításokat lásd a gyártó utasításaiban.



Lépésérzékelő kalibrálása:

Ha külső gyártótól származó Bluetooth-kompatibilis lépésérzékelőt párosítottál az órával, az érzékelőt a gyorsmenüben kalibrálhatod. A lépésérzékelőt kétféleképpen kalibrálhatod kézíleg a gyorsmenüből. Válaszd ki valamelyik futási sportprofil, majd válaszd a **Lépésérzékelő kalibrálása > Kalibrálás futással** vagy a **Kalibrációs tényező** elemet.

- **Kalibrálás futással:** Indítsd el az edzésszakaszt, és fuss le egy általad ismert távot. A táv 400 méternél hosszabb legyen. Amikor lefutottad a távot, nyomd meg az OK gombot, hogy megtettél egy kört. Állítsd be a ténylegesen lefutott távot, és nyomd meg az OK gombot. A kalibrációs tényező frissítése megtörténik.



Ne feledd, hogy az intervallumidőzítő a kalibrálás közben nem használható. Ha bekapcsoltad az intervallumidőzítőt, az óra annak kikapcsolására kér annak érdekében, hogy elindíthasd a lépésérzékelő kézi kalibrálását. A kalibrálás után az időzítőt a gyorsmenü szünet módjában kapcsolhatod vissza.

- **Kalibrációs tényező:** Kézzel is beállíthatod a kalibrációs tényezőt, ha ismered a számodra pontos távot szolgáltató tényezőt.

A lépésérzékelő kézi és automatikus kalibrálásának részletes útmutatóját a [Lépésérzékelő kalibrálása Grit X/Pacer/Vantage órával](#) szakaszban találod.



A lehetőség csak akkor jelenik meg, ha párosítottál lépésérzékelőt az órádhoz.



Kedvencek:

A Kedvencek lehetőség alatt azokat az edzési célkitűzéseket találod meg, amelyeket kedvenceidként mentettél el a Polar Flow webszolgáltatásban, és szinkronizáltál az órával. Válassz ki egy edzési célkitűzést, amelyet el szeretnél végezni. A kiválasztást követően az óra visszatér az edzés-előkészítés módba, ahol elkezdheted az edzésszakaszt.

További információkért lásd: [Kedvencek](#).



Versenytempó:

A Versenytempó funkció segít egy állandó tempó fenntartásában és a célidő elérésében egy meghatározott távolságnál. Határozz meg egy célidőt egy távhoz – például 45 percet a 10 km-es futáshoz – és kövesd nyomon, hogy mennyivel jársz az előre beállított cél előtt vagy mögött. A céldő eléréséhez szükséges állandó tempót/sebességet is megtekintheted.

A Versenytempó beállítható az órán. Egyszerűen válaszd ki a távot és a megcélzott időt, és már indulhatsz is! A Versenytempó célkitűzést a Flow webszolgáltatásban vagy alkalmazásban is beállíthatod, majd szinkronizálhatod azt az órával.

További információért lásd: [Versenytempó](#).



Intervallumidőzítő:

Beállíthatsz idő- és/vagy távalapú intervallumidőzítőket a munka és a pihenés szakaszok precíz időzítésére az edzésszakaszaid során.

Ha az edzésszakasz edzési nézeteihez intervallumidőzítőt szeretnél hozzáadni, válaszd az **Időzítő edzésszakaszhoz > Be** lehetőséget. Használhatsz egy korábban beállított időzítőt, vagy létrehozatsz egy új időzítőt, ha belépsz a gyorsmenübe, és kiválasztod az **Intervallumidőzítő > Intervallumidőzítő beállítása** lehetőséget:

1. Válaszd ki az **Idő alapú** vagy **Távolság alapú** lehetőséget: **Idő alapú**: Határozd meg a percet és a másodpercet az időzítő számára, és nyomd meg az OK gombot. **Távolság alapú**: Állítsd be a távot az időzítéshez, és nyomd meg az OK gombot. A **Beállítás újabb időzítőt?** felirat jelenik meg. Új időzítő beállításához nyomd meg az OK gombot.
2. A befejezést követően az óra visszatér az edzés-előkészítés módba, ahol elkezdheted az edzésszakaszt. Az edzésszakasz elindításával az időzítő is elindul.

További információkért lásd: [Edzés közben](#).



Visszaszámláló:

Ha az edzésszakasz edzési nézeteihez visszaszámlálót szeretnél hozzáadni, válaszd az **Időzítő ehhez az edzésszakaszhoz > Be** lehetőséget. Használhatsz korábban beállított időzítőt is, vagy létrehozatsz egy új időzítőt, ha belépsz a gyorsmenübe, és kiválasztod a **Visszaszámláló > Időzítő beállítása** lehetőséget. Állítsd be a visszaszámlálási időt, és nyomd meg az OK gombot az elfogadáshoz. A befejezést követően az óra visszatér az edzés-előkészítés módba, ahol elkezdheted az edzésszakaszt. Az edzésszakasz elindításával az időzítő is elindul.

További információkért lásd: [Edzés közben](#).



Útvonalak:

Az **Útvonalak** alatt megtalálod azokat az útvonalakat, amelyeket kedvencként mentettél az edzésszakasz elemzési nézetében a Flow webszolgáltatásban, és szinkronizáltál az óraddal. Itt a Komoot útvonalak is megtalálhatók.

Válaszd ki az útvonalat a listából, és válaszd ki, hogy hol szeretnéd elkezdni az útvonalat: **Kezdőpont** (eredeti irány), **Útvonal pontja** (eredeti irány), **Végpont fordított irányba** vagy **Útvonal pontja fordított irányba**.

További információkért lásd: [Útvonalsegéd](#).



Az útvonalak csak akkor érhetők el az edzés-előkészítés gyorsmenüben, ha a sportprofilban a GPS-t bekapcsolod.



Vissza a kezdőpontra:

Kapcsold be a Vissza a kezdőpontra (**Légvonalban**) vagy a Visszakövetés (**Azonos úton**) funkciót.

További információkért lásd: [Visszakövetés és Vissza a kezdőpontra](#).



A vissza a kezdőpontra funkció csak akkor érhető el, ha a GPS be van kapcsolva a sportprofilban.

Amikor edzési célkitűzést választasz ki az edzésszakaszhoz, a rendszer áthúzza a **Kedvencek**, **Edzési javaslatok** és **Útvonalak** opciót a gyorsmenüben. Ez azért van így, mert az edzésszakaszhoz csak egy célkitűzést választhatsz ki. Ha pedig kiválasztasz egy útvonalat az edzésszakaszhoz, a rendszer áthúzza a **Vissza a kezdőpontra** funkciót a gyorsmenüben, mert az **Útvonalak** és a **Vissza a kezdőpontra** funkció nem választható ki egyszerre. A célkitűzés módosításához válaszd ki az áthúzott opciót, és a rendszer rákérdez, hogy szeretnéd-e módosítani a célkitűzésedet vagy az útvonalat. Erősítsd meg az OK gombbal a másik célkitűzés választását.

Edzés közben

Az edzési nézetek böngészése

Edzés közben a FEL/LE gombok segítségével áttekintheted az edzési nézeteket. Ne feledd, hogy az elérhető edzési nézetek, valamint az egyes edzési nézetekben megjelenő információ függ a kiválasztott sporttól, valamint az adott sportprofilon végzett módosításoktól.

A sportprofilokat az órán lehet hozzáadni, az egyes sportprofilok beállítását pedig a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban lehet meghatározni. Például személyre szabott edzési nézeteket hozhatsz létre az egyes sportokhoz, és kiválaszthatod, hogy milyen adatok szeretnél mérni az edzésszakaszok során. További információkért lásd: [Sportprofilok a Polar Flow-ban](#).

Például az edzési nézetekben az alábbi információk jelenhetnek meg:



Pulzus és a pulzus ZonePointer

Táv

Időtartam

Tempó/Sebesség



Pulzus és a pulzus ZonePointer

Időtartam

Kalóriák



Dőlésmérő

Magassági grafikon és aktuális magasságod (nyomd meg az OK gombot a magasság manuális kalibrálásához)

Emelkedés

Ereszkedés



Az aktuális szegmens hossza (sík, emelkedő, lejtő)

Emelkedés/ereszkedés

Sebesség/tempó

Emelkedők/lejtők száma



Jelenlegi tartózkodási helyed és visszavezető útvonalaid a térképen

Égtájak

Térkép léptéke

További információ: [Offline térképek](#).



Az irányod

Égtájak



Pulzusgrafikon és az aktuális pulzus

Átlagos pulzus

Maximális pulzus



Teljesítménygrafikonok és az aktuális teljesítményed

Átlagos teljesítmény

Maximális teljesítmény



Pontos idő

Időtartam



Zenevezérlő

További információkért lásd: [Zenevezérlő](#).

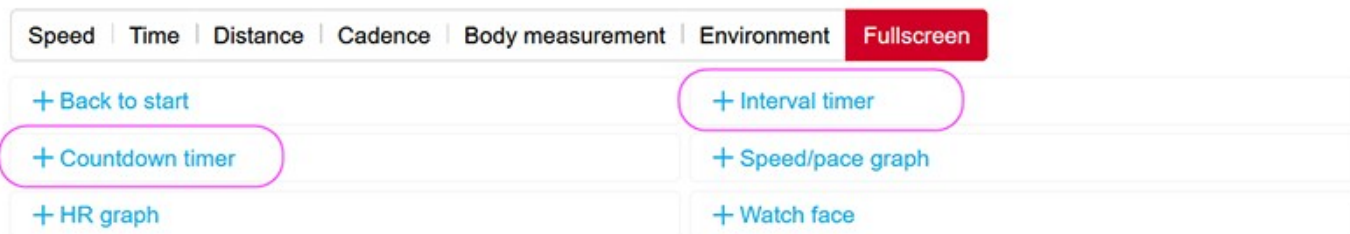
Kijelző mindig be beállítás

A **Kijelző mindig be** beállítást a gyorsmenüben találhatod meg, amikor az edzésszakasz szüneteltetve van. Ha a mindig bekapcsolt lehetőséget választod, akkor az óra az egész edzésszakasz alatt világítani fog. Ne feledd, hogy a mindig bekapcsolt beállítás sokkal gyorsabban lemeríti az akkumulátort, mint az alapbeállítás, és a kijelző élettartamára is hatással lehet.

1. Nyomd meg a VISSZA gombot az edzésszakasz szüneteltetéséhez, majd válaszd a **Beállítások** lehetőséget a [Gyorsmenü](#) eléréséhez.
2. Válaszd a **Kijelző mindig be** lehetőséget, és válaszd a **Ki, Csak ehhez az edzéshez** vagy **Ehhez a sporthoz** beállítást. Ha a **Csak ehhez az edzéshez** beállítást választod, az edzésszakasz befejeződése után a beállítás alapértelmezés szerint visszaáll a **Ki** lehetőségre. Ha az **Ehhez a sporthoz** beállítást választod, a beállítás a sportág jövőbeli edzésszakaszaira is érvényes lesz.

Időzítők beállítása

Mielőtt időzítőket használhatnál edzés közben, az időzítőket hozzá kell adnod az edzési nézetekhez. Ehhez vagy a [Gyorsmenüben](#) állítsd be az időzítő nézetet az aktuális edzésszakaszhoz, vagy add hozzá az időzítőket a Flow webszolgáltatás sportprofil beállításáiban található sportprofil edzési nézeteihez, és szinkronizáld a beállításokat az órával.



További információért lásd: [Sportprofilok a Flow-ban](#).

Intervallumidőzítő



Ha a [Gyorsmenüben](#) kapcsolod be az időzítő nézetet az edzésszakaszhoz, az edzésszakasz elkezdésekor az időzítő is elindul. Az időzítő leállítását és új időzítő elindítását az alább leírt módon végezheted el.

Ha az időzítőt az általad használt sportprofil edzési nézeteihez adtad hozzá, az időzítőt az alábbiak szerint indíthatod el:

1. Lépj az **Intervallumidőzítő** nézetbe, majd nyomd meg az OK gombot. Válaszd a **Start** opciót, hogy egy korábban beállított időzítőt használj, vagy hozz létre egy új időzítőt az **Intervallumidőzítő beállítása** opcióval:
2. Válaszd ki az **Időalapú** vagy a **Távalapú** lehetőséget: **Időalapú**: Határozd meg a percet és a másodpercet az időzítő számára, és nyomd meg az OK gombot. **Távalapú**: Állítsd be a távot az időzítéshez, és nyomd meg az OK gombot.
3. A **Másik időzítő beállítása?** felirat jelenik meg. Új időzítő beállításához nyomd meg az OK gombot.
4. Ha kész, válaszd a **Start** lehetőséget az intervallumidőzítő elindításához. Az egyes intervallumok végén az óra hanggal és rezgéssel jelez.

Az időzítő megállításához nyomd meg az OK gombot, és válaszd az **Időzítő leállítása** lehetőséget.

Visszaszámláló



Ha a [Gyorsmenüben](#) kapcsolod be az időzítő nézetet az edzésszakaszhoz, az edzésszakasz elkezdésekor az időzítő is elindul. Az időzítő leállítását és új időzítő elindítását az alább leírt módon végezheted el.

Ha az időzítőt az általad használt sportprofil edzési nézeteihez adtad hozzá, az időzítőt az alábbiak szerint indítsd el:

1. Lépj a **Visszaszámláló** nézetbe, majd nyomd meg az OK gombot.
2. Válaszd a **Start** lehetőséget korábban beállított időzítő használatához, vagy válaszd a **Visszaszámláló beállítása** lehetőséget egy új visszaszámláló beállításához. Ha kész, válaszd a **Start** lehetőséget a visszaszámláló elindításához.
3. A visszaszámlálás végén az óra hanggal és rezgéssel jelez. Ha újra szeretnéd indítani a visszaszámlálót, nyomd meg az OK gombot, majd válaszd a **Start** lehetőséget.

Az időzítő megállításához nyomd meg az OK gombot, és válaszd az **Időzítő leállítása** lehetőséget.

Pulzus-, sebesség- vagy teljesítményzóna rögzítése

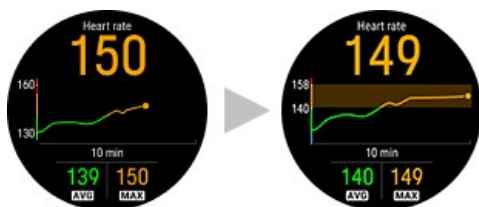
A ZoneLock funkcióval rögzítheted az aktuális zónádat a pulzus, a sebesség/tempó vagy a teljesítmény alapján, és biztosíthatod, hogy edzés közben a kiválasztott zónában maradj anélkül, hogy ellenőrizned kellene az órát. Ha edzés közben kilépsz a rögzített célzónából, az óra hanggal és rezgéssel figyelmeztet.

A pulzus-, sebesség-/tempó- vagy a teljesítményzónák ZoneLock funkcióját egyenként kell beállítani minden egyes sportprofilhoz. A beállítást a Flow webszolgáltatás sportprofil-beállítások pontjában végezheted el, a Pulzus, Sebesség/Tempó vagy Teljesítmény beállításoknál.

Ahhoz, hogy használhasd a ZoneLock funkciót a sebesség-/tempó- vagy teljesítményzóna rögzítésére, hozzá kell adnod a teljes képernyős **Sebesség-/tempógrafikon** vagy **Teljesítménygrafikon** nézetet a sportprofil edzési nézeteihez.

Pulzuszóna rögzítése

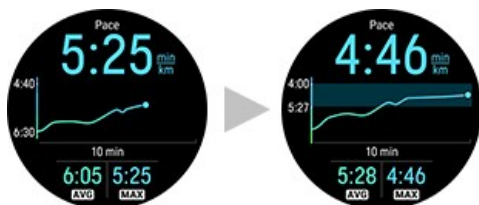
Ha rögzíteni szeretnéd azt a pulzuszónát, amelyben éppen vagy, **tartsd lenyomva az OK gombot** a teljes képernyős **Pulzusgrafikon** nézetben, vagy a Flow bármely más szerkeszthető nézetében.



A zóna feloldásához tartsd újra lenyomva az OK gombot.

Sebesség-/tempózóna rögzítése

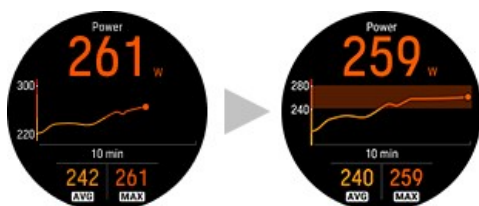
Ha rögzíteni szeretnéd azt a sebesség-/tempózónát, amelyben éppen vagy, **tartsd lenyomva az OK gombot** a teljes képernyős **Sebesség-/tempógrafikon** nézetben.



A zóna feloldásához tartsd újra lenyomva az OK gombot.

Teljesítményzóna rögzítése

Ha rögzíteni szeretnéd azt a teljesítményzónát, amelyben éppen vagy, **tartsd lenyomva az OK gombot** a teljes képernyős **Teljesítménygrafikon** nézetben.



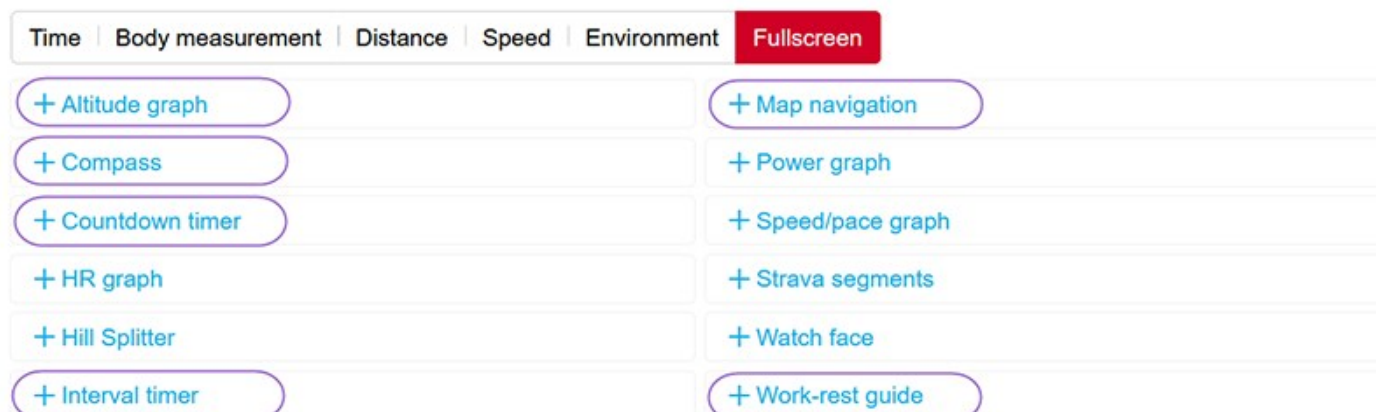
A zóna feloldásához tartsd újra lenyomva az OK gombot.

Kör megjelölése

A körök manuálisan és automatikusan is megjelölhetők.

Egy kör manuális megjelöléséhez nyomd meg az OK gombot, vagy csapj rá a kijelzőre határozottan az ujjaidal. A

Rácsapás funkciót a Polar Flow alkalmazás vagy a webszolgáltatás sportprofil beállításaihoz kapcsolhatod be. Veddd figyelembe, hogy a következő teljes képernyős nézetekben az OK gomb egy másik funkcióhoz használható. Ezekben a nézetekben a kört manuálisan megjelölheted, ha rácsapsz a kijelzőre.



Az automatikus körök táv, hossz vagy hely alapján tehetők meg. Az automatikus kör funkciót a Polar Flow alkalmazás vagy a webszolgáltatás sportprofil beállításaihoz kapcsolható be. Ha a **Körtáv** lehetőséget választod, állítsd be a távot, amely alapján a rendszer köröket számítsa. Ha a **Kör időtartama** lehetőséget választod, állítsd be az időtartamot, amely alapján a rendszer a köröket számítsa. Ha a **Helyalapú** lehetőséget választod, a rendszer automatikusan számítja a köröket, valahányszor visszaérsz az edzésszakasz kezdésének helyére.

Sportok közötti váltás többsportos edzésszakasz közben

Nyomd meg a VISSZA gombot az átváltási módba való belépéshez. Válaszd a **Sport váltása** lehetőséget, majd válaszd ki a következő sportot. Nyomd meg az OK gombot (megjelenik az átváltási idő), és folytatd az edzést.

Edzés célkitűzéssel

Ha a Polar Flow alkalmazásban vagy webszolgáltatásban létrehoztál egy időtartam, táv, vagy kalória alapú **gyors edzési célkitűzés** elemet, és szinkronizáltad azt az órával, akkor következő edzési nézet lesz az alapértelmezett:



Ha időtartam vagy táv alapján hoztad létre a célkitűzést, akkor megjelenik, hogy mennyi van még hátra az adott cél eléréséhez.

VAGY

Ha kalóriák alapján hoztad létre a célkitűzést, akkor megjelenik, hogy még hány kalóriát kell elégetned a cél eléréséig.

Ha a Polar Flow alkalmazásban vagy webszolgáltatásban **szakaszos célkitűzés** elemet hoztál létre, és szinkronizáltad az órával, akkor az alábbi alapértelmezett edzési célkitűzés fog megjelenni az első edzési nézetként:



- A kiválasztott intenzitástól függően a pulzus vagy a sebesség/tempó, valamint az aktuális szakasz pulzusának vagy sebességének/tempójának alsó és felső határértéke jelenik meg.
- A szakasz neve és a szakasz száma/szakaszok összesített száma
- Az eddig eltelt idő/megtett táv
- A célként kitűzött időtartam/a jelenlegi szakasztáv



A [Hangútmutatás](#) funkció segítséget nyújt az edzési célkitűzésre való összpontosításban azáltal, hogy az edzés szakaszaid során közvetlenül a fülhallgatón keresztül nyújt útmutatást.



Az edzési célkitűzések megadásával kapcsolatos további információkért lásd: [Az edzés megtervezése](#).

Szakaszváltás szakaszos edzés során

Ha a szakaszos cél létrehozásánál a **manuális szakaszváltás** opciót választottad, akkor nyomd meg az OK gombot, hogy a következő szakaszra lépj a szakasz befejezésekor.

Ha az **automatikus szakaszváltás** opciót választottad, a szakasz automatikusan átvált egy szakasz befejezésekor. Az óra hanggal és rezgéssel figyelmeztet szakaszváltáskor.



Felhívjuk figyelmed, hogy ha rövid (10 másodpercnél rövidebb) szakaszokat állítasz be, akkor nem kapsz rezgő figyelmeztetést a szakasz végén.

Edzési célkitűzésre vonatkozó adatok megtekintése

Az edzési célkitűzésre vonatkozó adatok edzés során történő megtekintéséhez tartsd lenyomva az OK gombot edzési célkitűzés nézetben.

Értesítések

Ha a tervezett pulzuszónákon vagy sebesség-/tempózónákon kívül edzel, az óra hangjelzéssel és rezgéssel figyelmeztet.

Edzésszakasz szüneteltetése/megállítása

Az edzésszakasz szüneteltetéséhez nyomd meg a gombot.

Az edzés folytatásához nyomd meg az OK gombot. Az edzésszakasz megállításához nyomd meg és tartsd lenyomva a VISSZA gombot.



Ha az edzésszakaszt szüneteltetés után állítod le, a szüneteltetés után eltelt idő nem kerül bele az összesített edzési időbe.

Nyomd meg és tartsd lenyomva a gombot az edzésszakasz leállításához

Az edzésszakasz megállításához nyomd meg és tartsd lenyomva a VISSZA gombot. Közvetlenül az edzés befejezése után az óra összegzést jelenít meg az edzésszakasról.

Edzés összegzése

Edzés után

Közvetlenül az edzés befejezése után az óra összegzést jelenít meg az edzésszakasról. A Polar Flow alkalmazásban vagy a Polar Flow webszolgáltatásban részletesebb, illusztrált elemzést is megtekinthetsz.

Az összegzésben szereplő információk a sportprofiltól és az összegyűjtött adatoktól függenek. Az edzés összegzése például tartalmazhatja az alábbi adatokat:



A kezdés napja és ideje

Az edzésszakasz időtartama



Pulzus

Az edzésszakasz során mért átlagos és a maximális pulzus.

Az edzésszakasz során tapasztalt Kardióterhelés



Pulzuszónák

A különböző pulzuszónákban töltött idő az edzés során



Elhasznált energia

Az edzésszakasz során elhasznált energia

Szénhidrát

Fehérje

Zsír

További információkért lásd: [Energiaforrások](#)



Tempó/Sebesség

Maximális tempó/sebesség az edzésszakasz során

Running Index: A futási teljesítés osztálya és a számérték. További információért lásd a [Running Index](#) című fejezetet.



Sebesség célzónák

A különböző sebesség célzónákban töltött edzési idő



Futási ütem/pedálfordulatszám

Az edzésszakasz során mért átlagos és maximális futási ütem/pedálfordulatszám.



A futási ütemet egy beépített gyorsulásmérő méri a csukló mozgása alapján. A pedálfordulatszám a Polar pedálfordulatszám-érzékelő Bluetooth® Smart használata esetén jelenik meg.



Az edzésszakasz alatt megtett út



Magasság

Az edzésszakasz során mért legnagyobb magasság

Az edzésszakasz során tapasztalt szintemelkedés méterben/lábban kifejezve

Az edzésszakasz során tapasztalt szintcsüllyedés méterben/lábban kifejezve

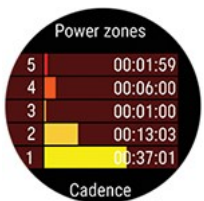


Teljesítmény

Átlagos teljesítmény

Maximális teljesítmény

Izomterhelés



Teljesítményszónák

A különböző teljesítményszónákban töltött edzési idő



A futási teljesítmény a csuklóról mérhető, ha futás típusú sportprofil van kiválasztva és rendelkezésre áll GPS. A kerékpározási teljesítmény akkor jelenik meg, ha kerékpáros sportprofil van kiválasztva és külső kerékpáros teljesítményérzékelőt használsz.



Hill Splitter

Emelkedők és lejtők teljes száma

Emelkedők és lejtők teljes távja

Az emelkedés/ereszkedés hegyenkénti részleteinek megjelenítéséhez nyomd meg az OK gombot.

További információkért lásd: [Hill Splitter](#)



Körök/Automatikus körök

A körök száma, a legjobb köröd és a körök átlagos időtartama.

A következő részleteken görgethatsz végig az OK gomb megnyomásával:

- Az egyes körök időtartama (a legjobb kör sárgával kiemelve)
- Az egyes körök távja
- Az egyes körök alatt mért átlagos és maximális pulzus a pulzuszóna színével
- Az egyes körök átlagsebessége/-tempója



Többsportos összegzés

A többsportos összegzés az edzésszakasz átfogó összegzését, valamint az egyes sportokra vonatkozó összegzéseket tartalmazza, amelyek kitérnek az adott sport teljesítése során eltelt időtartamra és megtett távra.

Az edzésösszesítések órán történő későbbi megtekintéséhez:



Az óralapon pöccints balra vagy jobbra a **Heti összefoglaló** nézet kiválasztásához, majd koppints a kijelzőre. Az összegzés megtekintéséhez az ujjadat felfelé vagy lefelé húzva keresd meg a megtekinteni kívánt edzésszakaszt, majd koppints az adott edzésszakaszra. Az óra maximum 20 edzés összegzését tudja tárolni.

Edzésadatok a Polar Flow alkalmazásban

Az óra minden edzésszakasz befejezése után automatikusan szinkronizálódik a Polar Flow alkalmazással, ha a telefon Bluetooth hatótávolságon belül van. Az edzésadatokat manuálisan is szinkronizálhatod az óra és a Flow alkalmazás között a VISSZA gomb nyomva tartásával, ha az óra be van jelentkezve a Polar Flow alkalmazásba, és a telefon a Bluetooth

hatótávolságán belül van. Az alkalmazás segítségével minden edzésszakasz után azonnal elemezheted adataidat. Az alkalmazás lehetővé teszi edzésadataid gyors áttekintését.

További információkért lásd: [Polar Flow alkalmazás](#).

Edzésadatok a Polar Flow webszolgáltatásban

Elemezd edzésed minden részletét, és tudj meg többet a teljesítményedről. Kövesd fejlődésedet, és oszd meg a legjobb edzéseidet másokkal.

További információkért lásd: [Polar Flow webszolgáltatás](#).

Jellemzők

Smart Coaching

A Smart Coaching egyedi, könnyen használható funkciók választékát kínálja, legyen az az edzés és a regenerálódás kiegyensúlyozása, a napi szintű edzettségi szinted kiértékelése, egyéni edzéstervek létrehozása, a megfelelő intenzitású edzés kivitelezése, vagy azonnali visszajelzés mutatása. Mi több, illeszkedik a szükségleteidhez és a kialakítása is maximális élvezetet és motivációt biztosít edzés közben.

Órád a következő Polar Smart Coaching funkciókat tartalmazza:

- [Training Load Pro](#)
- [Recovery Pro](#)
- [Ortosztatikus teszt](#)
- [Gyaloglási teszt](#)
- [Lábregenerálódási teszt](#)
- [Kerékpározási teljesítményteszt](#)
- [Futási teljesítményteszt](#)
- [Csuklón mért pulzussal végzett fitness teszt](#)
- [Nightly Recharge™ regenerálódásmérés](#)
- [Sleep Plus Stages™ alváskövetés](#)
- [Sleepwise™ napközbeni éberségi útmutató](#)
- [Éjszakai bőrhőmérséklet](#)
- [FitSpark™ napi edzési útmutató](#)
- [Pihenőidő útmutató a pulzusod alapján](#)
- [Serene™ irányított légzőgyakorlat](#)
- [FuelWise™](#)
- [Futási teljesítmény mérése a csuklóról](#)
- [Polar futóprogram](#)
- [Running Index](#)
- [Okos kalóriaszámláló](#)
- [Edzési nyereség](#)
- [Folyamatos pulzusmérés](#)
- [Folyamatos aktivitáskövetés](#)
- [Aktivitási tanácsadás](#)
- [Aktivitási nyereség](#)

Training Load Pro

Az új Training Load Pro™ funkció leméri, mekkora mértékben terheli meg a tested az edzés, és hogyan befolyásolja ez a teljesítményed. A Training Load Pro hozzárendel egy edzési terhelési szintet a kardiovaszkuláris rendszeredhez (**Kardióterhelés**) és az **Érzékelt terhelés** segítségével értékelheted, hogy mennyire érzed magad megterheltnek. A Training Load Pro hozzárendel egy edzési terhelési szintet a vázizomrendszeredhez (**Izomterhelés**). Ha tudod, mennyire terheli meg az edzés a tested egyes részeit, optimalizálhatod az edzési teljesítményed úgy, hogy mindig a megfelelő testrészeket mozgatod meg.

Kardióterhelés

A rendszer az edzési impulzusszámítás (TRIMP), az edzési terhelés egy széles körben elfogadott és tudományosan bizonyított módszere segítségével számolja ki a kardióterhelést. A kardióterhelési érték megmutatja, hogy mennyire terhelte meg az edzésszakasz a keringési rendszered. Minél magasabb a kardióterhelés értéke, annál jobban igénybe vette az edzésszakasz a keringési rendszert. A rendszer minden edzés után kiszámítja a kardióterhelést a pulzusadatok és az edzésszakasz időtartama alapján.

Érzékelt terhelés

Az edzési terhelés megállapítására szintén hasznos módszer a szubjektív terhelésérzet felmérése. Az **érezelt terhelés** figyelembe veszi, hogy szerinted mennyire volt megterhelő az edzésszakasz, illetve hogy az meddig tartott. Az értéket az **érezelt terhelés mértéke (RPE)** formájában határozzuk meg, amely egy tudományosan elfogadott módszer a szubjektív edzési terhelés megállapítására. Az RPE skála különösen hasznos az olyan sportok esetében, ahol a pulzusalapú edzési terhelés-mérés korlátozott, például erőnléti edzéseknél.



Értékelj az edzésszakaszt a Flow mobilalkalmazásban az **Érezelt terhelés** kiszámításához. Egy 1–10 skálán pontozhatod az edzést, ahol az 1 rendkívül könnyű, míg a 10 erősen megterhelő.

Izomterhelés

Az izomterhelés megmutatja, mennyire vette igénybe az edzésszakasz az izomzatot. Az izomterhelési érték segít megállapítani az intenzív, rövid edzések edzési terhelését, mint például rövidtávfutás, vagy gyaloglás hegynek felfelé, mivel ezeknél a pulzus nem alkalmazkodik azonnal a változó terheléshez.

Az izomterhelés azt mutatja, mennyi mechanikus energiát (kJ) termelt az izomzat egy futási vagy kerékpáros edzésszakasz során. Ez az érték a leadott teljesítményt mutatja, nem az annak eléréséhez befektetett energiát. Minél jobb az erőnléted, annál jobb lesz az arány a befektetett és a megtermelt energia között. A rendszer a teljesítmény és az edzés időtartama alapján számolja ki az izomterhelést. A futásnál a testsúly is számít.

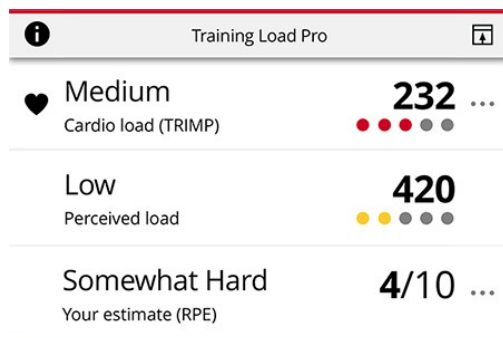
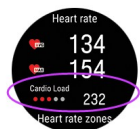


Az izomterhelést a teljesítményadataidból számítjuk ki, így kapod meg az izomterhelési értéket a futóedzéseidhez, kerékpáros edzéseidhez pedig egy külön [kerékpáros teljesítményérzékelőre](#) van szükséged, hogy megkaphasd az értéket.

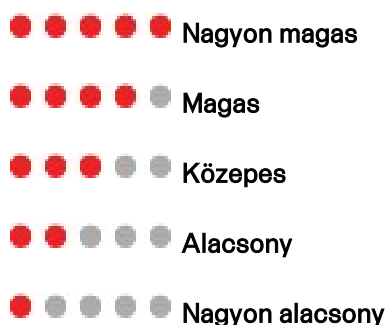
Edzési terhelés egy edzésszakasz alapján

Az egy edzésszakasz alapján kiszámított edzési terhelés az edzésszakasz összefoglaló értékelésében jelenik meg az órán, a Polar Flow alkalmazásban és a Flow webszolgáltatásban.

A rendszer minden mérésnél megmutatja az összesített edzési terhelést. Minél nagyobb a terhelés, annál jobban igénybe veszi az edzés a tested. Emellett a rendszer vizuálisan is megjeleníti és szöveggel is leírja az edzési terhelés mértékét az előző 90 nap átlagához képest.



A skáladiagram és a szöveges leírás a fejlődésedhez igazodik: minél okosabban edzel, annál nagyobb terhelés tolerálására vagy képes. Ahogy az erőnléted és a teherbírásod növekszik, a 3 pontot érő (közepes) edzési terhelésekből néhány hónapon belül 2 pontos (alacsony) érték lehet. Az adaptív skála azt a tényt tükrözi, hogy a hasonló típusú edzésszakaszok különböző hatással lehetnek a szervezetedre az aktuális fizikai állapotod függvényében.



Megterhelés és Tolerancia

Az egyes edzésekből származó Kardióterhelés adatok mellett az új Training Load Pro funkció kiszámítja a rövidtávú Kardióterhelés (Megterhelés) és hosszú távú Kardióterhelés (Tolerancia) értékeit is.

A **Megterhelés** értéke azt mutatja, mennyire terhelte meg a tested az edzés az utóbbi időben. Ez az érték az elmúlt 7 nap átlagos napi terhelését mutatja.

A **Tolerancia** azt jelzi, mennyire állsz készen a kardióedzésre. Ez az érték az elmúlt 28 nap átlagos napi terhelését mutatja. A kardióedzéshez szükséges állóképesség javításához fokozatosan, hosszabb időn keresztül növelned kell az edzés intenzitását.

Kardióterhelési állapot

A kardióterhelési állapot a **Megterhelés** és a **Tolerancia** értékek alapján megállapítja, hogy Kardióterhelési állapotod jelenleg aluledzett, szinten tartott, eredményes vagy túlterhelt. A kardióterhelési állapot segít felmérni az edzés hatását a testre és az erőnlét fejlődésére. Ha tudod, hogyan befolyásolják korábbi edzéseid a jelenlegi teljesítményed, pontosabban tudod szabályozni az edzések gyakoriságát, és jobban meg tudod állapítani, mikor érdemes különböző intenzitással edzened. Ha látod, hogyan változik az erőnléti állapotod egy edzésszakasz után, jobban meg fogod érteni, mekkora terheléssel járt az adott edzés.

Kardióterhelési állapot az órán

Pöccints balra vagy jobbra az óralapon a **Kardióterhelési állapot** nézet megtekintéséhez.



1. Kardióterhelési állapot grafikon
2. **Kardióterhelési állapot** és a Kardióterhelési állapot számszerűsített értéke (=Megterhelés elosztva a Toleranciával.)

Túlterhelés (a szokásosnál jelentősen magasabb terhelés):

Eredményes (fokozatosan növekvő terhelés)

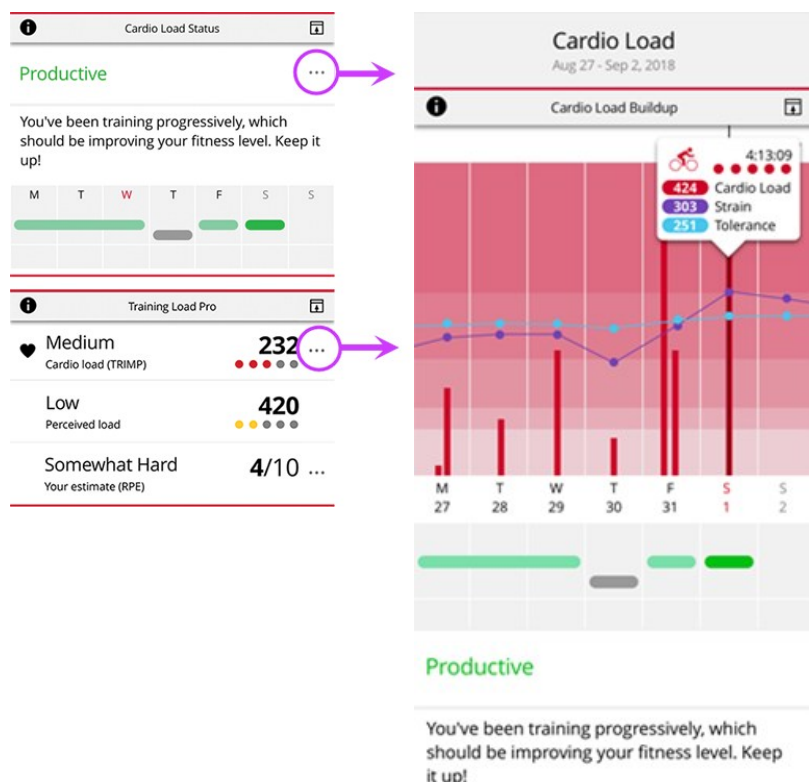
Szinten tartás (a szokásosnál valamivel alacsonyabb terhelés)

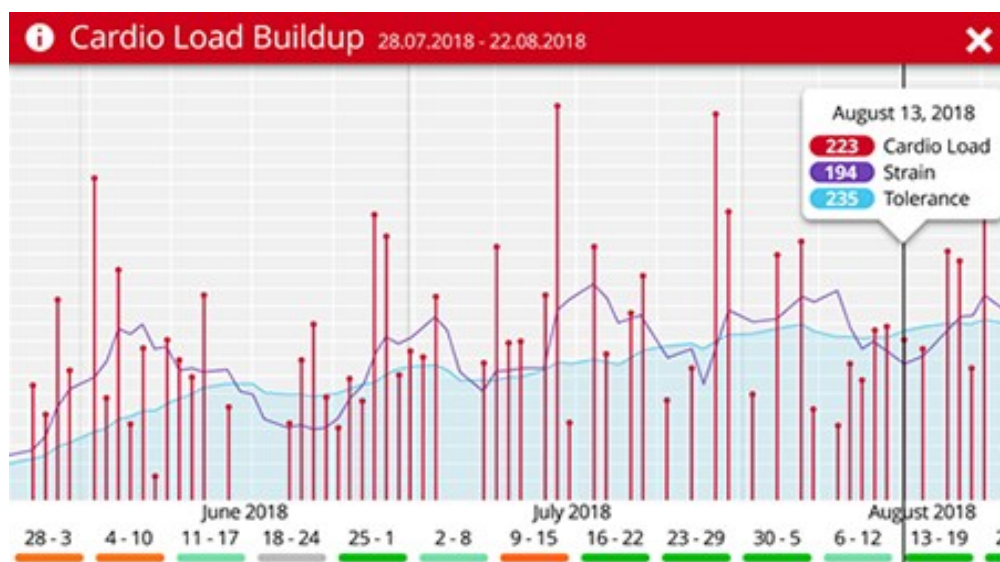
Aluledzés/Regenerálódás (A szokásosnál alacsonyabb terhelés)

3. **Megterhelés és Tolerancia**
4. A kardióterhelési állapot szöveges leírása.

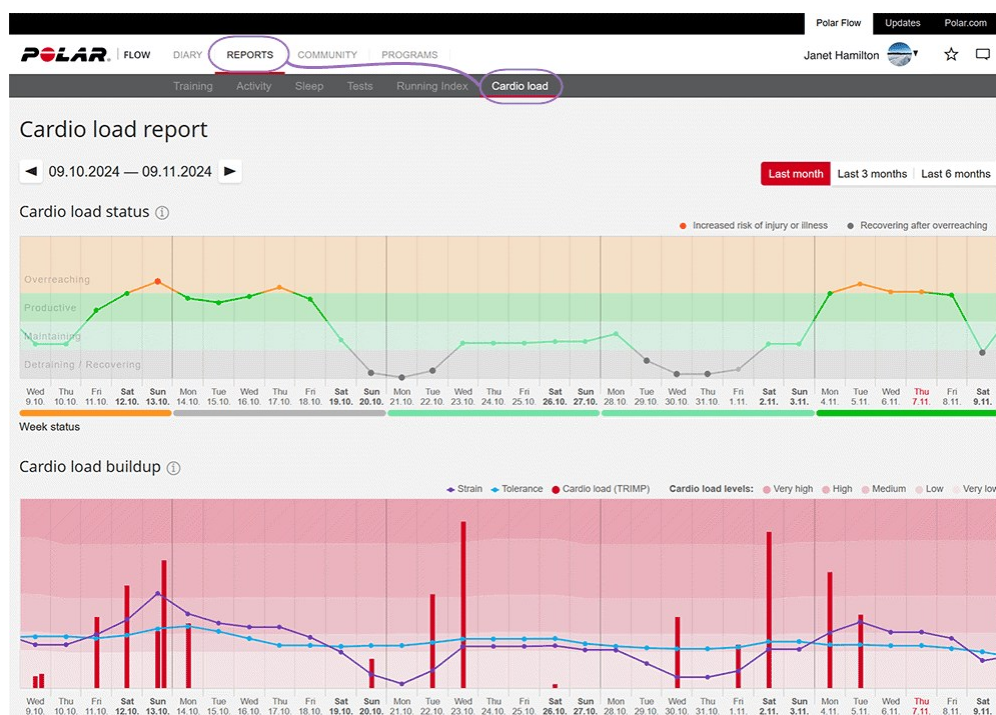
Hosszú távú elemzés a Polar Flow alkalmazásban és webes felületen

A Polar Flow alkalmazásban és a webszolgáltatásban figyelemmel kísérheted a Kardióterhelés alakulását, és megtekintheted, hogy miként változott az elmúlt hetekben és hónapokban. A kardióterhelés fokozódásának megtekintéséhez a Polar Flow alkalmazásban, koppints a három pont ikonra az edzés összegzése menüben (Training Load Pro modul).





A kardióterhelési állapot megtekintéséhez a Flow webszolgáltatásban lépj be a **Jelentések > Kardióterhelés** menübe.



Kardióterhelési állapot

- Túlterhelés (a szokásosnál jelentősen magasabb terhelés):
- Eredményes (fokozatosan növekvő terhelés)
- Szinten tartás (a szokásosnál valamivel alacsonyabb terhelés)
- Aluledzés/Regenerálódás (A szokásosnál alacsonyabb terhelés)

A piros sávok az edzések kardióterhelési szintjét mutatják. Minél magasabb a sáv, annál jobban megterhelte az edzésszakasz a szív- és érrendszert.

A háttér színe azt mutatja, mennyire volt megterhelő az edzésszakasz az elmúlt 90 nap átlagához képest, az öt pontos skálához és szöveges leíráshoz hasonlóan (nagyon alacsony, alacsony, közepes, magas, nagyon magas).



A **Megterhelés** értéke megmutatja, mennyire terhelted meg a tested az edzéssel az utóbbi időben. Ez az érték az elmúlt 7 nap átlagos napi kardióterhelését mutatja.



A **Tolerancia** azt jelzi, mennyire állsz készen a kardióedzésre. Ez az érték az elmúlt 28 nap átlagos napi kardióterhelését mutatja. A kardióedzéshez szükséges állóképesség javításához fokozatosan, hosszabb időn keresztül kell növelni az edzés intenzitását.

Tudj meg többet a Polar Training Load Pro funkcióról a [részletes útmutatóban](#).

Recovery Pro

A Recovery Pro egy olyan egyedülálló regenerálódáskövető funkció, mely értesít, ha a szív- és érrendszered regenerálódott és készen áll egy kardióedzésre. Emellett regenerálódási visszajelzést és edzési javaslatokat is ad a rövid és hosszú távú edzési és regenerálódási egyensúlyodat figyelembe véve.

A Recovery Pro együttműködik a [Training Load Pro](#) funkcióval, mely átfogó képet ad arról, hogy az edzésszakaszok hogyan terhelik különböző szervrendszereidet. A Recovery Pro megmutatja, hogy a szervezeted hogyan birkózik meg a terheléssel és ez hogyan befolyásolja a rövid és hosszú távú regenerálódásodat, valamint azt, hogy egy adott napon mennyire vagy felkészülve egy kardióedzésre.

Regenerálódás és felkészültség egy kardióedzésre

A szív- és érrendszered regenerálódását – mely befolyásolja, hogy mennyire vagy felkészülve egy kardióedzésre – az ortosztatisztikus teszt méri. A teszt által mért szívfrekvencia-változékonyság értékeid és a személyes alapértékeid összehasonlításával kitűnik, ha nagyobb eltérések jelentkeznek az átlagtartományodhoz képest.

Edzés és regenerálódás egyensúlya

A Recovery Pro összegzi a mért és érzékelt hosszú távú regenerálódási adataidat a hosszú távú edzési terheléssel (kardióterhelés), hogy követni lehessen az edzéseid és a regenerálódásod egyensúlyát. Az edzések okozta megterhelés mellett a Recovery Pro figyelembe vesz más tényezőket is, amelyek befolyásolhatják a regenerálódásodat – például az alvásminőség vagy a stressz – olyan szubjektív kérdéseken keresztül, melyek arra kérdeznak rá, hogy mennyire fájnak az izmaid, mennyire érzed magad kimerültnek, vagy hogy hogyan aludtál.

Regenerálódási visszajelzés és napi edzési javaslat

A Recovery Proval mind a szív- és érrendszered aktuális regenerálódásáról, mind pedig a hosszú távú edzési és regenerálódási egyensúlyodról kaphatsz visszajelzést. A napi személyre szabott edzési javaslatod ezeken alapszik. Ez figyelembe veszi az ortosztatisztikus teszt által mért szívfrekvencia-változékonyságodat, a regenerálódási kérdésekre adott válaszaidat és a személyes alapértékeidhez és átlagtartományodhoz képest az edzésszakaszok alapján mért kardióterhelési állapotodat.

Első lépések a Recovery Proval

Amikor elkezded használni a Recovery Prot, egy darabig adatokat kell gyűjtened, hogy ki lehessen számítani a személyes alapértékeidet és az átlagtartományodat mielőtt pontos visszajelzést adhatnánk a regenerálódásodról. A regenerálódási visszajelzés elérhetővé válik, ha:

- A kardióterhelési állapotod rendelkezésre áll (legalább három napon végeztél edzésszakaszokat pulzusmérővel)
- Legalább három ortosztatisztikus tesztet végeztél az elmúlt hétnapos időszakban.
- Ha egy hétnapos időszakon belül legalább háromszor válaszoltál a regenerálódási kérdésekre.

1. Kapcsold be a Recovery Pro funkciót

Kezdd el a Recovery Pro funkció használatát a regenerálódási visszajelzés bekapcsolásával. Ezt az órán teheted meg. Lépj az óra **Beállítások > Általános beállítások > Regenerálódás követése > Recovery Pro** menübe, és kapcsolj **be**. A Recovery Pro funkció és a Regenerálódás követése beállítás csak az órán elérhető, a Flow webszolgáltatásban és az alkalmazásban nem jelenik meg.

2. Tervezz be egy ortosztatikus tesztet hetente legalább három reggelre.

Ha a Recovery Pro be van kapcsolva, az óra arra fog kérni, hogy legalább egy héten háromszor tervezd be ortosztatikus tesztet (például hétfőnként, csütörtökönként és szombatonként). A lehető legpontosabb regenerálódási adatokért azt javasoljuk, hogy minden reggel végezz egy ortosztatikus tesztet, ha lehetséges. Ezáltal a szív- és érrendszered regenerálódásáról is minden nap információhoz juthatsz a napi regenerálódási visszajelzésed mellett.

3. Végezd el az ortosztatikus tesztet a tervezett reggeleken

Az ortosztatikus teszt a pulzusodat és a szívfrekvencia-változékonyságodat (HRV) méri. A szívfrekvencia-változékonyság értéke edzési túlterhelés és stressz esetén mutathat nagyobb eltéréseket. Többek közt például a stressz, az alvás, egy lappangó betegség és más környezeti tényezők (hőmérséklet, magasság) változásai is befolyásolhatják. A Recovery Pro a nyugalmi és az álló helyzetben mért szívfrekvencia-változékonyságodat használja a tesztből nyert adatok alapján és összehasonlítja ezeket saját normál értékeid tartományával. Ha a szívfrekvencia-változékonyságod értékei eltérnek az átlagostól, az azt jelentheti, hogy valami hátráltatja a regenerálódásodat.

A normál tartományod a legutóbbi négy hétben mért teszteredményeid átlagából és standard értékektől való szórásából számított érték. Ha több, mint négyszer elvégezted a tesztet ebben az időszakban, akkor a szórás az egyéni értékeid alapján számított érték. Ha az utóbbi négy hétben négynél kevesebbszer végezted el a tesztet, akkor a szórást a népességi átlagok alapján számítjuk. Legalább egy teszteredményre mindenképpen szükség van az elmúlt négyhetes időszakból.

Minél gyakrabban végzed el a tesztet, annál pontosabbak lesznek az eredmények. Hogy minél megbízhatóbb eredményeket kapj, a tesztet minden alkalommal hasonló körülmények között kell elvégezni. Azt javasoljuk, hogy reggelente, reggeli előtt végezd el.

A betervezett teszt előtti estén emlékeztetőt fogsz kapni. A tervezett reggeleken emlékeztetőt fogsz kapni, hogy végezd el a tesztet. Az órád idő nézetében pöccints felfelé a kijelző aljától az értesítések megjelenítéséhez, melyek között szerepelni fog az ortosztatikus teszt emlékeztetője. A tesztet közvetlenül az emlékeztetőből is elindíthatod. Az ortosztatikus teszt elvégzéséről szóló részletes útmutatót [itt](#) találsz.

4. Válaszold meg a regenerálódási kérdéseket mindennap.

Az órád fel fogja tenni a regenerálódási kérdéseket minden nap egy emlékeztetőben, attól függetlenül, hogy be van-e tervezve aznapra ortosztatikus teszt vagy sem. Az órád idő nézetében pöccints felfelé a kijelző aljától az értesítések megjelenítéséhez, melyek között szerepelni fog a regenerálódási kérdések emlékeztetője. Azokon a napokon, amelyekre be van tervezve ortosztatikus teszt, a regenerálódási kérdések az órán közvetlenül a teszt után fognak megjelenni. Ideális esetben a kérdéseket felkelés után körülbelül 30 perccel kellene megválaszolni.

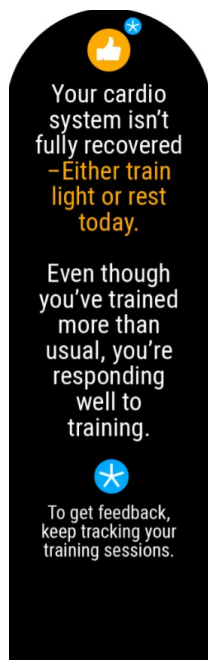
A kérdéseket úgy terveztük, hogy segítsenek megállapítani, ha bármi hátráltatja a regenerálódásodat. Ilyen tényezők lehetnek a túlzott izomfáradás, az érzelmi feszültség vagy akár egy álmatlan éjszaka. Lásd a regenerálódási kérdéseket alább:

- **Jobban fájnak az izmaid a szokásosnál? Nem, Kissé, Sokkal**
- **A szokásosnál kimerültebbnek érzed magad? Nem, Kissé, Sokkal**
- **Hogyan aludtál? Nagyon jól, Jól, Átlagosan, Rosszul, Nagyon rosszul**

A regenerálódási visszajelzésed megtekintése

Regenerálódási visszajelzésedet az órán tekintheted meg. A napi edzési javaslatodat közvetlenül a Kardióterhelési állapot nézetben láthatod az órán. Pöccints jobbra vagy balra, vagy görgess a FEL/LE gombokkal, amíg meg nem találod.

1. Nyomd meg a kijelzőt vagy az OK gombot a részletesebb információk megjelenítéséhez. Először a Kardióterhelési állapotodat fogod látni (Aluledzés, Szintentartás, Eredményes vagy Túlterhelés), amely a Training Load Pro része. Ha elég regenerálódási adatot gyűjtöttél össze, akkor ebben a nézetben a napi edzési javaslatodat fogod látni.
2. Pöccints vagy görgess a gombokkal a Regenerálódási visszajelzéshez. Koppints a Több lehetőségre vagy nyomd meg az OK gombot a részletesebb regenerálódási visszajelzéshez. Ez a következőkből áll:



A kardióedzésre az aktuális napi felkészültségedet jelző ikon, amely szemlélteti a napi edzési javaslatot, hogy szerintünk hogyan kellene edzened aznap. A megnövekedett sérülés vagy megbetegedés veszélyére figyelmeztető ikon jelenik meg az edzési javaslat ikon helyén, ha megnőtt számodra a sérülés vagy megbetegedés kockázata. A rövid edzési javaslat a következő lehet:

Napi visszajelzés arról, hogy a szív- és érrendszered regenerálódott-e*; ezt követi a napi edzési javaslatod az aznapi ortosztatikus teszted eredményei alapján, illetve, ha rendelkezésre állnak, akkor a regenerálódási kérdésekre adott válaszaid és az ezekből hosszabb időszak alatt gyűjtött adatok és az edzésadatok (Kardióterhelés) alapján. A javaslat tartalmazhat figyelmeztetést a túlterhelés megnövekedett kockázatáról vagy a sérülés és megbetegedés megnőtt veszélyéről.

*Ahhoz, hogy megtudhasd, hogy regenerálódott-e a szív- és érrendszered, aznap el kell végezned az ortosztatikus tesztet.

Visszajelzés a hosszú távú edzési szokásaidról és a regenerálódásodról. Ez arról tartalmazhat információt, hogy hogyan reagál a szervezeted az edzésre, hogy többet vagy kevesebbet edzettél-e a szokásosnál, vagy ha fennáll a veszélye, hogy megsérülsz vagy megbetegszel a túl sok edzés következtében. A visszajelzés arról is adhat információt, ha valami más miatt vagy túl feszült. A hosszú távú visszajelzés a következőkön alapszik:

- Az átlagos hangulati értékeid az elmúlt hét napból, melyet a regenerálódási kérdésekre adott válaszaidból számítunk
- Az ortosztatikus teszt által mért szívfrekvencia-változékonyság értékeid gördülő átlaga az elmúlt hét napból az elmúlt négy hétben számolt személyes normálértékeidhez viszonyítva
- Az edzési előzményeid (Kardióterhelési állapot)

Egy figyelmeztetés, ha nincs még elég adatunk ahhoz, hogy pontos visszajelzést adjunk számodra. Minél többet használod ezt a funkciót, annál pontosabb regenerálódási visszajelzéseket fogsz kapni.

Ortosztatikus teszt

Az ortosztatikus teszt az edzés és a regenerálódás egyensúlyának nyomon követésére használt, elterjedt eszköz.

Segítségével figyelemmel kísérheted, hogy a tested hogyan reagál az edzésre. Az edzés hatásán kívül még számos tényező befolyásolhatja az ortosztatikus teszt eredményeit, például a stressz, az alvás, egy lappangó betegség és más környezeti tényezők (hőmérséklet, magasság) változása, hogy néhányat említsünk.

A teszt a pulzus és a szívfrekvencia-változékonyság mérésén alapszik. A pulzus változásai és a szívfrekvencia-változékonyság a szív önszabályozó rendszerében bekövetkező változásokat tükrözik.

A teszt elvégzése

A tesztet párosított Polar pulzusérzékelővel, vagy az órán elérhető csuklóalapú EKG-méréssel végezheted el. A teszt négy percre tart és minden alkalommal hasonló körülmények között kell elvégezni, hogy minél megbízhatóbb eredményeket kapj. Azt javasoljuk, hogy reggelente, reggeli előtt végezd el. Teszteld magad rendszeresen, hogy megállapíthasd egyedi alapállapotodat. Az átlagértékeidről való hirtelen eltérések azt jelezhetik, hogy valami nincs rendben. Az útmutatót lásd alább:

Ortosztatikus teszt elvégzése az órán elérhető csuklóalapú EKG-mérés segítségével

- A teszt során ellazulni és nyugodtnak kell lenned.
- A teszt közben ne legyenek zavaró zajok (pl. televízió, rádió vagy telefon), és senki ne beszéljen hozzád.
- Azt javasoljuk, hogy rendszeresen ugyanabban a napszakban – reggelente, felkelés után – végezd el a tesztet, hogy az eredmények összevethetőek legyenek.

Az órán válaszd ki a **Tesztek > Ortosztatikus teszt > Teszt indítása** lehetőséget. Az óra elkezd keresni a pulzusod. Amikor megtalálta a pulzust, a **Feküdj le és lazíts** felirat jelenik meg a kijelzőn.

- Tartsd az ujjad mozdulatlanul az órád bal felső (VILÁGÍTÁS) gombján. Ne nyomd meg.
- Ülhetsz kényelmes helyzetben, vagy le is fekhatsz. Mindig ugyanabban a testhelyzetben végezd a tesztet.
- A teszt első része két percre tart. Próbáld a lehető legmozdulatlanabb maradni.
- Két perc múlva egy értesítést kapsz, hogy állj fel. Állj fel és maradj állva **még két percig**, amíg az órád ismét jelez, és a teszt véget ér.



Amikor felállsz, elengedheted az óra gombját. A lehető leghamarabb helyezd vissza az ujjad a gombra, miután felálltál.

A VISSZA gomb lenyomásával bármelyik szakaszban megszakíthatod a tesztet. Ekkor a kijelzőn megjelenik a „Teszt megszakítva” felirat.

Ortosztatikus teszt elvégzése párosított Polar pulzusérzékelővel

Az ortosztatikus teszt elvégzéséhez Polar H9/H10 pulzusérzékelőt kell használnod (a H6 vagy a H7 pulzusérzékelő is használható, ha ilyen típussal rendelkezel).

- Nedvesítsd meg a mellkaspánt elektródával ellátott részeit és húzd szorosra a pántot a mellkasod körül.
- A teszt során ellazulni és nyugodtnak kell lenned.
- A teszt közben ne legyenek zavaró zajok (pl. televízió, rádió vagy telefon), és senki ne beszéljen hozzád.
- Azt javasoljuk, hogy rendszeresen ugyanabban a napszakban – reggelente, felkelés után – végezd el a tesztet, hogy az eredmények összevethetőek legyenek.

Az órán válaszd ki a **Tesztek > Ortosztatikus teszt > Teszt indítása** lehetőséget. Az óra elkezd keresni a pulzusod. Amikor megtalálta a pulzust, a **Feküdj le és lazíts** felirat jelenik meg a kijelzőn.

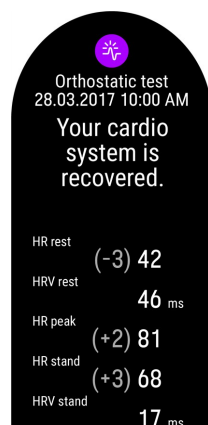
- Ülhetsz kényelmes helyzetben vagy lefekhetsz. Mindig ugyanabban a testhelyzetben végezd a tesztet.
- A teszt első része két percig tart. Próbálj a lehető legmozdulatlanabb maradni.
- Két perc múlva egy értesítést kapsz, hogy állj fel. Állj fel és maradj állva **még két percig**, amíg az órád ismét jelez, és a teszt véget ér.

A VISSZA gomb lenyomásával bármelyik szakaszban megszakíthatod a tesztet. Ekkor a kijelzőn megjelenik a „Teszt megszakítva” felirat.

Ha az órád nem képes észlelni a pulzusjeledet, a kijelzőn a „Teszt sikertelen” felirat jelenik meg. Ebben az esetben ellenőrizned kell, hogy a pulzusérzékelő elektródái nedvesek-e, és hogy a textil mellkaspánt megfelelően illeszkedik-e.

Teszteredmények

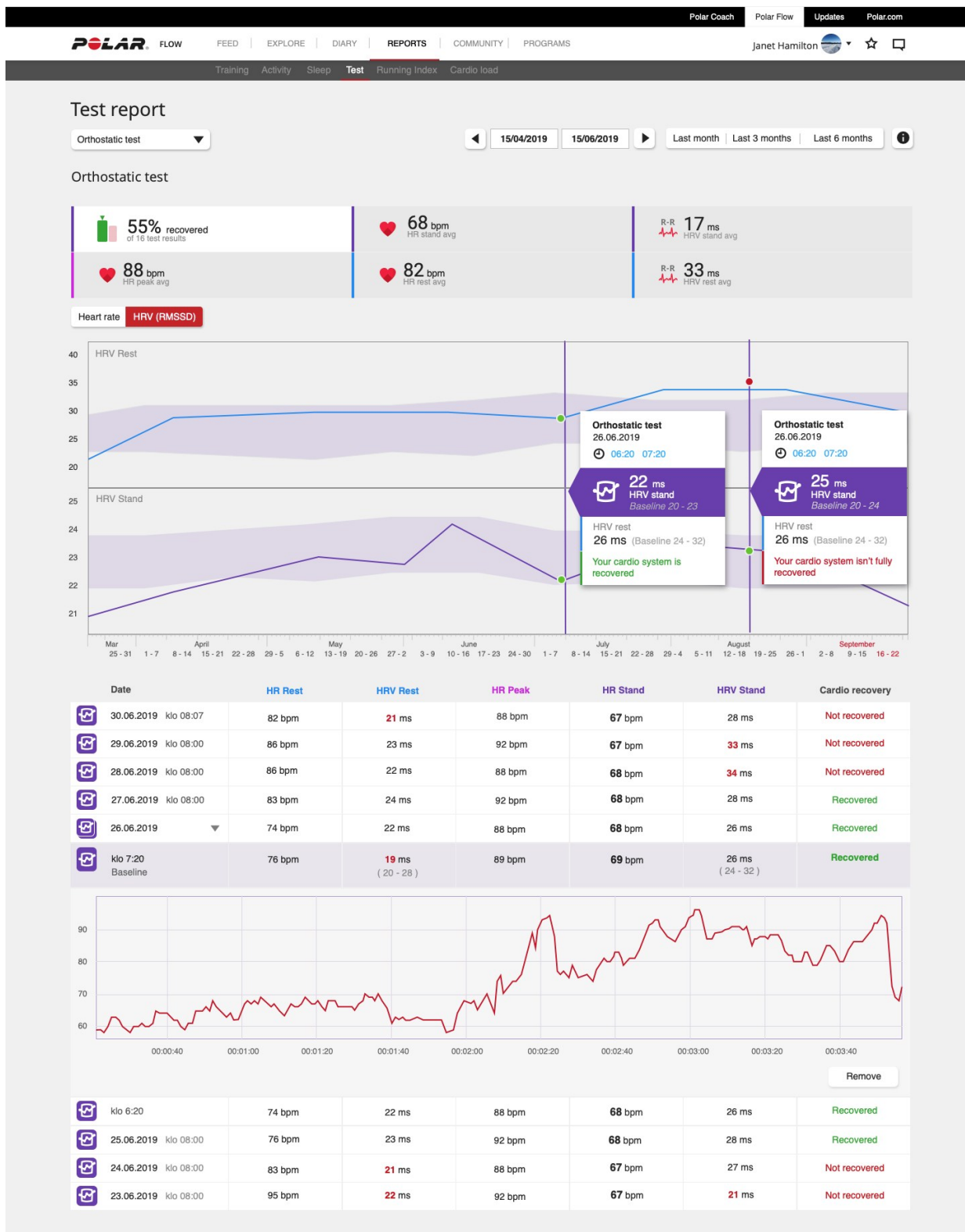
A teszt öt különböző pulzus- és a szívfrekvencia-változékonyság értéket ad meg. Ezek az alábbiak:



- Nyugalmi pulzus: Átlagos pulzus fekvő helyzetben
- Nyugalmi szívfrekvencia-változékonyság Szívfrekvencia-változékonyság fekvő helyzetben
- Legmagasabb pulzus: Ez a legmagasabb pulzusszámod, mely közvetlenül azután jelentkezik, hogy felálltál.
- Pulzus állva: Átlagos pulzus egy helyben állva.
- Szívfrekvencia-változékonyság álló helyzetben: Szívfrekvencia-változékonyság egy helyben állva

A legfrissebb teszteredményeidet megtekintheted az órádon a **Tesztek > Ortosztatikus teszt > Legfrissebb eredmények** alatt. Csak a legutóbbi teszteredményed jelenik meg és a Recovery Pro csak a napi legelső sikeres tesztet veszi figyelembe. A nyugalmi pulzus, a legmagasabb pulzus és az álló helyzetben mért pulzus legfrissebb értékei mellett az átlagaidtól való eltérés látható zárójelben.

Az ortosztatikus teszteredményeid elemzésének megjelenítéséhez nyisd meg a Flow webszolgáltatást, majd válaszd ki a tesztet a Naplóból, hogy megtekinthesd az adatokat. Hosszú távon is követheted a teszteredményeidet, és így észrevehetsz bármilyen kiugró értéket.



Ha már legalább két ortosztatikus tesztet elvégeztél 28 napos időszakon belül, akkor az órán a tesztet követően visszajelzést kaphatsz a szív- és érrendszered regenerálódásáról.

Ha már legalább négy tesztet elvégeztél 28 napos időszakon belül, akkor az utolsó ortosztatikus teszted eredményeit a személyes szívfrekvencia-változékonyságod normál tartományához (RMMS) viszonyítva fogod megkapni. A normál tartományod a legutóbbi 4 hétben mért teszteredményeid szórásából számított érték. Mivel a szívfrekvencia-változékonyság értékek személyenként nagyon eltérőek lehetnek, így annál pontosabbak a teszteredmények, minél több mérést végzel.

Ortosztatikus teszt a Recovery Pro funkcióval

Az ortosztatikus teszt emellett a [Recovery Pro](#) funkció szerves része, ez segít meghatározni, hogy szív- és érrendszered regenerálódott-e. Az ortosztatikus teszt eredményeit összehasonlítja a hosszabb idő alatt számított alapértékeiddel, valamint figyelembe veszi egyéni regenerálódásod mértékét és a hosszú távú edzési előzményeidet is.

Gyaloglási teszt

A gyaloglási teszt egyszerű, biztonságos és megismételhető módszer a VO_{2max} mérésére, és az aerob állóképesség fejlődésének nyomon követésére. Az aerob állóképességi szinted megértése a hatékony edzés sarkalatos pontja. Éppen ezért a gyaloglási teszt értékes eszköz lehet bárki számára, az alkalmi edzőktől kezdve a rendszeresen sportolóig. Javasoljuk, hogy az edzésprogram kezdésekor végezd el a tesztet, és háromhavonta ismételd meg. Azonban semmi ellenérv nincs arra, hogy miért is ne végezhetnéd el gyakrabban, ha szeretnéd.

Az alapvető elgondolás, hogy gyalogolj olyan gyorsan, ahogy csak tudsz tizenöt percig – állandó tempóval. Ez gyorsabb tempót jelent a megszokott, kényelmes gyaloglási sebességednél. A célod, hogy a bemelegítés során a pulzusod a maximumod 65%-a fölé emeld, és próbáld ott tartani a teszt alatt gyors, élénk tempóban gyalogolva. A VO_{2max} eredményét a sétatáv, a teszt alatti pulzusod és személyes jellemzőid (kor, nem, magasság és testsúly) alapján kapod. Elviekben minél magasabb a gyaloglási sebességed és minél alacsonyabb a pulzusod, annál jobb az aerob állóképességed.

A teszt elvégzése

A teszt elvégzése előtt olvasd el az [Egészség és edzés szakaszt](#) a jelen használati útmutatóban vagy a termékcsomaghoz mellékelt Fontos tudnivalókat tartalmazó adatlapon. Ne végezd el a tesztet betegség vagy sérülés esetén, illetve ha egészségügyi problémára gyanakszol. Továbbá ügyelj arra, hogy a fizikai beállásaid – többek között a magasságod, a testsúlyod, a korod, és hogy melyik csuklódon viseled az órát – naprakészek legyenek. Az eredményszámításhoz felhasználjuk őket. A sebességed követésére GPS (GNSS) technológiát használunk, ezért szabadtéren kell elvégezned.

A tesztet sík terepen, pályán vagy úton végezd, ahol akadálytalan kilátás nyílik az égre az optimális GPS (GNSS) teljesítmény érdekében. Kerüld a közlekedési lámpákat vagy egyéb lehetséges akadályokat tartalmazó útvonalakat, amelyek megállásra vagy lassításra kényszeríthetnek. A magas épületek, alagutak, részlegesen fedett stadionok vagy fák szintén hatással lehetnek a GPS GNSS pontosságára.

A tesztelés előtti körülményeknek is meglehetősen hasonlóknak kell lenniük minden alkalommal. Például hatással lehet az eredményedre, ha intenzív edzésszakaszt végzel az előző napon, vagy nehéz ételt eszel közvetlenül a tesztelés előtt. A teszt során gyalogolj olyan gyorsan, ahogy csak tudsz, egyenletes tempóban. Nem futhatsz. Próbáld a pulzusod a maximális pulzusszámod 65%-a felett tartani. Nincs felső határ. Minél hosszabb a gyaloglási táv, annál jobb eredményt kapsz. Ha a pulzusod túl alacsony, az óra figyelmeztet. Ez azt jelenti, hogy gyorsabban kell gyalogolnod a pulzusod megemeléséhez.

A gyaloglási teszt a bemelegítő és levezető szakaszokkal együtt körülbelül 25 perc alatt elvégezhető. Egy bemelegítő (5 perc), egy teszt- (15 perc) és egy levezető (5 perc) szakaszból áll. Tekintsd meg az útmutatást az órád **Teszttek > Gyaloglási teszt > Útmutató** menüpontjában kezdés előtt még egyszer, hogy végignézd a teszt részletes lebontását és az útmutatást az elvégzéséhez.

1. Lépj a **Teszttek > Gyaloglási teszt > Indítás** menüpontba, és görgess le a teszt áttekintéséhez. Ha készen állsz a tesztre, akkor válaszd a **Tovább** lehetőséget.
2. Válaszd meg az egészségedre vonatkozó kérdéseket, és fogadd el az edzés-előkészítési módba való lépéshez.
3. A gyaloglás sportprofilját használjuk a teszthez. Lila színnel jelenik meg a teszt nézetben. Maradj az edzés-előkészítés módban, amíg az óra megtalálja a pulzusodat és a GPS-műholdjelet (a GPS-ikon zöldre vált).
4. Kezdd egy megfelelő bemelegítéssel. A célod, hogy a pulzusod a maximális pulzusszám 65%-a fölé emeld gyors, élénk tempóban gyalogolva. Kövesd a kijelzőn megjelenő útmutatást a bemelegítés elvégzéséhez.
5. Amikor eléred maximális pulzusod legalább 65%-át vagy legalább három percen át bemelegítettél, megkezdheted a tesztet. Válaszd a **Teszt indítása** lehetőséget a tényleges teszt indításához.
6. Tartsd a pulzusod a maximális pulzusszámod 65%-a felett a teszt során.
7. A tesztszakasz 15 perc elteltével ér véget. Az jóváhagyáshoz nyomd meg az OK gombot, és folytasd a levezető szakasszal.
8. Levezetéskor gyalogolj lassan a regenerálódás elősegítéséhez.

9. A levezetés befejezése után látni fogod a legyalogolt távot a kijelzőn.
10. Az edzésszakasz szüneteltetéséhez nyomd meg egyszer a VISSZA gombot, szüneteltetéskor pedig nyomd le és tartsd lenyomva a VISSZA gombot az edzésszakasz befejezéséhez.

A teszt során: A kijelző felső részén megjelenik az aktuális pulzusod és az a pulzusérték, amely felett kell azt tartanod. A kijelző alsó részén pedig az eltelt időt láthatod.



Teszteredmények



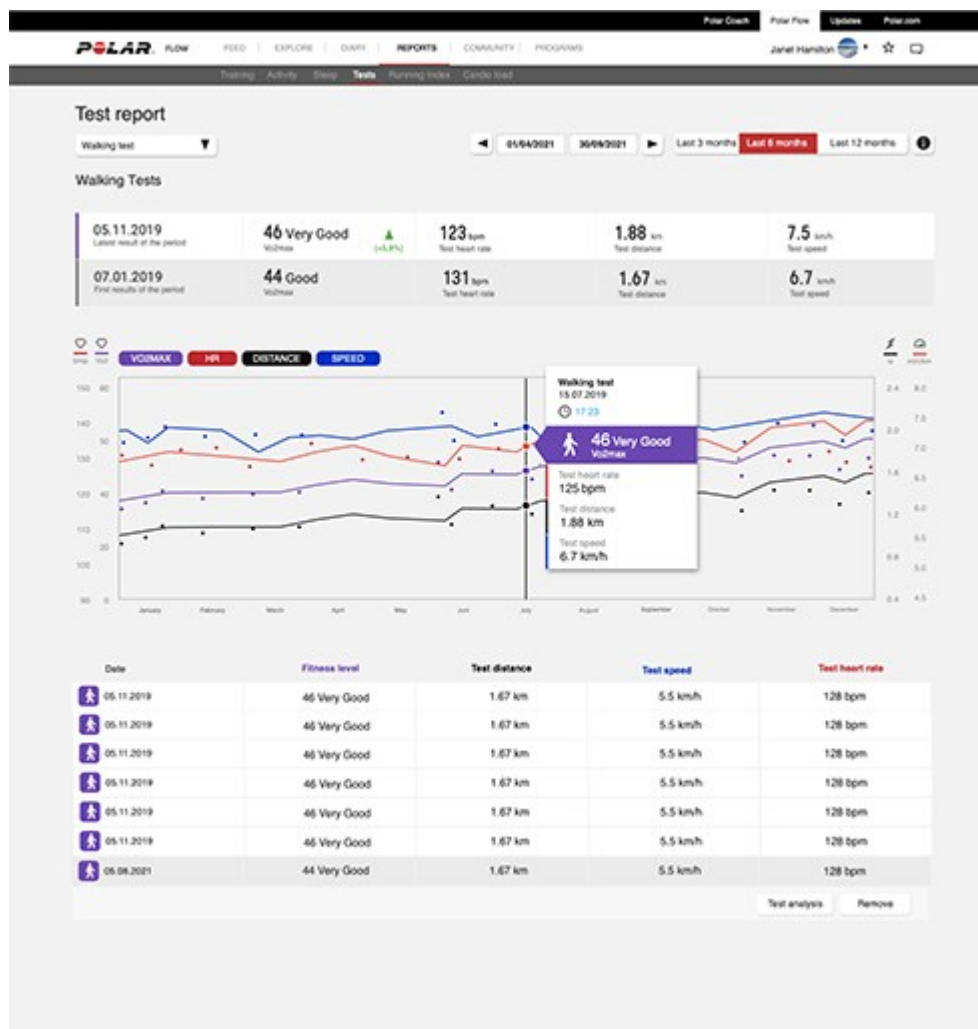
- A teszteredmény a VO_{2max} értéket mutatja. Az eredményt nem és korosztály szerint is besoroljuk a nagyon alacsonytól kezdve az elitig.
- Tesztáv (a teszt során legyalogolt táv)
- Tesztpulzus (az átlagos pulzusod a teszt utolsó 5 percében)
- Tesztsebesség/tempó (átlagsebesség/tempó a teszt során)
- Tippek a következő alkalomra (ezek a tippek a teszt ismételhetőségének javítására szolgálnak, és csak az órán jelennek meg)

A legfrissebb eredményeidet megtekintheted az órán a **Tesztek > Gyaloglási teszt > Legfrissebb eredmények** menüpontban.

Felhívjuk figyelmed, hogy a teszteredmény alapján a VO_{2max} érték frissítéséhez az eredményt a Polar Flow alkalmazással szinkronizálnod kell. Ha a szinkronizálást követően megnyitod a Polar Flow alkalmazást, az megkérdezi, hogy szeretnéd-e frissíteni azt.

Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban

Ne felejtse el szinkronizálni a teszteredményeket a Polar Flow-val. A hosszú távú nyomon követéshez összegyűjtöttünk minden tesztadatot egyetlen helyen, a Polar Flow webszolgáltatásban. A Tesztek oldalon láthatod az összes elvégzett tesztet, ahol azok eredményét is összehasonlíthatod. Áttekintheted a hosszú távú fejlődésedet, és könnyedén megfigyelheted a teljesítményed változását.



Lábregenerálódási teszt

A lábregenerálódási teszt segítségével láthatod, hogy mennyire regenerálódott a lábad az edzés után, és hogy az expozív erőd milyen mértékben fejlődik. Arra szolgál, hogy megállapítsd, készen állsz-e a nagy sebességre és az erőnléti edzésekre. Széles körben használt, könnyű és biztonságos teszt, amit bárhol elvégezhetsz, hiszen a Polar órán kívül semmi másra nincs szükséged hozzá.

A teszt során három súlypontosüllesztéses függőleges felugrást kell elvégezned egy rövid szünettel az ugrások között. Először hirtelen guggolj le, mielőtt felugranál egyenesen a levegőbe olyan magasra, amilyenre csak tudsz. A kétirányú mozdulat rugószerű elasztikus energiát ad az izmoknak a maximális expozív erő kifejtéséhez. Továbbá könnyebben ismételtetővé teszi a tesztet, kevesebb hibalehetőséggel.

Legalább két tesztet el kell végezned egy 28 napos időszakon belül egy alapérték megállapításához, hogy visszajelzést kaphass a lábizmaid regenerálódásáról. A harmadik tesztől kezdve a 28 napos időszak alatt visszajelzést fogsz kapni a lábizmaid regenerálódásáról. Lényegében ha az alapértékednél jelentősen alacsonyabb magasságba ugrasz, akkor a lábizmaid nem regenerálódtak teljesen. Javasoljuk a teszt minél gyakoribb elvégzését, mert minél több eredményből számíthatjuk az alapértékedet, az annál megbízhatóbb.

A verbális visszajelzéshez a teszt a szív- és érrendszered regenerálódását is figyelembe veszi, feltéve ha a Recovery Pro vagy a Nightly Recharge funkció legalább egyikét használod.

A teszt elvégzése

Ha betegnek érzed magad vagy megsérültél, ne végezd el a tesztet! Ha viszont az edzés miatt fáradtnak érzed magad, az ne tántorítson el a teszt elvégzésétől, mivel éppen az a célja, hogy megtudd, mennyire regenerálódtál az edzés után. Ha

sokat edzettél, vagy nagyobb esélyed van a sérülésre vagy betegségre, akkor akár naponta is elvégezheted a lábregenerálódási tesztet, hogy megállapítsd, készen állsz-e a keményebb edzésre.

Tekintsd meg az útmutatást az órán **Tesztek > Lábregenerálódási teszt > Útmutató** menüpontjában kezdés előtt még egyszer, hogy végignézd a teszt részletes lebontását útmutatással és animációkkal.

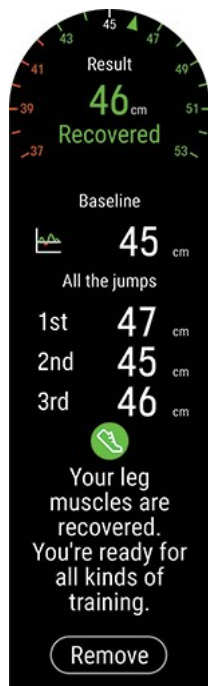
Ha készen állsz a kezdésre, lépj a **Tesztek > Lábregenerálódási teszt** menübe, és válaszd a **Kezdés** lehetőséget. Három ugrást kell elvégezned. Az ismételhetőség kulcsfontosságú a teszthez, tehát ügyelj arra, hogy mindig ugyanazzal a helyes technikával végezd el a tesztet.

1. Állj egyenes háttal és nyújtott lábbal, csípőre tett kézzel. Kifejezetten ügyelj a kéztartásodra, hiszen kulcsfontosságú a pontossághoz és ismételhetőséghez. Mindig csípőre tett kézzel végezd el a tesztet! Így biztosíthatod minden egyes ugrás helyes mérését.
2. Amikor egy hangjelzést hallasz. Guggolj le gyorsan, és explozívan ugorj fel egyenesen, és a talpad lábujjak mögötti részére érkezz, nyújtott lábbal. 40 másodperced van az ugrásra minden hangjelzés után.
3. A **VÁRJ** felirat jelenik meg a kijelzőn minden ugrás előtt. Várj az **UGRÁS** felirat megjelenéséig és a hangjelzésig ugrás előtt.
4. A **Teszt befejeződött** felirat fog megjelenni, miután sikeresen elvégezted mind a három ugrást.

Teszteredmények

A teszt után látni fogod az egyes ugrások magasságát és a három ugrás átlagát, amiből az alapérték számítása történik. A legfrissebb eredményeidet megtekintheted az órán a **Tesztek > Lábregenerálódási teszt > Legfrissebb eredmények** menüpontban.

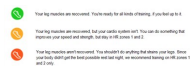
A lábregenerálódásod mérése a teszteredmények egyéni alapértékedhez hasonlításával történik, ami az elmúlt 28 nap teszteredményeinek mozgóátlaga. Csak napi egy eredményt használ fel az óra az alapérték számításához. Ha a tesztet többször is elvégzed, akkor csak a nap legjobb eredményét veszi figyelembe.



Lényegében ha az alapértékednél jelentősen alacsonyabbra ugrasz, akkor a lábizmaid nem regenerálódtak teljesen. A lábizmaid nem számítanak regenerálódottnak:

- Ha az alapértéked 28 cm vagy magasabb: Ha a teszteredményed 7%-kal magasabb vagy alacsonyabb az alapértékednél.
- Ha az alapértéked 28 cm alatti: Ha a teszteredményed 2 cm-rel magasabb vagy alacsonyabb az alapértékednél.

A felkészültségedet a sebességre és az erőnléti edzésre egy ikon és egy visszajelzés szemlélteti.

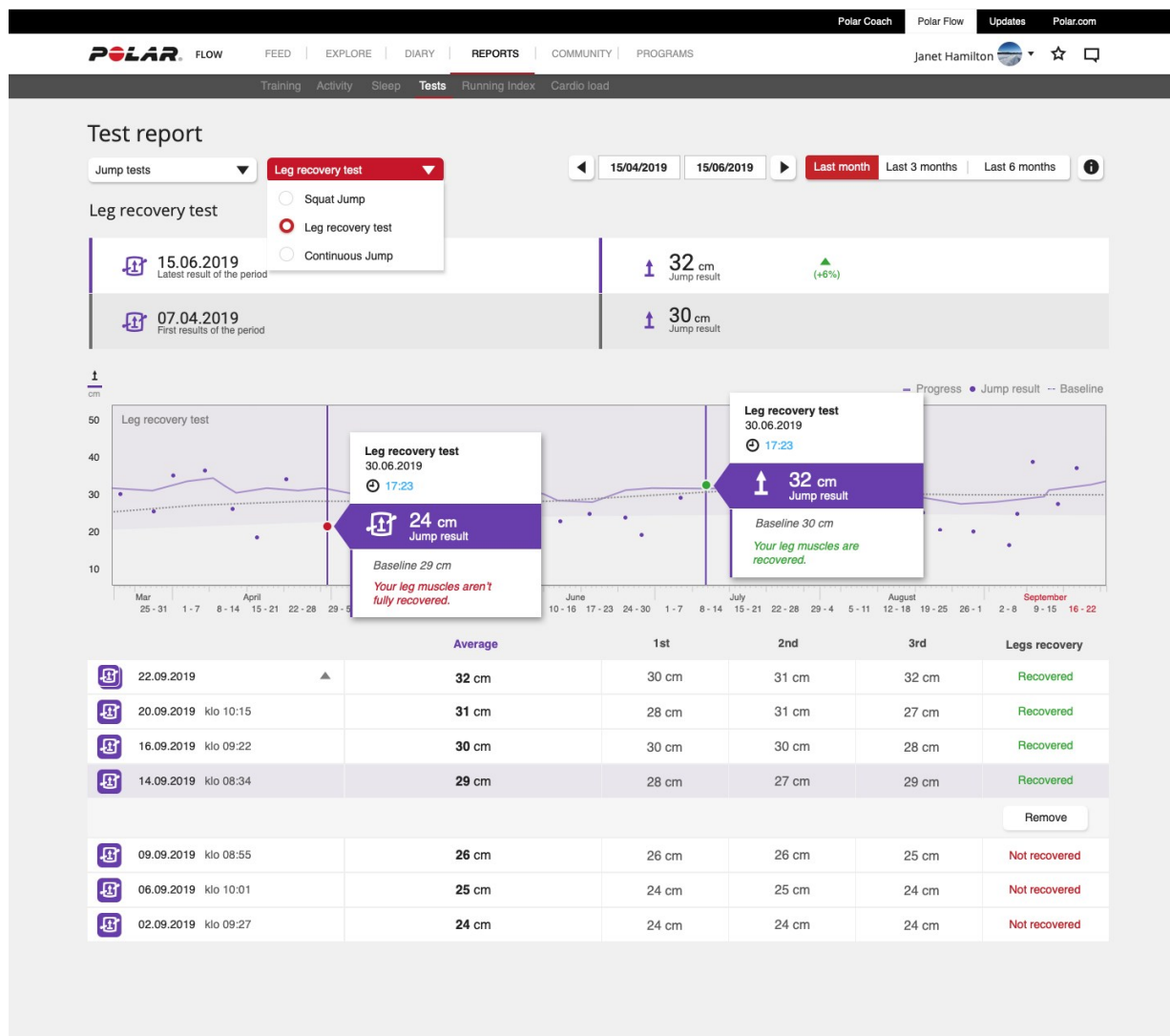


- Zöld, ha készen állsz
- Narancssárga, ha készen állsz bizonyos szempontok figyelembevételével
- Piros, ha nem állsz készen

A lábizmod regenerálódásáról adott információ a szív- és érrendszered regenerálódását is figyelembe veszi. Ezt az információt a következő funkciók szolgáltatják: Sérülés vagy betegség kockázata (a Kardióterhelés alapján a Training Load Pro funkcióból), Recovery Pro, ortosztatikus teszt és Nightly Recharge. Ez azt jelenti, hogy először az órád ellenőrzi, hogy a sérülés és betegség kockázata aktív-e. Ha nem érhető el, az órád ellenőrzi, hogy használd-e a Recovery Pro funkciót, és utána azt, hogy végeztél-e ortosztatikus tesztet, majd végül a Nightly Recharge használatát. Ha a funkciók közül bármelyik észlel valamit, ami befolyásolja a szív- és érrendszered regenerálódását, azt figyelembe veszi az óra a visszajelzésedhez.

Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban

Ne felejtse el szinkronizálni a teszteredményeket a Polar Flow-val. A hosszú távú nyomon követéshez összegyűjtöttünk minden tesztadatot egyetlen helyen, a Polar Flow webszolgáltatásban. A Tesztek oldalon láthatod az összes elvégzett tesztet, ahol azok eredményét is összehasonlíthatod. Áttekintheted a hosszú távú fejlődésedet, és könnyedén megfigyelheted a teljesítményed változását.



Kerékpározási teljesítményteszt

A kerékpározási teljesítményteszt méri a maximális átlagos teljesítményt, amit 60 percen keresztül fenn tudsz tartani. Ez funkcionális teljesítményküszöb tesztjeként, vagyis FTP-tesztként is ismert. A teszt az egyéni kerékpározási teljesítményzónák meghatározására használható. Ha megállapítod az egyéni teljesítményzónáidat, akkor egyszerűbb optimalizálni az edzéseidet. A teszt a kerékpározási teljesítményed fejlődésének hosszú távú nyomon követésére is szolgál.

A 60 perces FTP-teszt mellett egy rövidebb 20, 30 vagy 40 perces tesztet is elvégezhetsz, és ebből egy becslést kapsz a 60 perces eredményedre. Felhívjuk figyelmed, hogy a rövidebb teszt eredménye lehetséges, hogy kevésbé pontos lesz, mint a 60 perces teszt eredménye. A rövidebb teszt jobb a tapasztalatlan vagy sérülésből felépülő kerékpárosok számára. Mindig ugyanazt a tesztípust végezd el, hogy idővel összehasonlíthasd az eredményeket.

Teljesítményérzékelős szobakerékpár használatát javasoljuk a legmegbízhatóbb eredmények érdekében, de akár a szabadban is elvégezheted a tesztet. Ha a szabadban végzed a tesztet, akkor egy rövidebb elvégzését ajánlunk a megállások és a sebességváltás minimalizálásához. Sík terepen válassz útvonalat, és kerüld el a közlekedési lámpákat vagy más megállásra kényszerítő tényezőket.

A kerékpározási teljesítményteszt elvégzéséhez kompatibilis kerékpáros teljesítményérzékelőre van szükséged. A kompatibilis kerékpáros teljesítményérzékelők listáját lásd: [Mely külső gyártók érzékelői kompatibilisek a Polar Grit X2-vel?](#) A teljesítményérzékelőt párosítanod kell az óráddal. A részletes párosítási útmutatót lásd: [Érzékelők párosítása a sportórával.](#)

A teszt elvégzése

A teszt elvégzése előtt olvasd el az [Egészség és edzés szakaszt](#) a jelen használati útmutatóban vagy a termékcsomaghoz mellékelt Fontos tudnivalókat tartalmazó adatlapon. A teszt rendkívül megerőltető, ezért ne végezd el akkor, ha nem regenerálódtál az edzés után. Viselj kerékpáros cipőt és ruházatot, amelyben szabadon tudsz mozogni.

Ellenőrizd azt is, hogy a fizikai beállításokban megadott tömeged helyes legyen. Ez azért fontos, mert így az eredményeket idővel is összehasonlíthatod. Az első tesztet során a háttér-információdon alapuló teljesítménycéllal nyújtunk útmutatást. Ez segít állandó teljesítményt fenntartani a teszt során. A teszt megismétlésekor a célod alapjául a korábbi eredményeid szolgálnak.

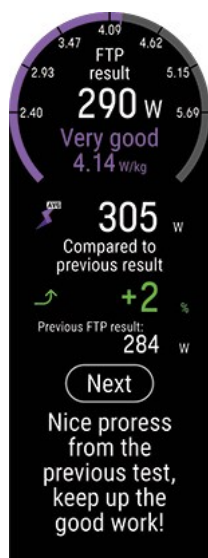
A kerékpározási teszt magában foglalja a bemelegítési, a teszt- és a levezetési szakaszokat. A bemelegítési szakasz a teljesítményen, a levezetési szakasz pedig a pulzuson alapul. Felhívjuk figyelmed, hogy a bemelegítési és levezetési szakasz opcionális. Ha szeretnéd, kihagyhatod őket.

1. Az órán lépj a **Tesztek > Kerékpározási teszt > Időtartam** menüpontba, és válassz a 20, a 30, a 40 vagy a 60 perc közül.
2. Majd lépj a **Tesztek > Kerékpározási teszt > Indítás** menüpontba, és görgess le a teszt áttekintéséhez. Ha készen állsz a tesztre, akkor válaszd a **Tovább** lehetőséget.
3. Válaszd meg az egészségedre vonatkozó kérdéseket, és fogadd el az edzés-előkészítési módba való lépéshez.
4. A sportprofil lila színnel jelenik meg a teszt nézetben. Válaszd ki a megfelelő beltéri vagy szabadtéri kerékpáros sportprofil. Maradj az edzés-előkészítés üzemmódban, amíg az óra meg nem találja a kerékpározási teljesítményérzékelőt.
5. Az indításhoz koppints a kijelzőre vagy nyomd meg az OK gombot.
6. A teszt egy bemelegítő szakasszal kezdődik. A bemelegítés körülbelül 20 perc könnyű kerékpározás legyen az elején. 2–3 teljes erőbedobással végzett sprintet tartalmaz a bemelegítés közepén, egyenként körülbelül 1 perces regenerálódással. Ezzel megfelelően bemelegítesz, és felkészülsz a teljes erőbedobással végzett tesztre. Ha rövidebb bemelegítést választasz, akkor is mindenképp építsd be a gyors sprinteket és a rövid regenerálódásokat is. A bemelegítés arra is szolgál, hogy leellenőrizd, minden megfelelően működik-e és a kerékpárod számodra megfelelően van-e beállítva.

7. A megfelelő bemelegítést követően válaszd a **Teszt indítása** lehetőséget.
8. Gyorsíts fel arra a maximális teljesítményre, amiről úgy véled, hogy a teszt teljes időtartama alatt fenn tudod tartani. A teszt nézet a teljesítményt wattban jeleníti meg. A piros érték az aktuális teljesítményedet, a fehér pedig a becsült teljesítménycélot jelzi. Próbáld meg a célhoz közeli tempót fenntartani, és ügyelj arra, hogy az egész teszt során megőrizd ezt a teljesítményszintet. Ha lassítasz, kevésbé megbízható eredményeket fogsz kapni.
9. A tesztszakasz egy előre meghatározott idő elteltével ér véget.

Javasoljuk a levezetési szakasz elvégzését is a teszt után.

Teszteredmények



A tesztösszefoglaló megmutatja a funkcionális teljesítményküszöböd (FTP) értékét (amely wattban megadott teljesítmény), a maximális pulzusodat és a maximális oxigénfelvételledet (amely VO2max-ként is ismert). A legfrissebb eredményeidet megtekintheted az órán a **Tesztek > Kerékpározási teszt > Legfrissebb eredmények** menüpontban.

Ha elosztjuk a funkcionális teljesítményküszöböt a kerékpáros tömegével, akkor egy összehasonlítható értéket kapunk, az úgynevezett teljesítmény-tömeg arányt, amely összehasonlítható más azonos nemű kerékpárosok eredményeivel. Minél nagyobb teljesítményt érsz el az aktuális tömegeddel, annál jobb lesz a teljesítmény-tömeg arányod. Ez tükrözi az aerob állóképességedet. Egy egyszerűsített, 8 szintű táblázatot használunk az edzetlentől a világklasszis szintig terjedően, amikor visszajelzést adunk a teljesítmény-tömeg arányodról.

Class	FTP (W/kg)	
	Men	Women
World-class	>5,69	>5,03
Exceptional	5,69-5,15	5,03-4,54
Excellent	5,14-4,62	4,53-4,05
Very Good	4,61-4,09	4,04-3,55
Good	4,08-3,47	4,03-2,98
Moderate	3,46-2,93	2,97-2,49
Fair	2,92-2,40	2,48-1,99
Untrained	<2,40	<1,99

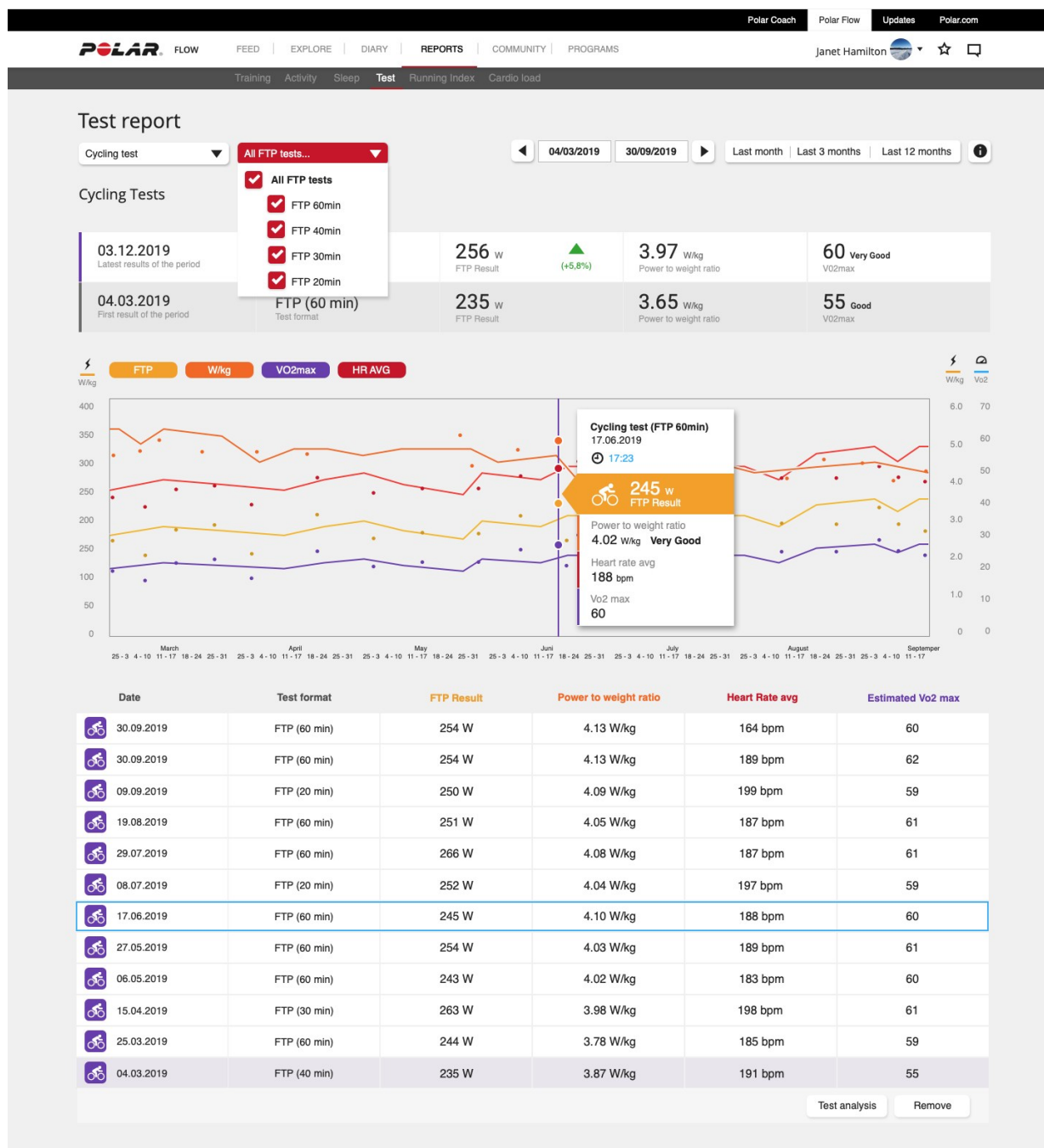
Az első tesztet eredményét más azonos nemű kerékpárosok eredményeihez hasonlítjuk. A teszt megismétlésekor az eredményt az előző teszteredményedhez hasonlítjuk, és a teszt visszajelzését is ez alapján kapod.

Ha a kerékpározási teljesítménytesztet a fejlődésed nyomon követésére és a megfelelő edzésintenzitás kiválasztására szeretnéd használni, javasoljuk, hogy háromhavonta ismételd meg a maximumtesztet, hogy az edzési zónáid mindig naprakészek maradjanak.

Felhívjuk figyelmed, hogy az edzési zónák és a maximális pulzusszám frissítésekor az eredményeket a Polar Flow alkalmazással is szinkronizálnod kell. Ha a szinkronizálást követően megnyitod a Polar Flow alkalmazást, az megkérdezi, hogy szeretnéd-e frissíteni az értékeket. A sportprofil-beállításokat az összes kerékpáros sporthoz frissítjük az új értékekkel.

Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban

Ne felejtse el szinkronizálni a teszteredményeket a Polar Flow-val. A hosszú távú nyomon követéshez összegyűjtöttünk minden tesztadatot egyetlen helyen, a Polar Flow webszolgáltatásban. A Tesztek oldalon láthatod az összes elvégzett tesztet, ahol azok eredményét is összehasonlíthatod. Áttekintheted a hosszú távú fejlődésedet, és könnyedén megfigyelheted a teljesítményed változását.



Futási teljesítményteszt

A futási teljesítményteszt egy kifejezetten futóknak készült eszköz, amelynek segítségével nyomon követhetik fejlődésüket és megtalálhatják egyéni edzési zónáikat (pulzus-, sebesség- és teljesítményzónák) a futást tartalmazó sportokhoz. A rendszeres és gyakori tesztelés segít okosan megtervezni az edzéseket, és nyomon követni a változásokat a futási teljesítésben.

Végezhetsz maximális és szubmaximális (a maximális pulzusszám legalább 85%-a) tesztek. A maximumteszthez mindent bele kell adnod, viszont pontosabb eredményt is szolgáltat. A maximumteszt elvégzése remekül használható az aktuális egyéni maximális pulzusod meghatározására, valamint a beállítások aktualizálására. A maximális futási teszt lényegesen megerőltetőbb a szubmaximális tesztekhez képest. Ezért javasoljuk, hogy csak könnyebb edzésszakaszokat tervez a maximumteszt elvégzését követő 1-3 napra.

A szubmaximális teszt – amelyhez a maximális pulzusod (HR_{max}) legalább 85%-át el kell érned – ismételhető, biztonságos, és a maximumteszt kevésbé megerőltető alternatívája. A szubmaximális tesztet tetszés szerinti gyakorisággal ismételheted, és edzés előtti bemelegítésként is használhatod. Fontos, hogy a maximális pulzusod helyesen legyen

beállítva a fizikai beállításokban, hogy pontos eredményeket kapj a szubmaximális tesztből, mivel a szubmaximális teszt a maximális pulzusod HR_{max} felhasználásával számítja ki az eredményedet. Ha nem ismered a maximális pulzusodat (HR_{max}), akkor a maximumteszt elvégzése hasznos lehet a maximális pulzusszámod meghatározásához.

A teszt alapvető elgondolása, hogy fokozatosan emelkedő sebességgel kell futnod, a megadott célsebesség minél pontosabb követésével. A teszt sikeres elvégzéséhez legalább hat percig kell futnod, és el kell érned a maximális pulzusod legalább 85%-át. Ha ennek elérése problémát jelent, akkor a jelenlegi maximális pulzusszámod (HR_{max}) túl magas értékre lehet állítva. Manuálisan módosíthatod a fizikai beállításokban.

A teszt elvégzése

A teszt elvégzése előtt olvasd el az [Egészség és edzés szakaszt](#) a jelen használati útmutatóban vagy a termékcsomaghoz mellékelt Fontos tudnivalókat tartalmazó adatlapon. Ne végezd el a tesztet betegség vagy sérülés esetén, illetve ha egészségügyi problémára gyanakszol. Csak akkor végezd el a tesztet, amikor felépültnek érzed magad. Ne végezz kimerítő gyakorlatokat a teszt elvégzése előtti napon. Viselj futócipőt és olyan ruházatot, amelyben szabadon tudsz mozogni.

Sík terepen, pályán vagy úton végezd el a tesztet, és rendszeresen ismételd meg hasonló körülmények között. Fuss fokozatosan emelkedő sebességgel, a megadott célsebesség minél pontosabb követésével. Továbbá a tesztelés előtti körülményeknek is meg kellene egyeznie a tesztelési körülményekkel. Például egy intenzív edzésszakasz az előző napon vagy egy nehéz étel közvetlenül a tesztelés előtt hatással lehet a teszteredményre. Legalább hat percig kell futnod, és el kell érned a maximális pulzusod legalább 85%-át a teszt elvégzéséhez.

Alapértelmezés szerint a teszt GPS-t használ a sebességméréshez, azonban a Bluetooth-kompatibilis lépésérzékelőt vagy a STRYD futási teljesítménymérőt is használhatod a teszt elvégzéséhez. Ebben az esetben a sebességet az érzékelő méri.



Az **Ellenőrizd a pulzusérzékelőt** felirat jelenik meg, ha nem érzékelhető a pulzusod a teszt során.



A **Sebesség nem érhető el, a GPS-vétel megszűnt** felirat jelenik meg, ha a műholdjel nem érzékelhető a teszt során.

Tekintsd meg az útmutatást az órád **Tesztek > Futási teszt > Útmutató** menüpontjában kezdés előtt még egyszer, hogy végignézd a teszt részletes lebontását és az útmutatást az elvégzéséhez.

1. Először határozd meg a kezdősebességed a teszthez a **Tesztek > Futási teszt > Kezdősebesség** menüpontban. 4–10 km/h közötti kezdősebességet állíthatsz be. Felhívjuk figyelmed, hogy ha túl magas kezdősebességet állítasz be, akkor lehetséges, hogy túl hamar abba kell hagynod a tesztet.
2. Majd lépj a **Tesztek > Futási teszt > Indítás** menüpontba, és görgess le a teszt áttekintéséhez. Ha készen állsz a tesztre, akkor válaszd a **Tovább** lehetőséget.
3. Válaszd meg az egészségedre vonatkozó kérdéseket, és fogadd el az edzés-előkészítési módba való lépéshez.
4. A sportprofil lila színnel jelenik meg a teszt nézetben. Válaszd ki a megfelelő beltéri vagy szabadtéri futási sportprofil. Maradj az edzés-előkészítés módban, amíg az óra megtalálja a pulzusodat és a GPS-műholdjelet (a GPS-ikon zöldre vált).
5. Az indításhoz koppints a kijelzőre vagy nyomd meg az OK gombot. Az óra útmutatást nyújt az egész edzés során.
6. A teszt egy bemelegítő szakasszal kezdődik (~ 10 perc). Kövesd a kijelzőn megjelenő útmutatást a bemelegítés elvégzéséhez.
7. A megfelelő bemelegítést követően válaszd a **Teszt indítása** lehetőséget. Ezután el kell érned a kezdősebességet a tényleges teszt megkezdéséhez.

A teszt során: A kék érték mutatja a folyamatosan emelkedő célsebességet, amelyet a lehető legpontosabban kell tartanod. Az alatta lévő fehér érték mutatja az aktuális sebességedet. Az óra hallható figyelmeztetéssel jelez, ha túl gyorsan vagy túl lassan haladsz.



A kék görbe sebességértékekkel a végeknél jelzi a megengedett tartományt.



Az alján láthatod az aktuális pulzusodat, a szubmaximális teszthez szükséges minimális pulzusodat és az aktuális maximális pulzusszámodat.

Az óra megkérdezi: **Ez a maximális erő kifejtésed?** – ha nem érted el vagy lépted túl a maximális pulzusszámodat. A tesztet szubmaximálisnak értékeli, ha az erő kifejtésed nem volt maximális, de elérted a maximális pulzusod legalább 85%-át. A tesztet automatikusan maximálisnak tekinti, ha elérted vagy túllépted az aktuális maximális pulzusszámodat.

Teszteredmények

A futási teljesítményteszt eredményéül a maximális aerob teljesítmény (MAP), a maximális aerob sebesség (MAS) és a maximális oxigénfelvétel (VO_{2max}) értékét kapod. Továbbá ha maximumtesztet végeztél, megkapod a maximális pulzus (HR_{max}) értékét is. A legfrissebb eredményeidet megtekintheted az órán a **Tesztek > Futási teszt > Legutóbbi eredmény** menüpontban.



- A maximális aerob teljesítmény (MAP) az a legalacsonyabb edzési intenzitás, ahol a szervezeted eléri a maximális oxigénfelhasználási képességét (VO_{2max}). A maximális aerob teljesítmény általában csak néhány percig tartható fenn.
- A maximális aerob sebesség (MAS) az a legalacsonyabb edzési intenzitás, ahol a szervezeted eléri a maximális oxigénfelhasználási képességét (VO_{2max}). A maximális aerob sebesség általában csak néhány percig tartható fenn.

- A maximális oxigénfelvétel (VO_{2max}) a szervezeted maximális oxigénfogyasztási kapacitása maximális erőfeszítés esetén.

Ha a sportprofil-beállítások frissítését választod az új MAP, MAS és VO_{2max} eredményekkel, akkor a sebességed, a tempód és a teljesítményszónáid, valamint a kalóriaszámításod is frissül az aktuális fizikai állapotodnak megfelelően. Ha elvégezted a maximumtesztet, akkor a pulzuszonádat is frissítheted az új maximális pulzusszámod (HR_{max}) alapján.

Felhívjuk figyelmed, hogy az edzési zónák és a maximális pulzusszám (HR_{max}) érték frissítésekor az eredményeket a Polar Flow alkalmazással is szinkronizálnod kell. Ha a szinkronizálást követően megnyitod a Polar Flow alkalmazást, az megkérdezi, hogy szeretnéd-e frissíteni az értékeket. A sportprofil-beállításokat az összes futás jellegű sporthoz frissítjük az új értékekkel.

A céljaidon és edzési szokásaidon múlik, hogy az edzések során a teljesítményszónák, a sebesség-/tempózónák vagy a pulzuszonák közül melyiket érdemes követned. A teljesítményszónák bármilyen terepen használhatók – síkon és emelkedőn egyaránt. A sebesség célzónák csak sík terep esetén megbízhatók. A sebesség- és teljesítményszónák remek választásul szolgálnak az intervallumos edzésekhez.

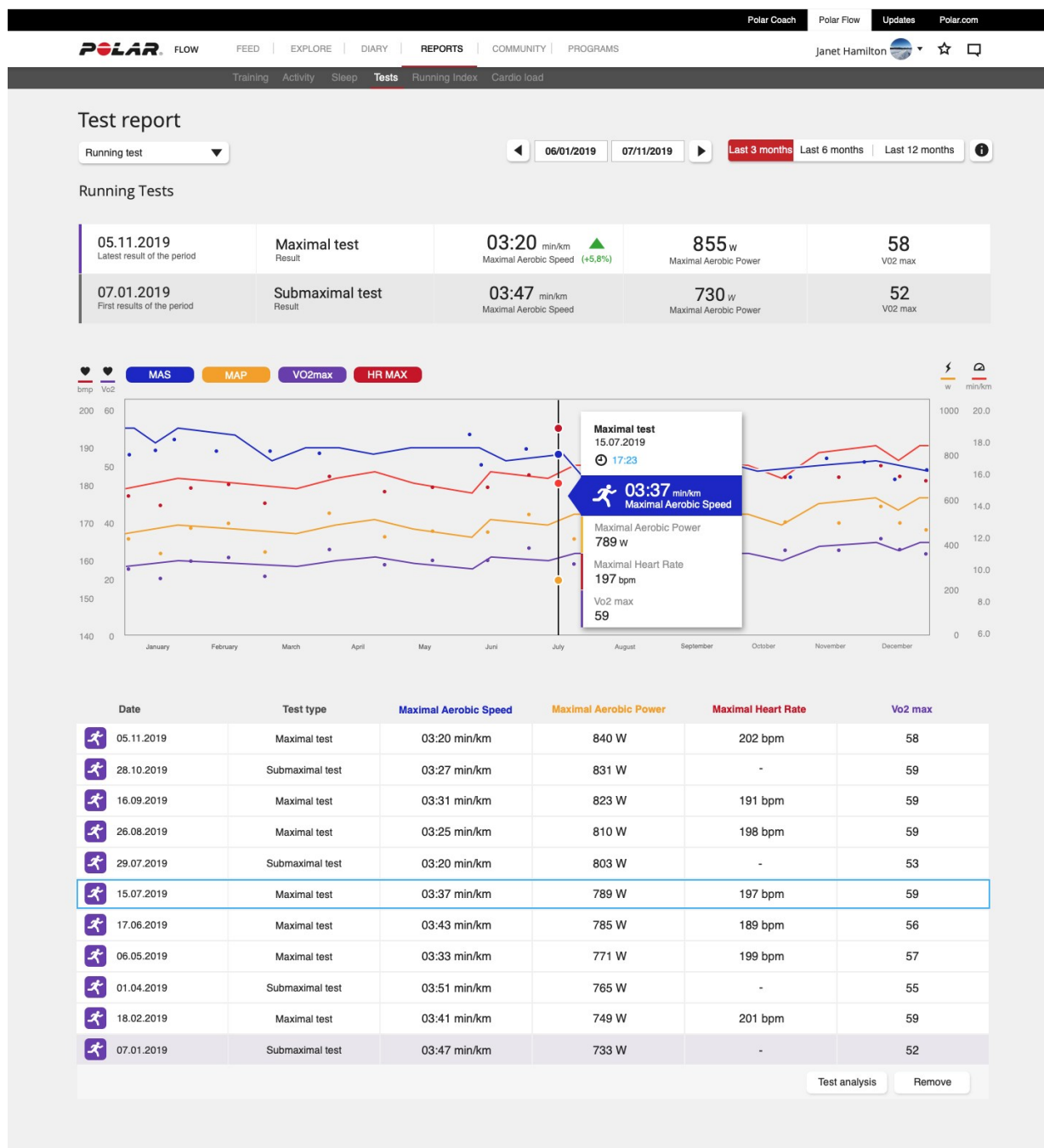
Ha a futási teljesítménytesztet a fejlődésed nyomon követésére és a megfelelő edzésintenzitás kiválasztására szeretnéd használni, javasoljuk, hogy háromhavonta ismételd meg a maximumtesztet, hogy az edzési zónáid mindig naprakészek maradjanak. Ha szorosabban szeretnéd nyomon követni a fejlődésedet, akkor tetszőleges gyakorisággal megismételheted a szubmaximális tesztet a maximumteszt elvégzése között.

Felhívjuk figyelmed, hogy a Running Index eredményét nem kapod meg a futási teljesítménytesztből.

A testsúlyod a futási teljesítményteszthez felhasznált egyik érték. Felhívjuk figyelmed, ha a testsúlyod beállítását módosítod, az befolyásolja a teszteredményeid összehasonlíthatóságát.

Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban

Ne felejtse el szinkronizálni a teszteredményeket a Polar Flow-val. A hosszú távú nyomon követéshez összegyűjtöttünk minden tesztadatot egyetlen helyen, a Polar Flow webszolgáltatásban. A Tesztek oldalon láthatod az összes elvégzett tesztet, ahol azok eredményét is összehasonlíthatod. Áttekintheted a hosszú távú fejlődésedet, és könnyedén megfigyelheted a teljesítményed változását.



Csuklón mért pulzussal végzett Fitnessz teszt

A csuklón mért pulzussal végzett Polar Fitnessz teszt egy egyszerű, biztonságos és gyors módja annak, hogy megbecsüld nyugalmi aerob (kardiovaszkuláris) állóképességedet. Egy egyszerű, 5 perces, edzettségi szintet mérő teszt, amely becslést ad a maximális oxigénfelvételeddre (VO2max). A Fitnessz teszt a nyugalmi pulzusszámod, a szívfrekvencia-változékonyságod, valamint a személyes adataid – nem, kor, testmagasság, testsúly, valamint a fizikai aktivitási szinted saját magad által megadott értékelése (azaz az edzési előzmények) – alapján végzi el a számítást. A Polar Fitnessz teszt egészséges felnőttek számára készült.

Az aerob állóképesség összefüggésben áll azzal, hogy milyen jól dolgozik a kardiovaszkuláris rendszered, amikor oxigént szállít a szervezetedben. Minél jobb az aerob állóképességed, annál erősebb és hatékonyabb a szíved. A jó aerob állóképesség számos egészségügyi előnnyel jár. Segít például csökkenteni a magas vérnyomás és a keringési rendszeri betegségek, illetve az agyvérzés kockázatát. Ha szeretnéd fejleszteni aerob állóképességedet, a fitnessz teszt eredményének érzékelhető változásához átlagosan hat hét rendszeres edzés szükséges. Ha az erőnléted jelenleg kevésbé

jó, gyorsabb fejlődést is tapasztalhatsz. Minél jobb az aerob állóképességed, annál kisebb változásokat fogsz tapasztalni az eredményekben.

Az aerob állóképesség legjobban olyan edzésekkel fejleszthető, melyek több izomcsoportot is megmozgatnak. Ilyenek például a futás, a kerékpározás, a gyaloglás, az evezés, az úszás, a korcsolyázás, és a terepsíelés. A fejlődésed nyomon követéséhez az első két hét során végezd el néhány alkalommal a fitnessz tesztet az alapérték megállapításához, majd ismételd meg a mérést havonta egyszer.

A megbízható eredmények érdekében tartsd be az alábbiakat:

- A tesztet bárhol elvégezheted – otthon, az irodában, egy fitnessz klubban –, feltéve, hogy a környezet elég nyugodt hozzá. Lehetőleg ne legyenek hangos zajok (például televízió, rádió, vagy telefon), és a teszt közben ne beszéljess.
- A tesztet mindig ugyanott, ugyanabban az időben végezd el.
- A tesztelés előtt 2–3 órával ne egyél nehéz ételeket és ne dohányozz.
- Kerüld az erős fizikai megterhelést, az alkohol fogyasztását, és a stimuláló hatású gyógyszereket a teszt napján és előtte.
- Kipihentnek és nyugodtnak kell lenned. Feküdj le, és a teszt megkezdése előtt pihenj 1–3 percet.

A teszt előtt

A teszt előtt győződj meg arról, hogy a fizikai beállítások, beleértve az edzési hátteret is, pontosak a **Beállítások > Fizikai beállítások** menüpontban.

Az órát szorosan viseld a csuklón, legalább egy ujjnyi távolságra a csuklócsonttól felfelé. Az óra hátoldalán található pulzusérzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel.

A teszt elvégzése

Az órán választd a **Fitnessz teszt > Lazíts és indítsd a tesztet** menüpontot. Az óra elkezd keresni a pulzusod.

Amikor megtalálta a pulzust, a **Feküdj le és lazíts** felirat jelenik meg a kijelzőn. Lazíts, ne mozogj túl sokat, és ne beszéljess másokkal.

A VISSZA gomb lenyomásával bármelyik szakaszban megszakíthatod a tesztet. Ekkor a **Teszt megszakítva** üzenet jelenik meg.

Ha az óra nem képes észlelni a pulzusjelet, a kijelzőn a **Sikertelen teszt** üzenet jelenik meg. Ebben az esetben ellenőrizned kell, hogy az óra hátoldalán található pulzusérzékelő folyamatosan érintkezik-e a bőrrel. A [Csuklón mért pulzus](#) című fejezetben részletes útmutatást találsz arról, hogy hogyan viseld az órát, ha a csuklódon méred a pulzust.

Teszteredmények

A teszt befejeztével az óra hangjelzéssel és rezgéssel figyelmeztet, és megjeleníti a becsült VO_{2max} értéket, valamint a fitnessz teszt eredményének leírását.

Ekkor a **VO_{2max} frissítése a fizikai beállításokba?** üzenet jelenik meg.

- Az OK gomb megnyomásával az értéket a **Fizikai beállítások** pontba mentheted.
- Csak akkor nyomd meg a VISSZA gombot a mentés megszakításához, ha ismered a legutóbbi VO_{2max} értékedet, és az több mint egy edzettségi szinttel eltér az eredménytől.

A legfrissebb eredményeket a **Tesztek > Fitnessz teszt > Legutóbbi eredmény** menüben tekintheted meg. Csak a legfrissebb teszteredmény jelenik meg.

A Fitnessz teszteredményeid vizuális elemzéséhez nyisd meg a Flow webszolgáltatást, majd válaszd ki a tesztet a Naplóból a részleteinek megtekintéséhez.



Az óra minden teszt befejezése után automatikusan szinkronizálódik a Polar Flow alkalmazással, ha a telefonod a Bluetooth-hatósugáron belül van.

Edzettségi szint osztályok

Férfiak

Kor/év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elégséges	Közepes	Jó	Nagyon jó	Elit
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Nők

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

A besorolás 62 vizsgálati anyag áttekintésén alapul, ahol a VO_{2max} értékének mérését közvetlenül, egészséges felnőtteken végeztük 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.

VO₂max

Egyértelmű kapcsolat áll fenn a test maximális oxigénfogyasztása (VO₂max) és a szív és légúti edzettség között, mivel a szövetekhez történő oxigénszállítás a tüdő- és a szív működésétől függ. A VO₂max (maximális oxigénfelvétel, maximális aerob teljesítmény) az a maximális ráta, amely mellett a szervezet fel tudja használni az oxigént maximális fizikai erő kifejtés esetén; közvetlen összefüggésben áll a szív maximális, a vérnek az izmokba való eljuttatásához szükséges kapacitásával. A VO₂max értéket fitness tesztek segítségével lehet mérni és megjósolni (például maximális edzési tesztek, szubmaximális edzési tesztek, Polar Fitness teszt). A VO₂max a keringési- és légzőrendszeri állóképesség kiváló jelzőszáma, és segítségével kiválóan előre jelezhető az állóképességet követelő események, például távfutás, kerékpározás, sífutás és úszás alatt nyújtott teljesítőképesség.

A VO₂max kifejezhető akár milliliter per percben (ml/min = ml ■ min⁻¹), vagy ez az érték elosztható a személy testtömegével kilogrammban (ml/kg/min = ml ■ kg⁻¹ ■ min⁻¹).

Nightly Recharge™ regenerálódásmérés

A **Nightly Recharge™** egy éjszakai regenerálódásmérő, amely megmutatja, hogy mennyire regenerálódasz a napi igénybevétel után. A **Nightly Recharge státusz** két összetevőn alapul: hogyan aludtál (**kipihentségi állapot**), és mennyire nyugodott le a vegetatív idegrendszered (ANS) az alvásod kezdeti szakaszában (**ANS-állapot**). Az óra mindkét összetevő megállapításakor az előző 28 nap átlagos szintjeihez hasonlítja az előző éjjel mért értékeket. Órád az éjszaka során egyaránt automatikusan méri a kipihienségi állapotot és az ANS-állapotot.

A Nightly Recharge státuszodat az órán és a Polar Flow alkalmazásban is megtekintheted. A mért értékek alapján személyre szabott napi tippeket jelenítünk meg a Polar Flow alkalmazásban a gyakorlatokra, az alvásra, valamint az energiaszintek szabályozására vagy a különösen nehéz napokra vonatkozóan. A Nightly Recharge segít abban, hogy optimális döntéseket tudj hozni a mindennapok során az általános jólléted fenntartása, valamint az edzési célkitűzések elérése érdekében.

Hogyan kezd el használni a Nightly Recharge funkciót?



1. A Nightly Recharge használatához engedélyezni kell a folyamatos pulzusmérés funkciót. A folyamatos pulzusmérés aktiválásához lépj a **Beállítások > Általános beállítások > Folyamatos pulzusmérés** menüpontba, és válaszd a **Be** vagy a **Csak éjszaka** lehetőséget.
2. A csuklópántot szorosan húzd meg a csuklódon, és viseld az órát alvás közben is. Az óra hátoldalán található érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel. A viselésre vonatkozó részletesebb információkért lásd: [Csuklón mért pulzus](#).
3. Ahhoz, hogy a Nightly Recharge státusz megjelenjen az órán, **három éjszakán** át viselni kell az órát. Eddig tart az általános szinted megállapítása. A Nightly Recharge státuszod megállapítása előtt megtekintheted az alvási és ANS mérési adataidat (pulzus, szívfrekvencia-változékonyság és légzésszám). Három sikeresen rögzített éjszaka után a Nightly Recharge státusz megjelenik az órán.

Nightly Recharge az órán

Amikor az óra észleli, hogy felébredtél, megjeleníti a **Nightly Recharge státuszt** a Nightly Recharge nézeten. Navigálj a Nightly Recharge nézetre. Ehhez pöccints balra vagy jobbra az óralapon.

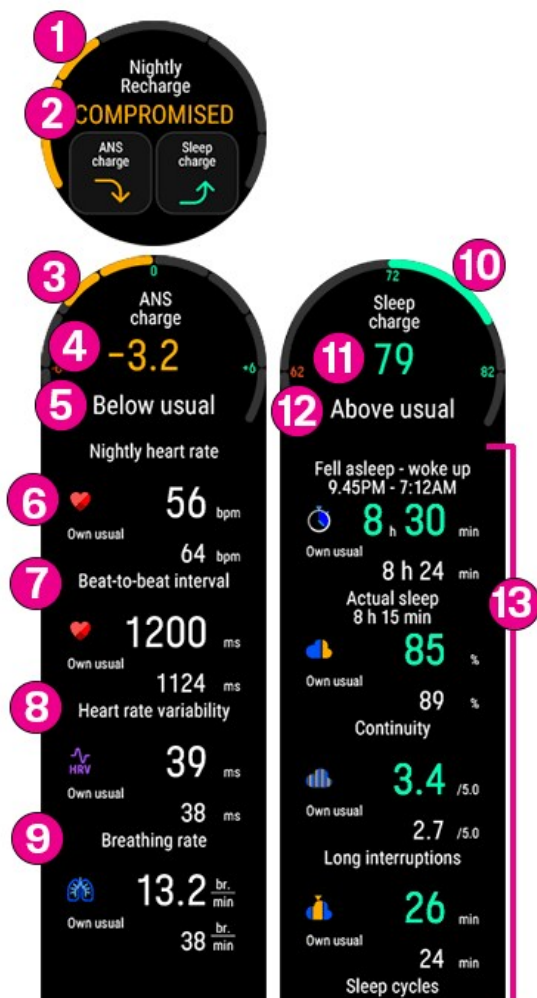


A Nightly Recharge státusz azt jelzi, hogy mennyire volt pihentető az előző éjszakai alvás. A Nightly Recharge státusz kiszámításakor az óra figyelembe veszi az **ANS-állapotot** és a **kipihentségi állapotot** is. A Nightly Recharge státusz az alábbi skálán jeleníti meg az eredményeket: nagyon rossz – rossz – elégséges – OK – jó – nagyon jó.



Az alváskövetést manuálisan is kikapcsolhatod, ha az óra még nem összesített alvásodat. A Nightly Recharge nézetben a **Már ébren vagy?** felirat jelenik meg, ha az óra legalább négy óra alvást érzékelt. Koppints a kijelzőre a megerősítéshez , és az óra azonnal megjeleníti a Nightly Recharge összesítését.

További részletek megjelenítéséhez koppints az **ANS-állapot** vagy a **Kipihentségi állapot** elemre.

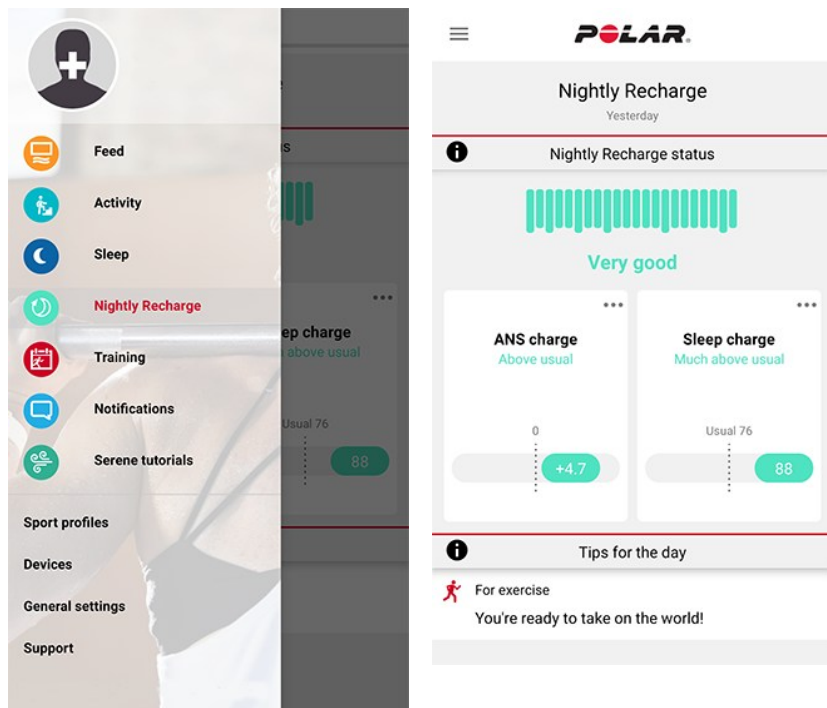


1. Nightly Recharge státusz grafikonja
2. A Nightly Recharge státusz skálája: nagyon rossz – rossz – elégséges – OK – jó – nagyon jó.
3. ANS-állapot grafikonja
4. ANS-állapot -10 és +10 közötti skála Nulla körül található az általános szint.
5. ANS-állapot skálája: általánosanál jóval alacsonyabb – általánosanál alacsonyabb – általános – általánosanál magasabb – általánosanál jóval magasabb.
6. Pulzus bpm (4 órás átlag)
7. Szívdobbanások között eltelt idő ms (4 órás átlag)
8. Szívfrekvencia-változékonyság ms (4 órás átlag)
9. Légzésszám lélegzet/perc (4 órás átlag)
10. Alvásérték grafikonja
11. Alvásérték (1–100) Az alvási időt és az alvás minőségét egyetlen számban összesítő érték.
12. Kipihentségi állapot = Az alvásérték az általános szintedhez viszonyítva. Skála: általánosanál jóval alacsonyabb – általánosanál alacsonyabb – általános – általánosanál magasabb – általánosanál jóval magasabb.
13. Részletes alvási adatok. További részletekért lásd: "Alvási adatok az órán" on page 97.

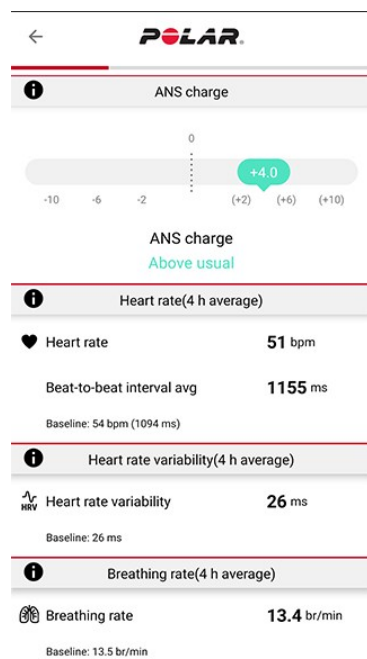
Nightly Recharge a Polar Flow alkalmazásban

A különböző éjszakák során mért Nightly Recharge-adatokat a Polar Flow alkalmazásban lehet összehasonlítani. Az előző éjszakára vonatkozó Nightly Recharge-adatok a Polar Flow alkalmazás menü **Nightly Recharge** menüpontjában tekinthetők meg. Az előző napokra vonatkozó Nightly Recharge-adatok megjelenítéséhez húzd jobbra az ujjadat a kijelzőn. Az ANS-állapot vagy a kipihentségi állapot részleteinek megtekintéséhez koppints a **ANS-állapot** vagy a

kipihentési állapot mezőre.



Az ANS-állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban



Az **ANS-állapot** arra vonatkozóan biztosít információkat, hogy mennyire nyugodott le a vegetatív idegrendszered (ANS) az alvás korai szakaszában. A skála -10-től +10-ig terjed. Nulla körül található az általános szint. Az ANS-állapotot az alvás kb. első négy órája során mért **pulzus, szívfrekvencia-változékonyság**, valamint **légzésszám** alapján számolja ki az óra.

Kipihentségi állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban

A Polar Flow alkalmazásban megjelenő kipihentségi állapot adataival kapcsolatban lásd: "Alvási adatok a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban" on page 98.

A normál **pulzus** értéke felnőttek esetében 40 és 100 bpm között mozog. Az egyes éjszakák között gyakran eltér a pulzus értéke. Mentális és fizikai stressz, késő este végzett gyakorlatok, betegség vagy alkoholfogyasztás esetén az alvás korai szakaszában mért pulzus értéke magasabb. A legjobb, ha az általános szinthez hasonlítod az előző éjszaka mért értékeket.

Szívfrekvencia-változékonyság (HRV) az egymást követő szívverések közötti eltérést mutatja. A magas szívfrekvencia-változékonyság általánosságban véve az általános jó egészséghöz, a kiváló kardiovaszkuláris állóképességhez és a stresszel szembeni megfelelő ellenálláshoz köthető. Egyének között jelentős eltérések tapasztalhatóak, 20 és 150 közötti értékekkel. A legjobb, ha az általános szinthez hasonlítod az előző éjszaka mért értékeket.

A **légzésszám** az alvás kb. első négy órájában mért légzésszám átlagát mutatja. Az óra ezt a szívdobbanások között eltelt idő alapján számolja ki. A szívdobbanások között eltelt idő belégzéskor rövidebb, kilégzéskor hosszabb. Alvás során a légzésszám csökken, és elsősorban az alvásfázisokkal változik. Egészséges felnőttek esetén nyugalmi állapotban ez az érték 12 és 20 légzés per perc között mozog. A magasabb értékek lázra vagy kialakulóban lévő betegségre utalhatnak.

Személyre szabott tippek a Polar Flow alkalmazásban

A mért értékek alapján személyre szabott napi tippek jelennek meg a Polar Flow alkalmazásban a gyakorlatokra, az alvásra, valamint az energiaszintek szabályozására a különösen nehéz napokra vonatkozóan. A napi tippek a Nightly Recharge nyitóoldalon jelennek meg a Polar Flow alkalmazásban.

Gyakorlatokhoz

Minden nap kapsz gyakorlatra vonatkozó tippet. Jelzi, hogy laza napra van-e szükséged, vagy mindent beleadhatsz. A tippek az alábbiakon alapulnak:

- Nightly Recharge státusz
- ANS-állapot
- Kipihentségi állapot
- Kardióterhelési állapot

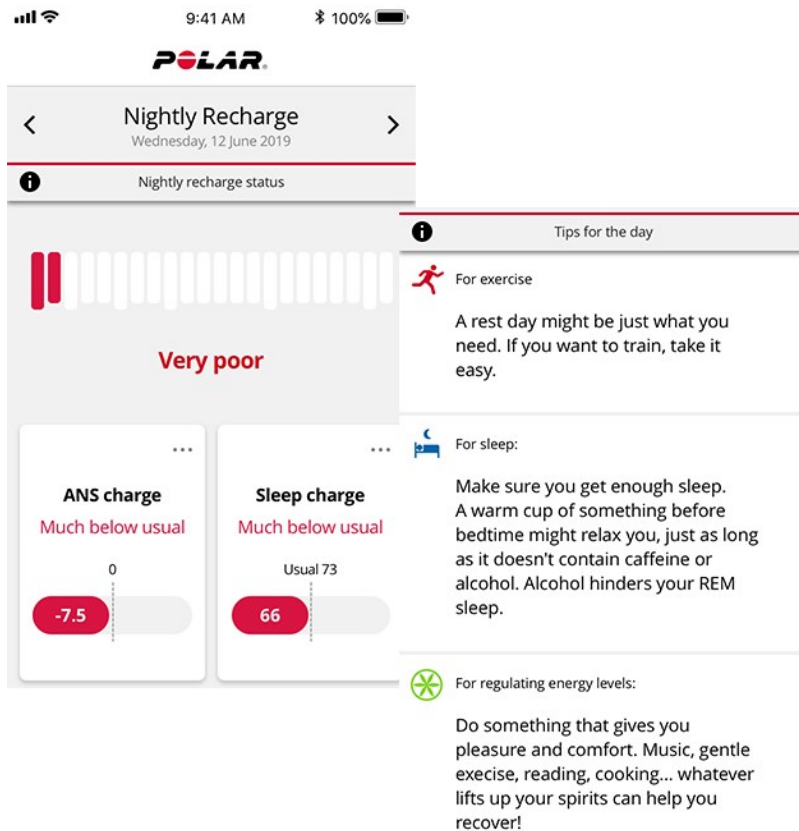
Alváshoz

Ha a szokásosnál rosszabbul aludtál, akkor alvásra vonatkozó tipp jelenik meg. Tanácsot ad arra vonatkozóan, hogy hogyan javíthatod a szokásosnál rosszabb alvásminőséget. Az alvás során mért paramétereken kívül az alábbiakat is számításba vesszük:

- egy hosszabb időszak során mért alvásritmus
- Kardióterhelési állapot
- előző napi gyakorlat

Az energiaszint szabályozására

Különösen alacsony ANS-állapot vagy kipihentségi állapot esetén tipp jelenik meg arra vonatkozóan, hogy hogyan vészd át a napot alacsonyabb energiaszinttel. Ezek gyakorlati tippek, amelyek segítségével lenyugodhatsz, ha túl vagy pörögve, és növelheted az energiaszintedet, ha arra van szükséged.



A Nightly Recharge funkcióról további részletek ebben [a részletes útmutatóban](#) találhatók.

Sleep Plus Stages™ alváskövetés

A **Sleep Plus Stages** automatikusan nyomon követi az alvás **menntiségét** és **minőségét**, és megmutatja, hogy mennyi időt töltöttél az egyes **alvásfázisokban**. Összefoglalja az alvási idő és az alvási minőség adatait egyetlen könnyen áttekinthető érték, az **alvásérték** formájában. Az alvásérték megmutatja, hogy hogyan aludtál a jelenlegi tudományos alváskutatások alapján meghatározott mutatókhoz hasonlítva.

Ha összehasonlítod az alvásértéket a szokásos szintteddel, az segíthet annak felismerésében, hogy a napi rutin mely szempontjai befolyásolhatják alvásodat, és melyeken kell változtatnod. Alvásod éjszakánkénti lebontását megtekintheted az órán és a Polar Flow alkalmazásban. A Polar Flow webszolgáltatásban megtekinthető hosszú távú alvásadatok segítségével részletesen kielemezheted az alvásmintádat.

Hogyan kezd el alvásod nyomon követését a Polar Sleep Plus Stages™ segítségével

1. Az első lépés, amit meg kell tenned, az a **kívánt alvásidő** beállítása a Polar Flow alkalmazásban vagy az órán. Koppints a profilra a Polar Flow alkalmazásban, majd válaszd a **Kívánt alvásidő** lehetőséget. Válaszd ki a kívánt időtartamot, majd koppints a **Kész** lehetőségre. Másik lehetőségként jelentkez be a Flow-fiókodba, vagy hozz létre egyet a flow.polar.com oldalon, majd válaszd a **Beállítások > Fizikai beállítások > Kívánt alvásidő** pontot. Állítsd be a kívánt időtartamot, majd válaszd a **Mentés** lehetőséget. Az órán a **Beállítások > Fizikai beállítások > Kívánt alvásidő** pontban tudod beállítani a kívánt alvásidőt.

A **Kívánt alvásidő** az az alvásmennyiség, amennyit minden éjjel aludni szeretnél. Az alapértelmezés szerint ez a korcsoportnak megfelelő érték (18–64 éves korú felnőttek esetében nyolc óra). Ha úgy érzed, hogy nyolc óra alvás túl sok vagy túl kevés számodra, javasoljuk, hogy a kívánt alvásidőt állítsd át az egyéni igényeidnek megfelelően. Így pontosabb visszajelzéseket fogsz kapni arról, mennyit aludtál a kívánt alvásidődhöz képest.

2. Ahhoz, hogy a Sleep Plus Stages működjön, engedélyezni kell a folyamatos pulzusmérés funkciót. A folyamatos pulzusmérés aktiválásához lépj a **Beállítások > Általános beállítások > Folyamatos pulzusmérés** menüpontba, és válaszd a **Be** vagy a **Csak éjszaka** lehetőséget. A csuklópántot szorosan húzd meg a csuklódon. Az óra hátoldalán található érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel. A viselésre vonatkozó részletesebb információért lásd: [Csuklón mért pulzus](#).
3. Az óra automatikusan érzékeli, hogy mikor alszol el, hogy mikor ébredsz fel, és hogy mennyit aludtál. A Sleep Plus Stages mérés a nem domináns kéz mozgásának rögzítésén alapul egy beépített 3D-s gyorsulásérzékelővel, és egy optikai pulzusmérővel rögzíti a szívdobbanások között eltelt idő adatait a csuklódról.
4. Reggel az órán megtekintheted az **alvásértéket** (1–100). Megkapod az alvásfázisokra (könnyű alvás, mélyalvás, REM-alvás) vonatkozó adatokat, valamint egy éjszaka után az alvásértéket is, beleértve az alváshangsúlyokra (menntiség, stabilitás és regeneráció) vonatkozó visszajelzést. A harmadik éjszaka után megjelenik az általános szinttel való összehasonlítás értéke is.
5. Az alvás minőségére vonatkozó személyes benyomásodat is rögzítheted az órán vagy a Polar Flow alkalmazásban megadott értékeléssel. A kipihtenségi állapot kiszámításakor az óra az általad adott értékelést nem veszi figyelembe, de rögzítheted, hogy milyennek érezted az alvást, hogy össze tudd hasonlítani a kipihtenségi állapot kapott értékével.

Alvási adatok az órán



Az alvásadatokat felébredés után a [Nightly Recharge](#) nézetben tudod megtekinteni. Navigálj a Nightly Recharge nézetre. Ehhez pöccints balra vagy jobbra az óralapon. További részletek megjelenítéséhez koppints a **Kipihentségi állapot** elemre. A kipihentségi állapot részletei nézet a következő információkat jeleníti meg:

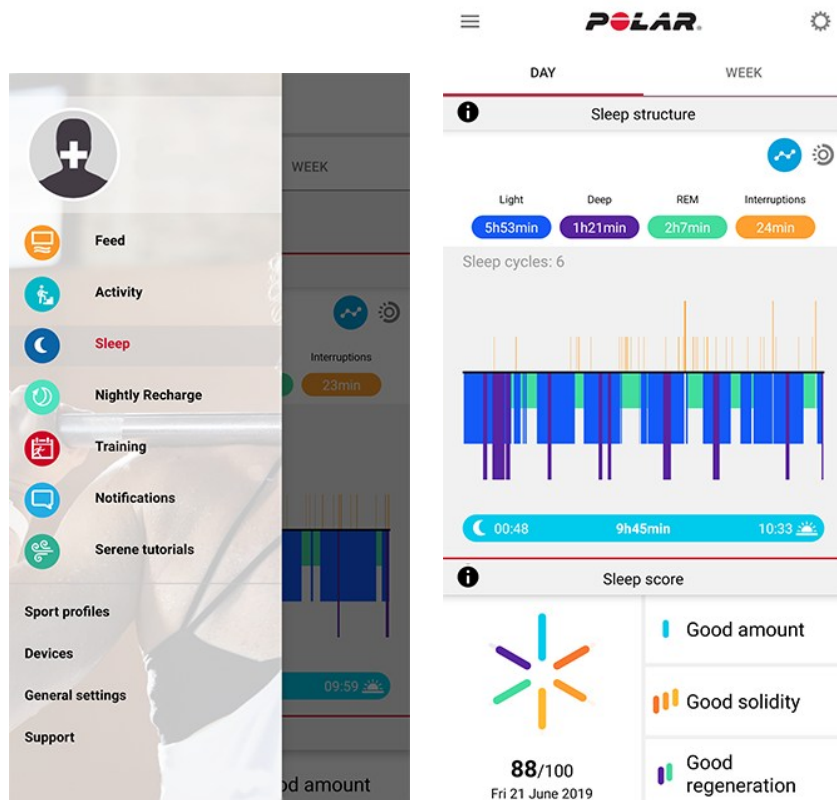
1. **Alvásérték állapotának grafikonja**
2. **Alvásérték (1–100)** Az alvási időt és az alvás minőségét egyetlen számban összesítő érték.
3. **Kipihentségi állapot** = Az alvásérték az általános szintedhez viszonyítva. Skála: általánosnál jóval alacsonyabb – általánosnál alacsonyabb – általános – általánosnál magasabb – általánosnál jóval magasabb.
4. Az **Alvási idő** mutatja meg az eltelt időt az elalvás és felébredés ideje között.
5. A **Tényleges alvásidő (%)** azt mutatja, hogy az elalvás és a felkelés között eltelt idő alatt mennyit aludtál. Tehát úgy kapjuk, hogy az alvási időből levonjuk az alvásmegszakításokat. A tényleges alvásidőben csak a valóban alvással töltött idő szerepel.
6. **Alvásfolytonosság (1-5):** Az alvásfolytonosság azt értékeli, hogy az alvási idő mennyire volt folytonos. Az alvási folyamatot egy egytől ötig terjedő skálán értékeljük: szakaszos – nagyjából szakaszos – nagyjából folyamatos – folyamatos – nagyon folyamatos.
7. A **Hosszú megszakítások (min)** között az egy percnél hosszabb ideig tartó alvásmegszakítások során ébren töltött idő látható. A normál éjszakai alvás során számos rövidebb és hosszabb alvásmegszakításra sor kerül, amelyek során ténylegesen felébredünk. Az, hogy emlékszünk-e ezekre az alvásmegszakításokra, vagy nem, az egyes alvásmegszakítások hosszától függ. A rövidebbekre általában nem emlékszünk. A hosszabbakra, amikor pl. felkelünk egy korty vizet inni, emlékszünk. Az alvásmegszakítások sárga színnel jelennek meg az alvási idővonalon.
8. Az **Alvásszerkezet** megjeleníti, hogyan alakult az alvásod az egyes alvófázisokban (könnyű alvás, mélyalvás és REM-alvás), valamint az alvásmegszakítások is megjelennek.
9. **Alvásciklusok:** Normál esetben általában 4–5 alvásciklus megy végbe egy éjszakai alvás során. Ez kb. 8 óra alvási időnek felel meg.
10. **REM-alvás %:** Az REM a „gyors szemmozgás” angol rövidítése. Az REM-alvást paradox alvásnak is nevezik, mivel az agy aktív, de annak elkerülése érdekében, hogy álmodás során mozogni tudjunk, az izmok inaktívak. Az REM-alvás a mélyalváshoz hasonlóan regenerálja az elmét, valamint javítja a memóriát és a tanulási képességet.
11. **Mélyalvás %:** A mélyalvás az alvás azon fázisa, amelyből nehezen ébredünk fel, mivel a szervezet kevésbé reagál a környezeti ingerekre. A mélyalvás nagy részére az éjszaka első felében kerül sor. Ez az alvófázis regenerálja a szervezetet és erősíti az immunrendszert. A memória és a tanulás bizonyos vonatkozásaira is hatással van. A mélyalvás fázisát lassú hullámú alvásnak is nevezik.
12. **Könnyű alvás %:** A könnyű alvás az éberség és a mélyebb alvófázisok közötti átmeneti állapot. Könnyű alvásból könnyen felébredünk, mivel ebben a szakaszban viszonylag érzékenyek maradunk a környezeti ingerekre. A könnyű alvás továbbá támogatja a mentális és a fizikai regenerációt, habár ebből a szempontból a mélyalvás és az REM-alvás a fontosabb alvófázis.

Alvási adatok a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban

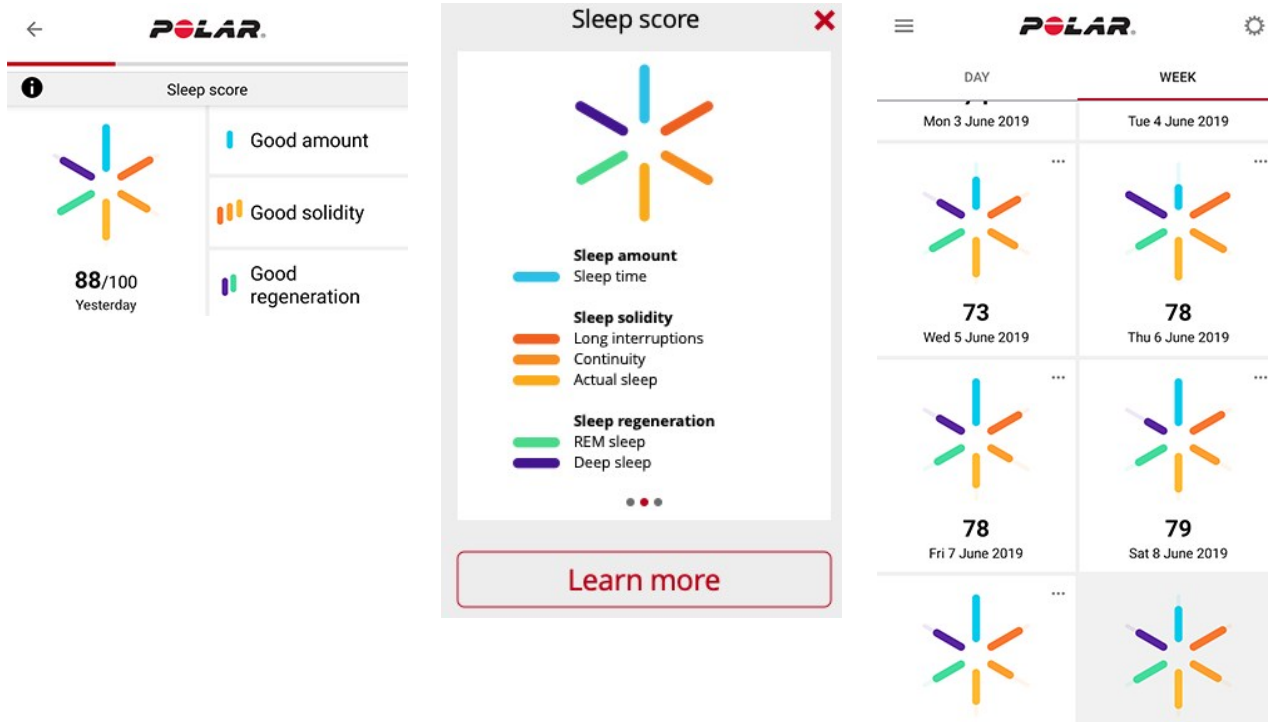
Az, hogy ki hogy alszik, egyénenként változik, így ahelyett, hogy másokhoz hasonlítanánk az értékeket, érdemesebb hosszú távú alvásmintáink alapján megérteni az alvásunkat. A legutóbbi éjszakára vonatkozó adatok Polar Flow

alkalmazásban történő megtekintéséhez szinkronizáld órádat a Polar Flow alkalmazással. A Polar Flow alkalmazásban napi és heti szinten nyomon követheted az alvásodat, és megtekintheted, hogy milyen hatással vannak alvási szokásaid, valamint a nap során meghozott döntéseid az alvásodra.

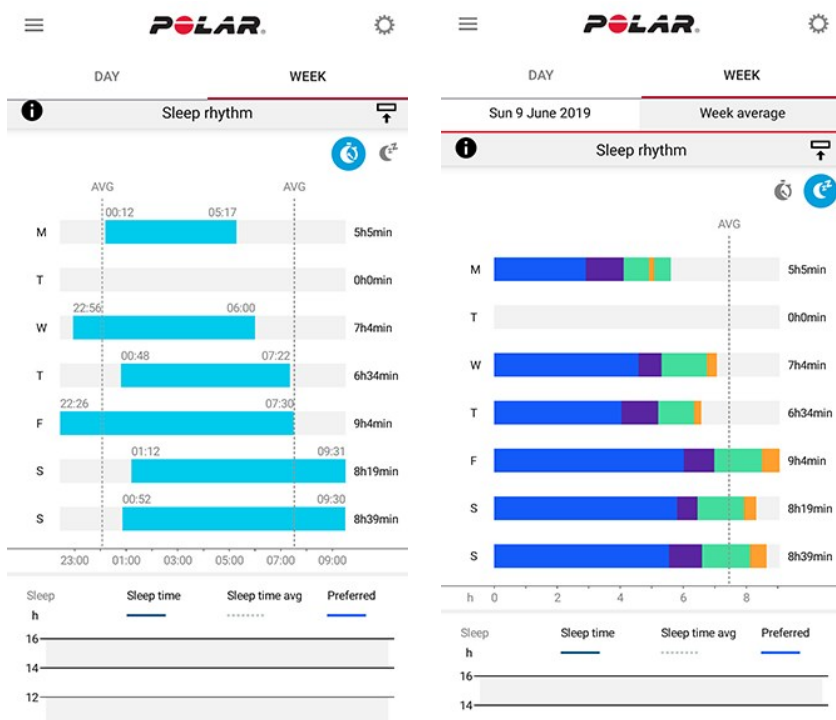
Az alvásra vonatkozó adatok megjelenítéséhez válaszd az **Alvás** pontot a Polar Flow alkalmazás menüjéből. Az Alvásszerkezet nézetben megtekintheted, hogy hogyan alakult az alvásod az egyes alvásfázisokban (könnyű alvás, mélyalvás és REM-alvás), valamint az alvásmegszakítások is megjelennek. Az alvásciklus általában könnyű alvással kezdődik, amelyet a mélyalvás és az REM-alvás követ. Egy éjszakai alvás jellemzően 4–5 alvásciklusból áll. Ez kb. 8 órás alvásnak felel meg. A normál éjszakai alvás során számos rövidebb és hosszabb alvásmegszakításra sor kerül. A hosszú alvásmegszakításokat magas narancssárga oszlopok jelzik az alvásszerkezet grafikonján.



Az alvásérték hat összetevője három hangsúlyra osztható: alvásmennyiség (alvási idő), alvásstabilitás (hosszú alvásmegszakítások, alvásfolytonosság és tényleges alvásidő), valamint alvási regeneráció (REM-alvás és mélyalvás). A grafikonon megjelenő oszlopok az egyes komponensek értékét jelölik. Az alvásérték ezen értékek átlaga. Ha ezt a heti nézetet választod, akkor megtekintheted, hogy hogyan alakult az alvásértéked és az alvásminőséged (alvásstabilitás és alvási regeneráció hangsúlyok) a hét során.



Az Alvási ritmus szakasz heti áttekintést biztosít az alvási időről és az alvásfázisokról.



Az alváshoz kapcsolódó hosszú távú adatok alvásfázisokkal történő megtekintéséhez lépj a Flow webszolgáltatásban az **Előrehaladás** oldalra, majd válaszd az **Alvásjelentés** fület.

Az alvásjelentés hosszú távú áttekintést nyújt az alvásmintákra vonatkozóan. Az alvásadatok 1 hónapos, 3 hónapos és 6 hónapos időszakra vonatkozóan jeleníthetők meg. Az alváshoz kapcsolódó adatok közül az alábbiaknál jelennek meg átlagértékek: elalvás, felébredés, alvási idő, REM-alvás, mélyalvás és alvásmegszakítások. Az alváshoz kapcsolódó adatok éjszakánkénti lebontásának megtekintéséhez vidd az egeret az alvásgrafikon fölé.



A Polar Sleep Plus Stages funkcióról további részletek ebben [a részletes útmutatóban találhatók](#).

SleepWise™ napközbeni éberségi útmutató

A Polar SleepWise™ segít megérteni, hogy az alvás hogyan járul hozzá nappali éberségi szintedhez és teljesítőképességedhez. Legutóbbi alvásod mennyisége és minősége mellett figyelembe vesszük az alvásritmus hatását is. A SleepWise megmutatja, legutóbbi alvásod hogyan fokozza nappali éberséged és teljesítőképességed. Ezt nevezzük úgy, hogy **Töltődés alvásból**. Segít elérni és fenntartani az egészséges alvásritmust, és megismertet vele, hogyan befolyásolja legutóbbi alvásod nappali éberségedet. A nagyobb éberség jobb teljesítőképességet eredményez a reakcióidő, a pontosság, az ítélőképesség és a döntéshozatal javításával.

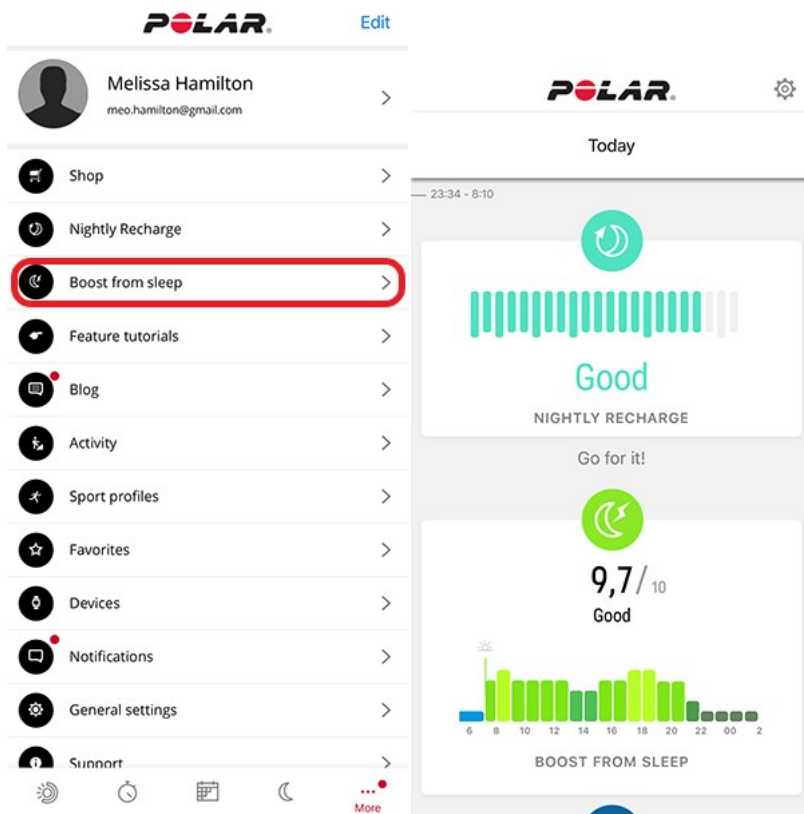
A személyre szabott visszajelzés biztosítása érdekében ügyelj arra, hogy **kívánt alvásidőd** megfeleljen valós alvásigényednek.

A SleepWise teljesen automatikus és csak annyit kell tenned, hogy nyomon követed saját alvásodat a Sleep Plus Stages funkcióval kompatibilis Polar órával. Elérhető a Polar Flow alkalmazásban.

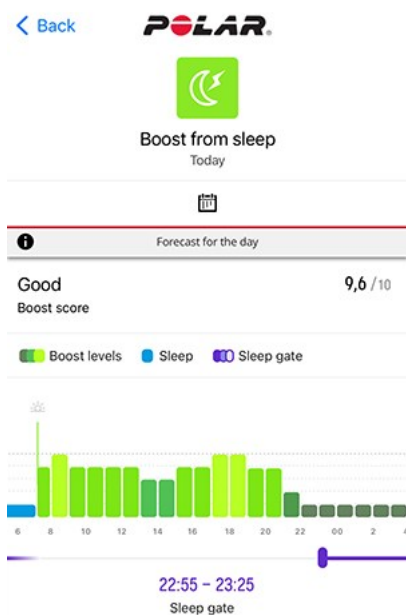
Napi Töltődés alvásból a Polar Flow alkalmazásban

Vedd figyelembe, hogy legalább öt alvási eredmény szükséges az elmúlt hét napból, hogy láthasd a Töltődés alvásból előrejelzést. Ha nem viselted az órát vagy ha az alváskövetés nem volt sikeres, manuálisan is hozzáadatsz alvásidőket az alkalmazásban, hogy növeld az alvási eredmények számát.

A Töltődés alvásból előrejelzésnek a Polar Flow alkalmazásban való megtekintéséhez válaszd ki a **Töltődés alvásból** pontot a menüben, vagy vess egy pillantást a Napi töltődés alvásból előrejelzésre a kártyájából a **Napló**-ban. Ha a kártyára koppintasz, megnyílik a napi **Töltődés alvásból** nézet.



Megnyílik a Töltődés alvásból nézet:



Reggel előrejelzést láthatsz arról, hogy várhatóan hogyan változik töltődésed az alvásból, és ennek megfelelően tervezheted be az éberséget fokozó tevékenységeket (például szundítás, kávé vagy séta a szabadban). Ez egyszerű vizuális és számszerűsített visszajelzést ad alvásrítmusod bármilyen változásáról. Így könnyen felismerheted, hogy a változások a javulás vagy a romlás felé hajlanak. Ez segít megértened, hogyan halmozódnak az alvás hatásai hosszú távon. Láthatóvá teszi az alváshiány és a szabálytalan alvás-ébrenlét ritmus hatását.

A **Töltődési pontszám** egyetlen számba foglalja össze a napi előrejelzést annak érdekében, hogy megkönnyítse a napok összehasonlítását. Töltődési pontszámod lehet **kiváló**, **jó**, **megfelelő** vagy **gyenge**. A kiváló töltődési pontszám azt jelenti,

hogy a jó alvás minden előnyével rendelkezzel saját napod támogatásához. A töltődési pontszámod gyenge lehet, ha például nagy az alváshiányod. A trendben ismétlődő mintákat láthatsz, például a hétvégék miatt.

A napi **Előrejelző grafikon** mutatja, hogy a legutóbbi alvásaidd várhatóan milyen lendületet adnak számodra a nap folyamán.

Minél világosabb árnyalatú és magasabb az oszlop, annál magasabb a **Töltődési szint**. Ez azt jelenti, hogy valószínűleg csúcsformában és teljesítményre késznek érzed magad. Az árnyalat minél sötétebb, annál alacsonyabb a töltődés. Ez azt jelenti, hogy kevésbé érzed magad ébernek – akár álmos is lehetsz.

Töltődési szintek

Vedd figyelembe, hogy előrejelzésünk csak az alváson alapul. Semmi mást nem vesz figyelembe, amit napközben teszel vagy nem teszel. Más szóval a grafikon nem változik, bármennyi kávét iszol, hideg zuhanyt veszel, sem a gyors sétáktól. A belső motiváció is szerepet játszik abban, mennyire érzed magad csúcsformában. Nem számít, milyen magas az alváson alapuló Töltődési szinted, valószínűleg elálmosodsz egy nagyon unalmas előadás alatt. Ezzel szemben elég jó formában érezheted magad rossz éjszakai alvás után is, ha igazán érdekes feladat áll előtted. Ha nyomon követed a napi előrejelzést, megfigyelheted, hogy a Töltődési szinted délután egy időre lecsökken, majd megemelkedik. Emiatt a délutáni visszaesés miatt semmi ok az aggodalomra. Ezt ugyanis a belső ritmusod szabályozza, és minden embernél természetes. Korábbi előrejelzéseid tanulmányozásából láthatod, hogy a mai töltődési szintet nem csak a múlt éjszakai alvás, hanem legutóbbi alvási előzményeid is befolyásolják. Ha hétvégén sokáig fenn vagy, az például több napra is hatással lehet.

Az **elalvási kapu** előjelzi azt az időt, amikor a szervezeted készen áll az elalvásra. Ugyanakkor tested belső ritmusa nem mindig igazodik mindennapi teendődhez. Ezért az elalvási kapu nem mindig az ideális lefekvési időpont a való életben. Ez történhet például, amikor kihagyás után visszamész dolgozni – akár hosszabb vakáció, akár hétvégi szünet után.

Napi töltődés alvásból a Polar Grit X2 órán

Amikor az óra észleli, hogy felébredtél, megjeleníti a Töltődés alvásból előrejelzéseket a **Töltődés alvásból** nézetben. Navigálj a Töltődés alvásból nézetre. Ehhez pöccints balra vagy jobbra az óralapon.



Az alváskövetést manuálisan is kikapcsolhatod, ha az óra még nem összesítette az alvásodat. Az Töltődés alvásból nézetben megjelenik a **Zzz** felirat, ha az óra már érzékelt minimum négy óra alvást. Ha a kijelzőre koppintasz, megjelenik a **Már ébren vagy?** felirat. Koppints a  elemre a megerősítéshez, és az óra azonnal megjeleníti az alvásra vonatkozó adatok összesítését.

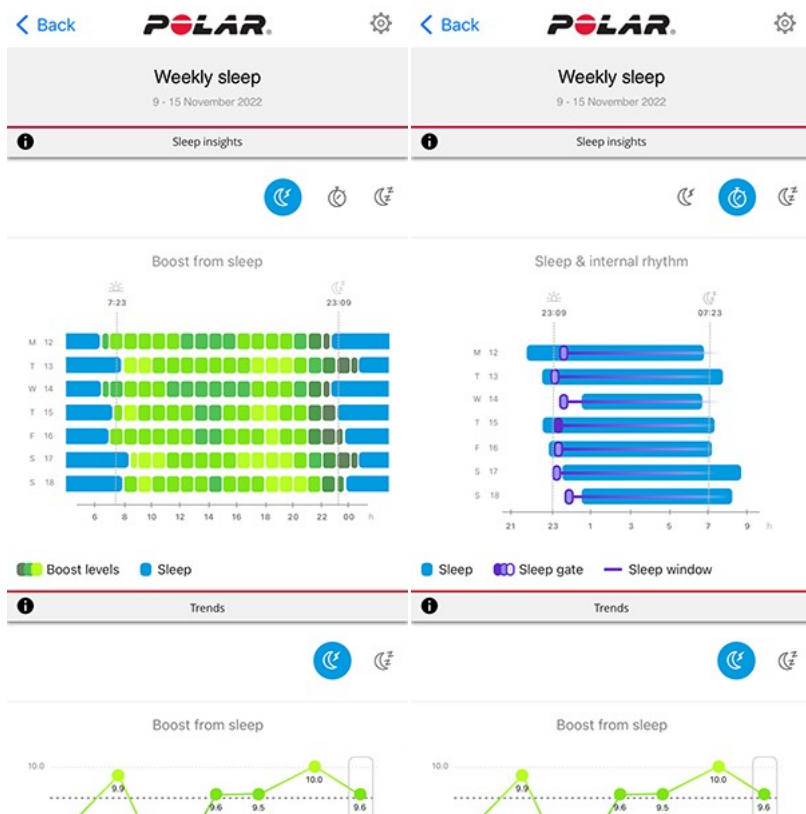


A **Töltődés alvásból** nézetben látható információ magában foglalja a következőket:

1. A **Töltődés alvásból** grafikon megjeleníti, hogy a legutóbbi alvásaid várhatóan milyen lendületet adnak számodra a nap folyamán. Minél világosabb árnyalatú és magasabb az oszlop, annál magasabb a töltődési szint. További részletek megjelenítéséhez koppints a kijelzőre.
2. A **Töltődési pontszám** egyetlen számba foglalja össze a napi előrejelzést annak érdekében, hogy megkönnyítse a napok összehasonlítását. Töltődési pontszámod lehet **kiváló**, **jó**, **megfelelő** vagy **gyenge**. A kiváló töltődési pontszám azt jelenti, hogy a jó alvás minden előnyével rendelkezzel saját napod támogatásához. A töltődési pontszámod gyenge lehet, ha például nagy az alváshiányod. A töltődési pontszám trendjében ismétlődő mintákat láthatsz, például a hétvégék miatt.
3. Az **Alvásidő** mutatja meg az eltelt időt az elalvás és felébredés ideje között.
4. **Alvásérték (1-100)**: Az alvásidőt és az alvás minőségét egyetlen számban összesítő érték.
5. Az **Elalvási kapu** előjelzi azt az időt, amikor a szervezeted készen áll az elalvásra. Lehet, hogy ez világosan felismerhető az adataidból, de lehet, hogy nem. A rendszertelen alvásritmus vagy a szokásostól eltérő alvási órák összezavarhatják belső ritmusodat, és kevésbé egyértelművé tehetik az elalvási kaput.
6. **Elalvási kapu felismerhetősége (1/3, 2/3 vagy 3/3)**: Ha alvásritmusod szabályos, számíthatsz arra, hogy az elalvási kapu világosan felismerhető lesz (3/3). Abban az esetben, ha alvásritmusod drasztikusan megváltozik, az elalvási kapu nehezen felismerhető.

Heti alvás

A **Heti alvás** nézetben különböző éjszakák alvási adatait lehet összehasonlítani és elemezni. Eléréséhez koppints a naptár ikonra.



A **Töltődés alvásból** grafikon megmutatja, hogy hogyan befolyásolta alvásod a napjaidat mostanában. Ennek alapján fontolóra veheted, hogy változtatsz alvásod ütemezésén.

Az **Alvás és belső ritmus** grafikon megmutatja, mennyire tér el tényleges alvásritmusod tested belső cirkadián ritmusától. E két – tényleges és belső – ritmus szinkronizálása számos egészségügyi előnnyel jár. A rendszeres lefekvési és ébredési idők betartása segíthet ezek szinkronizálásában. Láthatod, hogy a magatartásod hogyan befolyásolja belső ritmusodat. Ha például sokáig fennmaradsz hétvégén vagy időzónákat utazol át, az megzavarhatja ritmusaid összhangját.

Az **elalvási kapu** előjelzi azt az időt, amikor a szervezeted készen áll az elalvásra. Lehet, hogy ez világosan felismerhető az adataidból, de lehet, hogy nem. A rendszertelen alvásritmus vagy a szokásostól eltérő alvási órák összezavarhatják belső ritmusodat, és kevésbé egyértelművé tehetik az elalvási kaput.

Elalvási kapu felismerhetőség



Ha alvásritmusod szabályos, számíthatsz arra, hogy az elalvási kapu világosan felismerhető lesz (3/3). Abban az esetben, ha alvásritmusod drasztikusan megváltozik, az elalvási kapu nehezen felismerhető.

Belső ritmus



Szervezeted belső ritmusa azt jelenti, hogy vannak időszakok, amikor a szervezeted aludni szeretne vagy ébren szeretne lenni. A grafikonon a lila vonalak az **alvási ablakot** jelenítik meg – azt az időszakot, amikor szervezeted természetes módon aludni szeretett volna. A kék oszlopok mutatják a tényleges alvásritmusodat. E két – tényleges és belső – ritmus szinkronizálása számos egészségügyi előnnyel jár. A rendszeres lefekvési és ébredési idők betartása segíthet ezek szinkronizálásában.

Sok hivatali munkaidőben dolgozó ember hajlamos sokáig fennmaradni, és hétvégén későn kelni. Így végül eltolják az elalvási kaput abba az irányba, hogy vasárnap este is sokáig maradjanak fenn. A társadalmi jet-lagnek ebben a nagyon jellemző esetében az, hogy nehezen alszunk el vasárnap este, azt eredményezheti, hogy az új munkahetet kialvatlanul kezdjük. Tehát a fő szabály, hogy csak úgy kerülhetjük el a vasárnapi álmatlanságot és az alváshiányos hétfőt, ha minden nap ugyanabban az időpontban fekszünk le és kelünk fel. Ha viszont későig maradtál fenn, jobban teszed, ha kellemes délutáni szunyókálással billented helyre a mérleg nyelvét, és nem későn keléssel.

Tudományos háttér

A Polar SleepWise funkció az alváskövetés és a biomatematikai modellezés módszereivel jósolja meg a nappali éberséget annak alapján, hogy mennyit aludtunk az elmúlt napokban. Annak előrejelzésére, hogy az alvás mennyire fokozza valakinek az éberségét, a Polar modellje az alvás mennyiségét, minőségét és időzítését értékeli a személyes alvásigény és a szervezet belső cirkadián ritmusának összevetésével. A modell órára lebontva jósolja meg a töltődési szintet, a napi töltődési pontszámot, az elalvási kaput és az alvási ablakot. Az alvási kapu jelzi az alvási ablak kezdetét – azt az időpontot, amikor a szervezet természetes módon aludni szeretne. Egy-két hét szükséges ahhoz, hogy a SleepWise elég adatot gyűjtsön a teljesen megbízható működéshez.

A biomatematikai modellezés általánosan elfogadott módszer annak előrejelzésére, hogy az alvás ütemezése hogyan hat éberségünkre az ébrenléti órákban. A szakirodalom több biomatematikai modellt is ismer. Bár a modellek részleteiben és terminológiájában fellelhetők különbségek, ezek a modellek jellemzően az ébrenlét idejét, az alvási-ébrenléti előzményeket és a cirkadián ritmust veszik figyelembe. A modellek eredményeit jellemzően enyhe és erős alváskorlátozás után végzett pszichomotoros éberségvizsgálattal igazolták. A pszichomotoros éberségvizsgálatban egyszerű feladatot kell megoldani, azonnal meg kell nyomni egy gombot, amikor a fény kigyullad a képernyőn. Ennek a vizsgálatnak az eredménye összefüggést mutat a figyelem fenntartásával, a problémamegoldással és a döntéshozatallal.

Éjszakai bőrhőmérséklet

Az **Éjszakai bőrhőmérséklet**-mérés automatikusan követi a bőrhőmérsékletet alvás közben. Ezután összehasonlítja az eredményt a 28 napos átlaggal, és megjeleníti az átlagtól való eltérést. A bőrhőmérséklet változásainak nyomon követése segíthet észlelni a tested állapotában bekövetkezett változásokat.

A test maghőmérsékletével ellentétben, amely általában meglehetősen stabil, +37 Celsius-fok (98,6 °F) körüli, a bőr hőmérséklete sokkal inkább változhat. Ennek az az oka, hogy a szervezet a maghőmérsékletét a bőr véráramlásának megváltoztatásával szabályozza. A környezeti tényezők is befolyásolják a bőrhőmérsékletet. A bőrhőmérséklet +-1 Celsius-fok / +-1,8 Fahrenheit-fok közötti eltérése általánosnak tekinthető. Alacsonyabb hőmérséklet eléggé gyakran előfordulhat a környezeti tényezők miatt, mint például az alacsony szobahőmérséklet, vagy ha kitakart kézzel alszol. A magasabb hőmérséklet közelebbi betegség jele lehet. A magasabb hőmérséklet a menstruációs ciklus utolsó szakaszát (ovuláció és luteális szakasz) is jelezheti.

A bőrhőmérséklet funkció nem használható hőmérőként, mivel nem az abszolút hőmérsékleti értékeket mutatja, hanem csupán az átlagos bőrhőmérséklettel való eltérést. Ha nem érzed jól magad, mérd meg a testhőmérsékletedet lázmérővel is.



A hőmérsékletmérési funkció és adatok nem használhatók orvosi célokra, diagnózishoz vagy kezeléshez.

Az Éjszakai bőrhőmérséklet funkció használatának megkezdése



1. Engedélyezni kell a folyamatos pulzuszórák funkciót, hogy az Éjszakai bőrhőmérséklet-mérés működjön. A folyamatos pulzuszórák aktiválásához lépj a **Beállítások > Általános beállítások > Folyamatos pulzuszórák** menüpontba, és válaszd a **Be** vagy a **Csak éjszaka** lehetőséget.
2. A csuklópántot szorosan húzd meg a csuklódon, és viseld az órát alvás közben is. Részletes információkat a viseléssel kapcsolatban itt találasz: [Csuklón mért pulzus](#).
3. **Három éjszakán** át viselned kell az órát, hogy az Éjszakai bőrhőmérséklet eredményei megjelenjenek az órán. Három éjszaka után megállapítjuk az átlagos bőrhőmérsékletedet, és ez jelenik meg **alapértékként** (nulla). Az alapérték kiszámításakor az elmúlt 28 éjszakát vesszük figyelembe.

Éjszakai bőrhőmérséklet az órán

Amikor az órád érzékeli, hogy felébredtél, összehasonlítja az alvás közben mért bőrhőmérsékletedet az átlagos bőrhőmérsékleteddel, és megjeleníti az átlagodtól való eltérést. Navigálj az **Éjszakai bőrhőmérséklet** nézetre. Ehhez pöccints balra vagy jobbra az óralapon.



Az alváskövetést manuálisan is kikapcsolhatod, ha az óra még nem összesítette az alvásodat. Az Éjszakai bőrhőmérséklet nézeten megjelenik a **Zzz...** felirat, ha az óra már érzékelt minimum négy óra alvást. Amikor a kijelzőre koppintasz, megjelenik a **Már ébren vagy?** felirat. Koppints a elemre a megerősítéshez, és az óra azonnal megjeleníti az alvásra vonatkozó adatok összesítését. Ha az óra nem ismert fel alvást, a bőrhőmérséklet nem lesz elérhető.



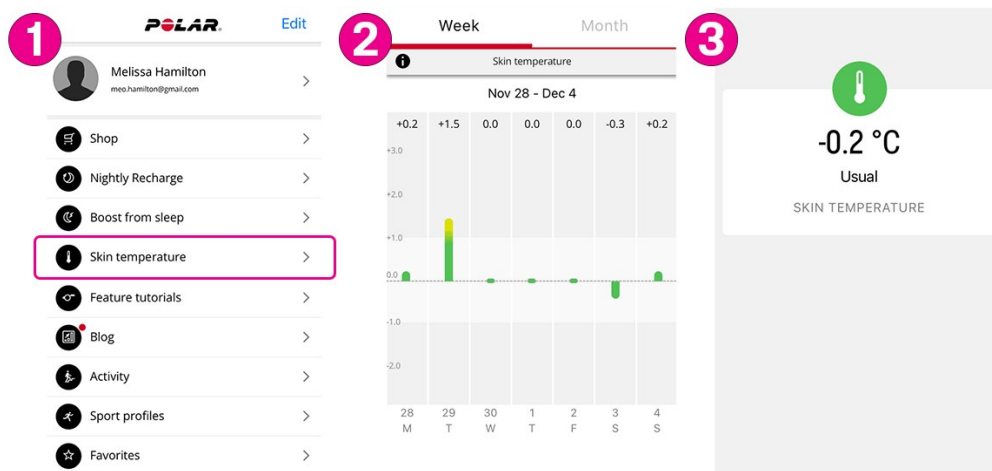
Az Éjszakai bőrhőmérséklet nézetben látható információ magában foglalja a következőket:

1. Az átlagos bőrhőmérsékletedtől való eltérés.
2. Bőrhőmérsékleted az általános szinttel összehasonlítva. Skála: **Általánosnál alacsonyabb** – **Általános** – **Általánosnál magasabb** – **Általánosnál jóval magasabb**.
A ± 1 Celsius-fok / $\pm 1,8$ Fahrenheit-fok közötti eltérés **Általánosnak** tekinthető. Ha az átlagos bőrhőmérséklet eltérése több mint $+2$ Celsius-fok vagy $+3,6$ Fahrenheit-fok, az **Általánosnál jóval magasabbnak** tekinthető.
3. Megjelenik egy grafikon, amely az elmúlt 7 éjszaka bőrhőmérsékletét mutatja.

Éjszakai bőrhőmérséklet a Polar Flow alkalmazásban

A bőrhőmérséklet adatainak az alkalmazásban történő megjelenítéséhez szinkronizáld órádat a Polar Flow alkalmazással. Vedd figyelembe, hogy szinkronizálnod kell az órát a Polar Flow alkalmazással. A bőrhőmérséklet adatai nem szinkronizálhatók a számítógépén található Polar FlowSync szoftverrel.

A Polar Flow alkalmazásban válaszd a **Bőrhőmérséklet** elemet a menüből (1). A **Bőrhőmérséklet** nézetben (2) ellenőrizheted az előző esti mérés eredményét, és azt is megnézheted, hogy bőrhőmérsékleted hogyan változik egy **hét** vagy egy **hónap** során. Az előző esti mérés eredményét a **Napló** (3) menüpontban található kártyán is ellenőrizheted. Ha a kártyára koppintasz, megnyílik a **Bőrhőmérséklet** nézet.



FitSpark™ napi edzési útmutató

A FitSpark™ edzési útmutató az igényeidnek megfelelő, **használatra kész edzéseket** kínál számodra az órádön keresztül. Az edzések úgy épülnek fel, hogy megfeleljenek az edzettségi szintednek, az edzési előzményeidnek, valamint a regenerálódásodnak és a felkészültségednek az előző éjszakára vonatkozó **Nightly Recharge** státuszod alapján. A FitSpark minden nap 2–4 edzési opciót biztosít: egy legjobban rád szabott lehetőséget, illetve 1–3 másik alternatívát, amit helyette választhatsz. Naponta maximum négy javaslatot kapsz, összesen 19 különböző edzés közül. A javaslatok **kardió-, erőnléti és kiegészítő** edzés kategóriákra oszlanak.

A FitSpark edzések a Polar által meghatározott, kész **edzési célkitűzések**. Az edzésekhez pontos instrukció tartozik az egyes gyakorlatok elvégzéséhez, valamint valós idejű lépésenkénti útmutatás annak biztosítása érdekében, hogy a gyakorlatokat biztonságosan, a megfelelő technikával végezd. Minden edzés idő alapú, és az aktuális erőnlétedre van szabva, így ez a funkció fittségtől függetlenül mindenki számára alkalmas. A FitSpark edzésjavaslatok minden edzésszakasz után frissülnek (beleértve a FitSpark nélkül végzett edzésszakaszokat is) éjjelkor, és amikor felébredsz. A FitSpark gondoskodik az edzéseid változatosságáról, mivel különböző típusú napi edzések közül választhatsz.

Hogyan határozzuk meg a fittségi szintet?

A fittségi szint minden edzésjavaslat esetén az alábbiak alapján kerül meghatározásra:

- Edzési előzmények (a megvalósított heti átlagos pulzuszonák az elmúlt 28 nap során)
- VO2max (Maximális oxigénfelvétel az órán lévő **Fitness tesztből**)
- **Training background** (Edzési előzmények)

A funkciót edzési előzmények nélkül is elkezdheted használni. Azonban a FitSpark csak 7 nap használat után fog optimálisan működni.



Minél magasabb a fittségi szint, annál hosszabb ideig tartanak az edzési célkitűzések. A legmegterhelőbb erőnléti célok nem érhetők el az alacsonyabb fittségi szinteken.

Milyen típusú gyakorlatok találhatóak az edzéskategóriákban?

A kardióedzések során különböző hosszúságú időt töltesz az egyes pulzuszonákban. Minden edzés bemelegítésből, gyakorlatokból és levezetésből áll. A kardióedzések bármilyen sportprofil esetén elvégezhetőek az óra segítségével.

Az erőnléti edzésszakaszok erőnléti gyakorlatokból álló, időzített útmutatást tartalmazó kördzések. A saját súlyos edzéseknél a saját testsúly szolgál ellensúlyként, nincs szükség külön súlyokra. A kördzésekhez szükség lesz egy súlyzókorongra és egy gömbsúlyzóra vagy szögletes súlyzóra a gyakorlatok elvégzéséhez.

A kiegészítő edzések köredzés típusú edzések, amelyek erőnléti edzésekből és mobilitási gyakorlatokból állnak, időzített útmutatóval.

FitSpark az órán

Az óralapon pöccints balra vagy jobbra a **FitSpark edzési útmutató** nézet kiválasztásához.



A javasolt edzések megjelenítéséhez koppints a kijelzőre. A legmegfelelőbb edzés fog megjelenni elsőként az edzési előzményeid és az edzettségi szinted alapján. Pöccints felfelé a többi választható edzési javaslat megtekintéséhez.

A javasolt edzésre koppintva megjelenítheted az edzés részletes lebontását. Az edzéshez tartozó gyakorlatok (erőnléti és kiegészítő edzések) megtekintéséhez húzd felfelé az ujjadat a kijelzőn, majd koppints az egyes gyakorlatokra az adott gyakorlatra vonatkozó részletes útmutatás megtekintéséhez.

Koppints az **Indítás** gombra a javasolt edzés kiválasztásához, majd koppints használni kívánt sportprofilra az edzésszakasz elindításához.



Ha van aktív Futóprogramod a Polar Flow alkalmazásban, a FitSpark-javaslatok a futóprogram edzési célkitűzései alapján lesznek összeállítva.

Edzés közben

Az óra útmutatást biztosít az edzés során, amely tartalmazza az edzésre vonatkozó információkat, kardióedzési célkitűzések esetén az időzített szakaszokat pulzuszónákkal kiegészítve, erőnléti és kiegészítő edzések esetén pedig az időzített szakaszokat a gyakorlatokkal kiegészítve.

Az erőnléti és a kiegészítő edzések kész edzésterveken alapulnak, amelyek animált gyakorlatokat és valós idejű, lépésenkénti útmutatást biztosítanak. Minden edzéshez időzítő tartozik, és az óra rezgéssel jelzi, hogy mikor kell a következő szakaszra váltani. Minden mozdulatot 40 másodpercig kell ismételni, majd egy perces pihenés következik, mielőtt tovább lehet lépni a következő mozdulatra. Az első kör összes sorozatának befejezése után a következő sorozat manuálisan indítható. Az edzésszakaszt bármikor abbahagyhatod. Az edzés egyes szakaszai nem cserélhetők fel és nem hagyhatóak ki.

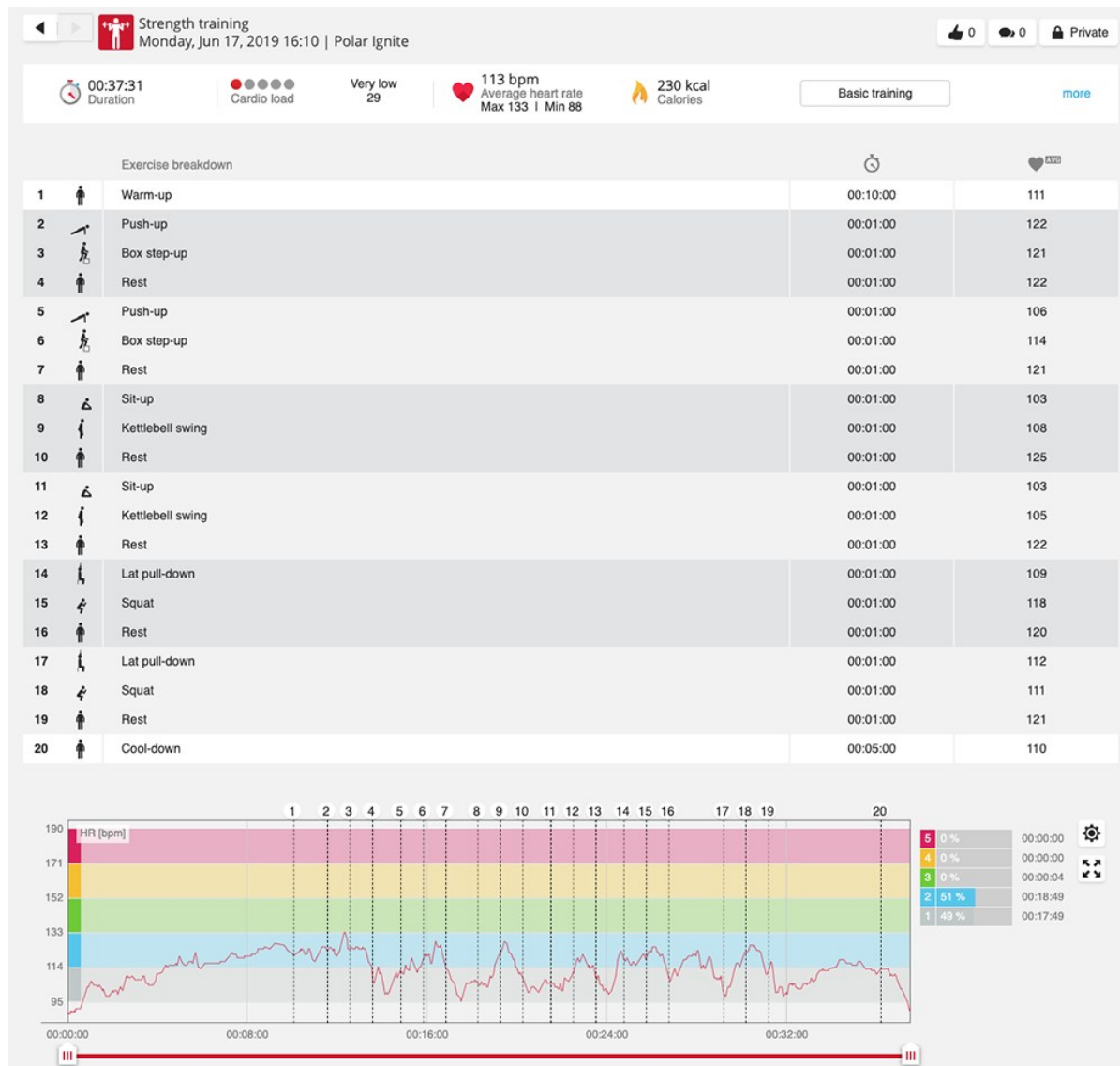


A [Hangútmutatás](#) funkció segítséget nyújt az edzési célkitűzésre való összpontosításban azáltal, hogy az edzés szakaszai során közvetlenül a fülhallgatón keresztül nyújt útmutatást.

Edzéseredmények az órán és a Polar Flowban

Közvetlenül az edzés elvégzése után az óra [összegzést](#) jelenít meg az edzésszakaszról. A Polar Flow alkalmazásban vagy a Polar Flow webszolgáltatásban részletesebb elemzést is megtekinthetsz. A kardióedzés célkiűzéseinél megjelenítheted az alapvető edzéseredményt, amelyben megjelennek az edzés szakaszai és a pulzusadatok. Az erőnléti és a kiegészítő edzések célkitűzéseinél megjelenítheted a részletes edzéseredményeket, amelyek tartalmazzák az átlagos pulzus értékét, valamint az egyes gyakorlatokra fordított időt. Ezek listaként jelennek meg, valamint minden gyakorlat a

pulzusgörbén is megjelenik.



Az edzés kockázatokkal járhat. Mielőtt belekezdenél egy edzésprogramba, kérjük, olvasd el a [Az edzés kockázatainak minimalizálása](#) című útmutatót.

Pihenőidő útmutató a pulzusod alapján

Optimalizáld edzési ritmusodat és hatékonyságodat, hogy a lehető legjobb hatást érjed el az edzéseiddel. A pihenőidő útmutató elemzi a pulzusodat az edzésszakasz gyakorlati- és pihenőszakaszai során, hogy személyre szabott útmutatást nyújtson a gyakorlati szakasz megkezdésének optimális időzítéséhez. Automatikusan észleli a legmagasabb pulzusszámot az egyes sorozatok alatt, valamint a pihenőidők közben is nyomon követi pulzusodat, és értesít, amint megfelelően regenerálódtál a következő sorozat megkezdéséhez.

Ha a pihenőidő útmutató funkciót az edzésszakaszok során kívánod használni, akkor hozzá kell adnod a Pihenőidő útmutató edzési nézetet ahhoz a sportprofilhoz, amelyben használni szeretnéd. Alapértelmezés szerint a Pihenőidő útmutató edzési nézet a következő sportprofilok esetén aktív: Erőnléti edzés, Köredzés, Magas intenzitású intervallum edzés, Funkcionális tréning, Bootcamp és Kettlebell. Az edzési nézetet bármely sportprofilhoz hozzáadhatod a Polar Flow alkalmazás vagy a webszolgáltatás sportprofil beállításaiiban.

Edzés a pihenőidő útmutatóval

Az edzésszakaszt kezd meg megfelelő bemelegítéssel, hogy a legtöbbet hozd ki az edzésből. A bemelegítés javítja az edzés hatékonyságát, és csökkenti a sérülések kockázatát. **Aktiváld a pihenőidő útmutatót, amikor készen állsz az edzésszakasz gyakorlati szakaszának megkezdésére.** A FEL vagy LE gombokkal navigálj a Pihenőidő útmutató edzési nézetre, és nyomd meg az OK gombot a funkció bekapcsolásához.

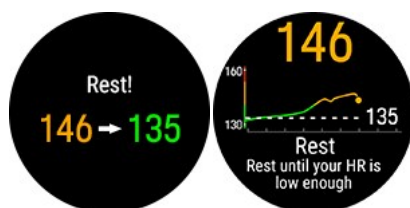


A kijelzőn megjelenő útmutatás

A Pihenőidő útmutató edzési nézet megjeleníti az aktuális pulzusodat és a valós idejű pulzusdiagramodat. A különböző színek azt a pulzuszónát jelzik, amelyben edzel. A következő utasítások végigvezetnek az edzésszakasz gyakorlati- és pihenőszakaszain.



Az **Emeld pulzusod** üzenet jelenik meg, ha a gyakorlati szakasz megkezdéséhez meg kell emelned a pulzusodat. Amikor a pulzusod a gyakorlati szakaszhoz megfelelő szintre emelkedett, a kijelzőn lévő szöveg a **Gyakorlat** felírra vált. A sorozat befejezését követően az óra automatikusan érzékeli a gyakorlati szakasz befejeződését, és a gyakorlati szakasz során elért legmagasabb pulzust is. A gyakorlati szakaszt manuálisan is leállíthatod, ha megnyomod az OK gombot.



Amint az óra meghatározta a regenerálódási célpulzusszámot, a kijelzőn megjelenik a **Pihenj, amíg a pulzus alacsony lesz** felirat, amelyet hang és rezgés kísér. A pihenőszakasz során a kijelzőn megtekintheted aktuális pulzusodat és a regenerálódási célpulzusszámot. A valós idejű pulzusdiagramon a szaggatott vonal a célpulzusszámot jelzi. A minimális pihenési idő 20 másodperc – ha ennél hamarabb eléred a regenerálódási célpulzusszámot, megjelenik a **Pihenj még néhány másodpercig** felirat.



Ha a pihenőszakasz nem határozható meg a pulzus alapján, akkor egy időalapú pihenőszakasz fog megjeleni. A kijelzőn megjelenik az **A gyakorlat ideje véget ért. Itt az idő pihenni.** felirat, amely után 30 másodperces visszaszámláló jelenik meg.



Ha eleget regenerálódtál, és elérkezett a következő sorozat ideje, az óra kijelzőjén megjelenik az **Gyakorlatozz!** felirat, amelyet hang és rezgés kísér.

A funkció kikapcsolásához nyomd meg a VISSZA gombot a Pihenőidő útmutató nézetben. Megjelenik a **Pihenőidő útmutató leállítása?** felirat. A megerősítéshez nyomd meg az OK gombot. A pihenőidő útmutató leállítása nem állítja le az edzésszakaszt.



Különösen erőnléti edzés során, amikor olyan tevékenységeket végzel, amelyek extrém nyomást gyakorolnak a csuklódra, például súlyemelés vagy húzódzkodás során, előfordulhat, hogy a pulzusodat nehezebb lesz megfelelő pontossággal észlelni a csuklódon. Emiatt azt javasoljuk, hogy használj Polar H10 pulzusérzékelőt vagy Polar Verity Sense optikai pulzusmérőt a pontos pulzusmérés és a pihenőidő útmutató funkció optimális működése érdekében.

Tudj meg többet a [Pihenőidő útmutató](#) funkcióról.

Serene™ irányított légzőgyakorlat

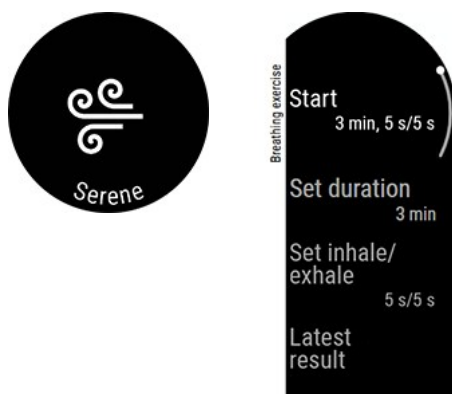
A Serene™ egy **irányított, mély légzőgyakorlat**, amely segít ellazítani a tested és elméd, valamint kezelni a stresszt. A Serene útmutatást nyújt a lassú, egyenletes ritmusú légzéshez – **hat lélegzetvételt percenként**, amely az optimális légzésszám a **stresszt enyhítő hatások eléréséhez**. Amikor lassan lélegzel, a szívverésed elkezd szinkronizálódni a légzési ritmusoddal, és a szívdobbanások között eltelt idő módosul.

Az órán található légzőgyakorlat segít fenntartani az egyenletes, lassú ritmusú légzést a kijelzőn megjelenő animáció és rezgés segítségével. A Serene méri a tested gyakorlatra adott reakcióit, és valós idejű visszajelzést szolgáltat biológiai hogylétekről. A gyakorlatot követően egy összefoglalót fogsz kapni arról, hogy mennyi időt töltöttél a három **nyugalmi zónában**. Minél magasabb a zóna, annál jobban ráhangolódtál az optimális légzésritmusra. Minél több időt töltesz a magasabb zónákban, annál több előnyös hatást tapasztalhatsz hosszú távon. Ha rendszeresen elvégzed a Serene légzőgyakorlatot, az segíthet a **stresszkezelésben**, az **alvásod minőségének javításában**, és az **általános jólléted javulását** is érezkelheted.

Serene légzőgyakorlat az órádon

A Serene légzőgyakorlat **lassú és mély lélegzetekből** álló gyakorlaton vezet keresztül, amely lenyugtatja a szervezetet és az elmét. Amikor lassan lélegzel, a szívverésed elkezd szinkronizálódni a légzésed ritmusával. A szívdobbanások között eltelt idő mélyebb és lassabb légzés során nagyobb eltéréseket mutat. A mély lélegzetek mérhetően módosítják a szívdobbanások között eltelt idő értékét. Belégzéskor az egymást követő szívdobbanások közötti idő lerövidül (a pulzus felgyorsul), kilégzéskor az egymást követő szívdobbanások közötti idő hosszabbá válik (a pulzus lelassul). A szívdobbanások között eltelt időtartamok között akkor a legnagyobb a variancia, amikor a leginkább megközelíted a **percenkénti 6 légzési ciklus** ritmust (belégzés + kilégzés = 10 másodperc). Ez az optimális sebesség a **stresszoldó hatás** eléréséhez. A sikerességet ezért nem csupán a szinkronizáció alapján, hanem az alapján is mérjük, hogy milyen közel kerültél az optimális légzésszámhoz.

A Serene légzőgyakorlat alapértelmezett időtartama 3 perc. A légzőgyakorlat időtartama 2–20 perc között állítható. Szükség esetén a belégzés és a kilégzés időtartama is módosítható. A leggyorsabb légzésgyakoriság 3 másodperc lehet belégzés és 3 másodperc kilégzés esetén, ami percenként 10 légzést eredményez. A leglassabb légzésgyakoriság 5 másodperc lehet belégzés és 7 másodperc kilégzés esetén, ami percenként 5 légzést eredményez.



Ellenőrizd, hogy a testhelyzeted lehetővé teszi-e, hogy a karodat lazán, a kézfejedet pedig mozdulatlanul tudd tartani a teljes légzőgyakorlat során. Ez a testhelyzet lehetővé teszi a megfelelő pihenést, valamint gondoskodik arról, hogy a Polar órád pontosan tudja mérni az edzésszakasz hatásait.

1. Az óra legyen szorosan a csuklócsontod mögé rögzítve.
2. Vegyél fel kényelmes ülő vagy fekvő pozíciót.

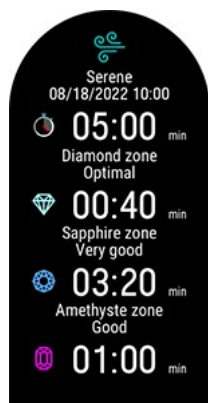
3. Az órán válaszd ki a **Serene**, majd a **Kezdés** lehetőséget a légzőgyakorlat indításához. A gyakorlat egy 15 másodperces előkészítő szakasszal kezdődik.
4. Kövesd a légzőgyakorlatot a kijelzőn megjelenő utasítások vagy a rezgések alapján.
5. A gyakorlat befejezéséhez bármikor megnyomhatod a VISSZA gombot.
6. Az animáció fő eleme az aktuális nyugalmi zónának megfelelően **változtatja a színét**.
7. A gyakorlat után az eredmények megjelennek az órán az egyes nyugalmi zónákban töltött idő formájában.



A **nyugalmi zónák** az ametiszt, a zafír és a gyémánt. A nyugalmi zónák azt jelzik, hogy mennyire van összhangban a szívverésed és a légzésed, valamint hogy mennyire közelítetted meg a hat lélegzet per perc optimális légzésszámot. Minél magasabb a zóna, annál inkább ráhangolódta az optimális légzésritmusra. A legmagasabb nyugalmi zóna, a gyémánt zóna eléréséhez a hat lélegzés/perc vagy annál lassabb sebességet kell fenntartanod. Minél több időt töltesz a magasabb zónákban, annál több előnyös hatást tapasztalhatsz hosszú távon.

A légzőgyakorlat eredménye

A gyakorlatot követően egy összefoglalót fogsz kapni arról, hogy mennyi időt töltöttél a három nyugalmi zónában.



A Serene™ irányított légzőgyakorlat funkcióról további részletek ebben [a részletes útmutatóban találhatók](#).

FuelWise™

Maradj végig energikus az egész edzésszakaszod során a FuelWise™ energiaellátási asszisztenssel! A FuelWise™ három funkciót tartalmaz, amelyek emlékeztetnek arra, hogy hogyan pótolhatod az energiát és tarthatod fenn a megfelelő energiaszintet a hosszú edzésszakaszok során. Ezek a funkciók a következők: **Smart carbs reminder** (Okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető), **Manual carbs reminder** (Kézi szénhidrátfogyasztási emlékeztető) és **Drink reminder** (Folyadékfogyasztási emlékeztető).

Minden állóképességi sportot űző számára lényegesen fontos a hosszú ideig tartó igénybevétel alatti megfelelő energiaszint fenntartása, és a hidratáltság megőrzése. A szervezetedet megfelelően el kell látnod szénhidráttal, és rendszeresen kell pótolnod a folyadékot, hogy a lehető legjobban teljesíts a hosszú versenyek vagy edzésszakaszok során. A két hasznos eszközzel, a szénhidrátfogyasztási emlékeztetővel és a folyadékfogyasztási emlékeztetővel a FuelWise segít megtalálni az optimális energiaellátást és hidratáltságot.

Energiaellátásra a szénhidrátok ideálisak, mivel a zsírokkal vagy fehérjékkel ellentétben gyorsan felszívódnak, és glükózzá alakulnak. A glükóz az elsődleges energiaforrás az edzés során. Minél intenzívebb az edzés, annál több glükózt használsz

fel, mint zsírt. Ha az edzés 90 percnél rövidebb, akkor általában nem kell szénhidráttal pótolnod az energiát. Az extra szénhidrát azonban még a rövidebb edzésszakaszok során is segít sokkal ébereknek és koncentráltabbnak lenni.

Edzés a Fuelwise alkalmazással

A FuelWise™ a főmenüben található a **Fueling** (Energiaellátás) menüpontban, és háromféle emlékeztetőt kínál az edzések során. Ezek a következők: **Okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető**, **Kézi szénhidrátfogyasztási emlékeztető** és **Folyadékfogyasztási emlékeztető**. Az Okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető kiszámolja az energiaellátási igényedet az edzés becsült intenzitása és időtartama alapján, az edzési előzmények és a fizikai részletek figyelembe vételével. A Kézi szénhidrátfogyasztási emlékeztető és a Folyadékfogyasztási emlékeztető időalapú emlékeztetők, ami azt jelenti, hogy előre beállított időközönként, például 15 vagy 30 percenként fogsz emlékeztetéseket kapni.

Az energiaellátási funkciók bármelyikének használatakor az edzésszakaszt a **Fueling** (Energiaellátás) menüből kell elindítani. Az emlékeztető beállítását és a **Next** (Következő) lehetőség kiválasztását követően a rendszer közvetlenül az edzés-előkészítés módba lép. Ekkor válaszd ki a sportprofil, és indítsd el az edzést.

Okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető

Az okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető használatakor állítsd be az edzés becsült időtartamát és intenzitását, és megbecsüljük az energiaellátásodhoz szükséges szénhidrát mennyiségét az edzés során. Az energiaellátásodhoz szükséges szénhidrát mennyiségének becslésekor figyelembe vesszük az edzési előzményeket és a fizikai beállításokat, beleértve az életkort, a nemet, a testmagasságot, a testsúlyt, a maximális pulzust, a nyugalmi pulzust, a maximális oxigénfelvétel (VO2max) értéket, az aerob pulzus küszöbértéket és az anaerob pulzus küszöbértéket.

A szénhidrátok felszívódásának képességét az edzési előzmények alapján becsüljük meg. Ez korlátozza az okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető által javasolt szénhidrátok (gramm per órában kifejezett) maximális mennyiségét. Ezeket az adatokat a rendszer a pulzus és a szénhidrátfogyasztás arányának a fizikai beállítások alapján történő kiszámítására használja fel. Ezt követően a rendszer a javasolt szénhidrátbevitelt felfele vagy lefele (minimum és maximum határértékeken belül) állítja be a pulzusod, valamint az előre kiszámított pulzus és a szénhidrátfogyasztás közötti kapcsolat alapján.

Az edzés során az óra nyomon követi az energia tényleges felhasználását, és ennek megfelelően állítja be az emlékeztetők gyakoriságát, de az adag mérete (szénhidrát grammban kifejezve) mindig ugyanaz az edzésszakasz során.

Okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető beállítása

1. A főmenüben válaszd a **Fueling > Smart carbs reminder** (Energiaellátás > Okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető) lehetőséget.
2. Állítsd be az edzés becsült időtartamát. A minimum 30 perc.
3. Állítsd be az edzés becsült intenzitását. Az intenzitás beállítása a pulzustartományokkal történik. A különböző edzési intenzitásokkal kapcsolatos további tudnivalókért tekintsd meg a [heart rate zones](#) (pulzustartományok) szakaszt.
4. Állítsd be a kedvenc sportszeleted **carbs per serving** (fogyasztásonkénti szénhidrát mennyiség) értékét (5–100 gramm).
5. Válaszd a **Next** (Következő) lehetőséget

Az emlékeztető beállítását követően megtekintheted választásod áttekintését. Ezen a ponton továbbra is eltávolíthatod az éppen beállított emlékeztetőt, vagy hozzáadhatsz egy folyadékfogyasztási emlékeztetőt. Amikor készen állsz az edzés elkezdésére, válaszd a **Use now** (Használat most) lehetőséget az edzés-előkészítés módba történő belépéshez.

Amikor folyadékfogyasztási emlékeztetőt adsz hozzá az okos szénhidrátfogyasztási emlékeztetőhöz, akkor a rendszer a hidratációs szükségleted becslését is elküldi az emlékeztetőkkel. Ez a közepes terhelés alatt fellépő izzadási mennyiségen alapul



Ha eljött az ideje annak, hogy szénhidrátot fogyassz, a kijelzőn megjelenik a **() g szénhidrát!** felirat, amelyet rezgés és hangjelzés kísér.

Kézi szénhidrátfogyasztási emlékeztető

Időalapú emlékeztető, amely segít fenntartani energiaellátásod a szénhidrátfogyasztásra való időnkénti emlékeztetéssel. 5–60 perces időközönként való emlékeztetésre állítható be.

Kézi szénhidrátfogyasztási emlékeztető beállítása

1. A főmenüben válaszd a **Fueling > Manual carbs reminder** (Energiaellátás > Kézi szénhidrátfogyasztási emlékeztető) lehetőséget.
2. Állítsd be az emlékeztetési időközt (5–60 perc).

Az emlékeztető beállítását követően megtekintheted választásod áttekintését. Ezen a ponton továbbra is eltávolíthatod az éppen beállított emlékeztetőt, vagy hozzáadhatsz egy folyadékfogyasztási emlékeztetőt. Amikor készen állsz az edzés elkezdésére, válaszd a **Use now** (Használat most) lehetőséget az edzés-előkészítés módba történő belépéshez.



Ha eljött az ideje annak, hogy szénhidrátot fogyassz, a kijelzőn megjelenik a **Szénhidrát!** felirat, amelyet rezgés és hangjelzés kísér.

Folyadékfogyasztási emlékeztető

Időalapú emlékeztető, amely segít hidratáltnak maradni a folyadékfogyasztásra való időnkénti emlékeztetéssel. 5–60 perces időközönként való emlékeztetésre állítható be.

Folyadékfogyasztási emlékeztető beállítása

1. A főmenüben válaszd a **Fueling > Drink reminder** (Energiaellátás > Folyadékfogyasztási emlékeztető) lehetőséget.
2. Állítsd be az emlékeztetési időközt (5–60 perc).

Az emlékeztető beállítását követően megtekintheted választásod áttekintését. Ezen a ponton továbbra is eltávolíthatod az éppen beállított emlékeztetőt, vagy hozzáadhatsz egy szénhidrátfogyasztási emlékeztetőt. Amikor készen állsz az edzés elkezdésére, válaszd a **Use now** (Használat most) lehetőséget az edzés-előkészítés módba történő belépéshez.



Ha eljött az ideje annak, hogy folyadékot fogyassz, a kijelzőn megjelenik az **Igyál!** felirat, amelyet rezgés és hangjelzés kísér.

További információ a [FuelWise™](#) alkalmazásról

Futási teljesítmény mérése a csuklóról

A futási teljesítmény kiválóan kiegészíti a pulzusmérést – segít nyomon követni a külső terhelést a futás során. A teljesítményed gyorsabban követi a mozgásod intenzitásának változásait, mint a pulzusod, a futási teljesítmény ezért jó mutató részértávos és enyhe emelkedőn végzett edzéskor. Ezzel a méréssel könnyebben fenn tudod tartani a futási intenzitásod szintjét például egy verseny során.

A számítást a Polar szabadalmaztatott algoritmus végzi és a GPS és a barométer adatain alapszik. A testsúlyod is befolyásolja a számítást, így mindenképpen add meg pontosan.

Futási teljesítmény és izomterhelés

A Polar futási teljesítményed alapján számítja az izomterhelést, ez a [Training Load Pro](#) egyik paramétere. A futás mozgásrendszeri megterhelést okoz, az izomterhelés pedig megmutatja, mennyire vette igénybe az edzésszakasz az izomzatot és az ízületeket. Az izomterhelés azt mutatja, mennyi mechanikai munkát (kJ) végzett az izomzatod a futóedzéseid (vagy kerékpáredzéseid, ha kerékpározási teljesítménymérőt használsz) során. Az izomterhelési érték segít megállapítani az intenzív, rövid edzések terhelését, mint például a rövid intervallumok, a sprintek és az emelkedőn végzett edzésszakaszok, mivel ezeknél a pulzus nem alkalmazkodik azonnal a változó terheléshez.

Hogyan jelenik meg a futási teljesítmény az órán

A futóedzéseidhez a futási teljesítményed automatikusan kiszámítja az eszköz futás jellegű sportprofilok és elérhető GPS esetén.

Az edzéseid alatt követni kívánt teljesítményadatokat az edzési nézetek testre szabásával választhatod ki a Flow webszolgáltatás sportprofil-beállításában.

Futásod alatt a következő adatokat tekintheted meg:

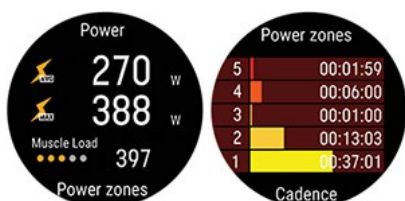


- Maximális teljesítmény
- Átlagos teljesítmény
- Körreljesítmény
- Maximális körreljesítmény
- Automatikus kör átlagos teljesítménye
- Automatikus kör maximális teljesítménye

Válaszd ki, hogy hogyan jelenjen meg a teljesítményed az edzések alatt a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban:

- Watt W
- Watt/kilogramm W/kg
- A maximális aerob teljesítmény százaléka (MAP %-a)

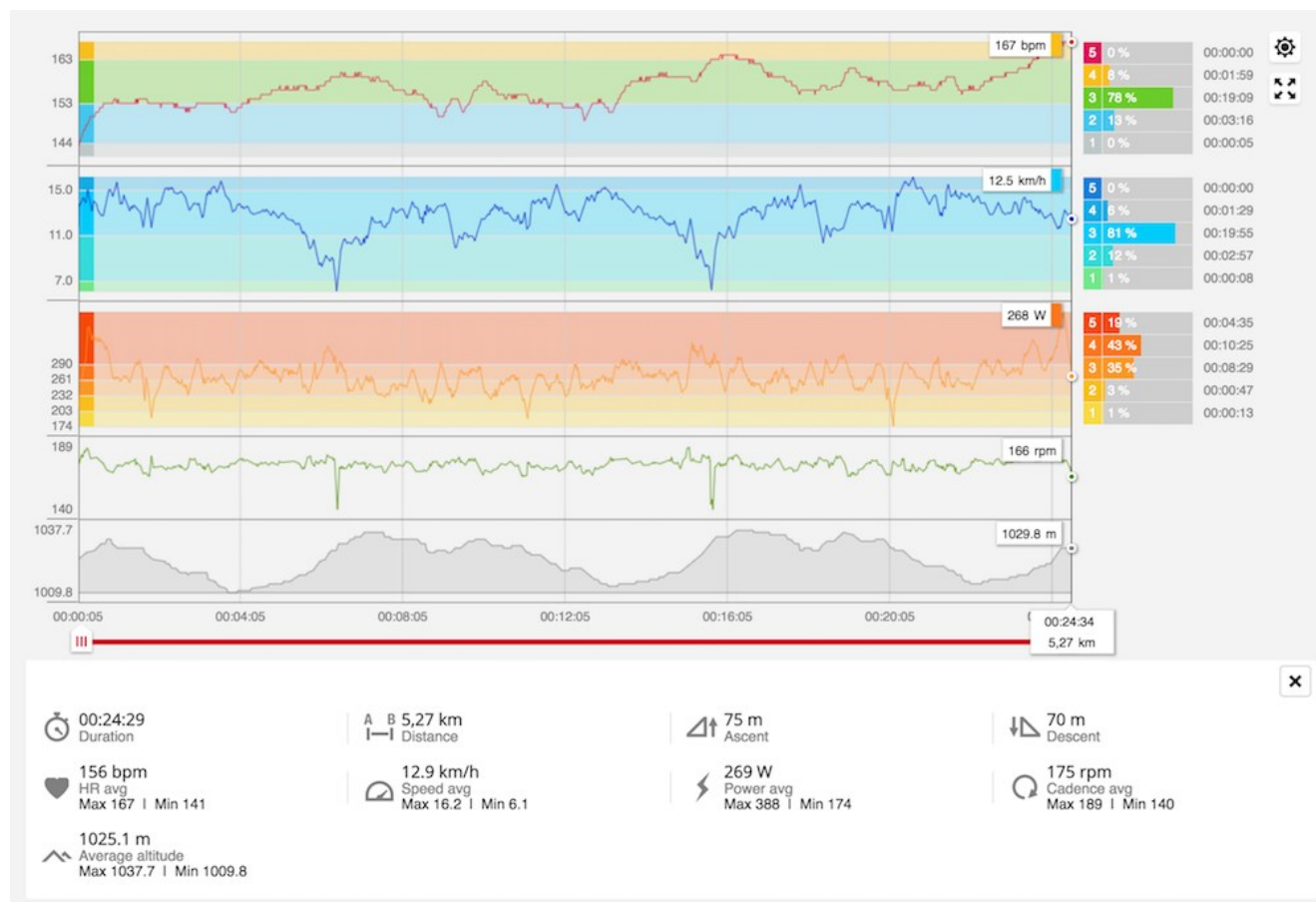
Az edzésszakasz után az órán megjelenő edzés összegzésénél a következőket fogod látni:



- Az átlagos teljesítményed wattban
- A maximális teljesítményed wattban
- Izomterhelés
- A teljesítményzónákban töltött idő

Hogyan jelenik meg a futási teljesítményed a Polar webszolgáltatásban és az alkalmazásban

Az elemzéshez részletes grafikonok érhetők el a Flow webszolgáltatásban és az alkalmazásban. Tekintsd meg az edzésed teljesítményértékeit, hogy hogyan változtak a pulzusodhoz képest, hogyan befolyásolták ezeket az emelkedők, a lejtők és a különböző sebességek.



Polar Futóprogram

A Polar futóprogram az edzettségi szinted alapján személyre szabott program, amely arról gondoskodik, hogy mindig megfelelően eddzh, és elkerüld a túlterhelést. Intelligens, a fejlődésed alapján alkalmazkodik, és figyelmeztet, ha jó lenne egy kicsit visszavenni az edzésekből, és amikor itt az ideje mindent beleadni. Minden program egy sporteseményre szabott, figyelembe veszi személyes adottságaidat, edzési előzményeidet és a felkészültségedet. A program ingyenesen letölthető a Polar Flow webszolgáltatásból a www.polar.com/flow címen.

A programok 5 km-es, 10 km-es, félmaraton és maraton változatban érhetők el. Az egyes programok három szakaszból állnak: Alapozás, építkezés és formába hozás. A szakaszokat úgy alakítottuk ki, hogy fokozatosan fejlesszék a teljesítményed, hogy felkészülten állj a rajthoz a verseny napján. A futóedzések ötféle típusra oszthatók: könnyű kocogás, közepes távú futás, hosszú távú futás, tempós futás és intervallumos. Minden edzés bemelegítésből, gyakorlatokból és levezetésből áll az optimális eredmény eléréséhez. Ráadásul erőnléti, core és mobilitási gyakorlatokkal is kiegészítheted a programodat a fejlődésed elősegítése érdekében. Az egyes edzési hetek 2-5 futóedzésből állnak, a futóedzések összesített időtartama pedig hetente 1-7 óra között változik az edzettségi szinted függvényében. Egy program minimális időtartama 9 hét, a maximális időtartama pedig akár 20 hónap is lehet.

A Polar Futóprogram funkcióról további részletek ebben [a részletes útmutatóban találhatók](#). Olvasd el további információkat tartalmazó [útmutatónkat a Futóprogrammal kapcsolatban](#).

A témával kapcsolatos videók megtekintéséhez kattints a következő hivatkozások egyikére:

[Első lépések](#)

[Használati útmutató](#)

Polar futóprogram létrehozása

1. Lépj be a Flow webszolgáltatásba a www.polar.com/flow oldalon.
2. Válaszd ki a **Programok** lapot.
3. Válaszd ki az eseményt, nevezd el, tűzd ki az esemény dátumát, és add meg, hogy mikor szeretnéd kezdeni a programot.
4. Válaszold meg a fizikai aktivitási kérdéseket.*
5. Döntsd el, hogy szeretnél-e kiegészítő gyakorlatokat végezni a program részeként.
6. Olvasd el és töltsd ki a fizikai aktivitással kapcsolatos felkészültségi kérdőívet.
7. Tekintsd át a programot, és szükség esetén módosítsd a beállításait.
8. Amikor végeztél, válaszd a **Program indítása** lehetőséget.

*Ha rendelkezésre áll négy hétnyi edzési előzményed, akkor ezeket az adatokat előzetesen kitöltve találod.

Futási célkitűzés indítása

Az edzésszakasz indítása előtt győződj meg róla, hogy az edzésszakaszod célkitűzését szinkronizáltad a készülékedre. Az edzésszakaszok edzési célkitűzésként szinkronizálódnak a készülékedre.

Az adott napra ütemezett edzési célkitűzés elindításához:

1. Az edzés-előkészítés módba való belépéshez nyomd meg és tartsd lenyomva az OK gombot az idő nézetben.
2. Az óra ekkor felkér az adott napra ütemezett edzési célkitűzés megkezdésére.



3. A részletek megjelenítéséhez nyomd meg az OK gombot.
4. Nyomd meg a OK gombot a edzés-előkészítés módba való visszatéréshez, és válaszd ki a használni kívánt sportprofil.
5. Ha az óra minden jelet megtalált, nyomd meg az OK gombot. A kijelzőn megjelenik a **Rögzítés elindult** üzenet, és megkezdheted az edzést.

Kövess nyomon a fejlődésedet

Szinkronizáld edzéseredményeid a készülékről a Flow webszolgáltatással USB-kábelén vagy a Polar Flow alkalmazáson keresztül. Kövess nyomon a fejlődésedet a **Programok** lapon. Megtekintheted az aktuális programod és az előrehaladásod összefoglalóját.

Running Index

A Running Index segítségével könnyedén nyomon követheted a futási teljesítesdben bekövetkező változásokat. A Running Index pontszám a maximális aerob futási teljesítés (VO2max/maximális oxigénfelvétel) becslése. A Running Index

rögzítésével nyomon követhető az edzések hatásossága, valamint a futási teljesítés fejlődése. A fejlődés azt jelenti, hogy egy adott tempóban kevesebb erőfelfejtés mellett, illetve egy adott erőfelfejtési szinten nagyobb tempóban vagy képes futni.

Állítsd be a HR_{max} értéket, hogy a teljesítményedről a lehető legpontosabb információt kaphasd.

A Running Index kiszámítása minden egyes edzésszakasz során megtörténik, amikor a pulzsmérő és a GPS funkció be van kapcsolva/a lépésérzékelő használatban van, és amikor az alábbi feltételek teljesülnek:

- A használt sportprofil egy futás típusú sport (futás, utcai futás, terepfutás stb.)
- A tempónak el kell érnie legalább a 6 km/órát/3,7 mérföld/órát, a hosszának pedig legalább 12 percet.

A számítások akkor kezdődnek el, amikor az edzésszakasz rögzítését elindítod. Edzésszakasz közben megállhatsz kétszer például egy piros lámpánál, ez azonban nem szakítja meg a számításokat. Az edzésszakasz után az órád megjeleníti a Running Index értékét, és eltárolja az eredményt az edzés összegzésében.

Ha a Bluetooth-kompatibilis lépésérzékelőt futáshoz használod, és a GPS ki van kapcsolva, kalibrálnod kell az érzékelőt, hogy a Running Index eredményét megkapd.



A Running Index értékét az órán lehet megtekinteni, az edzésszakasz összefoglalójában. Kövesd nyomon a fejlődésedet, és nézd meg a versenyző becsléseket a [Polar Flow webszolgáltatásban](#).

Vesd össze eredményed az alábbi táblázatban szereplő értékekkel.

Rövid távú elemzés

Férfiak

Kor/Év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elégséges	Közepes	Jó	Nagyon jó	Elit
20–24	< 32	32–37	38–43	44–50	51–56	57–62	> 62
25–29	< 31	31–35	36–42	43–48	49–53	54–59	> 59
30–34	< 29	29–34	35–40	41–45	46–51	52–56	> 56
35–39	< 28	28–32	33–38	39–43	44–48	49–54	> 54
40–44	< 26	26–31	32–35	36–41	42–46	47–51	> 51
45–49	< 25	25–29	30–34	35–39	40–43	44–48	> 48
50–54	< 24	24–27	28–32	33–36	37–41	42–46	> 46
55–59	< 22	22–26	27–30	31–34	35–39	40–43	> 43
60–65	< 21	21–24	25–28	29–32	33–36	37–40	> 40

Nők

Kor/Év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elégséges	Közepes	Jó	Nagyon jó	Elit
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

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

A besorolás 62 vizsgálati anyag áttekintésén alapul, ahol a VO_{2max} értékének mérését közvetlenül, egészséges felnőtteken végeztük az Egyesült Államokban, Kanadában és 7 európai országban. Referencia: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3–11, 1990.

A Running Index napi szinten változhat. Számos tényező befolyásolja a Running Index értékét. Az egy adott napon kapott értéket befolyásolják a futás körülményei, például a különböző felületek, a szél vagy a hőmérséklet, más tényezők mellett.

Hosszú távú elemzés

Az egyes Running Index értékek trendeket formálnak, amelyek előrevetítik a sikerességet bizonyos távolságokra vetítve. A Running Index-ről szóló jelentést a Polar Flow webszolgáltatás **ELŐREHALADÁS** lapján láthatod. A jelentés megmutatja, hogy hogyan fejlődött futási teljesítésed egy hosszabb időszak során. Ha a [Polar Futóprogram](#) segítségével készülsz egy sporteseményre, nyomon követheted a Running Index fejlődését annak megtekintéséhez, hogy hogyan javul a futásod a cél felé.

Az alábbi táblázat azt mutatja be, hogy maximális teljesítmény mellett várhatóan milyen időket képes elérni a futó bizonyos távolságokon. A táblázat értelmezésénél használd a hosszú távú Running Index átlagát. A becslés akkor lesz a legpontosabb, ha a Running Index értékek olyan sebességek és futási körülmények mellett készültek, amelyek hasonlóak a cél-teljesítmény körülményeihez.

Running 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	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00

Running 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)
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

Smart Calories (Okos kalóriaszámláló)

A piacon kapható legpontosabb kalóriaszámláló az elégetett kalóriák számát az egyéni adataid alapján számítja ki:

- Testtömeg, magasság, kor, nem
- Egyéni maximális pulzus (HR_{max})
- Az edzés vagy az aktivitás intenzitása
- Egyéni maximális oxigénfelvétel ($VO2_{max}$)

A kalóriaszámítás a gyorsulási- és a pulzusadatok intelligens kombinációja alapján történik. A kalóriaszámláló pontosan méri az edzés során elégetett kalóriákat.

Megtekintheted a kumulatív energiaszámítást (kilokalória, kcal) edzés közben, az edzés után pedig az edzésszakasz során elégetett összes kilokalóriát. Nyomon követheted az összesített napi kalóriaégetésedet is.

Training Benefit (Edzési nyereség)

A Training Benefit (Edzési nyereség) funkció szöveges értékelést ad az egyes edzések hatásáról, melynek segítségével kielemezheted edzéseid hatékonyságát. **A visszajelzés a Polar Flow alkalmazásban és a Flow webszolgáltatásban tekinthető meg.** Ahhoz, hogy a visszajelzés megjelenjen, összesen legalább 10 percig kell edzened kell a [pulzuszónákban](#).

A Training Benefit (Edzési nyereség) visszajelzése a pulzuszónákon alapul. Megjeleníti az egyes zónákban eltelt időt és az elégetett kalóriák számát.

Az egyes edzési előnyök leírása az alábbi táblázatban található

Visszajelzés	Előny
Maximális edzés+	Micsoda edzésszakasz! Növeltet a sprintsebességedet és javítottad izmaid idegrendszerét, ami növeli a hatékonyságodat. Az edzésszakasz a fáradtsággal szembeni ellenállásodat is növelte.

Visszajelzés	Előny
Maximális edzés	Micsoda edzésszakasz! Növeltet a sprintsebességedet és javítottad izmaid idegrendszerét, ami növeli a hatékonyságodat.
Maximális és tempós edzés	Micsoda edzésszakasz! Növeltet sebességedet és hatékonyságodat. Ez az edzésszakasz jelentősen javította aerob állóképességedet, valamint azt a képességedet is, hogy hosszabb ideig fent tudd tartani a magas intenzitású erőfeszítést.
Tempó és maximális edzés	Micsoda edzésszakasz! Jelentősen javítottad aerob állóképességedet, valamint azt a képességedet is, hogy hosszabb ideig fent tudd tartani a magas intenzitású erőfeszítést. Ez az edzésszakasz jelentősen növelte a sebességedet és a hatékonyságodat.
Tempós edzés+	Erős tempójú, hosszú edzésszakasz. Javítottad aerob állóképességedet, sebességedet, valamint azt a képességedet is, hogy hosszabb ideig fent tudd tartani a magas intenzitású erőfeszítést. Az edzésszakasz a fáradtsággal szembeni ellenállásodat is növelte.
Tempós edzés	Remek tempó! Javítottad aerob állóképességedet, sebességedet, valamint azt a képességedet is, hogy hosszabb ideig fent tudd tartani a magas intenzitású erőfeszítést.
Tempós edzés és alapedzés	Remek tempó! Javítottad azt a képességedet, hogy hosszabb ideig fent tudd tartani a magas intenzitású erőfeszítést. Ez az edzésszakasz fejlesztette aerob állóképességedet és izmaid állóképességét is.
Tartós edzés és tempós edzés	Remek tempó! Fejlesztetted az aerob állóképességedet és izmaid állóképességét is. Ez az edzésszakasz javította azt a képességedet is, hogy hosszabb ideig fent tudd tartani a magas intenzitású erőfeszítést.
Tartós edzés +	Kitűnő! Ez a hosszú edzésszakasz fejlesztette az aerob állóképességedet és izmaid állóképességét is. A fáradtsággal szembeni ellenállásodat is növelte.
Tartós edzés	Kitűnő! Fejlesztetted aerob állóképességedet és izmaid állóképességét.
Tartós edzés és alapedzés, hosszú	Kitűnő! Ez a hosszú edzésszakasz fejlesztette az aerob állóképességedet és izmaid állóképességét is. Javította alapvető állóképességedet, valamint szervezeted képességét a zsírégetésre a gyakorlatok során.
Tartós edzés és alapedzés	Kitűnő! Fejlesztetted aerob állóképességedet és izmaid állóképességét. Ez az edzésszakasz továbbá növelte alapvető állóképességedet és szervezeted képességét a zsírégetésre a gyakorlatok során.
Alapedzés és tartós edzés, hosszú	Nagyszerű! Ez a hosszú edzésszakasz javította alapvető állóképességedet, valamint szervezeted képességét a zsírégetésre a gyakorlatok során. Fejlesztette aerob állóképességedet és izmaid állóképességét is.
Alapedzés és tartós edzés	Nagyszerű! Javítottad alapvető állóképességedet, valamint szervezeted képességét a zsírégetésre a gyakorlatok során. Ez az edzésszakasz fejlesztette aerob állóképességedet és izmaid állóképességét.
Alapedzés, hosszú	Nagyszerű! Ez a hosszú, alacsony intenzitású edzésszakasz javította alapvető állóképességedet, valamint szervezeted képességét a zsírégetésre a gyakorlatok során.
Alapedzés	Szép munka! Ez az alacsony intenzitású edzésszakasz javította alapvető

Visszajelzés	Előny
	állóképességedet, valamint szervezeted képességét a zsírégetésre a gyakorlatok során.
Regeneráló edzés	Kiváló edzésszakasz a regenerálódáshoz. Az ehhez hasonló könnyű gyakorlatok segítenek a szervezetnek hozzászokni az edzéshez.

Folyamatos pulzusmérés

A Folyamatos pulzusmérés funkció szünet nélkül méri a pulzust. A napi kalóriaégetés és a teljes aktivitás pontosabb mérését teszi lehetővé, mivel a nagyon kevés csuklómozgást igénylő fizikai tevékenységeket, például a kerékpározást is képes nyomon követni.

A folyamatos pulzusmérés funkciót az óra **Beállítások > Általános beállítások > Folyamatos pulzusmérés** menüpontjában lehet bekapcsolni, kikapcsolni, vagy csak éjszakai üzemmódra állítani. Ha a Csak éjszaka módot választod, a pulzusmérést arra a legkorábbi időpontra állítsd be, amikor valószínűleg lefekszel.



A funkció alapállapotban **be** van kapcsolva. Ha bekapcsolva hagyod a Folyamatos pulzusmérés funkciót, akkor az akkumulátor gyorsabban lemerül. A Nightly Recharge használatához engedélyezni kell a folyamatos pulzusmérés funkciót. Ha takarékoskodni akarsz az akkumulátorral, de használni kívánod a Nightly Recharge funkciót, beállíthatod, hogy a folyamatos pulzusmérés csak éjszaka legyen bekapcsolva.

Folyamatos pulzusmérés az órán



A **Pulzus** widget segítségével megtekintheted az aktuális pulzusodat az óralapon a Folyamatos pulzusmérés funkció használata közben. Ezt az [Óralap beállításai](#) menüben adhatod hozzá az óralaphoz.



A widgetre koppintva elérheted a **Napi aktivitás** nézetet. A napi aktivitás nézetben megtekintheted az aktuális pulzust, a nap legalacsonyabb és legmagasabb pulzusszámát, és azt, hogy mekkora volt a legalacsonyabb pulzusszámod az előző éjjel. További információkért lásd: [Folyamatos aktivitáskövetés](#).

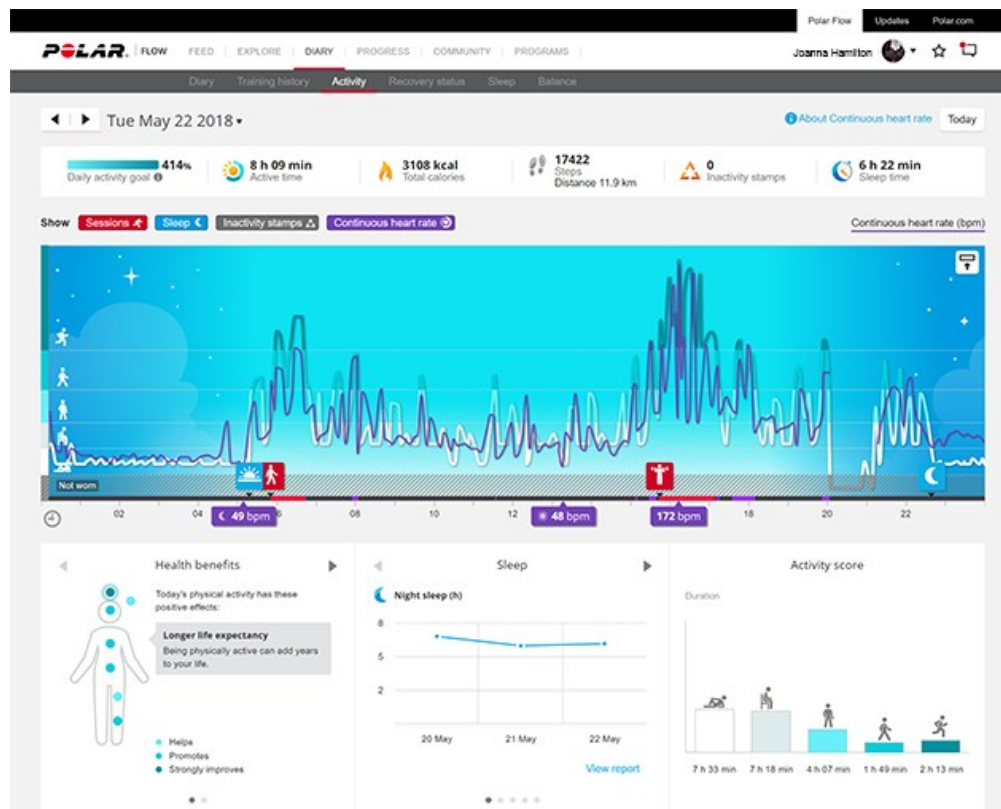
Az óra 5 perces időközönként követi nyomon a pulzusodat, és rögzíti az adatokat a Polar Flow alkalmazásban vagy webszolgáltatásban való későbbi elemzéséhez. Ha az óra a pulzusod emelkedését érzékeli, akkor elkezd folyamatosan rögzíteni a pulzusadataidat. A folyamatos rögzítési funkció a csukló mozgása alapján is aktiválódik, pl. amikor legalább egy percig elég gyors tempóval gyalogolsz. A pulzus folyamatos rögzítése automatikusan leáll, ha a tevékenység szintje egy adott értékre esik. Amikor a sportóra észleli, hogy a karod nem mozog, vagy amikor a pulzusod nincs megemelkedve, akkor a pulzusodat 5 perces ciklusokban követi nyomon a napi legalacsonyabb érték megtalálásához.

Bizonyos esetekben lehetséges, hogy magasabb vagy alacsonyabb pulzusértéket láttál az órán a nap folyamán, mint a folyamatos pulzusmérési összefoglalóban a legmagasabb vagy legalacsonyabb napi érték. Ez akkor fordulhat elő, ha az általad látott érték a nyomonkövetési intervallumon kívül esik.



Az órád hátulján a LED-ek mindig világítanak, amikor a folyamatos pulzsmérési funkció be van kapcsolva, és az érzékelő hátulja a bőröddel érintkezik. A részletes útmutatót arról, hogy hogyan viseld az órát a csuklón mért pulzus pontos leolvasásához, a [Csuklón mért pulzus](#) fejezetben találod.

A folyamatos pulzsmérési adatokat részletesebben és hosszabb időszakokra vonatkozóan is figyelemmel kísérheted a Polar Flow-ban, a webes felületen vagy a mobilalkalmazásban. További információ a Folyamatos pulzsmérés funkcióról ebben a [részletes útmutatóban](#) található.



24/7 Activity tracking (Folyamatos aktivitáskövetés)

A Polar óra egy belső 3D-s gyorsulásmérővel követi, mennyire vagy aktív úgy, hogy rögzíti a csuklód mozdulatait. Elemzi mozdulataid gyakoriságát, intenzitását és szabályosságát a fizikai paraméterekkel együtt, lehetővé téve ezzel, hogy az edzésekkel együtt lásd, mennyire voltál aktív az edzésen kívüli órákban. Ahhoz, hogy a lehető legpontosabb aktivitáskövetési eredményt érj el, viseld az órát a nem domináns kezeden.

Activity goal (Aktivitási cél)

Személyes aktivitási céljaidat az óra beállításában adhatod meg. Az aktivitási cél a személyes adatoktól és az aktivitási szint beállításaitól függ, amely az órán (**Settings (Beállítások) > Physical settings (Fizikai beállítások) > Activity level (Aktivitási szint)**), a Polar Flow alkalmazásban vagy a [Polar Flow webszolgáltatásban](#) tekinthető meg.

Ha módosítani szeretnéd a célt, nyisd meg a Flow alkalmazást, koppints a nevedre/profilképedre a menüben, majd pöccints lefelé az **Aktivitási cél** megtekintéséhez. Vagy lépj a flow.polar.com oldalra, és jelentkezz be Polar fiókodba. Kattints a nevedre, majd a **> Settings (Beállítások) > Activity Goal (Aktivitási cél)** menüre. Válaszd ki a három aktivitási szint közül az átlagos napodnak leginkább megfelelőt. A választási felület alatt láthatod, mennyire kell aktívnek lenned a napi aktivitási cél teljesítéséhez az adott szinten.

Az idő, amennyit aktívnek kell lenned aktivitási célod eléréséhez attól a szinttől függ, amit kiválasztottál, és aktivitásaid intenzitásától. Érd el célodat gyorsabban, intenzívebb tevékenységekkel, vagy maradj aktív közepes tempóban a nap

folyamán. Korod és nemed szintén hatással vannak az aktivitási cél eléréséhez szükséges intenzitásra. Minél fiatalabb vagy, annál intenzívebb aktivitásra van szükséged.

Aktivitási adatok az órán

Az óralapon pöccints balra vagy jobbra a **Napi aktivitás** nézet kiválasztásához.

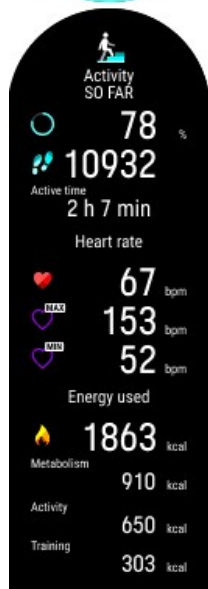


Tekintsd meg haladásodat a napi aktivitási cél felé, és az eddig megtett lépéseket.

A napi aktivitási cél felé tett haladásod százalékként jelenik meg, és egy körben láthatod, amely aktivitásodnak megfelelően telik meg. Az óra rögzíti a testmozgás mennyiségét és típusát, és átváltja egy becsült lépésszámmra.

Ezenkívül a részletek megnyitása után megtekintheted a napi összesített aktivitás következő adatait:

- Az Aktívan töltött idő mutatja meg testmozgásod összesített idejét, ami jótékony hatást gyakorolt egészségedre.
- A [Folyamatos pulzusz mérés funkció](#) használata esetén megtekintheted az aktuális pulzust, a nap legalacsonyabb és legmagasabb pulzusszámát, és azt, hogy mekkora volt a legalacsonyabb pulzusszámod az előző éjjel. A folyamatos pulzusz mérés funkciót az óra **Beállítások > Általános beállítások > Folyamatos pulzusz mérés** menüpontjában lehet bekapcsolni, kikapcsolni, vagy csak éjszakai üzemmódra állítani.
- Az edzés során elégetett kalóriák, az aktivitást és a BMR (alapanyagcsere-érték: az életfunkciók fenntartásához szükséges minimális anyagcsere-aktivitás).



Aktivitási emlékeztető

Közismert tény, hogy a fizikai aktivitás jelentős tényezője az egészséges életnek. A fizikai aktivitáshoz az is fontos, hogy kerülöd a hosszas ülést. Ha túl hosszú ideig ülsz egyhuzamban, az azokon a napokon sem tesz jót az egészségednek, amikor edzel és eleget mozgatsz. Az óra érzékeli, ha túl sokáig maradsz tétlen a nap folyamán, és ezzel segít megszakítani a hosszú ideje tartó ülést, elkerülve annak káros hatásait.

Az aktivitási emlékeztetőt az óra **Beállítások > Általános beállítások > Értesítések** menüpontjában kapcsolhatod be vagy ki. Alapértelmezés szerint az aktivitási emlékeztető be van kapcsolva. Ha 55 perce mozdulatlan vagy, a készüléken egy kisebb rezgés kíséretében az **Ideje mozogni!** üzenet jelenik meg. Állj fel, és találd ki, hogyan legyél aktív. Tegyél egy rövid sétát, nyújtózz, vagy végezz más könnyű tevékenységet. Az üzenet eltűnik, amint mozogni kezdesz, vagy megnyomod a gombot. Ha öt percen belül nem kezdesz el mozogni, inaktivitási bélyeget kapsz, melyet a szinkronizálás után a Polar Flow alkalmazásban és Flow webszolgáltatásban láthatsz. A Polar Flow alkalmazásban és a Flow webszolgáltatásban a szerzett inaktivitási bélyegek teljes előzményét megtekintheted. Így ellenőrizheted napi rutinodat, és változtathatsz azon az aktívabb élet érdekében.

Az aktivitási adatokat a Polar Flow alkalmazásban vagy a webszolgáltatásban lehet megtekinteni

A Polar Flow alkalmazásban menet közben figyelemmel kísérheted és elemezheted aktivitási adataidat, és vezeték nélkül szinkronizálhatod őket az óráról a Flow webszolgáltatásra. A Flow webszolgáltatás adja a legrészletesebb betekintést az aktivitási információidba. Az aktivitási jelentések segítségével (a **REPORTS** (jelentések) fülön nyomon követheted napi aktivitási trendjeidet. Választhatod a napi, heti vagy havi jelentések megjelenítését.

További információ a 24/7 Activity tracking (folyamatos aktivitáskövetés) funkcióról ebben a [részletes útmutatóban](#) található.

Activity Guide (Aktivitási tanácsadás)

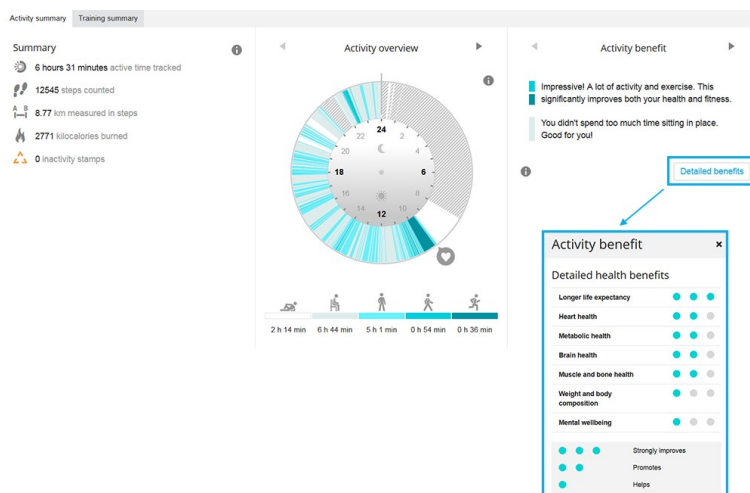
Az aktivitási tanácsadás funkció megmutatja, mennyire voltál aktív a nap folyamán, illetve jelzi, mennyit kell még edzened a napi javasolt aktivitási szint eléréséhez. Sportóradról illetve a Polar Flow alkalmazásból vagy webszolgáltatásból ellenőrizheted, hogyan haladsz az adott napi aktivitási célod elérésében

További információkért lásd a [24/7 Activity Tracking](#) (Folyamatos aktivitáskövetés) részt.

Activity Benefit (Aktivitási nyereség)

Az Aktivitási nyereség visszajelzést ad az egészségügyi előnyökről, amelyet az aktivitásából szerzel, valamint arról, hogy milyen nemkívánatos hatással van az egészségedre a túlzott egyhelyben ülés. A visszajelzés nemzetközi irányelveken, valamint a fizikai tevékenységek és az ülés egészségügyi hatásairól szóló kutatáson alapul. Az alapgondolat a következő: minél aktívabb vagy, annál többet nyersz!

A Polar Flow alkalmazásban és a Flow webszolgáltatásban is megjelenik a napi aktivitásból származó aktivitási nyereség. Az aktivitási nyereséget napi, heti és havi szinten is megtekintheted. A Flow webszolgáltatásban az egészségügyi előnyökkel kapcsolatos részletes információkat is megtekintheted.



További információkért lásd a [24/7 Activity Tracking](#) (Folyamatos aktivitáskövetés) részt.

Helymeghatározó műholdak

Az óra beépített GPS-szel ([GNSS](#)) rendelkezik, amely számos kültéri sport esetén gyorsasági, tempó, távolsági és magassági értékeket jelenít meg, és lehetővé teszi az útvonal térképen történő követését a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban az egyes edzésszakaszok után. Az óra egyidejűleg használja a GPS, GLONASS, Galileo, BeiDou és QZSS rendszereket a maximális pontosság eléréséhez az egész világon. Alapértelmezés szerint az óra kétfrekvenciás GPS-t is használ a jobb helymeghatározási pontosság érdekében, különösen nehéz használati körülmények között. Alternatív megoldásként órádön energiatakarékos egyfrekvenciás GPS-módot is használhatsz. Az egyfrekvenciás GPS-mód nem nyújt ugyanolyan pontos eredményeket nehéz használati körülmények között, de növeli az akkumulátor élettartamát edzés közben. A beállítás az **Általános beállítások > Helymeghatározó műholdak** menüben található. Válaszd a **Jobb pontosság** (kétfrekvenciás GPS) vagy az **Energiatakarékos** (egyfrekvenciás GPS) lehetőséget.

GPS támogatás (A-GPS)

Az óra a GPS támogatás (A-GPS) szolgáltatást használja a műholdak gyors beméréséhez. A GPS támogatás (A-GPS) adatok megadják az órának a GPS, Glonass, Galileo, BeiDou és QZSS műholdak várható helyzetét. Így az óra tudja, hogy hol keresse a műholdakat, és gyorsabban képes a kezdeti tartózkodási helyed meghatározására, és a helymeghatározási adatok pontossága is jobb lesz.

A GPS támogatás adatai naponta egyszer frissülnek. Az óra mindig automatikusan letölti a legfrissebb GPS támogatási adatokat, amikor szinkronizálód a Flow webszolgáltatással a FlowSync szoftveren vagy a Polar Flow alkalmazáson keresztül.

GPS támogatás lejárat dátum

A GPS támogatás adatfájl maximum 14 napig érvényes. Az első három nap során a bemérés pontossága viszonylag magas, majd a többi napon fokozatosan csökken. A rendszeres frissítések segítenek fenntartani a bemérési pontosságot.

Az aktuális GPS támogatás adatfájl lejárat dátumát az órán lehet ellenőrizni. Lépj a **Beállítások > A sportóráról > A GPS támogatás lejárat dátuma** menüpontba. Ha az adatfájl lejárt, akkor a GPS támogatás adatok frissítéséhez szinkronizálnod kell az órát a Flow webszolgáltatás vagy a Polar Flow alkalmazás segítségével a FlowSync szoftveren keresztül.

A GPS támogatás adatfájl lejáratát követően a jelenlegi pozíció bemérése több időt vehet igénybe, és a helymeghatározási adatok pontossága is csökkenhet.



A legjobb GPS-teljesítmény érdekében viseld a csuklódon az órát a kijelzővel felfelé. A GPS antenna elhelyezkedése miatt az órát nem javasolt úgy viselni, hogy a kijelző a csukló alsó részén legyen. Ha a készüléket biciklikormányra helyezed, győződj meg róla, hogy a kijelző felfelé néz.

Offline térképek

Letölthetsz offline térképeket a Polar Flow webszolgáltatásból, és átviheted őket az órára egy számítógép segítségével. A Flow webszolgáltatásban elérhető térképek országok és régiók részletes térképeit, valamint kontinensek és nagy területek alaptérképeit tartalmazzák. Észak-Amerika és Európa alaptérképei előre telepítve vannak az órára. Az edzésen kívül az offline térképeket a navigációs nézetben keresztül érheted el, az edzés során pedig teljes képernyős térképes navigációs edzési nézetként érhetők el.

- [Térképek használata edzés közben](#)
- [Térképek használata edzésen kívül](#)
- [Térképek letöltése és átvitele az órára](#)
- [Térképes navigáció edzési nézet hozzáadása a sportprofilhoz](#)
- Tudj meg többet az [Offline térképek](#) funkcióról.

Térképek használata edzés közben

Edzés közben az offline térképek a teljes képernyős térképes navigáció edzési nézetben érhetők el. Alapértelmezés szerint az edzési nézet a legtöbb kültéri sportprofil esetén engedélyezve van, és bármilyen olyan sportprofilhoz hozzáadható, amely GPS-t használ.

Az edzésszakasz elindítását követően görgess a térképes navigációs edzési nézetre a FEL/LE gombokkal. A térképet önmagában (1) vagy más navigációs funkciókkal együtt is használhatod, beleértve az [Útvonalsegéd](#) (2), a [Vissza a kezdőpontra](#) (3), a [Visszakövetés](#) (4) és az [Érdekes pontok \(POI-k\)](#) (5) funkciókat.

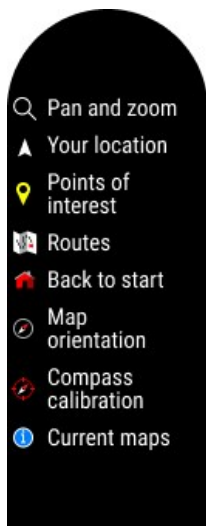


A térképnavigációs edzési nézetben

- a helymutató  az aktuális tartózkodási helyedet és irányodat jeleníti meg. Ha az irányadatok nem állnak rendelkezésre, a tartózkodási helyedet kék pont  jelzi. Kalibráld az iránytűt a térkép navigációs menüjében, hogy megjelenjen a tartózkodási helyed az irányoddal együtt.
- a visszavezető útvonal piros vonalként jelenik meg, amely az eddig megtett utat mutatja.
- a kék vonal az edzésszakaszhoz kiválasztott útvonalat mutatja, az útvonal mentén lévő nyilak pedig az útvonal irányát jelzik.
- a térkép körül látható égtájak segítenek a navigálásban.
- a térképlépték segít azonosítani a helyek közötti távolságot.

Térképes navigáció menü

A menü megnyitásához nyomd meg az OK gombot a térképes navigáció nézetben. A menüben a következő opciók jelennek meg.



- **Pásztázás és nagyítás:** Aktiválja a pásztázás és nagyítás módot. A nézet beállításához használd a FEL (+) és LE (-) gombokat, a pásztázáshoz pedig pöccints. Nyomd meg az OK gombot az új nagyítási szint elfogadásához, és lépj ki a pásztázás és nagyítás módból. A térképen automatikusan középre kerül tartózkodási helyed. Vedd figyelembe, hogy ha a VISSZA gomb megnyomásával kilépsz a pásztázás és nagyítás üzemmódból, a térképnézet visszatér az előző nagyítási szintre.
- **Tartózkodási helyed:** Tekintsd meg aktuális tartózkodási helyed koordinátáit.
- **Érdekes pontok (POI-k):** Válassz a **Pont kitűzése a térképen**, a **Választás listáról** vagy a **Látható POI-k kiválasztása** opciók közül. További információkért lásd: [Érdekes pontok \(POI-k\)](#).
- Az **Útvonalak** alatt megtalálod azokat az útvonalakat, amelyeket kedvencként mentettél az edzésszakasz elemzés nézetében a Flow webszolgáltatásban, és szinkronizáltál az óráddal a Polar Flow alkalmazásban. Itt a Komoot útvonalak is megtalálhatók. Válaszd ki az útvonalat a listából, és válaszd ki, hogy hol szeretnéd elkezdni az útvonalat: **Kezdőpont** (eredeti irány), **Útvonal pontja** (eredeti irány), **Végpont fordított irányba** vagy **Útvonal pontja fordított irányba**. Az útvonal kiválasztása után a következő lehetőségek jelennek meg a térkép navigációs menüjében:
 - **Útvonalsegéd leállítása:** Leállítja az aktuális útvonalsegédet.
 - **Útvonal megfordítása:** Megfordítja a kiválasztott útvonal irányát.
 - **Útvonalak:** Megnyitja az útvonallistát, amelyről szükség esetén másik útvonalra válthatsz az edzésszakasz során.
 - **Részletes útmutatás indítása:** Aktiválja az aktuális útvonalra vonatkozó részletes útmutatást. Az óra hang- és rezgésjelzéseken keresztül ad utasításokat, és megmutatja, hogy melyik irányba kell fordulni. A részletes útmutató alapértelmezés szerint engedélyezve van a Komoot-útvonalakon. Ha a részletes útmutató aktív, a menüben megjelenik a **Részletes útmutatás leállítása** lehetőség.

További információkért lásd: [Útvonalsegéd](#).

- **Vissza a kezdőpontra:** Kapcsold be a Vissza a kezdőpontra (**Légvonalban**) vagy a Visszakövetés (**Azonos úton**) funkciót. További információkért lásd: [Visszakövetés és Vissza a kezdőpontra](#).
- **Iránytű kalibrálása:** Az iránytű manuális kalibrálásához kövesd a kijelzőn megjelenő utasításokat.



Végezd el a kalibrálást, miközben az órát a csuklódon viseled.

- **Aktuális térképek:** Megtekintheted az aktuális térképeket, és ellenőrizheted az elfoglalt tárhelyet. A térképet le is cserélheted, vagy beállíthatod az automatikus kiválasztását a tartózkodási helyed alapján.

Térképek használata edzésen kívül

Az edzésen kívüli offline térképeket a **Navigáció** nézeten keresztül érheted el. Az óralapon pöccints balra vagy jobbra, amíg meg nem jelenik, majd koppints a kijelzőre a részletek megnyitásához.

A térkép navigációs nézetének megnyitásához koppintson a részleteknél látható térképre:



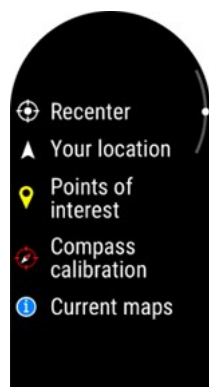
A térképes navigáció nézetben

- a helymutató  az aktuális tartózkodási helyedet és irányodat jeleníti meg. Ha az irányadatok nem állnak rendelkezésre, a tartózkodási helyedet kék pont  jelzi. Kalibráld az iránytűt a térkép navigációs menüjében, hogy megjelenjen a tartózkodási helyed az irányoddal együtt.
- a térkép körül látható égtájak segítenek a navigálásban.
- a térképlépték segít azonosítani a helyek közötti távolságot.

A nézet beállításához használd a **FEL (+)** és **LE (-)** gombokat, a pásztázáshoz pedig pöccints.

Térképes navigáció menü

Nyomd meg az **OK** gombot a térkép navigációs menüjének megnyitásához, ahol a következő lehetőségeket láthatod:



- **Középre:** A térkép középre helyezése az aktuális helyre.
- **Tartózkodási helyed:** Tekintsd meg aktuális tartózkodási helyed koordinátáit.
- **Érdekes pontok (POI-k):** Válassz a **Pont kitűzése a térképen**, a **Választás listáról** vagy a **Látható POI-k kiválasztása** opciók közül. További információkért lásd: [Érdekes pontok \(POI-k\)](#).
- **Térképorientáció:** Válaszd az **Észak felfelé** lehetőséget, hogy a térképen az észak mindig a képernyő tetején jelenjen meg. Válaszd az **Útvonal felfelé** lehetőséget, hogy haladási irányod mindig a képernyő tetején jelenjen meg. Amikor az irányt váltasz, a térkép ennek megfelelően elfordul.
- **Iránytű kalibrálása:** Az iránytű manuális kalibrálásához kövesd a kijelzőn megjelenő utasításokat.



Végezd el a kalibrálást, miközben az órát a csuklódon viseled.

- **Aktuális térképek:** Megtekintheted az aktuális térképeket, és ellenőrizheted az elfoglalt tárhelyet. A térképet le is cserélheted, vagy beállíthatod az automatikus kiválasztását a tartózkodási helyed alapján.



A navigációs nézet részletei gyorsan elérhetők az óra előlapjáról a **Navigáció** widgetre koppintva. Ezt az [Óralap beállításai](#) menüben adhatod hozzá az óralaphoz.

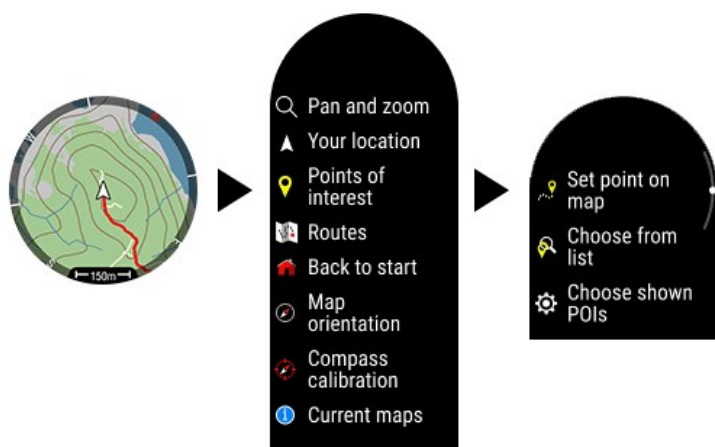
Érdekes pontok (POI-k)

Javítsd a navigációt az Érdekes pontokkal (POI), hogy könnyen megtaláld a főbb érdekességeket, például a menedékeket, boltokat, kávézókat és egyébeket. Akár edzel vagy felfedezel, a POI segít megtalálni ezeket a helyeket a térképeden, vagy közvetlen útvonalat javasol légvonalban a táv jelzésével a választott ponthoz. Beállíthatod saját egyéni érdekes pontjaidat, és precízen odanavigálhatsz hozzájuk. A funkció edzés közben és edzésen kívül is elérhető.

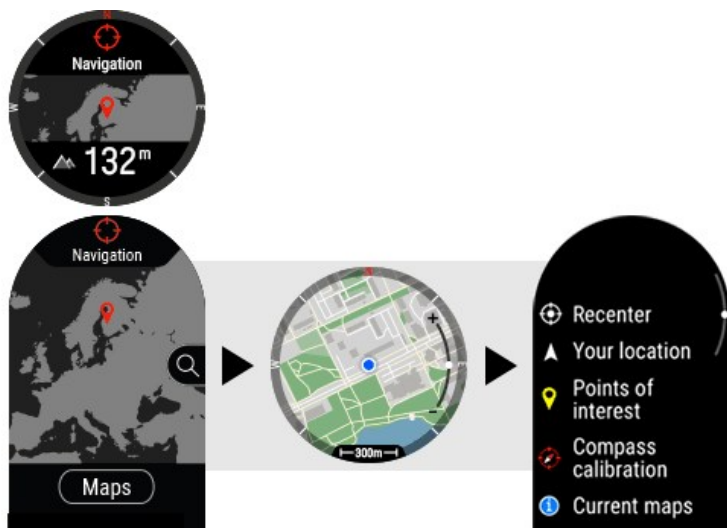


A POI funkció a 4.0-s vagy újabb firmware-verzióval érhető el. A funkció használatához részletes térképállományra van szükség az órán, amely tartalmazza a POI-adatokat. Ha az órának régi térképállománya van, a POI-információk hiányozhatnak belőle. Ebben az esetben az órád arra kér, hogy tölts le egy frissített térképállományt. Töltsd le a frissített térképállományt a Flow webszolgáltatásból, és vidd át az órádra.

Edzés közben a menü megnyitásához nyomd meg az OK gombot a térképes navigációs edzési nézetben, és válaszd az **Érdekes pontok (POI-k)** lehetőséget. A következő opciók jelennek meg: **Pont kitűzése a térképen**, **Választás listáról** és **Látható POI-k kiválasztása**.



Edzésen kívül a funkciót a térkép navigációs menüjén keresztül érheted el:



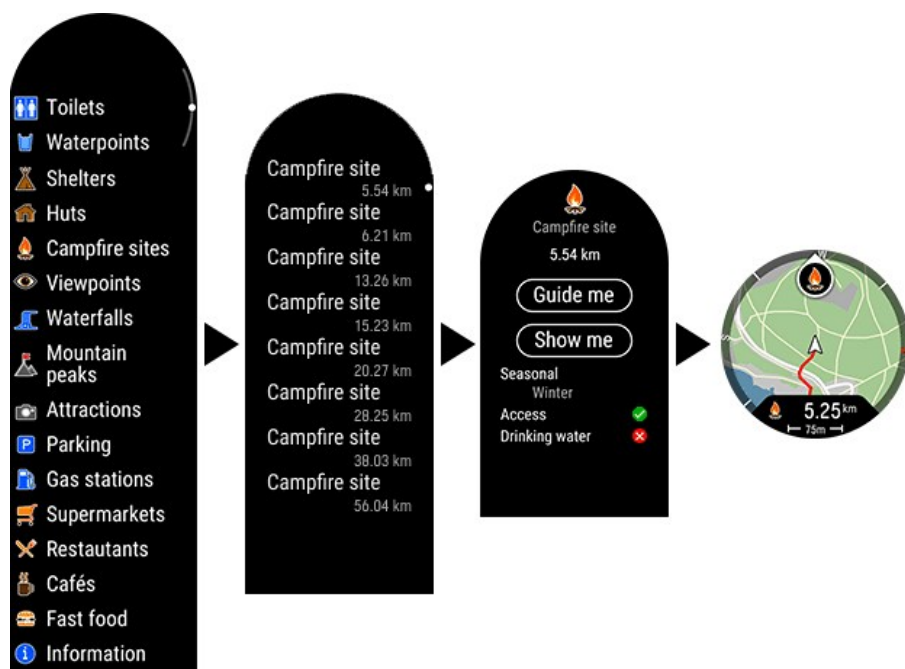
Pont kitűzése a térképen

Kitűzheted a saját pontodat a térképre, és útmutatás segítségével odanavigálhatsz. A nézet állításához használd a FEL (+) és LE (-) gombokat, a pásztázáshoz pedig pöccints. Amikor a kurzor a kívánt helyen van a térképen, nyomd meg az OK gombot. A térkép útmutatása megjeleníti a térképen kitűzött pont irányát és közvetlen távolságát (egyenes vonalban).



Választás listáról

Válassz ki egy POI-kategóriát, és az óra megjeleníti az adott kategória érdekes pontjait. Megjelenik a 20 legközelebbi POI-t 200 kilométeren belül. Válaszd ki a kívánt pontot, és vagy mutasd meg a térképen, vagy indítsd el az útmutatást hozzá. A térkép útmutatása megjeleníti a választott pont irányát és közvetlen távolságát (egyenes vonalban).



Látható POI-k kiválasztása

Válaszd ki a térképen megjeleníteni kívánt a POI-kategóriákat. A térképes navigációs nézethez a VISSZA gomb megnyomásával térhetsz vissza.

- ☒ Toilets
- ☐ Waterpoints
- ☐ Shelters
- ☐ Huts
- ☒ Campfire sites
- ☐ Viewpoints
- ☐ Waterfalls
- ☐ Mountain peaks
- ☒ Attractions
- ☐ Parking
- ☐ Gas stations
- ☐ Supermarkets
- ☐ Restaurants
- ☒ Cafés
- ☐ Fast food
- ☐ Information



POI-kategóriák

Az alábbi POI-kategóriák érhetők el az órán:



Mosdók



Vízlelőhelyek



Menedékek



Kunyhók



Tábortűzrakó helyek



Kilátók



Vízesések



Hegycsúcsok



Látnivalók



Parkoló



Benzinkutak



Szupermarketek



Éttermek



Kávézók



Gyorsétkezde



Információ

Térképek letöltése és átvitele az órára

A térképek letöltéséhez és az órára való átviteléhez számítógépre van szükség, és az órának csatlakoztatva kell lennie a Polar Flow-fiókhoz. Először töltsd le a térképfájlt a Polar Flow webszolgáltatásból, majd vidd át az órára a számítógép segítségével a **Fájlkezelő** (Windows) vagy az **OpenMTP** (Mac) használatával.

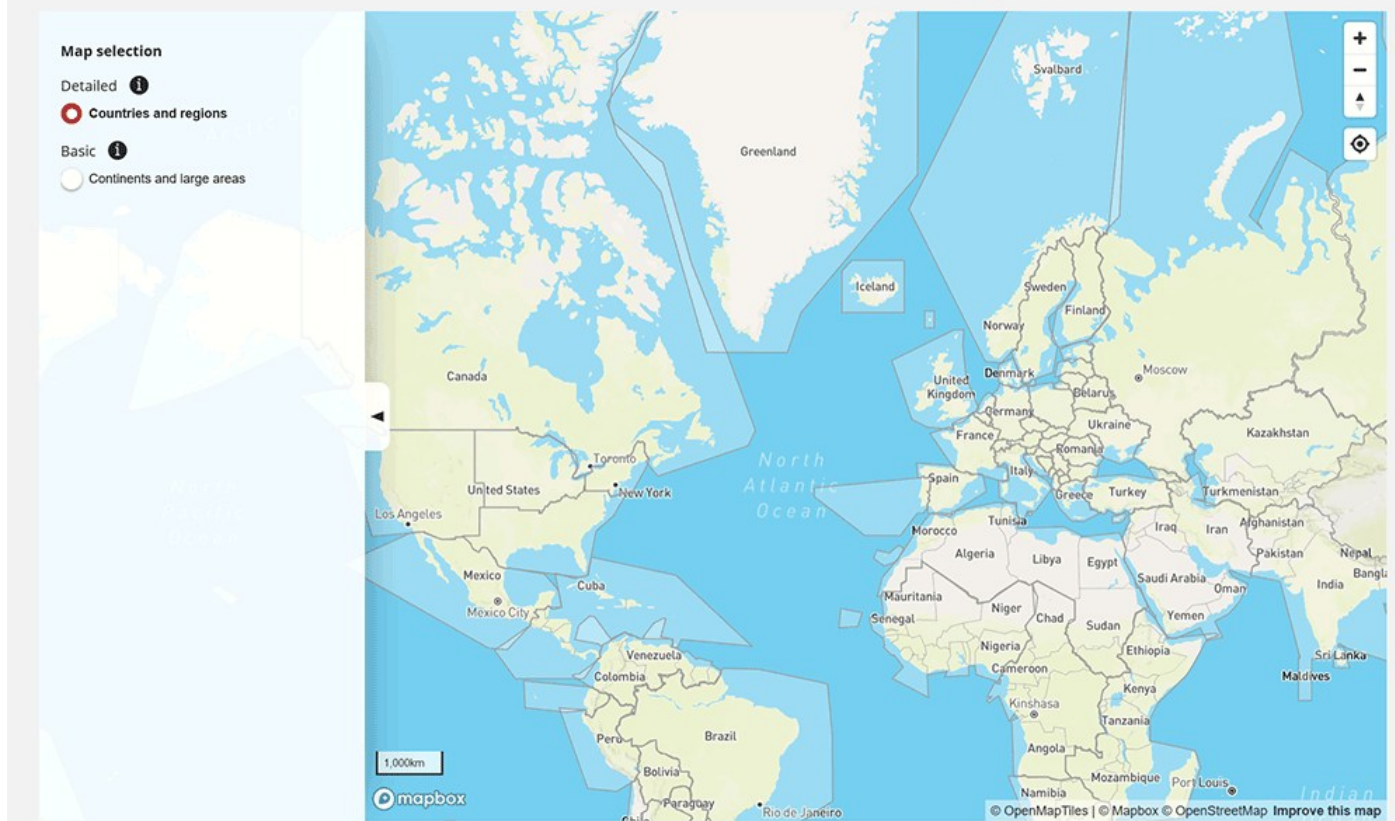
1. Térképfájl letöltése a Polar Flow webszolgáltatásból

A Flow webszolgáltatásban a térképletöltési oldal eléréséhez kattints a nevedre/profilképedre a jobb felső sarokban, és válaszd a **Térképek letöltése** lehetőséget. A flow.polar.com/maps közvetlen hivatkozást is használhatod.

Új térképeket tölthetsz le, vagy újra letöltheted a térképeket az órára a frissítésükhöz. Választhatsz kisebb és részletesebb, illetve nagyobb és alapvetőbb térképeket.

Download offline maps

Download new maps, or download the maps on your watch again to update them. [Learn more about how to transfer the downloaded maps to your watch.](#)



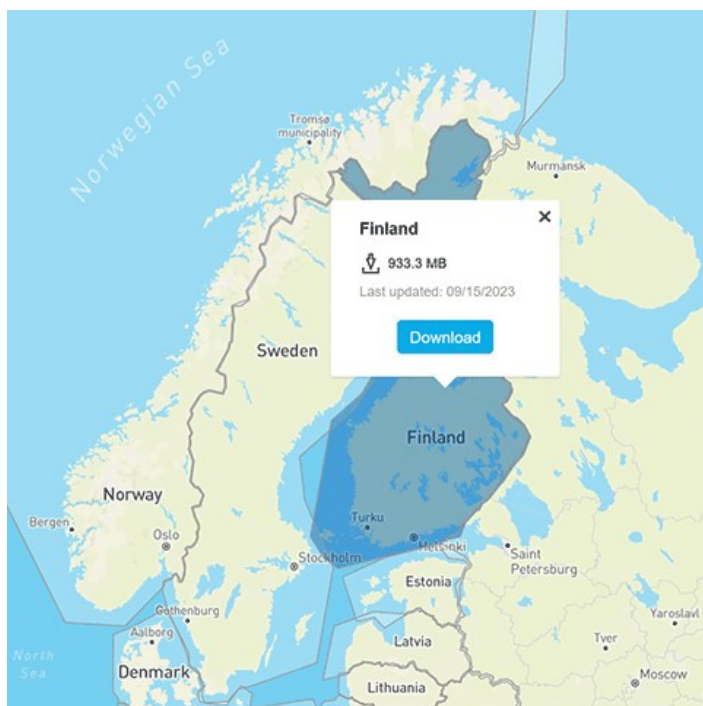
- A **Részletes** térképek (**Országok és régiók**) megjelenítik például a kisebb ösvényeket és a kontúrvonalakat.



- Az **Alapvető** térképek (**Kontinensek és nagyobb területek**) megjelenítik például a főutakat és az erdei utakat. Észak-Amerika és Európa alaptérképei előre telepítve vannak az órádra.



Amikor egy régióra kattintasz a térképen, látni fogod a térkép méretét és utolsó frissítésének időpontját. A térkép letöltéséhez kattints a **Letöltés** gombra.

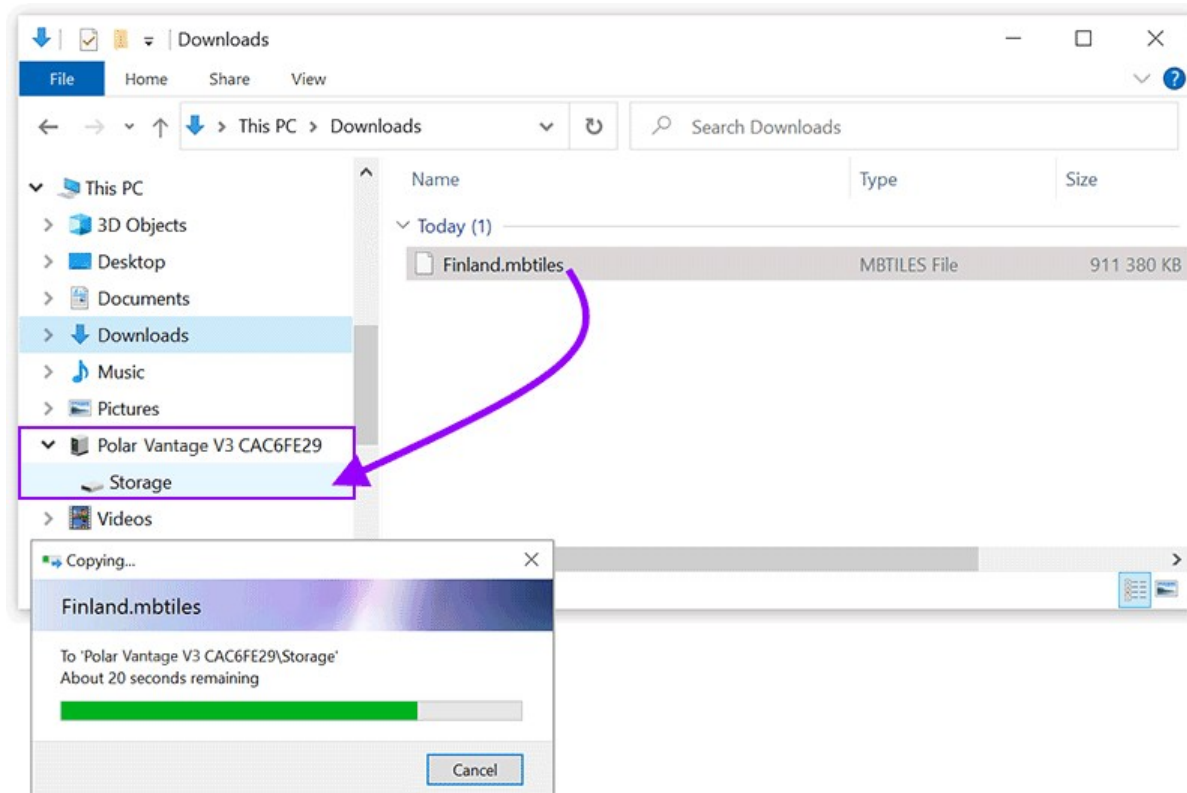


2. Letöltött térképájl átvitele az órára

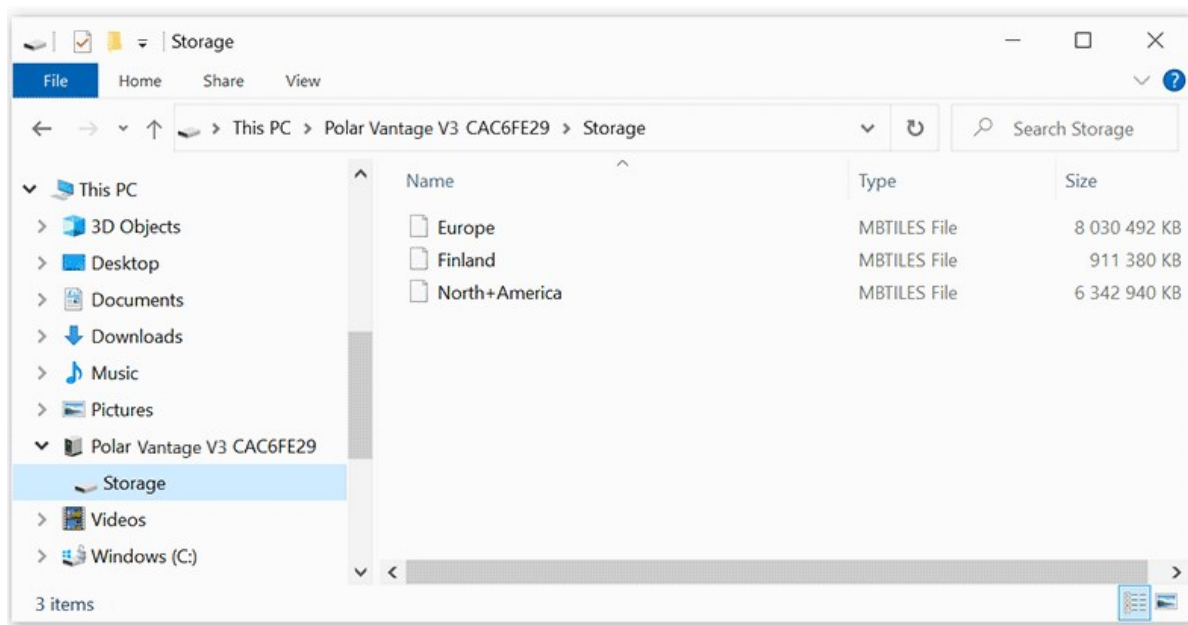
Térképájlak átvitele az órára Windows operációs rendszeren

Csatlakoztasd az órát a számítógéphez a dobozban lévő egyedi kábellel. Győződj meg róla, hogy a kábel a helyére pattanjon.

Húzd a letöltött térképájlát a **Letöltések** mappából az órán lévő **Tárhely** mappába.



Miután a rendszer a térképájlát az óra tárhely mappájába másolta, a térképet az edzés során a térképes navigáció nézeten keresztül érheted el.



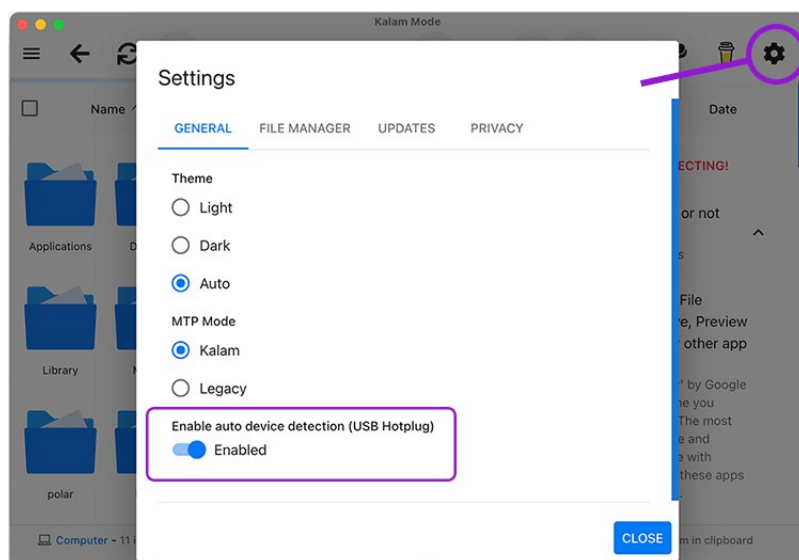
Törölheted a tárhely mappából a felesleges térképeket, ha az óra csatlakoztatva van a számítógéphez. Kattints a térképállományra a jobb egérgombbal, és válaszd a Törlés lehetőséget.

Térképállományok átvitele az órára Mac operációs rendszeren

A térképállományok az órára való átviteléhez telepítened kell az OpenMTP alkalmazást (a macOS fájlátviteli alkalmazását) a Mac számítógépedre. Innen töltheted le: <https://openmtp.ganeshrvel.com>

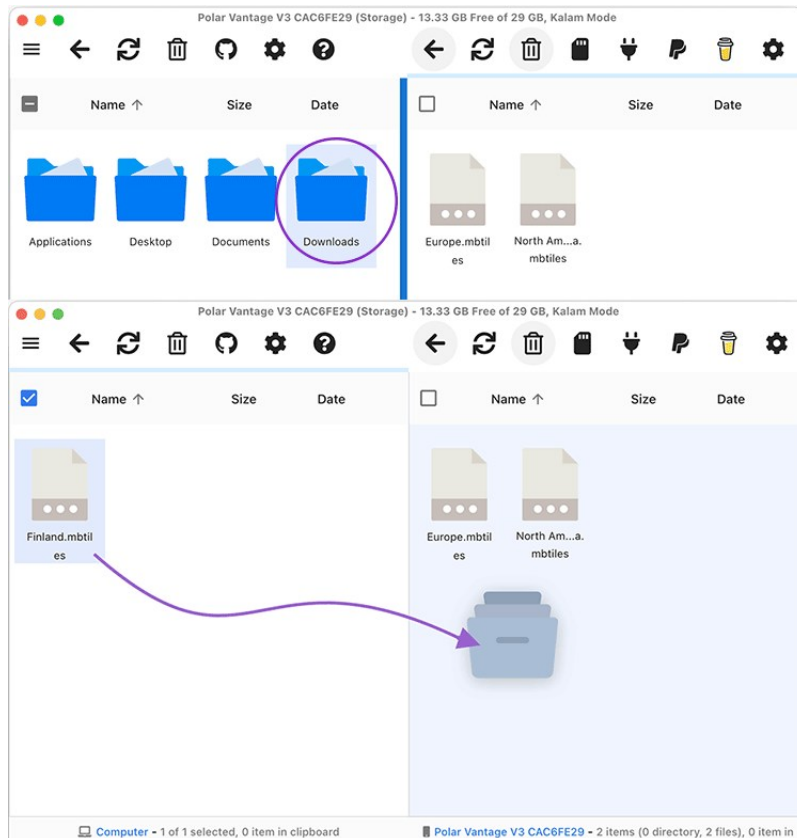
A telepítés után nyisd meg az OpenMTP alkalmazást a Mac számítógépeden.

- Engedélyezd az **automatikus eszközfelismerést** az OpenMTP beállításaiban:



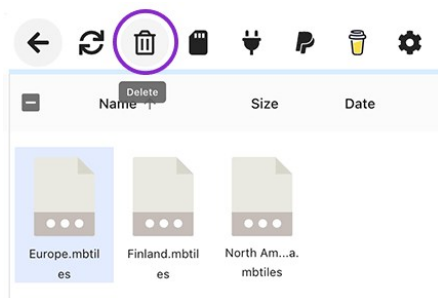
- Csatlakoztasd az órát a számítógéphez a dobozban lévő egyedi kábellel. Győződj meg róla, hogy a kábel a helyére pattanjon.
- A Mac fájlok az OpenMTP ablak bal oldalán, az óra tárhely mappája pedig a jobb oldalon jelenik meg. Keresd meg a

Mac Letöltések mappáját, és húzd a térképfájlt az óra tárhely mappájába:



Miután a rendszer a térképfájlt az óra tárhely mappájába másolta, a térképet az edzés során a térképes navigáció nézeten keresztül érheted el.

Törölheted a tárhely mappából a felesleges térképeket, ha az óra csatlakoztatva van a számítógéphez. Válaszd ki a törölni kívánt térképfájlt, majd kattints a lomtár ikonra a fájl törléséhez:



Térképes navigáció nézet hozzáadása egy sportprofilhoz

Alapértelmezés szerint a térképes navigáció edzési nézet az összes kültéri sportprofil esetén be van kapcsolva, de bármilyen olyan sportprofilhoz hozzáadható, amely GPS-t használ.

A Flow webszolgáltatásban:

1. Koppints a nevedre/profilfotódra a jobb felső sarokban. Lép a **Sportprofilok** menüpontba, és válaszd a **szerkesztés** lehetőséget annál a sportprofilnál, amelyhez hozzá szeretnéd adni.
2. Válaszd az **Eszközhöz kapcsolódik** lehetőséget
3. Válaszd ki a **Grit X2 > Edzési nézetek > Új hozzáadása > Teljes képernyő > Térképes navigáció** elemet, és mentsd el a kiválasztást.

A Flow mobilalkalmazásban:

1. Lépj be a főmenübe, és válaszd a **Sportprofilok** lehetőséget.
2. Válassz egy sportprofil, és koppints a **Szerkesztés** elemre a sportprofil beállításainak megnyitásához.
3. Ha egynél több eszközöd van a Polar Flow-fiókodban, győződj meg róla, hogy a Grit X2 van kiválasztva az oldal tetején. Az eszközök között pöccintéssel válthatsz.
4. Görgess le az **Edzési nézetek** lehetőségre, és a **További nézetek** lehetőség alatt válaszd ki a **Térképes navigáció** nézetet.
5. Amikor végeztél, koppints a **Kész** elemre.

Ne felejtse el szinkronizálni a beállításokat az órádra.

Visszakövetés és Vissza a kezdőpontra

A **visszakövetés** és a **vissza a kezdőpontra** navigációs funkciók visszavezetnek az edzésszakasz kezdőpontjához. A Visszakövetés ugyanazon az útvonalon vezet vissza a kezdőponthoz, amelyen jöttél, míg a Vissza a kezdőpontra a kezdőponthoz vezető irányt mutatja. Mindkét funkció megjeleníti az edzésszakasz kezdőpontjához fennálló távot. A Visszakövetés használatakor nagyíthatsz vagy kicsinyíthetsz az útvonalon.

A visszakövetés az edzésszakasz megkezdése után állítható be, és csak akkor használható, ha már elég messzire eltávolodtál a kezdőponthoz. A Vissza a kezdőpontra funkció még azelőtt bekapcsolható, hogy az edzésszakasz elkezdődne az edzés-előkészítés módban. Ezután a kijelző a kezdőponthoz való távolságot és annak irányát mutatja végig az edzésszakasz alatt. Az edzésszakasz során mindkét funkciót a **Térképes navigáció** nézetből érheted el (ha engedélyezve van az általad használt sportprofilban), és a **Gyorsmenüből** is, amikor szüneteltetted az edzésszakaszt.



Vedd figyelembe, hogy a GPS-t be kell kapcsolni a sportprofilhoz, hogy használni tudj ezeket a funkciókat.

Visszakövetés (Azonos útvonalon vissza)

A visszakövetés bekapcsolásához a **Térképes navigáció** nézetben:

1. Lépj a **Térképes navigáció** nézetbe, majd nyomd meg az OK gombot.
2. Válaszd a **Vissza a kezdőpontra** lehetőséget, majd az **Azonos útvonalon** opciót.

A visszakövetés bekapcsolásához a **Gyorsmenüben**:

1. Nyomd meg a VISSZA gombot az edzésszakasz szüneteltetéséhez, majd válaszd a **Beállítások** lehetőséget a **Gyorsmenü** eléréséhez.
2. Válaszd a **Vissza a kezdőpontra** lehetőséget, majd az **Azonos útvonalon** opciót.
3. Ha a térképes navigáció nézete nem szerepel az általad használt sportprofil edzési nézeteiben, akkor a rendszer hozzáadja ezen edzésszakasz edzési nézeteihez.

Kövess a kijelzőn megjelenő útmutatást az edzésszakasz kezdőpontjához. A kijelzőn az edzésszakasz kezdőpontjához az útvonal követése esetén fennálló táv látható.



Nagyítás

Nagyítás vagy kicsinyítés az útvonalon. Nyomd meg az **OK** gombot a **Térképes navigáció** nézetben, és válaszd a **Pásztázás és nagyítás** lehetőséget, majd a FEL és LE gombokkal állítsd be a nézetet. Nyomd meg az OK gombot az új nagyítási szint elfogadásához, és lépj ki a pásztázás és nagyítás módból. Ha a VISSZA gomb megnyomásával lépsz ki a pásztázás és nagyítás üzemmódból, a térképnézet visszatér az előző nagyítási szintre.

Vissza a kezdőpontra (Egyenes vonalban vissza)

A vissza a kezdőpontra funkció bekapcsolásához a **Térképes navigáció** nézetben:

1. Lépj a **Térképes navigáció** nézetbe, majd nyomd meg az OK gombot.
2. Válaszd a **Vissza a kezdőpontra** lehetőséget, majd az **Egyenes vonalban** opciót.

A vissza a kezdőpontra funkció bekapcsolásához a **Gyorsmenüben**:

1. Az edzés-előkészítési és a szünetelési módban válaszd a **Beállítások** lehetőséget a **Gyorsmenü** eléréséhez.
2. Válaszd a **Vissza a kezdőpontra** lehetőséget, majd az **Egyenes vonalban** opciót.
3. Ha a térképes navigáció nézete nem szerepel az általad használt sportprofil edzési nézeteiben, akkor a rendszer hozzáadja ezen edzésszakasz edzési nézeteihez.



Nagyítás

Nagyítás vagy kicsinyítés az útvonalon. Nyomd meg az **OK** gombot a **Térképes navigáció** nézetben, és válaszd a **Pásztázás és nagyítás** lehetőséget, majd a FEL és LE gombokkal állítsd be a nézetet. Nyomd meg az OK gombot az új nagyítási szint elfogadásához, és lépj ki a pásztázás és nagyítás módból. Ha a VISSZA gomb megnyomásával lépsz ki a pásztázás és nagyítás üzemmódból, a térképnézet visszatér az előző nagyítási szintre.

A visszatéréshez a kezdőpontra légvonalban:

- Tartsd az órát vízszintes helyzetben magad előtt.
- Mozogj folyamatosan, hogy az óra meghatározhassa, melyik irányba haladsz. Egy nyíl a kezdőpont irányába fog mutatni.
- A kezdőponthoz való visszatéréshez mindig fordulj a nyíl irányába.
- Az óra az irányodat és a közted és a kezdőpont közötti közvetlen távolságot (légvonalban) is megjeleníti.

Amikor ismeretlen környezetben tartózkodsz, mindig legyen kéznél a térkép arra az esetre, ha az óra elveszítené a műholdjelet, vagy az akkumulátor lemerülne.

Komoot

Tervezd meg a részletes útvonalakat a térképen a komoot segítségével, és vidd át az útvonalakat az órára a menet közbeni részletes útmutatáshoz! Legyen szó akár országúti kerékpározásról, túrázásról, nagy biciklis túrázásról vagy hegyi kerékpározásról, a komoot kimagasló tervezési és navigációs technológiája lehetővé teszi, hogy többet fedezz fel a szabadtéri helyszínekből.

Hozz létre egy komoot-fiókot, ha még nem tetted meg. A komoot szolgáltatásra való feliratkozást követően kapsz egy ingyenes régiót, ahol az összes fő funkciót tesztelheted. A komoot azt javasolja, hogy a saját régiódat állítsd be ingyenes

régióként. Ezt követően csatlakoztasd a komoot alkalmazást a Polar Flow-hoz, és jelenítsd meg a komoot-útvonalaidat az órán.

A Komoot használatával kapcsolatban tekintsd meg a támogatási oldalukat: support.komoot.com/hc/en-us.



A komoot-útvonalakhoz 1 másodperces GPS rögzítési gyakoriság szükséges. Nem használható 1 perces vagy 2 perces rögzítési gyakorisággal.

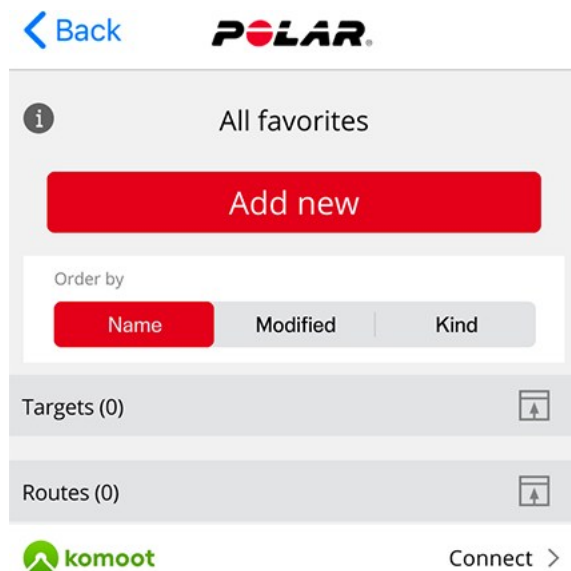
A komoot- és Polar Flow-fiókod összekapcsolása

Először győződj meg róla, hogy rendelkezel Polar Flow-fiókkal és komoot-fiókkal. Összekapcsolhatod komoot- és Polar Flow-fiókot a Polar Flow alkalmazásban vagy webszolgáltatásban.

A Polar Flow alkalmazásban:

A Polar Flow alkalmazásban lépj a fő menüre, és válaszd az **Általános beállítások > Összekapcsolás > Komoot > Összekapcsolás** pontokat.

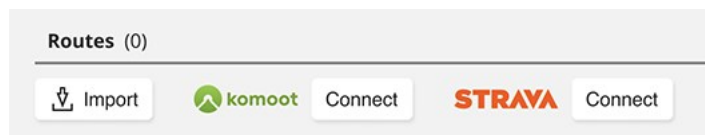
Alternatív megoldásként válaszd a **Kedvencek** lehetőséget a fő menüből, és koppints a Komoot gombra a csatlakozáshoz:



A Flow webszolgáltatásban:

A Polar Flow webszolgáltatásban lépj a **Beállítások > Partnerek > Komoot > Összekapcsolás** pontokra.

Alternatív megoldásként nyisd meg a **Kedvencek** lehetőséget a menüsáv Kedvencek ikonjára ☆ kattintva, majd kattints a **Csatlakozás** gombra:



A komoot- és Polar Flow-fiók összekapcsolását követően a rendszer a Komoot-fiókodban rendelkezésedre álló régiókból induló, összes tervezett komoot-túrát szinkronizálni fogja a kedvenceid közé a Flow-ban.

Komoot-útvonalak szinkronizálása az órával

Amikor új útvonalakat hozol létre a komoot-ban, azok automatikusan letöltődnek a komoot-ból, és szinkronizálódnak mind a Polar Flow-ban lévő kedvencekkel, mind az órán lévő útvonalakkal, amikor legközelebb szinkronizálsz az órát a Polar

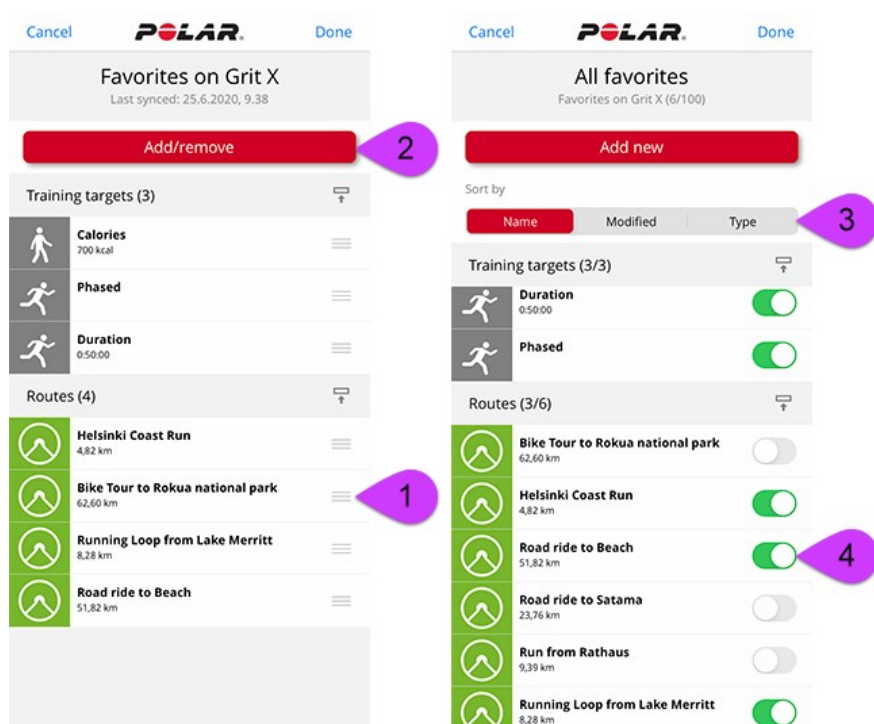


Vedd figyelembe, hogy az útvonalakat szinkronizálnod kell az órára a Polar Flow alkalmazással. Az útvonalak nem szinkronizálhatók az órára a számítógépen található Polar FlowSync szoftverrel.

A Polar Flow alkalmazásban vagy webszolgáltatásban kiválaszthatod azokat az útvonalakat, amelyeket át szeretnél vinni az órára. A órán egyszerre maximum 100 kedvenced lehet.

A Polar Flow alkalmazásban lépj az **Eszközök** menübe, majd az eszközök oldalra. Görgess le az oldalon, és koppints a **Hozzáadás/eltávolítás** elemre az órán aktuálisan rajta lévő kedvencek megtekintéséhez.

1. Az órán található útvonalak átrendezéséhez koppints és tartsd rajta az ujjad a jobbra elhelyezkedő (iOS)/ (Android) gombra, és húzd az útvonalakat a kívánt helyre.
2. Egy útvonal hozzáadásához vagy eltávolításához koppints újból a **Hozzáadás/eltávolítás** lehetőségre az összes kedvenchez való hozzáféréshez.
3. A kedvenceket **Név**, **Módosítva** és **Típus** alapján rendezheted.
4. Húzd balra a kapcsolót útvonal eltávolításához az óráról. Húzd jobbra a kapcsolót útvonal hozzáadásához az órához.
5. Szinkronizáld az órát az alkalmazással a módosítások mentéséhez.



A Flow webszolgáltatásban kattints az oldal tetején lévő menüsávon található Kedvencek ikonra a Kedvencek oldalra való belépéshez.

1. Válaszd ki az útvonalakat. Ehhez kattints a kiválasztás mezőkre az útvonalak listájának bal oldalán, hogy áthelyezd őket az óra jobb oldalon található szinkronizálási listájába. Ha új útvonalakat terveztél a komoot szolgáltatással, a listát a **Frissítés** gombra kattintva frissítheted ezekkel az útvonalakkal.
2. Megváltoztathatod az órán lévő útvonalak sorrendjét, ha azokat az új helyükre húzod. Az egyes útvonalakat az X gombra kattintva távolíthatod el, az összes útvonalat egyszerre pedig a **TÖRLÉS** gombra kattintva. Vedd figyelembe, hogy ezek továbbra is a kedvencek között maradnak, még ha el is távolítod őket az óráról.
3. Az elvégzett módosítások mentéséhez **szinkronizáld az órát a Polar Flow alkalmazással**.

POLAR | FLOW | FEED | EXPLORE | DIARY | REPORTS | COMMUNITY | PROGRAMS | Joanna Hamilton

Favorites Komoot Strava

Training targets and routes

Add Import route

Training targets (3)

☒	Duration	00:50:00
☒	Phased	00:40:00
☒	Calories	700 kcal

1 Routes (6)

☒	Helsinki Coast Run	4.82 km
☒	Running Loop from Lake Merritt	8.29 km
☐	Road ride to Satama	23.76 km
☒	Bike Tour to Rokua national park	62.6 km
☐	Run from Rathaus	9.39 km
☒	Road ride to Beach	51.82 km

Order on device

Drag to change the order of your favorites on your device. Remember to sync when you're happy with your changes!

7 / 100

Polar Grit X

Training targets (3) CLEAR

☒	Calories	700 kcal	X
☒	Phased	00:40:00	X
☒	Duration	00:50:00	X

Routes (4) CLEAR

☒	Helsinki Coast Run	4.82 km	X
☒	Bike Tour to Rokua national park	62.6 km	X
☒	Running Loop from Lake Merritt	8.29 km	X
☒	Road ride to Beach	51.82 km	X

2



A Polar Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban lévő kedvencek kezelésével kapcsolatos további információkért lásd az [A Polar Flow-ban lévő kedvencek és edzési célkitűzések kezelése](#) szakaszt.

Edzésszakasz elindítása komoot-útvonallal

1. Az edzés-előkészítési módban válaszd a **Beállítások** lehetőséget a **Gyorsmenü** eléréséhez.
2. Válaszd ki az **Útvonalak** lehetőséget a listából, és válaszd ki azt a komoot-útvonalat, amelyet végig szeretnél járni.
3. Válaszd ki, hogy hol szeretnéd elkezdni az útvonalat: **Kezdőpont** vagy **Útvonal pontja**.
4. Válasz ki a használni kívánt sportprofil, majd indítsd el az edzésszakaszt.
5. A sportóra végig fog vezetni az útvonalon. Ha az útvonal kezdetének elérésekor megjelenik az **Útvonal kezdete megtalálva** felirat, akkor készen állsz az indulásra.
6. Az óra részletes utasításokkal vezet végig az útvonalon.



Az útvonalat az edzésszakasz során a **Térképes navigáció** nézetből választhatod ki (ha engedélyezve van az általad használt sportprofilban), valamint a **Gyorsmenüből**, amikor szünetelteted az edzésszakaszt.

Útvonalsegéd

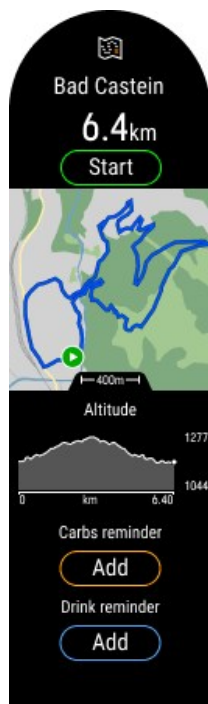
Az útvonalsegéd funkció végigvezet a korábbi edzésszakaszok során rögzített útvonalakon, vagy a Flow-ba harmadik fél szolgáltatásból (például **komoot** vagy **Strava**) beimportált útvonalakon. Az útvonalfájlokat közvetlenül is importálhatod a Flow-ba GPX- vagy TCX-fájlformátumban.

Kiválaszthatod, hogy az útvonal kiindulási pontjától, az útvonal végétől vagy az útvonal legközelebbi pontjától (útvonal köztes pontjától) kezdesz-e. Az óra először elvezet az útvonal általad kiválasztott kiindulási pontjához. Amint az útvonalon

vagy, az óra végig segítséget nyújt, és segít a nyomvonalon maradni. Nincs más tennivalód, mint követni a kijelzőn megjelenő útmutatást. A kijelző alján láthatod, hogy mekkora a fennmaradó táv.

Útvonal- és emelkedési profilok

Az útvonal kiválasztása után megjelenik az útvonal áttekintése és annak emelkedési profilja. Ez segít azonosítani, hogy melyik útvonal melyik, és hogy mit várhatsz az edzésszakasztól.



Tervezett útvonalak teljes emelkedése és ereszkedése

Egy tervezett útvonal elindításakor látni fogod a teljes emelkedést és ereszkedést az útvonalon. Ahogy haladsz az útvonalon, az emelkedési/ereszkedési értékek frissülnek, és mindig látni fogod az útvonal hátra lévő teljes emelkedését és ereszkedését. Az aktuális emelkedés/ereszkedés szintjét is látni fogod. Mindig pontosan tudni fogod, hogy hol vagy, és mennyi utat kell még megtenned.

Ha nem tervezett útvonalon haladsz, látni fogod az előző kilométer emelkedését és ereszkedését, valamint az aktuális emelkedés/ereszkedés szintjét.



A [komoot](#) segítségével részletes útvonalakat tervezhetsz meg a térképeken, és az útvonalakat átviheted az órádra a Polar Flow alkalmazáson keresztül.

Útvonal hozzáadása az órához

Ha útvonalat szeretnél adni az órádhoz, azt kedvencként kell mentened a Polar Flow webszolgáltatásban vagy alkalmazásban, és **szinkronizálnod kell az órával a Polar Flow alkalmazás használatával**. További információért lásd:

[Kedvencek és edzési célkitűzések kezelése a Polar Flow alkalmazásban.](#)

Edzésszakasz indítása útvonalsegéddelel

1. Válaszd ki a használni kívánt sportprofil, az edzés-előkészítés módban pedig válaszd a **Beállítások** lehetőséget a [Gyorsmenü](#) eléréséhez.
2. Válaszd ki az **Útvonalak** lehetőséget a listából, majd válaszd ki a megtenni kívánt útvonalat.
3. Ha szeretnéd, add hozzá a **szénhidrát-émlékeztető** vagy az **ivási émlékeztető** lehetőséget, és válaszd az **Indítás** opciót.
4. Válaszd ki, hogy hol szeretnéd elkezdni az útvonalat: **Kezdőpont**, **Útvonal pontja**, **Végpont fordított irányba** vagy **Útvonal pontja fordított irányba**.
5. Maradj az edzés-előkészítés módban, amíg az óra megtalálja a pulzusodat és a GPS-műholdjeleket, és az OK gombbal indítsd el az edzésszakaszt. A rendszer felkérhet arra, hogy kalibráld az iránytűt egy edzésszakasz megkezdése előtt. Ebben az esetben a kalibráláshoz kövesd a kijelzőn megjelenő utasításokat.
6. A sportóra végig fog vezetni az útvonalon. Ha az útvonal kezdetének elérésekor megjelenik az **Útvonal kezdete megtalálva** felirat, akkor készen állsz az indulásra.

A kijelzőn megjelenik az **Útvonal végpontja elérve** értesítés, amint végigmentél az útvonalon.



Az útvonalat az edzésszakasz során a **Térképes navigáció** nézetből választhatod ki (ha engedélyezve van az általad használt sportprofilban), valamint a **Gyorsmenüből**, amikor szünetelteted az edzésszakaszt.

Nagyítás

Nagyítás vagy kicsinyítés az útvonalon. Nyomd meg az **OK** gombot, és válaszd a **Pásztázás és nagyítás** lehetőséget, majd a **FEL** és **LE** gombokkal állítsd be a nézetet.

Útvonal megváltoztatása edzés közben

Válts másik útvonalra az edzésszakasz során.

1. Nyomd meg a **VISSZA** gombot az edzésszakasz szüneteltetéséhez, majd válaszd a **Beállítások** lehetőséget a [Gyorsmenü](#) eléréséhez.
2. Válaszd az **Útvonalak** elemet, és az óra felteszi a **Megváltoztatod az útvonalat?** kérdést. Válaszd az **Igen** választ, és válassz ki egy útvonalat a listából.
3. Amikor készen állsz, válaszd az **Indítás** lehetőséget.

Iránytű

Ha iránytűt szeretnél használni az edzések során, minden olyan sportprofilhoz hozzá kell adnod, amelyekben látni szeretnéd.

A Flow mobilalkalmazásban:

1. Lépj be a főmenübe, és válaszd a **Sportprofilok** lehetőséget.
2. Válassz egy sportprofil, és koppints a **Szerkesztés** elemre a sportprofil beállításainak megnyitásához.
3. Ha egynél több eszközöd van a Polar Flow-fiókodban, győződj meg róla, hogy a Grit X2 van kiválasztva az oldal tetején. Az eszközök között pöccintéssel válthatsz.
4. Görgess le az **Edzési nézetek** lehetőségre, és a **További nézetek** lehetőség alatt válaszd ki az **Iránytű** nézetet.
5. Amikor végeztél, koppints a **Kész** elemre. Ne felejtsd el szinkronizálni a beállításokat az órádra.

A Flow webszolgáltatásban:

1. Koppints a nevedre/profilfotódra a jobb felső sarokban. Lépj a **Sportprofilok** menüpontba, és válaszd a **szerkesztés** lehetőséget annál a sportprofilnál, amelyhez hozzá szeretnéd adni.
2. Válaszd az **Eszközhöz kapcsolódik** lehetőséget
3. Válaszd ki a **Grit X2 > Edzési nézetek > Új hozzáadása > Teljes képernyő > Iránytű** elemet, és mentsd el. Ne felejtse el szinkronizálni a beállításokat az órádra.

Iránytű használata edzésszakasz során

Edzésszakasz közben a FEL/LE gombokkal válthatsz az iránytű nézetre. A kijelzőn az irányod és az égtájak láthatók.



Az iránytű kalibrálása

A rendszer felkérhet arra, hogy kalibráld az iránytűt az edzésszakasz során. Ebben az esetben a kalibráláshoz kövesd a kijelzőn megjelenő utasításokat.

Az érzékelő kalibrálását manuálisan is elvégezheted a gyorsmenüből. Szüneteltesd az edzésszakaszt, és nyomd meg a VILÁGÍTÁS gombot a gyorsmenü megnyitásához, majd válaszd ki az Iránytű kalibrálása lehetőséget. Kövesd a kijelzőn megjelenő utasításokat.

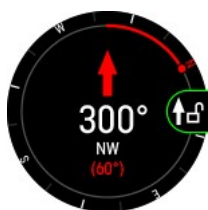


Végezd el a kalibrálást, miközben az órát a csuklódon viseled.

Irány zárolása

Az iránytű edzési nézetben nyomd meg az OK gombot az aktuális irány zárolásához. A kijelző ezután a zárolt iránytól való eltérést pirossal fogja megjeleníteni.

Ne feledd, először az iránytűt kalibrálni kell.



Az iránytű használata edzésszakaszokon kívül

Amikor nem edzel, az iránytűt a **Navigáció** nézeten keresztül érheted el. Add hozzá a navigációs nézetet a **Beállítások > Nézetek** menüpontban. A hozzáadás után pöccints balra vagy jobbra az óralapon, amíg el nem éred a nézetet, majd nyomd meg az OK gombot a részletek megnyitásához.

Irány zárolása

Az iránytű nézetben nyomd meg az **OK** gombot az aktuális irány zárolásához. A kijelző ezután a zárolt iránytól való eltérést pirossal fogja megjeleníteni.

Az iránytű kalibrálása

Az iránytű kalibrálásához görgess teljesen lefelé, és válaszd a **Kalibrálás** lehetőséget.



Végezd el a kalibrálást, miközben az órát a csuklódon viseled. Az optimális pontosság érdekében rendszeresen kalibráld az iránytűt.



Az **Iránytű** widget lehetővé teszi az irány gyors ellenőrzését. Az iránytű tűjének piros vége észak felé mutat. A widgetre koppintva megnyílik az iránytű a [Navigáció](#) nézetben. A widget használata előtt kalibrálni kell az iránytűt. A widgetet az [Óralap beállításai](#) menüben adhatod hozzá az óralaphoz.

Vertikális sebesség és VAM

Vertikális sebesség

A vertikális sebesség az emelkedések és ereszkedések azonnali, valós idejű mérése, amellyel kiszámítható, hogy hány métert vagy lábat emelkedsz vagy ereszkedsz percenként, csak a magasságot figyelembe véve. Betekintést nyújt az aktuális edzési intenzitásba emelkedők közben, és ugyanúgy használható, mint a sík terepen mért sebesség vagy teljesítmény. Az edzések során a vertikális sebesség megtekintéséhez hozzá kell adnod a megtekinteni kívánt sportprofilok edzési nézeteihez.

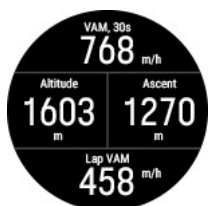


Vertikális sebesség (m/perc) vagy (ft/perc)

Emelkedési sebesség (VAM)

A VAM egy mérőszám, amely azt méri, hogy milyen gyorsan emelkedsz kerékpározás közben. Méter per órában (m/h) mért szintemelkedési sebességként van kifejezve. A VAM az átlagos emelkedési sebességet mind egy 30 másodperces időablakban, mind a kör kezdete óta méri. A 30 másodperces ablakban (**VAM, 30 mp**) mért VAM képet ad arról, hogy hány métert emelkednél egy óra alatt, ha megtartanád a jelenlegi tempódat. Ez az információ felhasználható az emelkedési teljesítmény nyomon követésére és a hátralévő emelkedési idő becslésére.

A Kör emelkedési sebesség (**Kör VAM**) az aktuális kör átlagos emelkedését mutatja. Ha a köröket az emelkedés elején kezded, nyomon követheted az emelkedés-specifikus teljesítménymutatókat. A Kör VAM lehetővé teszi az átlagos emelkedési sebesség időközönkénti mérését is egy hosszú folyamatos emelkedés során. Míg a Kör VAM jó mércét biztosít az általános emelkedési teljesítményhez, nem reagál gyorsan az intenzitás pillanatnyi változásaira. Annak megértéséhez, hogy a pillanatnyi intenzitás hogyan viszonyul az átlagos intenzitáshoz a hosszú emelkedések során, egymás mellé helyezve hasonlíthatod össze az emelkedési sebességet (VAM, 30 mp) és a kör emelkedési sebességet (Lap VAM) Az edzések során ezen mutatók megtekintéséhez hozzá kell adnod őket a megtekinteni kívánt sportprofilok edzési nézeteihez.



VAM, 30 mp (m/h)

Lap VAM (m/h)

Vertikális sebesség és VAM hozzáadása az edzési nézethez

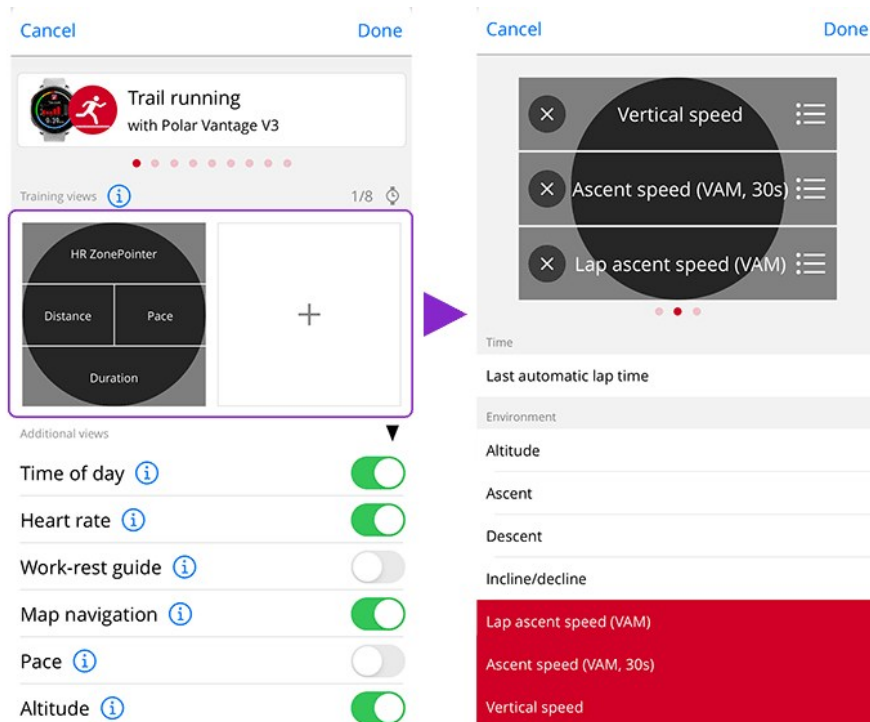
Az edzéseid alatt követni kívánt teljesítményadatokat az edzési nézetek testre szabásával választhatod ki a Polar Flow alkalmazás vagy webszolgáltatás sportprofil-beállításáiban. A vertikális sebesség és a VAM jelenleg a következő sportprofilokban érhető el:

- Túrázás
- Terepfutás
- Kerékpározás
- Országúti kerékpározás
- Hegyi kerékpározás
- Sílesiklás
- Snowboard
- Tájkerékpár
- Ultramaraton
- Telemark sielés
- Backcountry sielés
- Snowshoe túra
- Mászás (szabadtéri)
- Tereptriatlon
- Terepduatlon

A Polar Flow alkalmazásban:

1. Lépj be a főmenübe, és válaszd a **Sportprofilok** lehetőséget.
2. Válassz egy sportprofilot, és koppints a **Szerkesztés** elemre a sportprofil beállításainak megnyitásához.
3. Ha egynél több eszközöd van a Polar Flow-fiókodban, győződj meg róla, hogy a Grit X2 van kiválasztva az oldal tetején. Az eszközök között pöccintéssel válthatsz.
4. Görgess le az **Edzési nézetek** elemre, és koppints egy meglévő nézetre annak szerkesztéséhez, vagy koppints a plusz ikonra egy új nézet hozzáadásához. Ezután koppints az adatmezőkre, hogy hozzáadd őket az edzési nézethez. A vertikális sebesség és a VAM a **Környezet** részben található.

5. Amikor végeztél, koppints a **Kész** elemre. Ne felejtsd el szinkronizálni a beállításokat az órádra.



A Flow webszolgálatásban:

1. Koppints a nevedre/profilfotóra a jobb felső sarokban. Lépj a **Sportprofilok** menüpontba, és válaszd a **szerkesztés** lehetőséget annál a sportprofilnál, amelyhez hozzá szeretnéd adni.
2. Válaszd az **Eszközhöz kapcsolódik** lehetőséget
3. Kattints egy meglévő nézetre annak szerkesztéséhez, vagy kattints a plusz ikonra egy új nézet hozzáadásához. Ezután kattints az adatmezőkre, hogy hozzáadd őket az edzési nézethez. A vertikális sebesség és a VAM a **Környezet** részben található.
4. Ha készen állsz, kattints a **Mentés** lehetőségre. Ne felejtsd el szinkronizálni a beállításokat az órádra.

Hill Splitter™

A Hill Splitter™ segítségével megtudhatod, hogy hogyan teljesítettél az edzésszakaszod emelkedő és ereszkedő szakaszaiban. A Hill Splitter™ automatikusan észleli az emelkedőket és a lejtőket a GPS-alapú sebesség és táv, illetve barometrikus magassági adatok alapján. Részletes adatokat jelenít meg a teljesítményedről – mint például a táv, a sebesség, az emelkedés és az ereszkedés – az útvonaladon észlelt összes emelkedő esetén. Adatokat fogsz kapni az edzésszakaszod magassági profiljáról, és össze tudod hasonlítani a különböző szakaszaid emelkedési statisztikáit. A rendszer automatikusan rögzíti az emelkedőkkel kapcsolatos részletes adatokat, így nem kell kézzel feljegyezned a köröket.

A Hill Splitter minden szakasz során automatikusan alkalmazkodik a terephez. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy a viszonylagosan sík felületen végzett edzés esetén az alkalmazás a kisebb dombokat is figyelembe veszi. Amikor viszont az emelkedők szintje nagy mértékben változik (például hegyek), az alkalmazás nem veszi figyelembe a kisebb dombokat. Ez az alkalmazkodás mindig edzésspecifikus.

Az, hogy milyen minimális emelkedés vagy ereszkedés számít hegynek, a sportprofilodtól függ. Downhill sportok esetén (snowboard, lesiélés, magashegyi/alpesi és telemark síelés) ez 15 méter, az összes többi sport esetén 10 méter.



A Hill Splitter 1 másodperces GPS rögzítési gyakoriságot igényel. Nem használható 1 perces vagy 2 perces rögzítési gyakorisággal.

Hill Splitter nézet hozzáadása a sportprofilhoz

Alapértelmezés szerint a Hill Splitter edzési nézet az összes futási, kerékpározási és downhill típusú sportprofil esetén be van kapcsolva, de bármilyen olyan sportprofilhoz hozzáadható, amely GPS-t és barometrikus magasságot használ.

A Flow webszolgáltatásban:

1. Lépj a **Sportprofilok** menüpontba, és válaszd a **szerkesztés** lehetőséget annál a sportprofilnál, amelyhez hozzá szeretnéd adni.
2. Válaszd az **Eszközhöz kapcsolódik** lehetőséget
3. Válaszd ki a **Grit X2 > Edzési nézetek > Új hozzáadása > Teljes képernyő > Hill Splitter** elemet, és mentsd.

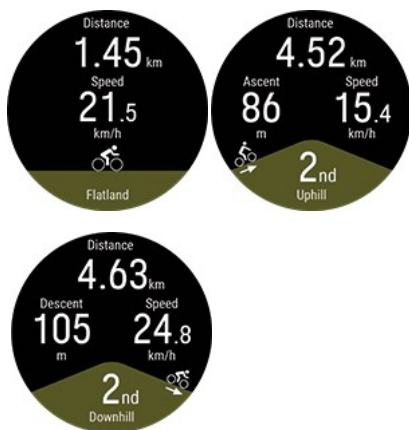
A Flow mobilalkalmazásban:

1. Lépj be a főmenübe, és válaszd a **Sportprofilok** lehetőséget.
2. Válassz egy sportot, és koppints a **Szerkesztés** lehetőségre.
3. Add hozzá a Hill Splitter edzési nézetet.
4. Amikor készen állsz, koppints a Kész elemre.

Ne felejtse el szinkronizálni a beállításokat a Polar eszközre.

Edzés a Hill Splitterrel

Az edzésszakasz elindítását követően görgess a Hill Splitter nézetre a FEL/LE gombokkal. Az edzés során a következő részletek tekinthetők meg:



- Táv: Az aktuális szegmens hossza (sík, emelkedő, lejtő)
- Az aktuális szegmens emelkedése/ereszkedése
- Sebesség

Ne feledd, ha hegyről sík terepre váltasz, némi késés tapasztalható. Ez biztosítja, hogy a hegy valóban véget ért-e. Még akkor is, ha a hegyről a sík terepre váltás a Hill Splitter edzési nézetben késik, az adatokban a hegy vége megfelelően van megjelölve, így helyesen lesz látható az edzés összességének megtekintésekor a Flow webszolgáltatásban vagy alkalmazásban.

Hegyrészletek felugró értesítés

Downhill sportok esetén (snowboard, lesíelés, magashegyi/alpesi és telemark síelés) egy felugró értesítés jelenik meg, amely tartalmazza az előző hegy részleteit azt követően, hogy 15 métert hegynek felfele haladtál. Ezt úgy tervezték meg, hogy a felugró értesítés a sífelvonó használatakor jelenjen meg a számodra.



- Táv: Az aktuális szegmens hossza (sík, emelkedő, lejtő)
- Az aktuális szegmens emelkedése/ereszkedése
- Átlagsebesség
- Hegy száma

Hill Splitter összesítés

Az edzés után a következő információkat fogod látni az edzés összegzése részben:



- Emelkedők és lejtők száma
- Emelkedők és lejtők teljes távja

Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban

Megtekintheted az egyes emelkedő, lejtő és sík szegmensekre vonatkozó részletes adatokat a Flow webszolgáltatásban, miután szinkronizálsz az adataidat az edzésszakasz befejezése után. Az edzésszakasz áttekintése a Flow alkalmazásban is rendelkezésre áll.

Az egyes szakaszokhoz elérhető adatok az általad használt sportprofiltól és érzékelőktől függenek, és magukban foglalhatják például a tengerszint feletti magasságot, a teljesítményt, a pulzust, a futási ütemet és a sebességi adatokat.

Mountain biking
Wednesday, Feb 26, 2020 15:57 | Polar Grit X

0 0 Relive Private

01:30:19
DurationA B 25.53 km
Distance162 bpm
Average heart rate
Max 191 | Min 1071341 kcal
Calories

Tempo training +

less

Sport

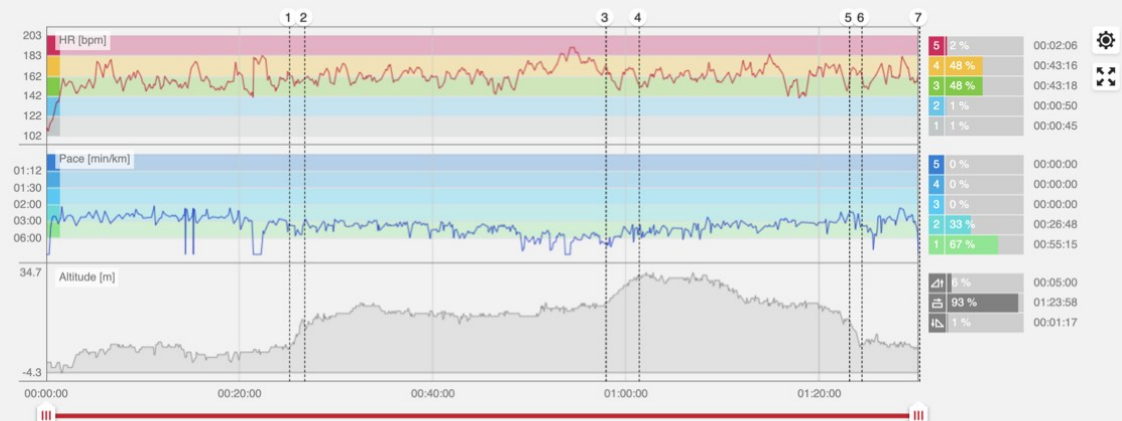
Mountain biking

How do you feel?

Okay

Training notes

Write a note about this training

03:32 min/km
Average pace
Max 02:0451 rpm
Average cadence
Max 972 Uphill
1 Downhill1.03 km
Uphill total
00:05:00Very high
191 Cardio load65 % Carbohydrate
3 % Protein
34 % Fat65 m
Ascent0.46 km
Downhill total
00:01:17Medium
641 Perceived load5 Hard
/10 Your estimate (RPE)60 m
Descent

All hills Split into laps								
No.	Phase	Duration	Distance	Ascent / Descent	Pace avg	Pace max	HR avg	HR max
1	Flat	00:25:07.0	8586 m	-	02:55 min/km	02:04 min/km	157 bpm	183 bpm
2	Uphill 1	00:01:34.0	390 m	14 m	03:56 min/km	03:14 min/km	157 bpm	160 bpm
3	Flat	00:31:12.0	7410 m	-	04:10 min/km	02:50 min/km	165 bpm	191 bpm
4	Uphill 2	00:03:26.0	645 m	14 m	05:10 min/km	03:20 min/km	161 bpm	171 bpm
5	Flat	00:21:45.0	6203 m	-	03:30 min/km	02:22 min/km	163 bpm	184 bpm
6	Downhill 1	00:01:17.0	464 m	11 m	02:42 min/km	02:20 min/km	162 bpm	171 bpm
7	Flat	00:05:58.0	1842 m	-	03:07 min/km	02:09 min/km	163 bpm	182 bpm

Export session Remove training



Versenytempó

A Versenytempó funkció segít egy állandó tempó fenntartásában és a célidő elérésében egy meghatározott távolságnál. Határozz meg egy célidőt egy távhoz – például 45 percet a 10 km-es futáshoz – és kövesd nyomon, hogy mennyivel jársz az előre beállított cél előtt vagy mögött.



A versenytempó beállítható az órán, illetve beállíthatod a versenytempó célkitűzést a Flow webszolgáltatásban vagy alkalmazásban is, majd szinkronizálhatod azt az órával.

Ha kitűztél egy versenytempó célkitűzést az adott napra, az órád javasolni fogja a megkezdését, amikor az edzés-előkészítés módba lépsz.

Versenysport létrehozása az órán

A versenysport létrehozható az edzés-előkészítés mód gyorsmenüjéből.

1. Az edzés-előkészítés módba történő belépéshez nyomd meg és tartsd lenyomva az OK gombot az idő nézetben, vagy nyomd meg a VISSZA gombot a főmenübe történő visszalépéshez, majd válaszd ki az **Edzés indítása** lehetőséget.
2. Az edzés-előkészítési módban válaszd a **Beállítások** lehetőséget a Gyorsmenü eléréséhez.
3. Válaszd a **Versenysport** lehetőséget a listáról, és állítsd be a távot és az időtartamot. A megerősítéshez nyomd meg az OK gombot. Az óra megjeleníti a tempót/sebességet, amely a célidő eléréséhez szükséges, majd visszatér az edzés-előkészítés módba, ahonnan elindíthatod az edzésszakaszt.

Versenysport létrehozása a Flow webszolgáltatás segítségével

1. A Polar Flow webszolgáltatásban lépj a **Napló** képernyőre, majd kattints a **Hozzáadás > Edzési célkitűzés** lehetőségre.
2. Az **Edzési célkitűzés hozzáadása** képernyőn válaszd ki a **Sportot**, töltsd ki a **Cél neve** (legfeljebb 45 karakter), a **Dátum** és az **Idő** mezőket, valamint add meg a hozzáfűzni kívánt **Megjegyzéseket** (opcionális).
3. Válaszd a **Versenysport** lehetőséget.
4. Tölts ki kettőt a következő értékek közül: **Időtartam**, **Táv** vagy **Versenysport**. A harmadikat automatikusan megkapod.
5. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Hozzáadás a kedvencekhez** ☆ lehetőségre.
6. Kattints a **Mentés** lehetőségre a cél felvételéhez a **Napló** bejegyzései közé.

Szinkronizáld a célt az óráddal a FlowSync segítségével, és készen állsz az edzésre.

Strava Live szegmensek

A Strava szegmensek olyan előre definiált utakat vagy terepeket tartalmaznak, melyeken a sportolók kerékpározásban vagy futásban időre versenyezhetnek egymással. A szegmenseket a [Strava.com](https://www.strava.com) webhelyen bármely Strava-felhasználó létrehozhatja. A szegmensek segítségével összehasonlíthatod az idődet a korábbi saját időddel, illetve az ugyanazt a szegmenst teljesítő többi Strava-felhasználó idejével. Minden szegmenshez egy nyilvános eredménytábla tartozik, a szegmenst leggyorsabban teljesítő felhasználó „A hegyek királya/királynője” (KOM/QOM) címet viseli.

Felhívjuk a figyelmedet, hogy rendelkezned kell [Strava Summit elemzőcsomaggal](#), hogy használhasd a Strava Live szegmensek funkciót a Polar Grit X2 készüléken. Miután aktiváltad a Strava Live szegmensek funkciót és exportáltad a szegmenseket a Flow-fiókodbba, valamint szinkronizáltad azokat a Grit X2 készülékkel, egy értesítés fog megjelenni az órán, ha valamelyik kedvenc Strava szegmensedhez közeledsz.

A szegmens teljesítése során az órán megjelennek a valós idejű teljesítményadataid, valamint az, hogy gyorsabb vagy lassabb vagy-e a szegmenshez tartozó személyes rekordodnál (PR). Az eredményeid a szegmens befejezését követő kiszámítás után azonnal megjelennek az órán, a végleges eredményt azonban a Strava.com webhelyen tudod megtekinteni.

A Strava- és Polar Flow-fiók összekapcsolása

Összekapcsolhatod Strava- és Polar Flow-fiókot a Polar Flow webszolgáltatásban vagy a Polar Flow alkalmazásban.

A Polar Flow webszolgáltatásban lépj a **Beállítások > Partnerek > Strava > Csatlakozás** menübe.

vagy

A Polar Flow alkalmazásban lépj az **Általános beállítások > Csatlakozás > Strava** menübe (az összekapcsoláshoz húzd el a gombot).

Strava szegmensek importálása a Polar Flow-fiókba

1. A Strava-fiókodban válaszd ki azokat a szegmenseket, amelyeket importálni szeretnél a Polar Flow kedvencekbe vagy Grit X2 készülékre. Ezt a szegmens neve melletti csillag ikon kiválasztásával teheted meg.
2. Ha a csillaggal megjelölt Strava Live szegmenseket importálni szeretnéd a Polar Flow-fiókodba, a Polar Flow webszolgáltatás Kedvencek oldalán válaszd a Strava Live szegmensek frissítése gombot.
3. A Grit X2 készüléken egyszerre maximum 100 kedvenced lehet. Válaszd ki a azokat a szegmenseket, amelyeket át szeretnél vinni a Grit X2 készülékre. Ehhez kattints a Strava Live szegmensek lista bal oldalán található jelölőnégyzetekbe annak érdekében, hogy áthelyezd őket a Grit X2 jobb oldalon található szinkronizálási listájába. Megváltoztathatod a Grit X2 készüléken lévő kedvenceid sorrendjét, ha azokat az új helyükre húzod.
4. Szinkronizáld a Grit X2 készüléket az óra módosításainak mentéséhez.



A Polar Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban lévő kedvencek kezelésével kapcsolatos további információkért lásd az [A Polar Flow-ban lévő kedvencek és edzési célkitűzések kezelése](#) szakaszt.

A Strava szegmensekkel kapcsolatos további tudnivalókért fordulj a [Strava ügyfélszolgálatához](#).

Edzésszakasz indítása a Strava Live szegmensek használatával



A Strava Live szegmensek használatához GPS szükséges. Ellenőrizd, hogy a GPS be legyen kapcsolva a használni kívánt futási vagy kerékpározási sportprofilokban.

Ha elindítasz egy futási vagy kerékpározási edzésszakaszt, az órádra szinkronizált közelben lévő Strava szegmensek (50 km-re vagy közelebb kerékpározáskor, illetve 10 km-re vagy közelebb futáskor) megjelennek a Strava szegmensek edzési nézetében. A FEL és LE gombokkal tudsz a Strava szegmensek nézetéhez görgetni az edzésszakaszok során.



Ahogy közeledsz a szegmenshez (200 méteren belül vagy kerékpározáskor, illetve 100 méteren belül vagy futáskor), egy értesítés fog megjelenni az órán, valamint a szegmenshez hátralévő táv visszaszámlálása. A szegmens megszakításához nyomd meg a vissza gombot az órán.



A szegmens kiindulási pontjának elérésekor újabb értesítést fogsz kapni. A szegmens rögzítése automatikusan elindul, a szegmens neve és a szegmenshez tartozó személyes rekordod (PR) pedig megjelenik az órán.



A kijelző mutatja, hogy saját személyes rekordod előtt vagy mögött teljesítesz (vagy a KOM/QOM időhöz képest, ha első alkalommal teljesítet a szegmenst), valamint a sebességet/tempót és a hátralévő távot.



A szegmens teljesítését követően az órád megjeleníti az időt, valamint a személyes rekordidődtől való eltérést. Megjelenik a PR szimbólum, ha új személyes rekordot állítasz fel.



Csuklón mért EKG

A Grit X2 csuklón mérő EKG-érzékelővel rendelkezik, amely lehetővé teszi az elektrokardiogram (EKG) jel rögzítését az órád segítségével. A csuklón mérő EKG-érzékelő rögzíti a szív által kibocsátott elektromos jelek időzítését és erősségét két elektróda segítségével, amelyek közül az egyik a bal felső gombon, a másik pedig az óra hátulján található. Az EKG-jel a két elektróda közötti feszültségkülönbségből származik.

Az EKG-teszttel mindössze 30 másodperc alatt rögzítheted nyugalmi EKG-jeledet. A teszt eredménye alapján egy grafikont készítünk az EKG-jelről, valamint az átlagos pulzusszámról, a szívfrekvencia-változékonyságról, a szívdobbanások között eltelt időről és a pulzusérkezési időkről (PAT). Nyomon követheted ezeket, hogy figyelemmel kísérd szíved és artériáid egészségét.

A csuklón mért EKG segítségével [Ortosztatikus tesztet](#) is végezhetsz, amely a pulzus és a szívfrekvencia-változékonyság mérésén alakul, és nem szükséges hozzá párosított Polar pulzusérzékelő.



A csuklóalapú EKG-érzékelő mérési funkciója nem szolgál semmilyen orvosi, diagnosztikai vagy kezelési célra (beleértve az öndiagnosztizálást vagy az orvosi konzultációt), és az adatok semmilyen gyógyászati célra nem használhatók fel.

A teszt elvégzése



A pontos mérés érdekében javasoljuk, hogy legalább tíz perccel a mérés előtt már viseld az órát. Ügyelj arra, hogy az órát a beállításokban kiválasztott kézen viseld. A beállítást a **Fizikai beállítások > Általános beállítások > Itt viselem az órát (Bal kéz/Jobb kéz)** menüpontban ellenőrizheted. A tesztet ülve végezd el, és a nap mindig azonos időpontjában. Ez a funkció csak nyugalmi állapotban végzett mérésekre szolgál. További információkért lásd a [Csuklón mért EKG \(angol nyelven\)](#) támogatási dokumentumot.

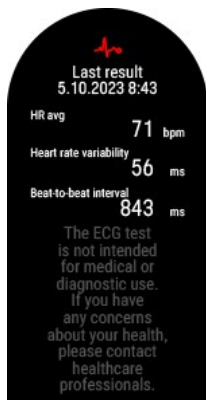
1. A sportórának szorosan kell illeszkednie a csuklóra, közvetlenül a csuklósínt mögött. Az órán válaszd ki a **Tesztek > EKG > Mérés most** lehetőséget.
2. A karodat tartsd lazán, nyújtott helyzetben az asztalon vagy az öledben. Helyezd a másik kezéd mutatóujját az óra bal felső gombjára (VILÁGÍTÁS). Ne nyomd meg a gombot.



3. Miután az óra megtalálja a jelet, várj, amíg az időzítő lejár.



4. A teszt után a következő eredmények jelennek meg az órán:



- **Átl. pulzus** (átlagos pulzus)
- **HRV** (szívfrekvencia-változékonyság)
- **Szívdobbanások között eltelt idő**



A tipikus nyugalmi pulzus értéke valahová 40 és 100 szívverés per perc közé esik. Az átlagértékek mindig személyesek, ezért a pulzusértékeidet csak saját korábbi méréseiddel hasonlítsd össze. A szívfrekvencia-változékonyság az egymást követő szívverések között eltelt idő változékonysága. A szívdobbanások közötti átlagos időintervallumot a szívdobbanások között eltelt időnek nevezzük.

A legfrissebb teszteredményeidet megtekintheted az órán a **Tesztek > EKG > Legfrissebb eredmények** alatt.

A pulzusra vonatkozó részletesebb információk, valamint az EKG-jel grafikonja a Polar Flow alkalmazásban érhető el, miután szinkronizáltad az órát vele.

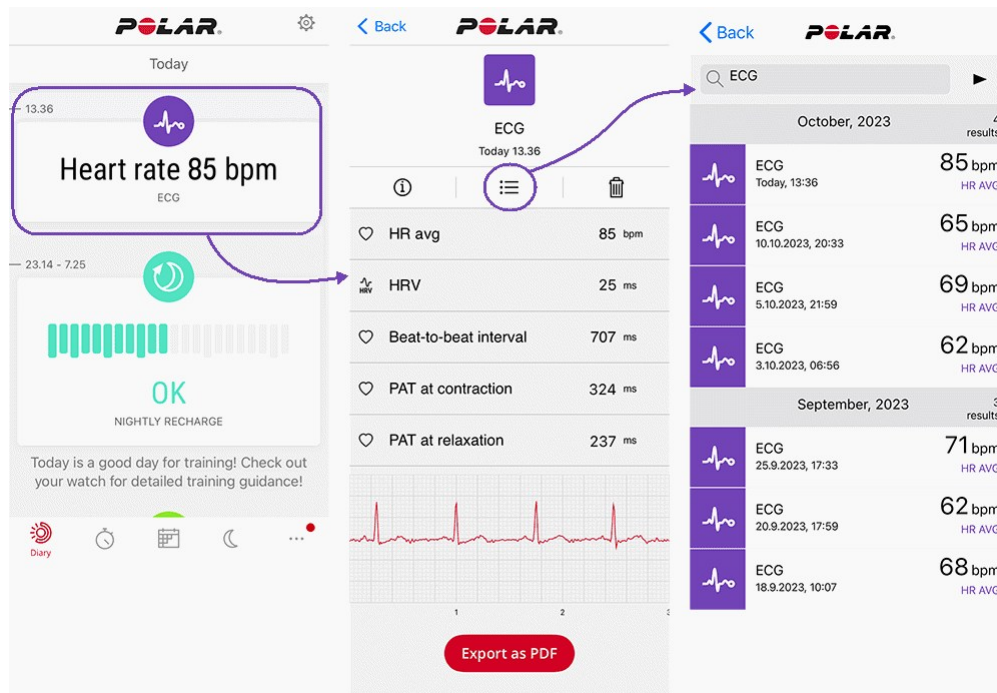
Az EKG-teszt eredmények a Polar Flow alkalmazásban

Az EKG-teszt eredmények alkalmazásban történő megjelenítéséhez szinkronizáld órádat a Polar Flow alkalmazással.



Vedd figyelembe, hogy szinkronizálnod kell az órát a Polar Flow alkalmazással. Az EKG-teszt eredmények nem szinkronizálhatók a számítógépeden található Polar FlowSync szoftverrel.

Az aktuális nap EKG-teszt eredményeit a **Napló** menüpontban ellenőrizheted. Ha a kártyára koppintasz, megnyílik a részletes teszteredmény nézet.



A részletes teszteredmény nézetben az alábbi eredményeket láthatod az órán megjelenített eredmények mellett:

- **PAT ellazuláskor és PAT összehúzódáskor:** A pulzusérkezési idő (PAT) azt az időt jelenti, amíg a szívdobbanás által keltett nyomáshullám eléri a csuklót. A PAT összehúzódáskor és a PAT ellazuláskor értékeit a rendszer a nyomáshullám két különböző időpontjában méri.
- **EKG-grafikon:** Az EKG-grafikonon a tüskék jelzik a szívdobbanásokat. A grafikont pöccintéssel görgetheted függőlegesen.

Az EKG-teszt eredményét PDF-fájlba exportálhatod. A lista ikonra koppintva megjelennek a korábbi EKG-tesztek a napló keresési nézetében.

Tudj meg többet az [Csuklón mért EKG](#)-ról.

SpO2-mérés

Az SpO2-mérése funkció pulzoximéter-technológiát használ a vér oxigénmennyiségének becslésére. A szervezetednek folyamatos oxigénellátásra van szüksége ahhoz, hogy jól teljesítsen. A véroxigénszinted (SpO2) mutatja, hogy mennyi oxigént szállít a vér a teljes kapacitásához (100%) képest. Ha tengerszinten vagy és pihensz, az SpO2 95% és 100% között tekinthető normálnak. Az alacsonyabb légköri nyomás miatt az SpO2 alacsonyabb nagyobb tengerszint feletti magasságokban.

Az SpO2-t kényelmesen mérheted a csuklódról, amikor csak szeretnéd, mindössze 45 másodperc alatt. A rendszeres SpO2-mérés lehetővé teszi az általános SpO2-szint figyelemmel kísérését a mindennapi életben, normál körülmények között. Az általános szint ismerete segíthet megérteni, hogy szervezeted hogyan alkalmazkodik bizonyos helyzetekhez, például nagy tengerszint feletti magasságokhoz. Ha változó magasságokban edzel, a méréssel nyomon követheted az SpO2 változását és szervezeted alkalmazkodását az új magassághoz.



Az SpO2-mérési funkció önmagában nem szolgál semmilyen orvosi, diagnosztikai vagy kezelési célra (beleértve az öndiagnosztizálást vagy az orvosi konzultációt), és az adatok semmilyen gyógyászati célra nem használhatók fel.

Az SpO2 mérése

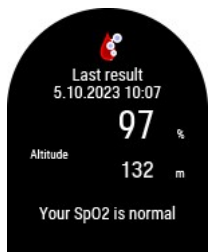


A pontos mérés érdekében javasoljuk, hogy legalább tíz perccel a mérés előtt már viseld az órát. Ügyelj arra, hogy a kezed ne legyen hideg, és szorosan viseld az órát. A tested maradjon mozdulatlan a mérés során. Ha a mérést edzés után végzed, ajánlott legalább tíz percig pihenni a mérés megkezdése előtt, hogy tested visszatérhessen normál állapotába. A mérést minden alkalommal hasonló körülmények között végezd. További információkért lásd az [SpO2-mérés](#) támogatási dokumentumot.



1. Az órát szorosan viseld a csuklódon, körülbelül egy ujjnyi távolságra a csuklócsonthtól.
2. Az órádön lépj a **Tesztek > SpO2** menüpontra, majd koppints a **Mérés most** lehetőségre.
3. Tartsd mozdulatlanul a karod, amíg az időzítő le nem telik.

A mérés után a következő eredmények jelennek meg az órádön:



- Véroxigénszinted százalékban kifejezve.
- **Tengerszint feletti magasság:** Tengerszint feletti magasság a mérés során.
- A véroxigénszint verbális leírása: **A véroxigénszinted normál** (95–100%) – **A véroxigénszinted normál alatti** (90–94%) – **A véroxigénszinted alacsony** (< 90%).

A legfrissebb teszteredményeidet megtekintheted az órádön a **Tesztek > SpO2 > Legfrissebb eredmények** alatt.



Ha a teszt sikertelen, próbáld meg magasabbra helyezni az órát a csuklódon. Megpróbálhatod a másik csuklódon viselni az órát, és megfigyelheted, hogy ez segít-e a teszt sikeres elvégzéséhez.

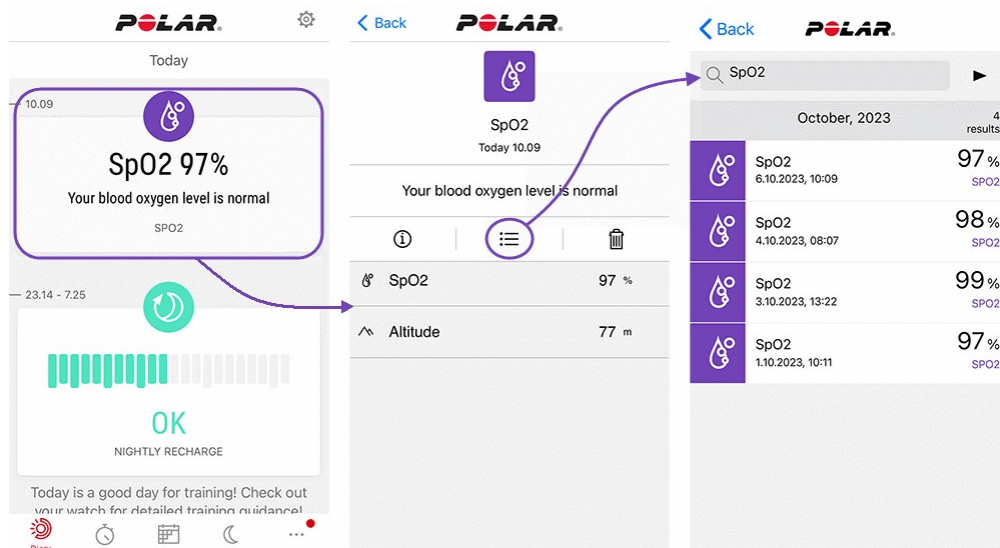
SpO2-mérések a Polar Flow alkalmazásban

Az SpO2-mérések alkalmazásban történő megjelenítéséhez szinkronizáld órádat a Polar Flow alkalmazással.



Vedd figyelembe, hogy szinkronizálnod kell az órát a Polar Flow alkalmazással. Az SpO2-mérések nem szinkronizálhatók a számítógépen található Polar FlowSync szoftverrel.

Az aktuális nap SpO2-méréseit a **Napló** menüpontban ellenőrizheted. A kártyára koppintva egy részletesebb SpO2-mérési nézet jelenik meg. A lista ikonra koppintva megjelennek a korábbi SpO2-mérések a napló keresési nézetében.



Tudj meg többet az [SpO2-mérésről](#).

Pulzuszónák

A maximális pulzusszámod 50%-a és 100%-a közötti tartomány öt pulzuszónára osztható. Ha a pulzusodat egy adott pulzuszónán belül tartod, akkor könnyedén szabályozhatod az edzésed intenzitási szintjét. Minden egyes pulzuszónának megvannak a legfőbb sajátos előnyei, és az előnyök megértése segíthet az edzésedtől elvárt hatás elérésében.

További tudnivalókat a Pulzuszóna funkcióról itt találsz: [Mik azok a pulzuszónák?](#)

Sebesség célzónák

A sebesség/tempó célzónák segítségével könnyedén nyomon követheted a sebességedet vagy tempódat az edzésszakasz során, és módosíthatod a sebességed/tempód, hogy elérd az edzéssel megcélzott hatást. A célzónák az edzésed hatékonyságához nyújtanak útmutatást az edzésszakaszaid során, és a segítségükkel változatossá teheted az edzésedet a különböző intenzitások variálásával az optimális hatás eléréséhez.

Sebesség célzónák beállításai

A sebesség célzónák beállításait módosíthatod a Flow webszolgáltatásban. Öt különböző zóna áll a rendelkezésedre, és a zónahatárok manuálisan módosíthatók, vagy használhatod az alapértelmezett értékeket is. Sportspecifikusak, és lehetővé teszik a zónák módosítását, hogy a legjobban megfeleljenek a különböző sportoknak. A zónák futási sportok (beleértve a futást tartalmazó csapatsportokat), kerékpáros sportok, valamint evezés és kenuzás során érhetők el.

Alapértelmezett

Ha az **Alapértelmezett** opciót választod, nem módosíthatod a határokat. Az alapértelmezett célzónák egy viszonylag magas edzettségi szintű személy sebesség/tempózónáinak felelnek meg.

Szabad

Ha a **Szabad** opciót választod, minden határt módosíthatsz. Ha tesztelted a tényleges küszöbértékeidet, például az anaerob és aerob küszöböt, vagy az alsó és felső tejsavküszöböt, akkor a célzónák segítségével az egyéni küszöbértékeidnek megfelelő sebességgel vagy tempóval edzhetsz. Javasoljuk, hogy az anaerob küszöböd sebességét és tempóját állítsd be az 5. zóna minimumaként. Ha aerob küszöböt is használsz, akkor azt a 3. zóna minimumaként állítsd be.

Edzési célkitűzés sebesség célzónákkal

Edzési célkitűzéseket hozhatsz létre a sebesség/tempó célzónák alapján. Miután szinkronizálsz a célkitűzéseket a FlowSync segítségével, az edzésszköz útmutatással segít edzés közben az elérésükben.

Edzés közben

Edzés közben megtekintheted, hogy pillanatnyilag melyik zónában edzel, és mennyi időt töltöttél az egyes célzónákban.

Edzés után

Az edzés összegzésében az órán áttekintheted az egyes sebesség célzónákban töltött időtartamokat. A szinkronizálást követően a sebesség célzónák részletes adatainak vizuális megjelenítését is áttekintheted a Flow webszolgáltatásban.

Sebesség és táv a csuklómozgás alapján

Az óra a sebességet és a távot a csuklómozgásból méri egy beépített gyorsulásmérő segítségével. Ez a funkció kifejezetten hasznos, amikor edzőteremben futsz, vagy olyan helyeken, ahol korlátozott a GPS-vétel. A maximális pontosság érdekében állítsd be a domináns kezedet és a pontos testmagasságodat. A csuklómozgásodból akkor tudjuk a legpontosabban kiszámítani a sebességet és távot, ha természetes tempóval futsz, ami kényelmes számodra.

Viseld a sportórát szorosan a csuklódon, hogy ne rázkódjon. Mindig ugyanolyan helyzetben viseld a csuklódon, hogy következetes mérési eredményeket kapj. Ne viselj más készülékeket, például órát, aktivitásmérőt vagy telefonkarpántot ugyanezen a karodon. Továbbá ne tarts semmit (például térképet vagy telefont) ugyanebben a kezében.

A sebesség és táv mérése a csuklóról a következő futástípusú sportok esetén lehetséges: gyaloglás, futás, kocogás, utcai futás, terepfutás, futópad, atlétikai futás és ultra futás. A sebesség és a táv edzés közbeni megtekintéséhez add hozzá a sebességet és a távot a futáshoz használt sportprofilod edzési nézetéhez. A Polar Flow alkalmazás vagy a Polar Flow webszolgáltatás [Sportprofilok](#) nézetében is elvégezheted a beállítást.

Mérés úszás közben

Az úszás-mérőszámok segítségével minden úszóedzés alkalmával kielemezheted és figyelemmel kísérheted teljesítményedet és hosszú távú fejlődésedet.



A lehető legpontosabb adatok érdekében állítsd be, hogy melyik csuklódon viseled az órát. Ellenőrizheted, hogy beállítottad-e, hogy melyik csuklódon viseled az órát a termékbeállítások alatt a Flow-ban.

Medencés úszás

Az Úszás vagy Medencés úszás profil használatakor az óra felismeri az úszásnemedet, rögzíti az úszási távot, időt és tempót, karcsapásritmust és pihenési időt. Ezenkívül a SWOLF pontszám segítségével nyomon követheted fejlődésedet.

Úszásnemek: Az óra felismeri a következő úszásnemeket, kiszámolja az adott úszásnemre vonatkozó értékeket, valamint az adott edzésszakaszra vonatkozó összértékeket.

- Gyorsúszás
- Hátúszás
- Mellúszás
- Pillangóúszás

Tempó és táv: Amint az óra felismeri az úszásnemedet a fent említett négyféle úszásnem közül, képes lesz észlelni a fordulókat, és ezt az információt a tempó és a táv pontos kiszámítására használja fel. A készülék az észlelt fordulók és a

medence beállított mérete alapján számítja ki a tempót és távolságot. Minden forduló alkalmával egy medencehosszt ad hozzá a készülék a leúszott távhoz.

Karcsapások: Az óra kijelzi a karcsapások számát percenként vagy medencehosszonként. Ennek alapján többet megtudhatsz az úszási technikádról, ritmusodról és időzítésedről.

SWOLF (az „úszás” és a „golf” összevonása) a hatékonyság közvetett mértéke. A SWOLF az időtartam és az egy medencehossz leúszásához szükséges karcsapások számának összege. Ha például egy hossz leúszása 30 másodpercre és 10 csapásba telik, az SWOLF pontszám 40. Minél alacsonyabb az SWOLF pontszáma egy adott távon és úszási stílusban, annál hatékonyabb a technikája.

Az SWOLF pontszám egyénenként erősen változó, ezért nem érdemes összehasonlítani mások SWOLF pontszámaival. Inkább egy személyes eszközről van szó, amely segít a fejlődésben és a technika finomhangolásában, valamint az optimális hatékonyság megtalálásában az egyes úszásnemek esetén.

A medencehossz beállítása

Fontos, hogy a megfelelő medencehosszt válaszd ki, mivel az hatással van a tempó, a táv és a karcsapások, valamint a SWOLF pontszám számítására. A medencehosszt a gyorsmenü edzés-előkészítés menüpontjában választhatod ki. Válaszd a **Beállítások** lehetőséget a gyorsmenü eléréséhez, majd válaszd a **Medencehossz** beállítást, és add meg a megfelelő hosszt. Alapértelmezett hosszként a 25 méter, az 50 méter és a 25 yard érhető el, de egyéni értéket is megadhatsz. A minimális választható érték 17 méter/yard.

Nyíltvízi úszás

A Nyíltvízi úszás profil használatakor az óra feljegyzi a megtett távot, az úszás tempóját, gyorsúszás esetén a karcsapásritmust, valamint az útvonalat.



A gyorsúszás az egyetlen olyan úszásnem, amit a nyíltvízi úszásprofil felismer.

Tempó és táv: Az óra GPS-t használ az úszástempó és a megtett táv kiszámításához.

Karcsapásritmus gyorsúszásnál: Az óra rögzíti a karcsapások átlagos és maximális számát (karcsapások száma percenként) az edzésszakasz során.

Útvonal: Az útvonalat GPS segítségével jegyzi meg, így az úszás után megtekintheti az útvonalat egy térképen a Polar Flow alkalmazásban és a webszolgáltatásban. A GPS nem működik víz alatt, ezért az útvonalat a GPS akkor érzékeli, amikor a kezed kint van a vízből vagy nagyon közel van a vízfelszínhez. A külső tényezők, például a víz állapota és a műholdak pozíciója befolyásolhatják a GPS-adatok pontosságát, és ennek eredményeképpen az ugyanazon az útvonalon lévő adatok napról napra változhatnak.

Pulzusmérés vízben

Az óra automatikusan méri a pulzusszámot a csuklóról a [Polar Elixir™ érzékelőfúziós technológiával](#), amely segítségével könnyen és kényelmesen mérhető a pulzus úszás közben. Bár a víz miatt előfordulhat, hogy a csuklóalapú pulzusmérés nem működik optimálisan, mégis elég pontos ahhoz, hogy figyelemmel tudd kísérni az átlagos pulzusszámodat és pulzuszónáidat az edzésszakaszok során, megkapd a pontos kalóriaégetési értékeidet, az edzésre vonatkozó Edzési terhelési értékedet, valamint a pulzuszónákon alapuló Edzési nyereségi visszajelzésedet.

A lehető legpontosabb pulzusadatok biztosítása érdekében fontos, hogy az órát szorosan viseld a csuklón (a többi sporthoz képest is szorosabban). Az óra edzés közbeni viseléséről az [Edzés csuklópántos pulzusmérővel](#) című részben találsz útmutatást.



Vedd figyelembe, hogy úszás közben az órával nem tudsz mellkaspántos Polar pulzusérzékelőt használni, mivel a Bluetooth kommunikáció víz alatt nem működik.

Úszási edzésszakasz elindítása

1. Nyomd meg a VISSZA gombot a főmenü megnyitásához, majd válaszd az **Edzés indítása** lehetőséget, és keresd meg az **Úszás**, **Medencés úszás** vagy a **Nyíltvízi úszás** profilt.
2. **Úszás/Medencés úszás** profil használatakor ellenőrizd, hogy a medencehossz helyesen van-e megadva. A medencehosszt a gyorsmenü edzés-előkészítés menüpontjában választhatod ki. Válaszd a **Beállítások** lehetőséget a gyorsmenü eléréséhez, majd válaszd a **Medencehossz** beállítást, és add meg a megfelelő hosszt.



Ne kezd meg az edzésszakasz rögzítését, amíg nem vagy a medencében, viszont ügyelj arra, hogy a víz alatt ne nyomd meg a gombokat.

3. Nyomd meg a START gombot az edzés rögzítésének indításához.

Úszás közben

Beállíthatod, hogy mi jelenjen meg a képernyőn a sportprofilok részénél a Flow webszolgáltatásban. Az úszás sportprofilok alapértelmezett edzési nézetei például a következő adatokat mutatják:

- Pulzus és a pulzus ZonePointer
- Táv
- Időtartam
- Pihenőidő (Úszás és Medencés úszás)
- Tempó (nyíltvízi úszás)
- Pulzus grafikon
- Átlagos pulzus
- Maximális pulzus
- Pontos idő

Úszás után

Az úszásadatok közvetlenül az edzésszakasz után elérhetőek az óra edzés összegzése pontjában. Az alább információk tekinthetők meg:



Az edzésszakasz kezdetének napja és időpontja

Az edzésszakasz időtartama

Úszástáv



Átlagos pulzus

Maximális pulzus

Kardióterhelés



Pulzuszónák



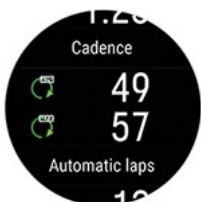
Kalóriák

Zsírégés a kalóriák %-os arányában



Átlagos tempó

Maximális tempó



Karcsapásritmus (azaz, hány karcsapást teszel meg percenként)

- Átlagos karcsapásritmus
- Maximális karcsapásritmus



Uszodai úszásnemek összefoglalói (gyorsúszás, hátúszás, mellúszás, pillangóúszás)

- Táv
- Időtartam
- Átlagos tempó
- SWOLF-pontszám

A részletesebb vizuális megjelenítéshez, többek között az uszodai edzésszakaszokra vonatkozó adatok részletes lebontásának, a pulzusnak, a tempónak és a karcsapásritmus ábrájának megjelenítéséhez szinkronizáld az órát a Flow-val.

Barométer

A barométer által mért jellemzők a magasság, a dőlés, a lejtő, az emelkedés és az ereszkedés. Az eszköz a magasságot a légköri nyomást mérő érzékelő segítségével számítja ki, amely a mért levegőnyomást tengerszint feletti magassággá alakítja át. Az emelkedés és az ereszkedés méterben vagy lábban is megjeleníthető.

A barometrikus magasságot az eszköz GPS-en keresztül, automatikusan kalibrálja, két alkalommal az edzésszakasz első percében. Az edzésszakasz elején, a kalibráció elvégzése előtt kijelzett magasság kizárólag a barometrikus légnyomáson alapul, amely a feltételektől függően időnként pontatlan lehet. Az eszköz a kalibráció elvégzése után automatikusan korrigálja a magassági adatokat, így az edzésszakasz elején kijelzett esetlegesen helytelen adatokat utólag automatikusan kijavítja, a kijavított adatok pedig megtekinthetők a Flow webszolgáltatásban és az alkalmazásban az edzésszakasz után, az adatok szinkronizálását követően.

A legpontosabb magasságértékek érdekében ajánlott mindig manuálisan kalibrálni a magasságot, ha rendelkezésedre áll egy hivatkozás az aktuális magasságodhoz, mint például magassági térkép vagy topográfiai térkép, vagy ha tengerszinten vagy. A magasság manuálisan kalibrálható a teljes képernyős magasság-betanítás nézetben. Nyomd meg az OK gombot az aktuális magasság beállításához.

A készülékre rakódott sár és kosz pontatlan magasságértékeket eredményezhet. Tartsd tisztán a készüléked annak érdekében, hogy a barometrikus magasságmérés megfelelően működjön.

Magassági adatok, amikor nem edzel

Amikor nem edzel, megtekintheted aktuális tengerszint feletti magasságodat és a tengerszint feletti magassági profilodat az elmúlt 6 óra vonatkozásában a **Navigáció** nézetben. Add hozzá a navigációs nézetet a **Beállítások > Nézetek** menüpontban. A hozzáadás után pöccints balra vagy jobbra az óralapon, amíg el nem éred a nézetet, majd nyomd meg az OK gombot.

Időjárás

Az időjárás nézet a csuklódon jeleníti meg az aznapi óránkénti előrejelzést, a holnapi 3 óránkénti előrejelzést és a holnaputáni 6 óránkénti előrejelzést. Az egyéb időjárási információk magukban foglalják a szél sebességét, a szél irányát, a páratartalmat és az eső esélyét.

Az időjárás információk csak az időjárás nézetben érhetők el. Az óralapon pöccints balra vagy jobbra, amíg meg nem jelenik.

Az időjárás funkció használatához a Polar Flow alkalmazásnak telepítve kell lennie a mobilodon, és az órának párosítva kell lennie a mobiloddal. A Helyszolgáltatásokat (iOS) vagy a Helybeállításokat (Android) szintén be kell kapcsolni az időjárási információkhoz.

Mai előrejelzés



Tekintsd meg a napi óránkénti időjárás-előrejelzést. Koppints a kijelzőre a sokkal részletesebb időjárási adatok megtekintéséhez, beleértve a következőket:

- Az előrejelzés helye
- Utoljára frissítve
- Frissítés (akkor jelenik meg, ha az időjárási információkat frissíteni kell, például azért, mert megváltozott a tartózkodási helyed, vagy ha eltelt némi idő a legutóbbi frissítés óta)
- Jelenlegi hőmérséklet
- Érzet
- Eső
- Szélsebesség
- Szélirány
- Páratartalom
- Óránkénti előrejelzés

Vedd figyelembe, hogy az időjárási előzmények (azt is beleértve, hogy milyen volt az időjárás az edzésszakaszok során) nem érhetők el.

Holnapi előrejelzés



- Alacsony/magas hőmérsékelt előrejelzése 3 órás időszakokra

Holnaputáni előrejelzés

Wednesday		
0:00	☾	15° / 16°
6:00	☀	16° / 19°
12:00	☀	18° / 19°
18:00	☾	16° / 18°
24:00		

- Alacsony/magas hőmérsékelt előrejelzése 6 órás időszakokra

Energiatakarékossági beállítások

Az energiatkarékossági beállítások segítségével meghosszabbíthatod az edzési időt a GPS rögzítési gyakoriságának módosításával vagy a csuklón mért pulzus kikapcsolásával. Ezek a beállítások lehetővé teszik az akkumulátor használatának optimalizálását, és hosszabb edzési idő elérését az extra hosszú edzésszakaszokhoz, vagy ha az akkumulátor lemerülőben van.

Az energiatkarékossági beállítások a [Gyorsmenüben](#) érhetők el. A gyorsmenüt a **Beállítások** választásával érheted el az edzés-előkészítés módban, az edzésszakasz szüneteltetésekor, valamint a többsportos edzésszakaszok közötti átváltási módban.

Az energiatkarékossági beállítások bármelyikének aktiválása után látni fogod azok becsült edzési időre mért hatását edzés-előkészítés módban. Vedd figyelembe, hogy az energiatkarékossági beállításokat minden edzésszakaszhoz külön be kell állítani. A rendszer nem tárolja a beállításokat.



Vedd figyelembe, hogy a hőmérséklet hatással van a becsült edzési időre. Ha hidegben edzel, a tényleges edzési idő rövidebb lehet az edzésszakasz elindításakor látható időnél.

GPS rögzítési gyakoriság

Állítsd sokkal kisebb rögzítési gyakoriságúra (1 percre vagy 2 percre) a GPS rögzítést. Ez hasznos funkció olyan ultrahosszú edzésszakaszok során, amikor az akkumulátor hosszú élettartama alapvető fontosságú.



Vedd figyelembe, hogy a GPS rögzítési gyakoriságot 1 másodpercre kell állítani az olyan navigációs funkciókhoz, mint útvonalsegéd, Komoot útvonalak és Strava Live szegmensek. A GPS rögzítési gyakoriság kevésbé gyakori értékre állításával – a sportprofil és a használt érzékelő függvényében – csökkenhet egyéb mérések, például a futási teljesítmény, a sebesség/tempó és a táv mérésének pontossága.

Csuklón mért pulzus

Kapcsold ki a csuklón mért pulzust. Kapcsold ki az energiatkarékosság érdekében, amikor nem feltétlenül szükségesek a pulzusadatok. Mellkaspántos pulzusmérő használata esetén a csuklón mért pulzus alapértelmezés szerint kikapcsol.

Energiaforrások

Az energiaforrások lebontása megmutatja, hogy az edzés során milyen különböző energiaforrásokat (zsír, szénhidrát, fehérje) használtál fel. Az órád ezt az edzési összefoglalóban tekintheted meg az edzés befejezését követően. A részletesebb információk a Flow mobilalkalmazásban tekinthetők meg az adatok szinkronizálása után.

A fizikai aktivitás során a szervezet fő energiaforrásként szénhidrátot és zsírt használ fel. Minél intenzívebb az edzés, annál több szénhidrátot használsz fel zsírhoz képest, és fordítva. A fehérje szerepe általában meglehetősen alacsony, de a nagy intenzitású aktivitás és a hosszú edzések során a test az energiát kb. 5–10%-ban fehérjéből veszi fel.

A különböző energiaforrások felhasználását a pulzusszám alapján számoljuk ki, de a fizikai beállításokat is figyelembe vesszük. Ide tartoznak az életkor, a nem, a magasság, a testsúly, a maximális pulzus, a nyugalmi pulzus, a maximális oxigénfelvétel (VO2max) értéke, az aerob küszöb és az anaerob küszöb. Fontos, hogy a lehető legpontosabban add meg ezeket a beállításokat annak érdekében, hogy a legpontosabb energiaforrás-felhasználási adatokat kapd.

Energiaforrások összesítése

Az edzés után a következő információkat fogod látni az edzés összefoglalása részben:

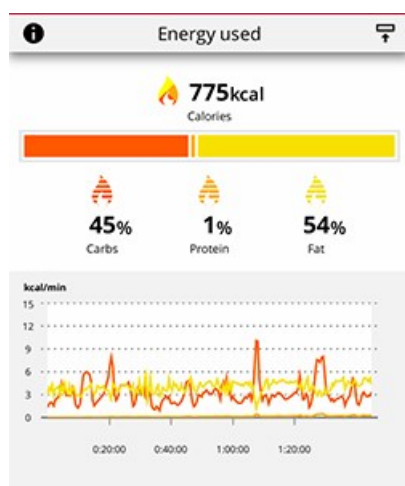


Az edzés során elégetett szénhidrát, fehérje és zsír mennyisége.



Ne feledd, hogy a felhasznált energiaforrásokat és azok mennyiségét nem szabad iránymutatásként értelmezned az edzés utáni táplálkozáshoz.

Részletes elemzés a Flow mobilalkalmazásban



A Flow alkalmazásban azt is megnézheted, hogy e források mekkora részét használtad fel az edzések egyes szakaszaiban, és hogy azok hogyan halmozódtak fel az edzésszakaszok során. A grafikon azt mutatja, hogy a szervezeted hogyan használja fel a különböző energiaforrásokat a különböző edzési intenzitások esetén és az edzés különböző szakaszaiban. Összehasonlíthod a hasonló edzések időbeli eloszlását is, és megnézheted, hogy hogyan fejlődik ki a zsír elsődleges energiaforrásként való felhasználásának a képessége.

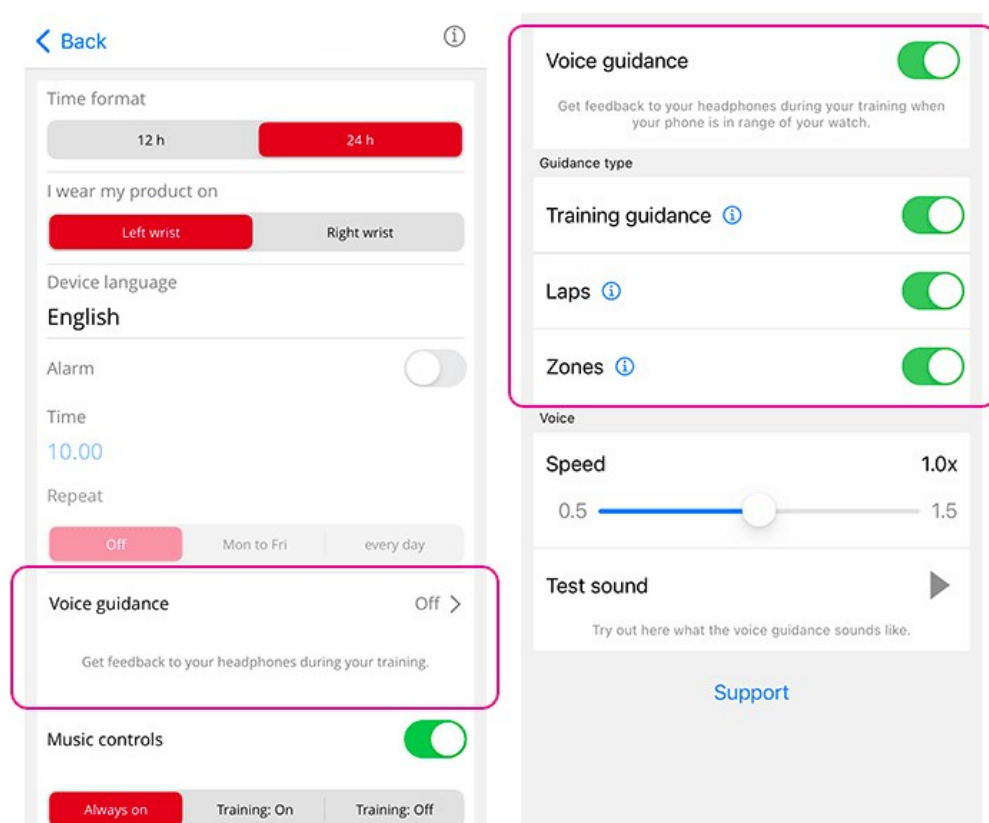
További információ az [energiaforrásokról](#)

Hangútmutatás

A hangútmutatás funkció segítséget nyújt az edzésre való összpontosításban azáltal, hogy a rendszer a releváns edzésadatokat közvetlenül a fülhallgatóra küldi. Ennek köszönhetően nem szükséges az órára nézned edzés közben. A hangos információk magukban foglalják a kör részleteit és a pulzusszám változásait, és útmutatást nyújtanak az edzés szakaszai során. A hangútmutatás funkció használatához a Polar Flow alkalmazásnak futnia kell a telefonodon, és párosítva kell lennie az óráddal. Az útmutatót lásd: [Mobileszköz párosítása az órával](#).

A hangútmutatás funkciót a Polar Flow alkalmazás eszközbeállításai között állíthatod be. A Polar Flow alkalmazásban lépj az **Eszközök** menübe, és válaszd a Polar Grit X2 pontot, ha egynél több Polar eszközzel rendelkezel. Görgess le a **Hangútmutatás** elemre, koppintással nyisd meg, és kapcsold be a funkciót. Ezután válaszd ki, hogy milyen típusú információkat tartalmazzon a hangútmutatás:

- Válaszd ki az **Edzési útmutatás** elemet, hogy útmutatást kapj az edzési célkitűzések szakaszaiban, valamint napi edzési tanácsokhoz juss.
- Válaszd a **Körök** elemet a körrel kapcsolatos részletek hangos kimondásához, amikor kézzel jelölöd meg a kört, vagy ha a kör jelölése automatikusan, időtartam, távolság vagy hely alapján történik.
- Válaszd a **Zónák** elemet pulzusod változásaival kapcsolatos tájékoztatásért.



Vedd figyelembe, hogy a fenti lehetőségekből kiválasztott információk kiegészítéseként akkor is hangos visszajelzést kapsz, amikor

- elindítod, szünetelteted, folytatod vagy leállítod az edzésszakaszt, illetve megkapod az edzés összegzését
- a telefon és az óra közötti valós idejű kapcsolat megszakad/helyreáll
- az óra akkumulátorának töltöttsége alacsony

További információért lásd a [Hangútmutatás a Polar Flow alkalmazásban](#) című támogató dokumentumot.

Telefonos értesítések

A telefonos értesítések funkció segítségével értesítéseket kaphatsz a bejövő hívásokról, üzenetekről és alkalmazásértesítésekről az órádon. Ugyanazokat az értesítéseket kapod az órásra, mint amelyeket a telefonod képernyőjén látnál. Az értesítések elérhetők, amikor nem edzel, és az edzésszakaszok alatt is. Eldöntheted, hogy mikor akarsz megkapni őket. A telefonos értesítések funkció iOS és Android telefonokhoz érhető el.

A telefonos értesítések használatához a Polar Flow alkalmazásnak futnia kell a telefonodon, és párosítva kell lennie az óráddal. Az útmutatót lásd: [Mobileszköz párosítása az órával](#).

Telefonos értesítések bekapcsolása

Lépj az óra **Beállítások** > **Általános beállítások** > **Értesítések** menüpontjába a telefonos értesítések bekapcsolásához. Ha telefonos értesítéseket szeretnél kapni, amikor nem edzel, válaszd a **Telefonról, nem edzéskor** opciót. Ha telefonos értesítéseket szeretnél kapni az edzések során, válaszd a **Telefonról, edzéskor** opciót.

A telefonos értesítéseket a Polar Flow alkalmazás eszközbeállításaiiban is beállíthatod. Az értesítések bekapcsolása után szinkronizáld az órát a Polar Flow alkalmazással.



Felhívjuk a figyelmed, hogy amikor a telefonos értesítéseket bekapcsolod, az órád és a telefonod akkumulátora gyorsabban lemerül, mert a Bluetooth-kapcsolat folyamatosan aktív.

Ne zavarjanak

Ha egy adott időre le szeretnéd tiltani az értesítéseket és a hívásértesítőket, kapcsold be a „ne zavarjanak” funkciót. Amikor ez a funkció be van kapcsolva, nem kapsz értesítéseket vagy bejövő hívással kapcsolatos figyelmeztetéseket az általad beállított időszakban.

Lépj az óra **Beállítások** > **Általános beállítások** > **Ne zavarjanak** pontjára. Válaszd ki a **Ki**, a **Be** vagy a **Be (22.00–7.00)** lehetőséget, és azt az időszakot, amíg a ne zavarjanak funkció be legyen kapcsolva. Válaszd ki a **Kezdés** és a **Befejezés** időpontját.

Az értesítések megtekintése

Amikor nem edzel, valahányszor értesítést kapsz, az óra rezeg, és a kijelző alsó részén egy piros pont jelenik meg. Az értesítések megtekintéséhez húzd el az ujjad felfelé a kijelző aljáról, vagy fordítsd magad felé a csuklód, és nézz rá az órára közvetlenül az óra rezgése után.

Ha értesítést kapsz egy edzésszakasz alatt, az óra rezegni fog, és megjeleníti a küldőt. Az értesítés eltávolításához nyomd meg az OK gombot, amikor megtekinted, és válaszd a **Törlés** lehetőséget. Az összes értesítés eltávolításához az óráról görgess le az értesítések listáján, és válaszd az **Összes törlése** lehetőséget.

Beérkező hívás esetén az óra rezeg, és megjeleníti a hívó felet. Az óráddal is fogadhatod vagy elutasíthatod a hívást.



A telefonos értesítések eltérő módon működhetnek az Android telefonod modelljének függvényében.

Belső értesítések

Az órán fogadni kívánt belső értesítéseket a **Beállítások** > **Általános beállítások** > **Értesítések** menüpontban választhatod ki.



Aktivitási cél teljesítve: Amikor eléred a napi aktivitási célokat, rezgő figyelmeztetést kapsz, és a képernyőn megjelenik az „Aktivitási cél teljesítve” szöveges üzenet. Az **Aktivitási cél teljesítve** értesítés alapértelmezés szerint be van kapcsolva.



Aktivitási emlékeztető: Az óra érzékeli, ha túl sokáig maradsz tétlen a nap folyamán, és emlékeztet arra, hogy legyél aktív, hogy elkerüld az inaktivitás egészségére gyakorolt negatív hatásait. Ha már majdnem egy órája mozdulatlan vagy, a készüléken egy kisebb rezgés kíséretében az **Ideje mozogni!** üzenet jelenik meg. Az **Aktivitási emlékeztető** alapértelmezés szerint be van kapcsolva.



Hátrahagyott telefon: Értesítést kaphatsz az órádra, ha hátrahagyod telefonodat. Ha a telefonnal a kapcsolat több mint 20 másodpercre megszakad, az **Elfelejtetted a telefonodat?** felirat jelenik meg az órán. Nyomd meg az OK gombot, és érintsd meg a **Keresés** lehetőséget a **Telefonkereső** funkció használatához a telefonod megkeresésére. Ha ideiglenesen szeretnéd kikapcsolni az értesítést, 1 vagy 8 órára, illetve a nap hátralévő részére is letilthatod. A **Hátrahagyott telefon** funkció alapértelmezés szerint ki van kapcsolva.



Szinkronizálási emlékeztető: A szinkronizálási emlékeztető segít naprakészen tartani az adatokat az óra, a Flow alkalmazás és a webszolgáltatás között. Az órát az értesítésen keresztül szinkronizálhatod a Flow alkalmazással. Koppints az értesítésre, vagy nyomd meg az OK gombot, majd válaszd a **Szinkronizálás** lehetőséget. A **Szinkronizálási emlékeztető** alapértelmezés szerint be van kapcsolva.



Mára tervezett edzés: Értesítést kaphatsz az órádra az adott napra tervezett edzésekről. Ha szeretnéd, az értesítésen keresztül elindíthatod a tervezett edzésszakaszt. Koppints az értesítésre, vagy nyomd meg az OK gombot az edzés-előkészítési módba való belépéshez. Az óra ekkor felkér az adott napra ütemezett edzési célkitűzés megkezdésére. Az **Mára tervezett edzés** értesítés alapértelmezés szerint be van kapcsolva.

Telefonkereső

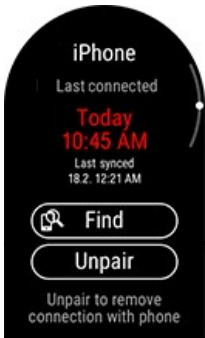
A Telefonkereső funkció lehetővé teszi, hogy megtaláld elveszett vagy hátrahagyott telefonodat az órád segítségével. Megjeleníti a telefon legutóbb szinkronizált helyét az óra térképén, és egy hangot is lejátszhatsz vele a telefonodon, ha az Bluetooth-hatótávolságon belül van. A funkció használatához a telefont párosítani kell az órával. Az útmutatót lásd: [Mobil eszköz párosítása az órával](#). Engedélyezned kell a Flow alkalmazásnak, hogy hozzáférjen a telefonod helyadataihoz, hogy megtaláld a pontos helyét.

A Telefonkereső funkció használata edzésen kívül



Pöccints lefelé a kijelző felső részétől idő nézetben a [Gyorsbeállítások](#) menü megnyitásához. Pöccints balra vagy jobbra a böngészéshez, majd koppintással válaszd ki a **Telefonkereső** lehetőséget.

- **Csatlakoztatva:** A Csatlakoztatva üzenet akkor jelenik meg, ha a telefon Bluetooth-hatótávolságon belül van, és kapcsolódik az órához.
- **Legutóbb kapcsolódott:** Ha a telefon nem csatlakozik az órához, az utolsó kapcsolódás időpontja jelenik meg.
- **Letiltva:** A Telefonkereső funkció le van tiltva, ha a Repülő üzemmód be van kapcsolva, vagy a funkció ki van kapcsolva a Flow alkalmazás eszközbeállításaiiban.



Alternatív lehetőségként lépj a **Beállítások > Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Párosított eszközök** menüpontba.

Válaszd ki a telefonodat a párosított eszközök listájából, és koppints a **Keresés** lehetőségre.



Amikor a telefon csatlakoztatva van az órához, a **Telefonkereső** ikonra koppintva megnyílik egy nézet, ahol az animáció a jelerősség alapján jelzi, hogy a telefon távol vagy közel van-e.



Koppints a „kikapcsolt hang” ikonra, vagy nyomd meg az OK gombot a hanglejátszáshoz a telefonon. Ne feledd, ahhoz, hogy hangot játszhas le a telefonodon, legalább a háttérben futnia kell a Flow alkalmazásnak.



A „bekapcsolt hang” ikon akkor jelenik meg, amikor az óra hangot játszik le a telefonon. A hang némításához koppints az ikonra, vagy nyomd meg az OK gombot.



Ha a telefon nem kapcsolódik az órához, a **Telefonkereső** ikonra koppintva megnyílik a térképnézet, és megjelenik a telefon utolsó ismert helye.



A telefon ikonja azt jelzi, hogy hol csatlakoztattad utoljára a telefont az órádhoz. A nézet állításához használd a **FEL (+)** és **LE (-)** gombokat, a pásztázáshoz pedig pöccints.



Amikor a telefon ismét Bluetooth-hatótávolságon belül kerül, és a kapcsolat helyreáll, az ikon körüli kör zöldre vált, és a telefon ikonját a „kikapcsolt hang” ikon váltja fel. Koppints a „kikapcsolt hang” ikonra a hang lejátszásához a telefonon. Ne feledd, ahhoz, hogy hangot játszhass le a telefonodon, legalább a háttérben futnia kell a Flow alkalmazásnak.



A „bekapcsolt hang” ikon akkor jelenik meg, amikor az óra hangot játszik le a telefonon. A hang némításához koppints az ikonra.

A VISSZA gomb megnyomásával térhetsz vissza az idő nézetbe.

A Telefonkereső funkció használata edzés közben

A [Gyorsmenüből](#) elérheted a Telefonkereső funkciót az edzés-előkészítési és szüneteltetési módokban. Válaszd a **Beállítások** lehetőséget a gyorsmenü megnyitásához, majd válaszd a **Telefonkereső** lehetőséget.



A telefon ikonja azt jelzi, hogy hol csatlakoztattad utoljára a telefont az órádhoz. A nézet állításához használd a **FEL (+)** és **LE (-)** gombokat, a pásztázáshoz pedig pöccints.



Amikor a telefon ismét Bluetooth-hatótávolságon belül kerül, és a kapcsolat helyreáll, az ikon körüli kör zöldre vált, és a telefon ikonját a „kikapcsolt hang” ikon váltja fel. Koppints a „kikapcsolt hang” ikonra a hang lejátszásához a telefonon. Ne feledd, ahhoz, hogy hangot játszhass le a telefonodon, legalább a háttérben futnia kell a Flow alkalmazásnak.



A „bekapcsolt hang” ikon akkor jelenik meg, amikor az óra hangot játszik le a telefonon. A hang némításához koppints az ikonra.

A VISSZA gomb megnyomásával térhetsz vissza a gyorsmenübe.

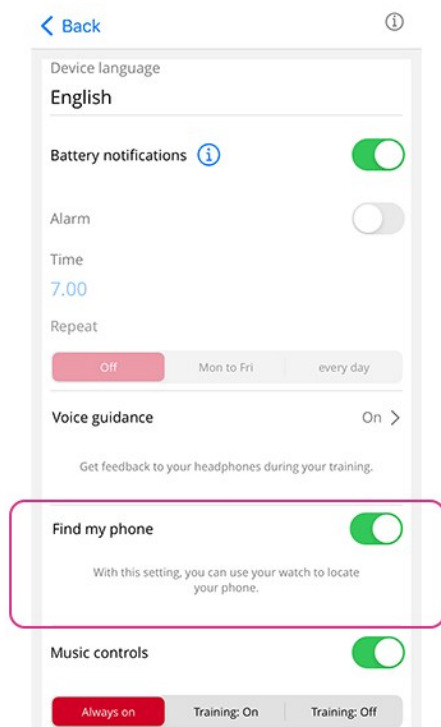
Értesítés kérése a telefonod hátrahagyásáról

Aktiválhatsz egy [belső értesítést](#) az órádon, amely értesít, ha hátrahagyod a telefonodat. Ezt a **Beállítások > Általános > Értesítések** menüpontban engedélyezheted. Ha a telefonnal a kapcsolat több mint 20 másodpercre megszakad, az **Elfelejtetted a telefonodat?** felirat jelenik meg az órán. Nyomd meg az OK gombot, és érintsd meg a **Keresés** lehetőséget a Telefonkereső funkció használatához a telefonod megkeresésére. Ha ideiglenesen szeretnéd kikapcsolni az értesítést, 1 vagy 8 órára, illetve a nap hátralévő részére is letilthatod.

A Telefonkereső funkció be- és kikapcsolása a Flow alkalmazásban

A Telefonkereső funkciót a Flow alkalmazás eszközbeállításai között kapcsolhatod be vagy ki. A funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva. A Flow alkalmazásban lépj az **Eszközök** menübe. Görgess le a **Telefonkereső** funkcióhoz a be-

/kikapcsolásához.



Zenevezérlő

Vezérelj a zene- és a médialejátszót a telefonodon az óradról az edzésszakaszok alatt, valamint az Zenevezérlő nézetből, amikor nem edzel. A zenevezérlő funkció iOS és Android telefonokhoz érhető el. A zenevezérlő használatához a Polar Flow alkalmazásnak futnia kell a telefonodon, és párosítva kell lennie az óráddal. Az útmutatót lásd: [Móbielzköz párosítása az órával](#). Ha az óra beállítását a Polar Flow alkalmazással végezted, akkor az óra már párosítva van a telefonoddal.

A zenevezérlőt a **Beállítások > Általános beállítások > Zenevezérlő** menüben állíthatod be.



A zenevezérlő-beállítások az óra és a telefon Polar Flow alkalmazáson keresztüli párosítása után válnak láthatóvá.

Válaszd az **Edzési képernyő** lehetőséget a zene vezérléshez az edzésszakaszaid alatt, a **Nézetek** lehetőséget pedig a vezérlő eléréséhez, amikor nem edzel.



- **Edzés közben** pöccints balra vagy jobbra a zenevezérlős edzési nézet kiválasztásához. A zenevezérlő edzési nézet akkor aktiválódik, ha a lejátszót bekapcsoltad, az edzésszakaszt pedig megkezdted
- **Amikor nem edzel**, pöccints balra vagy jobbra az óralapról a Zenevezérlés nézet kiválasztásához.
- Állítsd be a hangerőt a hangerőszabályzóval.
- A vezérlőkkel szüneteltetheted, lejátszhatod vagy léptetheted a zeneszámokat.



A zenevezérlő widget lehetővé teszi a zene szüneteltetését és lejátszását közvetlenül az óra előlapjáról. Ezt az [Óralap beállításai](#) menüben adhatod hozzá az óralaphoz.

Zenevezérlő beállítása a Polar Flow alkalmazásban

Music controls



Always on

Training: On

Training: Off

Módosíthatod a Zenevezérlő beállításait is a Polar Flow alkalmazás **Eszközök** menüjéből:

- Koppints a Zenevezérlő melletti gombra a Zenevezérlő funkció be- vagy kikapcsolásához
- **Mindig bekapcsolva:** A zenét az edzési képernyőről vagy a Zenevezérlő nézetből, vagy akár mindkettőből is vezérelheted.
- **Edzés: Be:** Edzés közben a zenét az edzési képernyőről is vezérelheted.
- **Edzés: Ki:** A zenét a Zenevezérlő nézetben is vezérelheted.



Ha módosítod a beállítást, ne felejtse el szinkronizálni az órádat a Polar Flow alkalmazással.

Pulzusérzékelő üzemmód

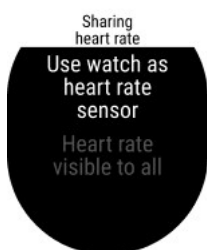
Pulzusérzékelő üzemmódban az órát pulzusérzékelővé változtathatod, és a pulzusodat más Bluetooth-eszközökkel, például edzési alkalmazásokkal, edzőtermi berendezésekkel vagy kerékpáros komputerekkel is megoszthatod. Ahhoz, hogy az órád pulzusérzékelőként használhasd, először párosítanod kell a jellevő külső készülékkel. Részletesebb útmutatást a párosításhoz a jellevő eszköz használati útmutatójában találsz.

Pulzusérzékelő üzemmód bekapcsolása

1. Nyomd meg és tartsd lenyomva az OK gombot idő nézetben, vagy nyomd meg a VISSZA gombot a belépéshez a főmenübe, majd válaszd ki az **Edzés indítása** lehetőséget. Válaszd ki a kívánt sportot.
2. Az edzés-előkészítési módban válaszd a **Beállítások** lehetőséget a Gyorsmenü eléréséhez.



Válaszd a **Pulzus megosztása más eszközökkel** lehetőséget.



Válaszd az **Óra használata pulzusérzékelőként** lehetőséget

3. Aktiváld a külső eszköz párosítási módját.
4. Válaszd ki az órát a külső eszközről.
5. Fogadd el az óra párosítását a külső eszközzel.
6. A pulzusodat mind az órán, mind a külső eszközön is láthatod. Amikor készen állsz, egyszerűen indítsd el az edzésszakaszt a külső eszközről. Az edzésszakasz rögzítéséhez az óraddal, térj vissza az edzés-előkészítési módba, és a képernyőre koppintva indítsd el az edzés rögzítését.

Pulzusmegosztás leállítása

Válaszd a **Megosztás leállítása** lehetőséget. A pulzusmegosztás leáll abban az esetben is, amikor kilépsz az edzés-előkészítési módból, vagy leállítod az edzés rögzítését.

Pulzus élő továbbítása

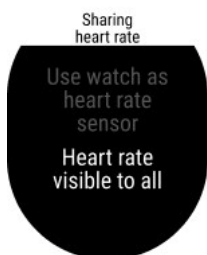
Pulzusod élő továbbítását Bluetooth-kapcsolaton keresztül végezheted a kompatibilis eszközökre és alkalmazásokba. Pulzusod élő továbbításával bármely kompatibilis alkalmazás vagy közelben lévő eszköz veheti a pulzusod. Ez a funkció hasznos lehet csoportos edzési órákon, ahol mindenkinek a pulzusa meg van osztva a képernyőn, vagy amikor egy edző vagy tanár szeretné figyelemmel kísérni a pulzusszámodat. A pulzus élő továbbítása alapértelmezés szerint ki van kapcsolva.

A pulzus élő továbbításának be- vagy kikapcsolásához az órán:

1. Nyomd meg és tartsd lenyomva az OK gombot idő nézetben, vagy nyomd meg a VISSZA gombot a belépéshez a főmenübe, majd válaszd ki az **Edzés indítása** lehetőséget. Válaszd ki a kívánt sportot.
2. Az edzés-előkészítési módban válaszd a **Beállítások** lehetőséget a Gyorsmenü eléréséhez.



Válaszd a **Pulzus megosztása más eszközökkel** lehetőséget.



Válaszd a **Mindenkinek látható pulzus** lehetőséget, majd kapcsold **Be** vagy **Ki** a pulzus láthatóságát. A választott beállítást a rendszer menti a választott sporttal végzett későbbi edzésekhez, de ezt bármikor módosíthatod.



A **Mindenkinek látható pulzus** beállítást a Polar Flow alkalmazás és webszolgáltatás [sportprofil-beállításai](#)ban is megtalálod. Ha a beállítást a Polar Flow alkalmazás és webszolgáltatás sportprofil-beállításain keresztül módosítod, a frissített beállítás akkor szinkronizálódik az órával, amikor azt legközelebb szinkronizálsz a Flow-val.

Sportprofilok

A sportprofilok a sportórán választható sportokat jelölik. A sportóra gyárilag négy alapértelmezett sportprofilt tartalmaz, de a Polar Flow alkalmazásban vagy webes felületen új sportokat adhatsz hozzá a listához, és szinkronizálhatod azokat az sportórára, ezzel létrehozva kedvenc sportjaid listáját.

Mindegyik sportprofilhoz megadhatasz részletesebb beállításokat is. Például személyre szabott **edzési nézeteket** hozhatsz létre az egyes sportokhoz, és kiválaszthatod, hogy milyen adatokat szeretnél látni edzés közben: csak a pulzust vagy csak a sebességet és a távot – ami számodra és az edzési szükségleteidnek és igényeidnek a legjobban megfelel.

Egyszerre maximum 20 sportprofil lehet az órán. A sportprofilok száma a Polar Flow mobilalkalmazásban és a Polar Flow webszolgáltatásban korlátlan.

További információkért lásd: [Sportprofilok a Flow-ban](#).

A sportprofilok használatával nyomon követheted tevékenységeidet, és láthatod, mennyit fejlődött különböző sportokban. Edzési előzményeidet és előrehaladásodat nyomon követheted a [Flow webszolgáltatásban](#).

Cserélhető csuklópántok

A cserélhető csuklópántokkal az alkalomnak és a stílusodnak megfelelően teheted személyessé az órádat, hogy bármikor viselhesd, és teljesen kihasználj a folyamatos aktivitáskövetés, a folyamatos pulzusmérés és az alváskövetés előnyeit.

A Grit X2 kompatibilis a szabványos 22 mm-es csuklópántokkal – nincs szükség adapterre. Kiválaszthatod csuklópántodat a [Polar kínálatából](#), vagy használhatsz bármilyen, 22 mm-es rugóval rendelkező óraszíjat.

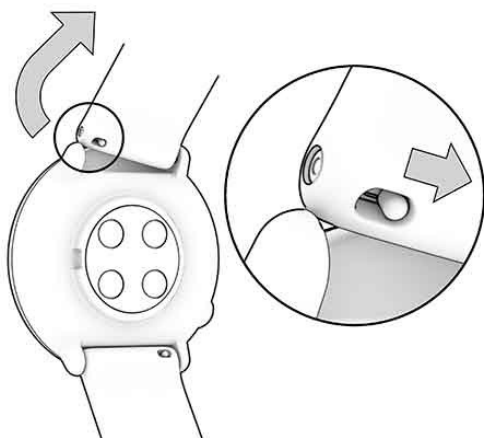


Javasoljuk, hogy kerülj a fém csuklópánt használatát, mert az hatással lehet a GPS pontosságára.

A csuklópánt cseréje

Az órád csuklópántja gyorsan és egyszerűen cserélhető.

1. A pánt levételéhez húzd a gyorskioldó gombot befelé, és vedd le a pántot az óráról.
2. A pánt felhelyezéséhez helyezd be a csapszeget az óra gyorskioldó gombbal ellentétes oldalon található furatába.
3. Húzd a gyorskioldó gombot befelé, és igazítsd a csap másik végét az órán lévő furathoz.
4. Engedd el a gombot a pánt rögzítéséhez.



Kompatibilis érzékelők

Változatosabbá teheti edzéseit, és teljesítményét is jobban megértheti a kompatibilis Bluetooth® érzékelők segítségével. Az óra számos Polar érzékelő mellett számos egyéb érzékelőt is támogat.

[A kompatibilis Polar érzékelők és tartozékok teljes listájának megtekintése](#)

[Kompatibilis érzékelők megtekintése más gyártóktól](#)

Az új érzékelőt használat előtt párosítani kell az órával. A párosítás mindössze néhány másodpercet vesz igénybe, és biztosítja, hogy az órád csak a saját érzékelőd jelét vegye, így csoportosan is zavartalanul edzhetsz. Mielőtt megérkeznél egy sporteseményre vagy versenyre, már otthonodban végezd el a párosítást, hogy elkerüld az adatátvitel miatt fellépő interferenciát. Az utasításokért lásd az [Érzékelők párosítása az órával](#) című részt.

Polar Verity Sense

A Polar Verity Sense egy sokoldalú, kiváló minőségű optikai pulzusmérő érzékelő, amely a karra vagy a homlokra helyezve méri a pulzust. A Polar Verity Sense a mellkaspántos vagy csuklópántos pulzusmérő eszközök nagyszerű alternatívája. Használható a termék karpántjával vagy úszószemüveg-pánt-rögzítőcsatjával, illetve bárhová helyezheted úgy, hogy szorosan érintkezzen a bőrrel. A Polar Verity Sense a lehető legnagyobb mozgásszabadságot kínálja, és számtalan különböző sporthoz használható. Ráadásul a Polar Verity Sense akkor is rögzíti a pulzust, a távot, a tempót és a fordulókat, amikor uszodában úszol. Rögzítheted az edzéseidet az érzékelő belső memóriájára, és később átviheted az edzésadatokat a telefonodra, vagy az érzékelőt az órádhoz csatlakoztathatod, és valós időben nyomon követheted a pulzusodat az edzés alatt.

Polar OH1 optikai pulzusmérő

A Polar OH1 egy kompakt optikai pulzusmérő érzékelő, amely a karra vagy a homlokra helyezve méri a pulzust. A sokoldalú eszköz a mellkaspántos vagy csuklópántos pulzusmérő eszközök nagyszerű alternatívája. A Polar OH1 segítségével valós időben tekintheted meg pulzusodat a sportórádön, az okosórádön, illetve a Polar Beat vagy egyéb fitnessalkalmazásban Bluetooth-on keresztül, és ezzel egyidőben az ANT+ eszközökön. A Polar OH1 beépített memóriával rendelkezik, így megkezdheted az edzést magában az OH1 készülékkel is, az edzésadatokat pedig később átküldheted a telefonodra. Egy kényelmes, mosógépben mosható karpántot és egy úszószemüvegpánt-rögzítőcsatot mellékelünk hozzá (a Polar OH1 + termékcsomagban).

Használható továbbá a Polar Club, a Polar GoFit és a Polar Team alkalmazással.

Polar H10 pulzusérzékelő

A Polar H10 mellkaspántos pulzusérzékelő rendkívül pontos pulzusmérést biztosít.

Olyan sportoknál, ahol nagyobb kihívást jelent az óra hátlapján található optikai pulzusmérőt egyhelyben tartani a csuklón, illetve ahol nyomás vagy mozgás keletkezik az érzékelő közelében található izmokban vagy inakban, a Polar 10 pulzusérzékelő biztosítja a lehető legpontosabb pulzusmérést. A Polar H10 pulzusérzékelő gyorsabban reagál a pulzus hirtelen emelkedésére vagy csökkenésére, ezért ideális megoldás a gyors sprintekből álló szakaszos edzésekhez.

A Polar H10 pulzusérzékelő egy belső memóriával rendelkezik, amely képes egy edzésszakasz rögzítésére, függetlenül attól, hogy a közeledben lévő csatlakoztatott edzésszakkal vagy mobil edzőalkalmazással, vagy anélkül használod. Egyszerűen párosítanod kell a H10 pulzusérzékelőt a Polar Beat alkalmazással, és elindítani az edzésszakaszt az alkalmazással. Így például rögzítheted úszóedzésed alatt mért pulzusadataidat a Polar H10 pulzusérzékelővel! További információt a [Polar Beat](#) és a [Polar H10 pulzusérzékelő](#) támogatási oldalán találsz.

Ha kerékpározáshoz használod a Polar H10 pulzusérzékelőt, az órát a kerékpár kormányára is szerelheted, hogy könnyebben meg tudd tekinteni az edzésadatokat kerékpározás közben is.

Polar H9 pulzusérzékelő

A Polar H9 kiváló minőségű pulzusérzékelő mindennapi sportoláshoz. Polar Soft Strap pánttal rendelkezik, és pontosan követi a pulzust. A Polar H9 ideálisan használható a Polar Beat és számos külső gyártótól származó alkalmazással: a telefonodat könnyedén állóképesség-mérővé változtathatod. Ráadásul Bluetooth®, ANT+™ és 5 kHz-es technológiája biztosítja a csatlakozást a sporteszközök és edzőtermi berendezések széles választékához. A mellkaspántos mérésnek köszönhetően a Polar H9 azonnal reagál a testedben végbemenő változásokra, és pontos kalóriaégetési adatokat szolgáltat.

Polar sebességmérő Bluetooth® Smart

A kerékpározási sebességet számos tényező befolyásolhatja. Ezek közül az egyik természetesen az erőnlét, azonban ide tartoznak az időjárási viszonyok, és az út változó lejtése is. Az ilyen tényezők hatásainak pontos lemérésre a legfejlettebb eszköz az aerodinamikus sebességmérő.

- Az egység a jelenlegi, átlagos, és maximális sebességet mutatja
- A teljesítményed javulását az átlagsebességen láthatod
- Könnyű, de strapabíró és egyszerűen felszerelhető

Polar pedálfordulatszám-érzékelő Bluetooth® Smart

A kerékpáros edzésszakasz adatait a legegyszerűbben fejlett vezeték nélküli pedálfordulatszám-érzékelőnkkel követheted nyomon. Ez az egység a valós idejű, átlagos, és maximális pedálfordulatszámot méri fordulat per percben, hogy össze tud hasonlítani a teljesítményed a korábbi edzéseiddel.

- Segít javítani a kerékpározási technikádon, és azonosítani az optimális pedálfordulatszámot
- Az interferenciamentes pedálfordulatszám-adatok segítenek felmérni az egyéni teljesítményt
- Az egység könnyű és aerodinamikus

Külső teljesítménymérők

A kerékpározási teljesítmény mérése segít nyomon követni és fejleszteni a teljesítményed és technikád. A pulzussal ellentétben a teljesítmény az erőfeszítés abszolút, objektív mértéke. Ez azt jelenti, hogy más, azonos nemű és nagyjából azonos súlycsoportú kerékpározókkal is összevetheted a teljesítményed, vagy a watt per kilogramm értéket a pontosabb eredményekért. A pulzus és a teljesítményzónák összehasonlítása további hasznos adatokkal szolgálhat.

Érzékelők párosítása az órával

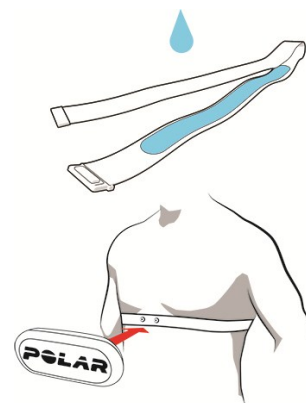
Pulzusérzékelő párosítása az órával



Ha az órával párosított Polar pulzusérzékelőt használsz, az óra nem a csuklón méri a pulzust.

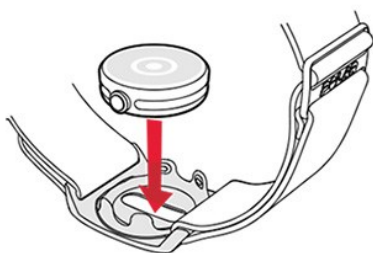
Polar H9, Polar H10

1. Vedd fel a benedvesített pulzusérzékelőt.
2. Az órán válaszd a **Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Érzékelő vagy más eszköz párosítása** menüpontot, és nyomd meg az OK gombot.
3. Az óra keresni kezdi az érzékelőt.
4. Ha az óra megtalálta a pulzusérzékelőt, megjelenik a kijelzőn az eszközazonosító, például a **Polar H10 xxxxxxxx**. A párosítás megkezdéséhez nyomd meg az OK gombot.
5. A **Párosítás kész** felirat jelenik meg, amikor végeztél.

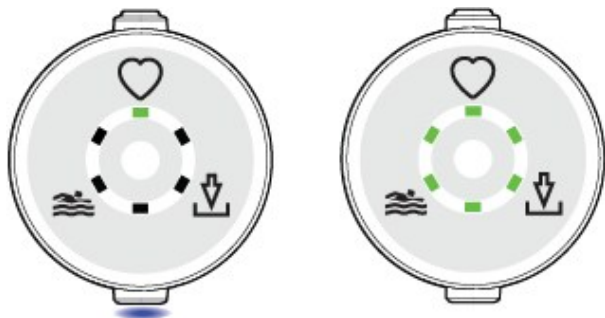


Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Helyezd az érzékelőt a karpánt tartójába úgy, hogy a lencse felfelé nézzen.



2. Kapcsold be az érzékelőt a gomb megnyomásával, amíg a fény fel nem kapcsol.
3. **Verity Sense:** Győződj meg arról, hogy az érzékelő a szív ikonnal jelölt pulzus üzemmódban legyen. Az üzemmód kiválasztása után várd meg, amíg mind a hat LED felvillan, majd megkezdheted a Polar óra párosítását.



4. Az órán válaszd a **Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Érzékelő vagy más eszköz párosítása** menüpontot, és nyomd le az OK gombot.
5. Ha a készülék megtalálta a pulzusérzékelőt, megjelenik a kijelzőn az eszközazonosító, például a **Polar Sense xxxxxxxx**. A párosítás megkezdéséhez nyomd meg az OK gombot.
6. A **Párosítás kész** felirat jelenik meg, amikor végeztél.

Kerékpár-érzékelő párosítása az órával

A pedálfordulatszám-érzékelő, a sebességmérő vagy más gyártó teljesítményérzékelőjének párosítása előtt ellenőrizd, hogy megfelelően felszerelted-e őket. Az érzékelők felszereléséről bővebben lásd a használati útmutatókat.



Ha külső teljesítménymérőt szerelsz fel, ügyelj arra, hogy az órán és a teljesítményérzékelőn egyaránt a legújabb firmware legyen telepítve. Ha két teljesítmény-jeladót használsz, ezeket külön kell párosítani. Az első jeladó párosítása után azonnal párosíthatod a másodikat. Ellenőrizd a jeladók hátulján található eszközazonosítót, hogy megtaláld a listában a megfelelő jeladót.

1. Az órán válaszd a **Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Érzékelő vagy más eszköz párosítása** menüpontot, és nyomd meg az OK gombot.
2. Az óra keresni kezdi az érzékelőt. **Pedálfordulatszám-érzékelő:** Forgasd el néhányszor a pedálkart az érzékelő aktiválásához. A villogó piros fény jelzi, hogy az érzékelő aktív. **Sebességmérő:** Forgasd el néhányszor a kereket az érzékelő aktiválásához. A villogó piros fény jelzi, hogy az érzékelő aktív. **Másik gyártótól származó teljesítményérzékelő:** Forgasd el a pedálkarokat a jeladók aktiválásához.
3. Az érzékelő észlelését követően a kijelzőn megjelenik az eszközazonosító. A párosítás megkezdéséhez nyomd meg az OK gombot.
4. A **Párosítás kész** jelenik meg, amikor végeztél.

Kerékpár-beállítások

1. Ekkor a **Szenzor társítva:** üzenet jelenik meg. Válaszd ki az **1. kerékpár**, a **2. kerékpár** vagy a **3. kerékpár** lehetőséget. Erősítsd meg az OK gombbal.
2. Ekkor a **Kerékméret beállítása** üzenet jelenik meg, ha párosítottál egy sebességmérőt vagy sebességet is mutató teljesítményérzékelőt. Válaszd ki a kívánt méretet, és nyomd meg az OK gombot. A méretet 100 és 3999 mm közötti értékre állíthatod be.
3. **Pedálkar hossza:** Állítsd be a pedálkar hosszát milliméterben. A beállítás csak akkor látható, ha párosítottál egy teljesítményérzékelőt.

A kerék lemérése

A kerék méretének megfelelő beállítása elengedhetetlen a pontos információgyűjtés érdekében. A kerékpár kerékméretét két módon állapíthatod meg:

1. módszer

- A pontosabb eredmény érdekében mérd le kézzel a kereket.
- A szelep helye alapján állapítsd meg, hol ér a kerék a talajhoz. Jelöld meg ezt a pontot a talajon. Told előre a kerékpárt sík talajon egy teljes kerékfordulatnyival. Az abroncsnak merőlegesnek kell lennie a talajra. Amikor a kerék megtett egy teljes fordulatot, ismét jelöld meg a talajon. Mérd meg a távolságot a két jelölés között.
- A kerék körvénének kiszámításához vonj ki a mért értékből 4 mm-t a súlyodnak figyelembe vételéhez.

2. módszer

Keresd meg a körív értékét a keréken, mely hüvelykben vagy ETRTO-ban van megadva. Keresd ki a táblázat jobb oszlopából az értéknek megfelelő milliméterben mért méretet.

ETRTO	Kerék mérete (hüvelykben)	Kerék méretének beállítása (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	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 szereplő értékek csak tájékoztató jellegűek, mivel a kerék mérete annak típusától és nyomásától is függ.

A kerékpáros teljesítményérzékelő kalibrálása

Az érzékelő kalibrálását a gyorsmenüben végezheted el. Először válassz egyet a kerékpáros sportprofilok közül, és aktiváld a jeladókat a pedálkar forgatásával. Ezt követően válaszd a **Teljesítményérzékelő kalibrálása** lehetőséget a gyorsmenüből, és kövesd a képernyőn megjelenő utasításokat az érzékelő kalibrálásához. A teljesítményérzékelőre vonatkozó speciális kalibrálási utasításokat lásd a gyártó utasításaiban.

Lépésérzékelő párosítása az órához

1. A Bluetooth-kompatibilis lépésérzékelő párosításához az óraddal, válaszd az **Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Érzékelő/más eszköz párosítása** menüpontot, és nyomd le az OK gombot.
2. Az óra keresni kezdi az érzékelőt.
3. Az érzékelő észlelését követően a kijelzőn megjelenik az eszközazonosító. A párosítás megkezdéséhez nyomd meg

az OK gombot.

4. A **Párosítás kész** felirat jelenik meg, amikor végeztél.

Lépésérzékelő kalibrálása

A lépésérzékelőt kétféleképpen kalibrálhatod kézíleg a gyorsmenüből. Válaszd ki valamelyik futási sportprofilt, majd válaszd a **Lépésérzékelő kalibrálása > Kalibrálás futással** vagy a **Kalibrációs tényező** elemet a gyorsmenüből.

- **Kalibrálás futással:** Indítsd el az edzésszakaszt, és fuss le egy általad ismert távot. A táv 400 méternél hosszabb legyen. Amikor lefutottad a távot, nyomd meg az OK gombot, jelezve, hogy megtettél egy kört. Állítsd be a ténylegesen lefutott távot, és nyomd meg az OK gombot. A kalibrációs tényező frissítése megtörténik.



Ne feledd, hogy az intervallumidőzítő a kalibrálás közben nem használható. Ha bekapcsoltad az intervallumidőzítőt, az óra annak kikapcsolására kér annak érdekében, hogy elindíthasd a lépésérzékelő kézi kalibrálását. A kalibrálás után az időzítőt a gyorsmenü szünet módjában kapcsolhatod vissza.

- **Kalibrációs tényező:** Kézzel is beállíthatod a kalibrációs tényezőt, ha ismered a számodra pontos távot szolgáltató tényezőt.

A lépésérzékelő kézi és automatikus kalibrálásának részletes útmutatóját a [Lépésérzékelő kalibrálása Grit X/Pacer/Vantage órával](#) szakaszban találod.

Párosítás törlése

Egy jeladóval vagy mobileszközzel történt párosítás törléséhez:

1. Válaszd a **Beállítások > Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Párosított eszközök** menüpontot, majd nyomd meg az OK gombot.
2. Válaszd ki a listából eltávolítani kívánt eszközt, majd nyomd meg az OK gombot.
3. Megjelenik a **Párosítás eltávolítása?** üzenet. Az OK gomb megnyomásával hagyd jóvá a műveletet.
4. A művelet lezárása után megjelenik a **Párosítás eltávolítva** üzenet.

A Sennheiser MOMENTUM Sport fülhallgató párosítása



Ha edzés közben az óráddal párosított Sennheiser MOMENTUM Sport fülhallgatót viseled, az óra nem méri a pulzust a csuklódról.

1. Helyezd a fülhallgatót a füledbe a bekapcsoláshoz.
2. Az órán lépj az **Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Érzékelő/más eszköz párosítása** menüpontba, és válaszd a **MOMENTUM Sport xxxxx párosítása** lehetőséget.
3. Megjelenik a Párosítás kész felirat.

Párosítás törlése

Érzékelővel vagy mobileszközzel történt párosítás törléséhez:

1. Válaszd a **Beállítások > Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Párosított eszközök** menüpontot, majd nyomd meg az OK gombot.
2. Válaszd ki a listából eltávolítani kívánt eszközt, majd nyomd meg az OK gombot.

3. Megjelenik a **Párosítás eltávolítása?** üzenet. Az OK gomb megnyomásával hagyd jóvá a műveletet.
4. A művelet elvégzése után megjelenik a **Párosítás eltávolítva** üzenet.

Polar Flow

Polar Flow alkalmazás

A Polar Flow mobilalkalmazásban azonnal láthatod az edzési és aktivitási adataid vizuális megjelenítését. Az edzésedet is megtervezheted az alkalmazásban.

Edzésadatok

A Polar Flow alkalmazással könnyedén hozzáférhetsz a múltbéli adataidhoz, megtervezheted az edzésszakaszaidat, és új edzési célkitűzéseket hozhatsz létre. Létrehozatsz gyors vagy szakaszos célkitűzéseket is.

Pillants rá az edzésed gyors összefoglalójára, és elemezd ki azonnal a teljesítményed minden részletét. Tekintsd meg edzésed heti összefoglalóját az edzésnaplóban. Megoszthatod az edzésed kiemelkedő mozzanatait is a barátaiddal az [Image sharing](#) (Képmegosztás) funkcióval.

Aktivitási adatok

Megtekintheted az egész napi aktivitásod részleteit. Megtudhatod, hogy mennyi hiányzik a napi aktivitási célodig, és azt hogyan érheted el. Megnézheted a lépésszámod és a megtett távot a lépések és az elégetett kalóriák alapján.

Alvási adatok

Figyelemmel kísérheted az alvásmintádat, hogy megtudd, befolyásolják-e a mindennapi életed változásai az alvásodat, és megtaláld a megfelelő egyensúlyt a pihenés, a napi aktivitás és az edzés között. A Polar Flow alkalmazással megtekintheted az alvás beosztását, mennyiségét és minőségét.

A kívánt alvásidő beállításával megadhatod, hogy milyen hosszan szeretnél aludni éjjelente. Te is minősítheted az alvásodat. Visszajelzést kapsz az alvásminőségedről az alvási adatok, a kívánt alvásidő és az alvásminősítés alapján.

Sportprofilok

A Polar Flow alkalmazásban könnyedén hozzáadhatod, szerkesztheted és eltávolíthatod a sportprofilokat, és át is rendezheted őket. Legfeljebb 20 sportprofilod lehet aktív a Polar Flow alkalmazásban és az órán.

További információért lásd: [Sportprofilok a Polar Flow-ban](#).

Image sharing (Képmegosztás)

A Flow alkalmazás képmegosztási funkciójával képeket oszthatsz meg az edzésadataidról a legnépszerűbb közösségi média csatornákon, például Facebookon és Instagramon. Megoszthatsz meglévő képeket is, vagy akár újat is készíthetsz, és testre szabhatod őket az edzésadataiddal. Ha be volt kapcsolva a GPS-rögzítés az edzésszakaszod alatt, megoszthatod az edzési útvonalad képét is.

A témával kapcsolatos videó megtekintéséhez kattints a következő hivatkozásra:

[Polar Flow alkalmazás | Edzéseredmények megosztása fotóval](#)

A Flow alkalmazás használatának megkezdése

[Az óra beállítását](#) elvégezheted mobil eszköz és a Polar Flow alkalmazás segítségével is.

A Flow alkalmazás használatának megkezdéséhez töltsd le mobilodra az App Store-ból vagy a Google Play-ről.

Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban keresd fel a support.polar.com/en/support/Flow_app oldalt.

Új mobil eszköz használata (okostelefon, tablet) előtt párosítani kell azt a sportórával. További részleteket a [Párosítás](#) c. szakaszban találsz.

Az edzés után a sportóra automatikusan szinkronizálja az edzésadatokat a Flow alkalmazással. Ha a telefon rendelkezik internetkapcsolattal, az aktivitási és edzésadataid szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow webszolgáltatással. Az edzésadatok óra és webszolgáltatás közötti szinkronizálása a Polar Flow alkalmazással végezhető el a legegyszerűbben. További információért a szinkronizálásáról lásd: [Szinkronizálás](#).

További információt és útmutatást a Polar Flow alkalmazás funkcióival kapcsolatban a [Polar Flow alkalmazás terméktámogatási oldalán](#) találsz.

Polar Flow webszolgáltatás

A Polar Flow webszolgáltatásban részletesen megtervezheted és kielemezheted az edzéseidet, és többet megtudhatsz a teljesítményedről. Beállíthatod és testre szabhatod az órát, hogy tökéletesen megfeleljen az edzési igényeidnek sportprofilok hozzáadásával és a beállítások szerkesztésével. Megoszthatod az edzésszakaszaidat a barátaiddal, feliratkozhat a klub óráira, és személyre szabott edzésprogramot kaphatsz sporteseményekhez.

A Polar Flow webszolgáltatás megmutatja napi aktivitási céljaid százalékos teljesítettségét is, az aktivitás részleteit, és segít megérteni, hogyan befolyásolják napi döntéseid és szokásaid jólétedet.

[Az óra beállítását](#) számítógépen is elvégezheted a flow.polar.com/start webhelyen. Az oldalon található utasításokat követve letöltheted és telepítheted a FlowSync szoftvert, amellyel szinkronizálhatod adataidat az óra és a webszolgáltatás között, és létrehozhatod saját felhasználói fiókot. Ha a beállítást egy mobil eszköz és a Polar Flow alkalmazás segítségével végezted el, a beállítás során megadott adatokkal jelentkezhetsz be a Flow webszolgáltatásba.

Napló

A **Napló** segítségével tekinthető meg a napi aktivitás, az alvás, a tervezett edzésszakaszok (edzési célkitűzések), valamint a korábbi edzéseredmények.

Jelentések

A **Jelentések** segítségével követheted nyomon a fejlődésedet.

Az edzési jelentések kifejezetten hasznosak a hosszú távon elért fejlődésed nyomon követésére. A heti, havi és éves jelentések elkészítéséhez kiválaszthatod a kívánt sportot. Az egyedi időszakhoz kiválaszthatod a kívánt időszakot és sportot is. Az időszakot és a sportot a jelentéshez a legördülő listákból választhatod ki, és a kerék ikon megnyomásával választhatod ki, hogy milyen adatokat szeretnél megjeleníteni a jelentési grafikonon.

Az aktivitási jelentések segítségével nyomon követheted a napi aktivitásod hosszú távú trendjeit. Választhatod a napi, heti vagy havi jelentések megjelenítését. Az aktivitási jelentésben a legjobb napjaidat is láthatod a napi aktivitás, a lépésszám, a kalóriák és az alvás szempontjából, a kiválasztott időszakodból.

Programok

A Polar pulzuszónák alapján céljaidra szabott Polar Futóprogram figyelembe veszi a személyes adottságaidat és az edzési előzményeidet. A program intelligensen alkalmazkodik a teljesítményed fejlődése alapján. A Polar futóprogramok az 5 km-es, a 10 km-es, a félmaraton és a maraton versenyekre készítene fel, és heti 2–5 futóedzésből állnak a választott program függvényében. Rendkívül egyszerű!

Támogatásért és további információért a Flow webszolgáltatás használatával kapcsolatban látogass el a support.polar.com/en/support/flow oldalra.

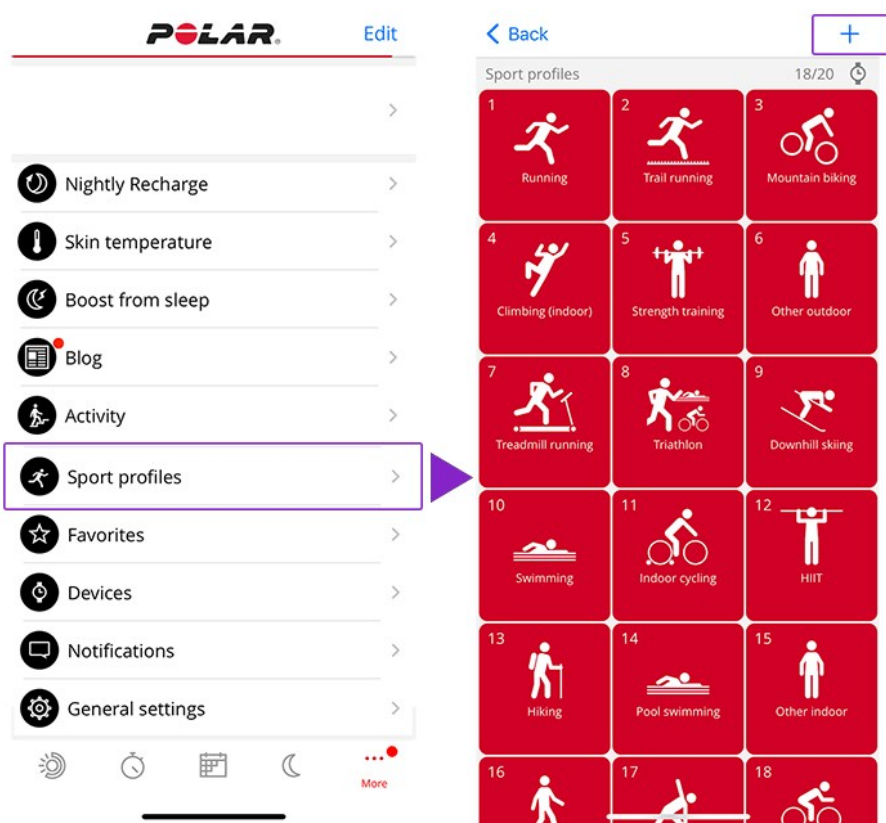
Sportprofilok a Polar Flow-ban

Az órán 14 alapértelmezett sportprofil található. A Polar Flow alkalmazásban vagy webszolgáltatásban új sportprofilokat adhatsz a sportlistához, és módosíthatod azok beállításait. Az óra maximum 20 sportprofilot tud tárolni. Ha több mint 20 sportprofillal rendelkezel a Polar Flow alkalmazásban, a lista első 20 elemét helyezzük szinkronizáláskor az órára.

Sportprofil hozzáadása

A Polar Flow mobilalkalmazásban:

1. Lépj a **Sportprofilok** menüpontba.
2. Koppints a jobb felső sarokban található plusz jelre.
3. Válassz egy sportot a listáról. Koppints a Kész gombra az Android alkalmazásban. A sport ekkor hozzáadódik a sportprofil-listához.



A Polar Flow webszolgáltatásban:

1. Koppints a nevedre/profilfotóra a jobb felső sarokban.
2. Válaszd a **Sportprofilok** lehetőséget.
3. Kattints a **Sportprofil hozzáadása** lehetőségre, és válaszd ki a sportot a listáról.
4. A sport ekkor hozzáadódik a sportlistához.



Megváltoztathatod a sportprofilok sorrendjét, ha azokat az új helyükre húzod. Válaszd ki az áthelyezni kívánt sportot, és húzd a lista azon helyére, ahol el szeretnéd helyezni.



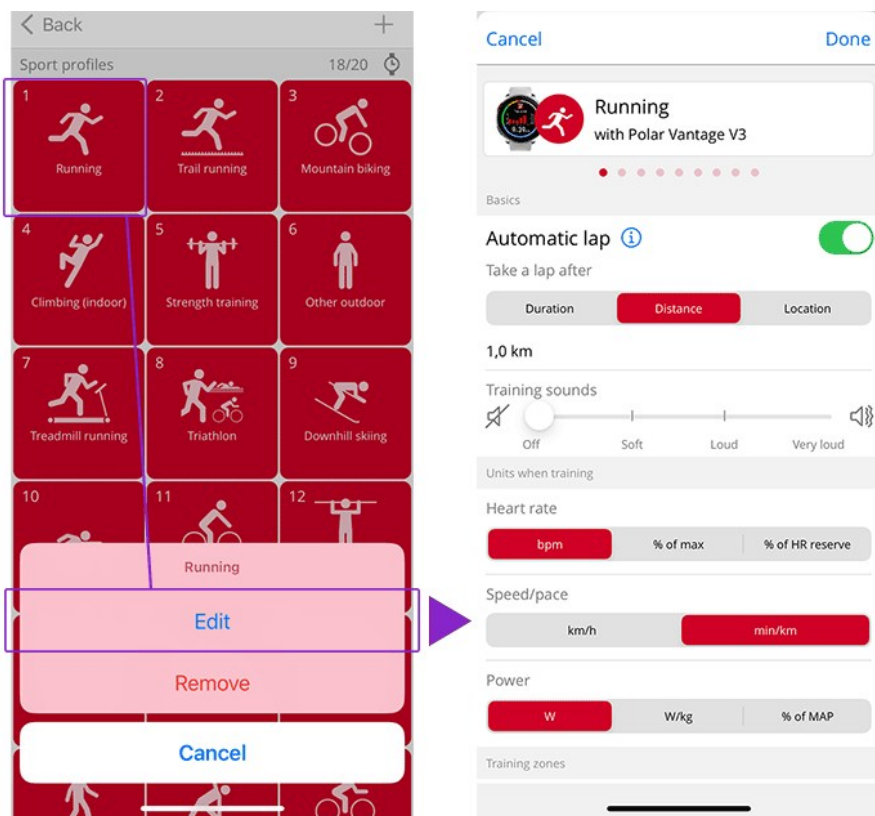
Nem hozhatsz létre saját magad új sportokat. A sportlistákat a Polar ellenőrzi, mert minden egyes sportnak vannak bizonyos alapértelmezett beállításai és értékei, amelyek hatással vannak például a kalóriaszámításra, az edzési terhelésre és a regenerálódási funkcióra.

Sportprofil szerkesztése

Mindegyik sportprofilhoz megadhatasz részletesebb beállításokat. Például személyre szabott **edzési nézeteket** hozhatsz létre az egyes sportokhoz, és kiválaszthatod, hogy milyen adatokat szeretnél látni edzés közben. Tekintsd meg a [Hogyan szerkeszthetem a sportprofilokat és az edzési nézeteket a Polar Flow-ban? \(angol nyelven\)](#) támogatási dokumentumot az óra sportprofil beállításával kapcsolatos részletes információkért.

A Polar Flow mobilalkalmazásban:

1. Lépj a **Sportprofilok** menüpontba.
2. Válassz egy sportot, és koppints a **Szerkesztés** lehetőségre.
3. Amikor végeztél, koppints a **Kész** elemre. Ne felejtse el szinkronizálni a beállításokat az órára.



A Flow webszolgáltatásban:

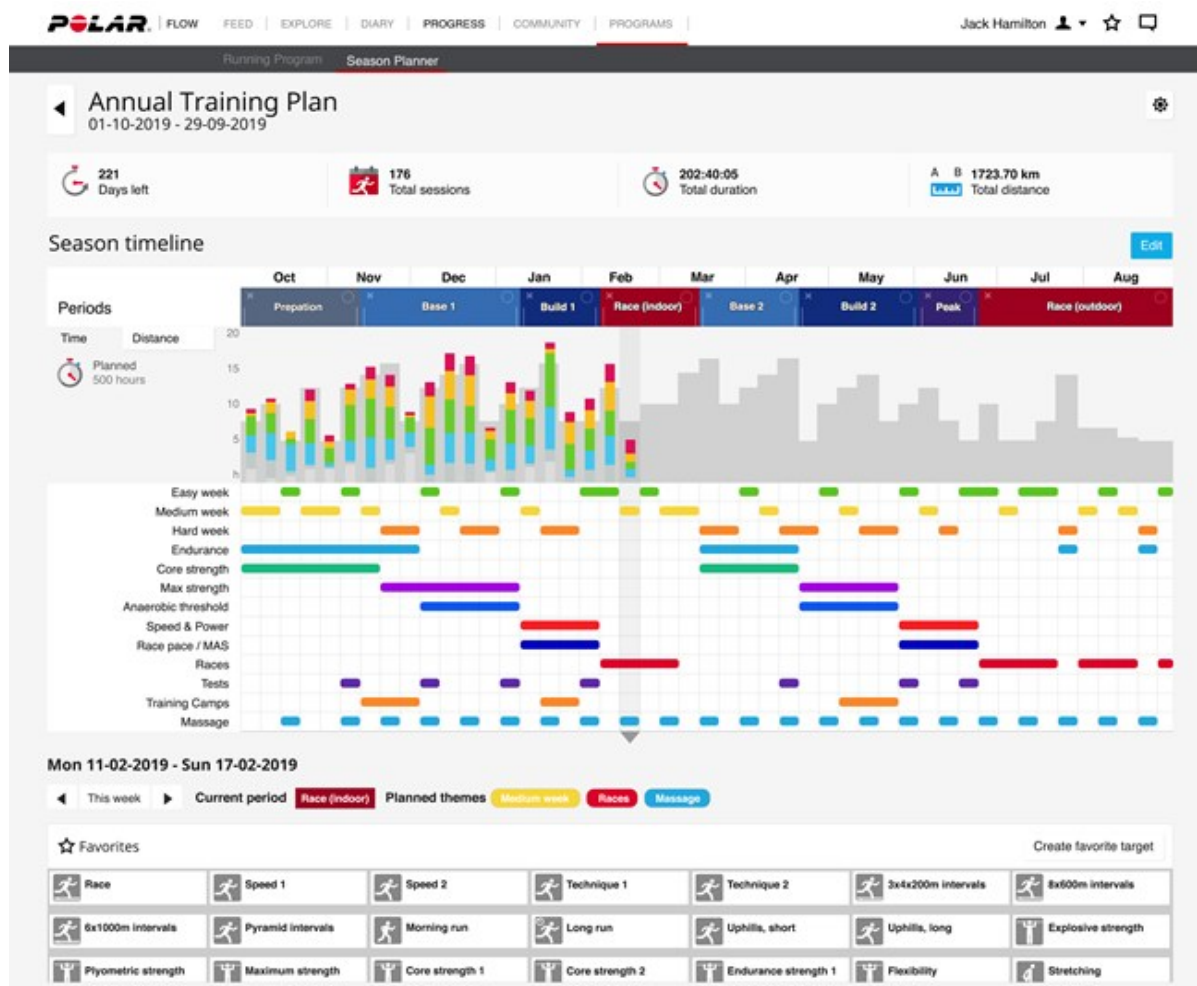
1. Koppints a nevedre/profilfotódra a jobb felső sarokban.
2. Válaszd a **Sportprofilok** lehetőséget.
3. Kattints a **Szerkesztés** lehetőségre a szerkeszteni kívánt sport alatt.

Az edzés megtervezése

Megtervezheted az edzéseidet és személyes edzési célkitűzéseket hozhatsz létre a Polar Flow webszolgáltatás vagy a Polar Flow alkalmazás segítségével.

Edzésterv létrehozása a Szezontervező segítségével

A Flow webszolgáltatás [Szezontervező](#) eszköze segítségével könnyedén elkészítheted személyre szabott edzéstervedet. Bármilyen legyen is a célod, a Polar Flow segítségével egy átfogó tervet készíthetsz az eléréséhez. A Szezontervező eszköz a Polar Flow webszolgáltatás **Programok** lapján érhető el.



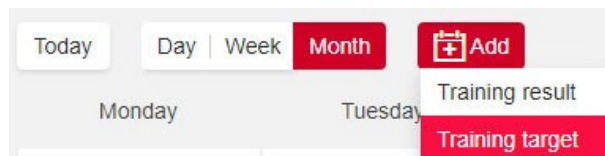
A [Polar Flow for Coach](#) egy ingyenes távoli edzőplatform, amely lehetővé teszi, hogy edződ személyre szabja edzéstervét, akár a teljes időszakról, akár különálló edzésekről legyen szó.

Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow webszolgáltatásban

Ne felejtse el, hogy használat előtt az edzéscélokat szinkronizálni kell az órával a FlowSync vagy a Polar Flow alkalmazás segítségével, mielőtt használhatná őket. Az óra segíteni fog elérni a célkitűzésedet az edzés során.

Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow webszolgáltatás segítségével:

1. Lépjen a **Napló** képernyőre, majd kattintson a **Hozzáadás > Edzési célkitűzés** lehetőségre.



2. Az **Edzési célkitűzés hozzáadása** képernyőn válassza ki a **Sport** elemet, töltsd ki a **Cél neve** (legfeljebb 45 karakter), a **Dátum** és a **Kezdési idő** és a **Megjegyzések** (opcionális) mezőket.

Válassza ki az edzési célkitűzés típusát a következőkből:

Időtartam célkitűzés

1. Válaszd az **Időtartam** lehetőséget.
2. Add meg az időtartamot.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Hozzáadás a kedvencekhez**  lehetőségre.
4. Kattints a **Hozzáadás anaplóhoz** lehetőségre a cél felvételéhez a **Napló** bejegyzései közé.

Táv célkitűzés

1. Válaszd a **Táv** lehetőséget.
2. Add meg a távot.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Hozzáadás a kedvencekhez**  lehetőségre.
4. Kattints a **Hozzáadás anaplóhoz** lehetőségre a cél felvételéhez a **Napló** bejegyzései közé.

Kalóriák célkitűzés

1. Válaszd a **Kalóriák** lehetőséget.
2. Add meg a kalóriák számát.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Hozzáadás a kedvencekhez**  lehetőségre.
4. Kattints a **Hozzáadás anaplóhoz** lehetőségre a cél felvételéhez a **Napló** bejegyzései közé.

Versenytempó célkitűzés

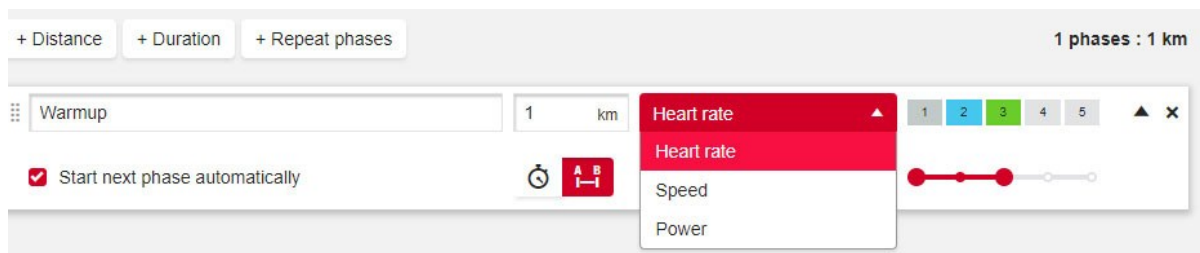
1. Válaszd a **Versenytempó** lehetőséget.
2. Tölts ki kettőt a következő értékek közül: **Időtartam**, **Táv** vagy **Versenytempó**. A harmadikat automatikusan megkapod.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Hozzáadás a kedvencekhez**  lehetőségre.
4. Kattints a **Hozzáadás anaplóhoz** lehetőségre a cél felvételéhez a **Napló** bejegyzései közé.

Ne feledd, a versenytempó csak a Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Ignite 3, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage M3, Vantage V, Vantage V2 és Vantage V3 készülékekkel szinkronizálható.

Szakaszos célkitűzés

1. Válaszd a **Szakaszos** lehetőséget.
2. Adj szakaszokat a célodhoz. Kattints az **Időtartam** lehetőségre időtartam-alapú szakasz hozzáadásához, vagy kattints a **Táv** lehetőségre távalapú szakasz hozzáadásához. Válassz **Név** és **Időtartam/Táv** értéket minden egyes szakaszhoz.
3. Jelöld ki a **Következő szakasz automatikus indítása** jelölőnégyzetet a szakaszok automatikus váltásához. Ha nem jelölöd ki, akkor manuálisan kell szakaszt váltanod.

4. Állítsd be a szakasz intenzitását a pulzus, a sebesség vagy a teljesítmény alapján.



A teljesítményalapú szakaszos edzési célkitűzéseket jelenleg csak a Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Pacer, Pacer Pro, Vantage M3 és Vantage V2 támogatja.

5. Ha szeretnél megismételni egy szakaszt, akkor válaszd a + **Szakaszok ismétlése** lehetőséget, és a megismételni kívánt szakaszokat húzd az Ismétlés részbe.



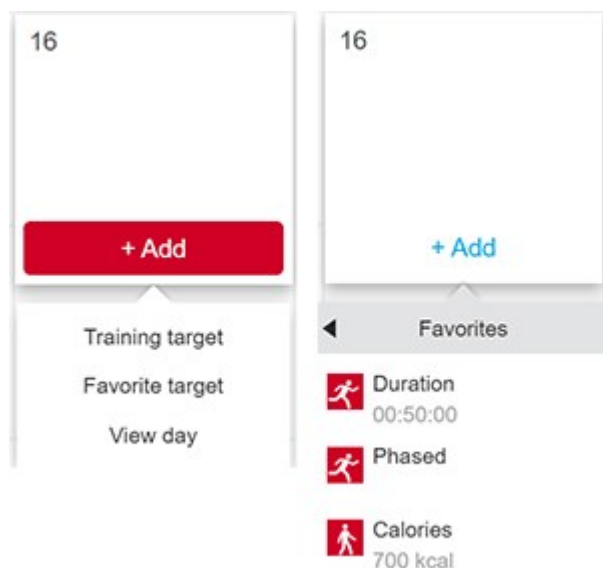
6. A cél felvételéhez a kedvencek listájára kattints a Hozzáadás a kedvencekhez ☆ lehetőségre.
7. Kattints a **Hozzáadás anaplóhoz** lehetőségre a cél felvételéhez a **Napló** bejegyzései közé.

Célkitűzés létrehozása egyik kedvenc edzési célkitűzésed alapján

Ha létrehoztál egy célt és hozzáadtad a kedvenceidhez, sablonként is használhatod hasonló célkitűzésekhez. Ez megkönnyíti az edzési célkitűzések létrehozását. Nem kell például egy összetett szakaszos edzési célkitűzésed létrehozását minden alkalommal a legelejéről kezdened.

Ha meglévő kedvencet szeretnél sablonként használni az edzési célkitűzéshez, kövesd az alábbi a lépéseket:

1. Vidd az egérmutatót a **Napló** egyik dátuma fölé.
2. Kattints a **+Hozzáadás > Kedvenc célkitűzés** lehetőségre, majd válassz ki egy célt a **Kedvencek** listáról.



3. A kedvenced bekerül a naplódba az adott napra ütemezett célként. Az alapértelmezett ütemezett időpont az edzési célkitűzéshez 18:00 óra.
4. Kattints a célra a Napló nézetben, és módosítsd azt tetszőlegesen. A célkitűzés szerkesztésével ebben a nézetben nem módosítod az eredeti kedvenc célkitűzésedet.
5. Kattints a Mentés lehetőségre a módosítások frissítéséhez.



Szerkesztheted a kedvenc edzési célkitűzéseidet, és újakat hozhatsz létre a Kedvencek oldalon is. Kattints a felső menü  elemére a Kedvencek oldal eléréséhez.

Célok szinkronizálása az órával

Ne felejtse el szinkronizálni edzési célkitűzéseidet az órára a Polar Flow alkalmazás segítségével. Ha nem szinkronizálsz őket, csak a Flow webszolgáltatás naplójában, a Flow alkalmazás naptárában és a Kedvencek listán jelennek meg.



Felhívjuk figyelmed, hogy az edzési célkitűzések nem szinkronizálhatók az órára a számítógépen található Polar FlowSync szoftverrel.

Az edzési célkitűzést tartalmazó edzésszakasz indításáról a tudnivalókat lásd: [Edzésszakasz indítása](#).

Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow alkalmazásban

Edzési célkitűzés létrehozásához a Polar Flow alkalmazásban:

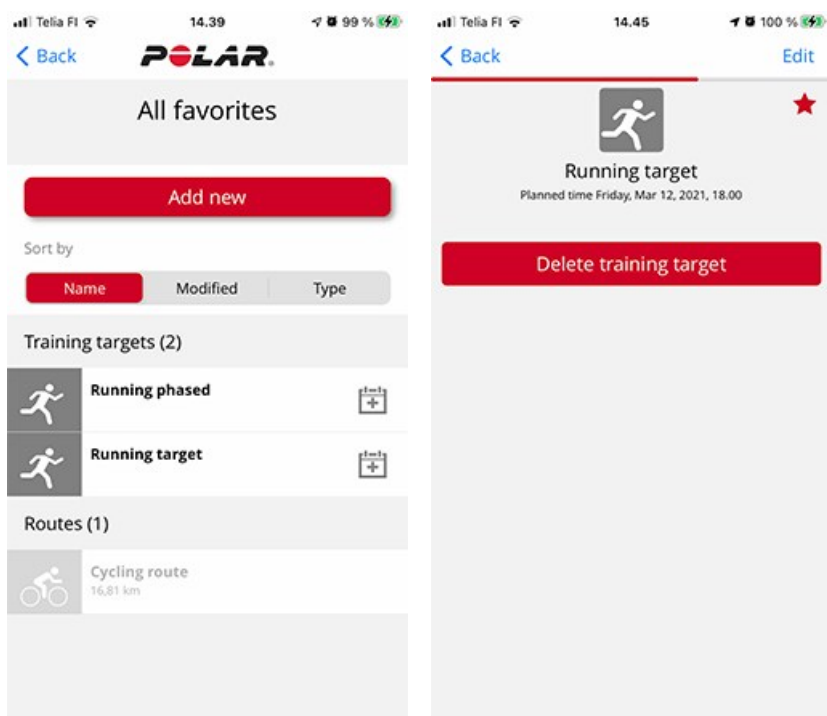
1. Lépj az **Edzés** oldalra, és kattints az oldal felső részén található  ikonra.
2. Válassz ki az edzési célkitűzés típusát a következőkből:

Kedvenc célkitűzés

1. Válaszd a **Kedvenc célkitűzés** lehetőséget.
2. Válassz ki egyet a meglévő kedvenc edzési célkitűzések közül, vagy az **Új hozzáadása** lehetőséggel adj hozzá kedvenc célkitűzést.
3. Koppints a meglévő célkitűzés melletti  ikonra, hogy hozzáadd a Naplóhoz.
4. Az általad választott edzési célkitűzést a rendszer hozzáadja az adott napi edzési naptáradhoz. Nyisd meg az edzési célkitűzést a naplóból az edzési célkitűzés idejének szerkesztéséhez.
5. Ha az „Új hozzáadása” lehetőséget választod, egy új kedvenc **Gyors célkitűzés**, **Szakaszos célkitűzés**, **Strava Live szegmens** vagy **Komoot útvonal** elemet is hozzáadhatsz.

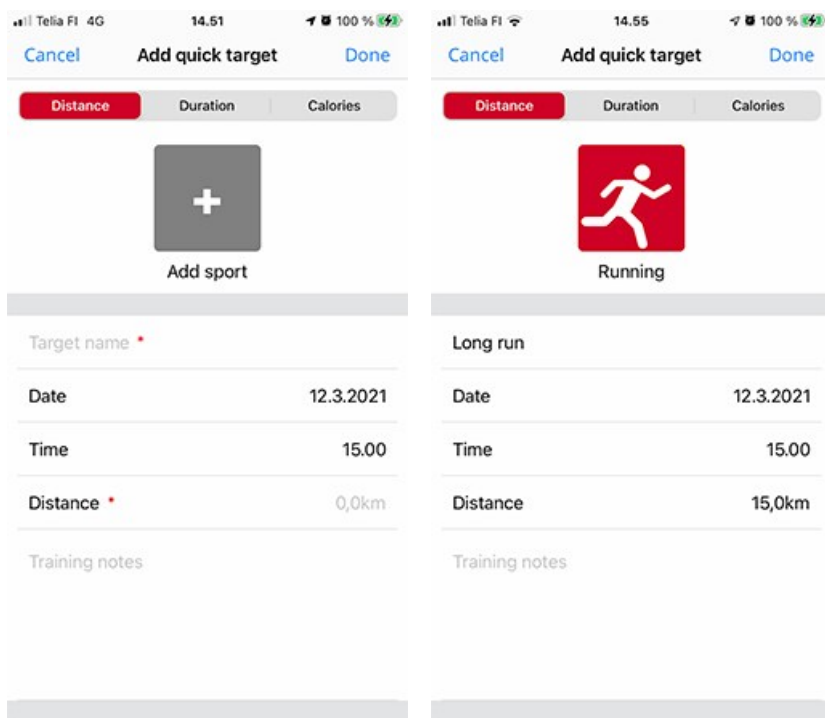


A Komoot útvonal csak a Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Pacer Pro, Vantage M3, Vantage V2 és Vantage V3 készülékekhez érhető el. A Strava Live szegmens pedig a Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage M3, Vantage V, Vantage V2 és Vantage V3 készülékeken érhető el.



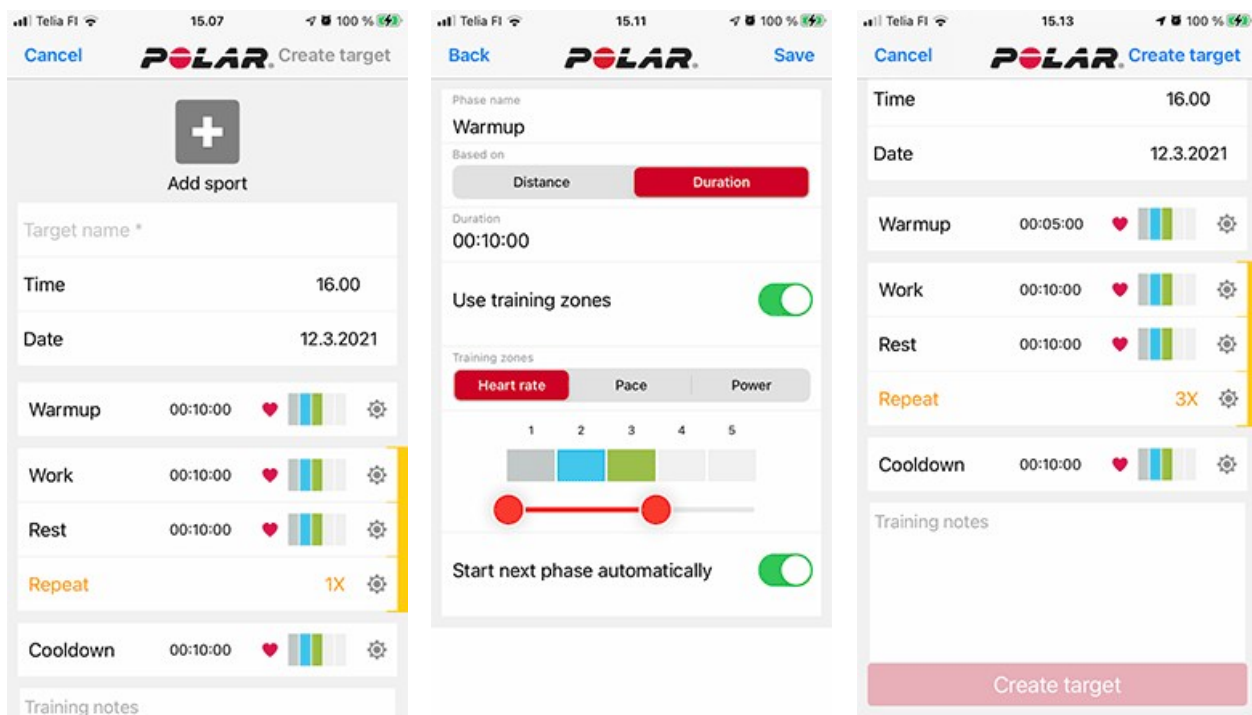
Gyors célkitűzés

1. Válaszd a **Gyors célkitűzés** lehetőséget.
2. Válaszd ki, hogy a gyors célkitűzés táv-, időtartam- vagy kalóriaalapú legyen.
3. Adj hozzá sportot.
4. Nevezd el a célkitűzést.
5. Állítsd be a célkitűzési távot, időtartamot vagy kalóriaszámot.
6. Koppints a **Kész** lehetőségre a célkitűzés hozzáadásához az Edzési naplóhoz



Szakaszos célkitűzés

1. Válaszd a **Szakaszos célkitűzés** lehetőséget.
2. Adj hozzá sportot.
3. Nevezd el a célkitűzést.
4. Állítsd be az időpontot és dátumot a célkitűzéshez.
5. Koppints a szakasz melletti  ikonra a szakaszbeállítások szerkesztéséhez.
6. Koppints a **Célkitűzés létrehozása** lehetőségre a célkitűzés hozzáadásához az Edzési naplóhoz.



Szinkronizáld az órát a Polar Flow alkalmazással, hogy az edzési célkitűzések az órára kerüljenek.

Kedvencek

A **Kedvencek** menüben tárolhatod és kezelheted kedvenc edzési célkitűzéseidet a Flow webszolgáltatásban és a Flow mobilalkalmazásban. A kedvenceidet üzemezett célként is használhatod az órán. További információért lásd: [Edzés megtervezése a Flow webszolgáltatásban](#).

Az órád maximális számát láthatod. A kedvencek száma a Flow webszolgáltatásban nincs korlátozva. Ha több mint 100 kedvencel rendelkezel a Flow webszolgáltatásban, szinkronizáláskor a lista első 100 elemét helyezzük az órára. Megváltoztathatod a kedvenceid sorrendjét, ha azokat az új helyükre húzod. Válaszd ki az áthelyezni kívánt kedvencedet, és húzd a lista azon helyére, ahol el szeretnéd helyezni.

Edzési célkitűzés felvétele a Kedvencek közé:

1. [Hozz létre egy edzési célkitűzést](#).
2. Kattints a kedvencek ikonra  az oldal jobb alsó sarkában.
3. A célt hozzáadtad a kedvencekhez.

vagy

1. Nyiss meg egy már meglévő célt, amit a **Naplódból** hoztál létre.
2. Kattints a kedvencek ikonra  az oldal jobb alsó sarkában.
3. A célt hozzáadtad a kedvencekhez.

Kedvenc szerkesztése

1. Kattints a kedvencek ikonra  a jobb felső sarokban a neved mellett. Az összes kedvenc edzési célkitűzésed megjelenik.
2. Kattints a szerkeszteni kívánt kedvencre, majd kattints a **Szerkesztés** lehetőségre.
3. Módosíthatod a sportot, a cél nevét, és megjegyzést is hozzáadhatsz, valamint a cél edzési részleteit is megváltoztathatod. További információkért lásd [Az edzés megtervezése](#) fejezetet. Miután elvégezted az összes szükséges módosítást, kattints a **Módosítások frissítése** lehetőségre.

Eltávolítás a kedvencek közül

1. Kattints a kedvencek ikonra  a jobb felső sarokban a neved mellett. Az összes kedvenc edzési célkitűzésed megjelenik.
2. Kattints az edzési célkitűzés jobb felső sarkában található törlés ikonra, hogy eltávolítsd a kedvencek listájából.

Szinkronizálás

Az óráról az adatok vezeték nélkül is átvihetők a Polar Flow alkalmazásba Bluetooth-kapcsolaton keresztül. Az óra a Polar Flow webszolgáltatással egy USB-porton keresztül, FlowSync szoftver segítségével is szinkronizálható. Az óra és a Polar Flow alkalmazás közötti adatszinkronizáláshoz Polar-fiók is szükséges. Ha szeretnéd az adataidat közvetlenül az óráról a webszolgáltatásba szinkronizálni, a Polar-fiókon kívül a FlowSync szoftverre is szükséged lesz. Ha elvégezted az óra beállítását, egy Polar-fiókot is létrehoztál közben. Ha az órád beállítását számítógéppel végezted, akkor a FlowSync szoftvert már telepítetted a számítógépedre.

Ne feledkezz meg a szinkronizálásról és adataid naprakészen tartásáról az órán, a webszolgáltatás és a mobilalkalmazás között, bárhol is vagy.

Szinkronizálás a Polar Flow mobilalkalmazással

A szinkronizálás előtt ellenőrizd a következőket:

- Rendelkezel Polar-fiókkal és Polar Flow alkalmazással.
- A mobil eszközön be van kapcsolva a Bluetooth, és nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.
- Párosítottad az órát a mobil eszközöddel. További információkért lásd: [Párosítás](#).

Az adatok szinkronizálása:

1. Jelentkezz be a Polar Flow alkalmazásba, majd nyomd meg és tartsd lenyomva a VISSZA gombot az órán.
2. Ekkor megjelenik a **Kapcsolódás a telefonhoz**, majd a **Csatlakozás a Polar Flow alkalmazáshoz** felirat.
3. A **Szinkronizálás befejeződött** felirat jelenik meg, amikor végeztél.



Az óra automatikusan szinkronizál a Polar Flow alkalmazással óránként, ha a telefon Bluetooth-hatótávolságon belül van. Az automatikus szinkronizálásra akkor is sor kerül, ha befejezel egy edzésszakaszt vagy módosítasz egy beállítást az órán. Amikor szinkronizálsz az órát a Polar Flow alkalmazással, az edzési és aktivitási adataid internetkapcsolaton keresztül szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow webszolgáltatással.

Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban, keresd fel a support.polar.com/en/support/Flow_app oldalt.

Szinkronizálás a Flow webszolgáltatással a FlowSync-en keresztül



Javasoljuk, a Polar Flow alkalmazással szinkronizálj, mivel többé nem biztosítunk teljes fejlesztési támogatást a FlowSync szolgáltatáshoz. A FlowSync nem támogatja az óra összes funkcióját, ami azt jelenti, hogy az adatok egy része nem lesz szinkronizálva. Ezek az adatok magukban foglalják az útvonalakat, a kedvenceket és a célkitűzéseket, valamint a bőrhőmérsékletet, a véroxigénszintet és a csuklón mért EKG-t. Ha továbbra is a FlowSync alkalmazást használod, később szinkronizálhatod a hiányzó adatokat a Polar Flow alkalmazással.

Az adatok Flow webszolgáltatással való szinkronizáláshoz szükséged van a FlowSync szoftverre. Látogass a flow.polar.com/start oldalra, töltsd le és telepítsd a szoftvert, mielőtt a szinkronizálással próbálkoznál.

1. Csatlakoztasd az órát a számítógéphez. Ügyelj arra, hogy a FlowSync szoftver fusson.
2. A FlowSync ablak megjelenik a számítógépeden, és megkezdődik a szinkronizálás.
3. A Befejeződött üzenet jelenik meg, amikor kész.

Minden alkalommal, amikor az órát a számítógéphez csatlakoztatod, a Polar FlowSync szoftver átvizsgálja az adataidat a Polar Flow webszolgáltatásba, és szinkronizálja az esetleg módosított beállításaidat. Ha a szinkronizálás nem kezdődik meg automatikusan, indítsd el a FlowSync szoftvert az asztali ikonnal (Windows), vagy az alkalmazásmappából (Mac OS X). Minden alkalommal, amikor elérhetővé válik egy firmware-frissítés, a FlowSync értesít, és felkér a letöltésére és telepítésére.



Ha módosítod a beállításokat a Flow webszolgáltatásban, mialatt az órád a számítógéphez van csatlakoztatva, nyomd meg a szinkronizálás gombot a FlowSync alkalmazásban a beállítások átviteléhez az órára.

Támogatásért és további információért a Flow webszolgáltatás használatával kapcsolatban, látogass el a support.polar.com/en/support/flow oldalra.

Támogatásért és további információért a FlowSync szoftverrel kapcsolatban, látogass el a support.polar.com/en/support/FlowSync oldalra.

Fontos tudnivalók

Akkumulátor

Az óra belső akkumulátorral rendelkezik. Az akkumulátorok élettartama korlátozott, ami számos tényezőtől függ, beleértve az akkumulátor technológiáját, az üzemi hőmérsékletet, a töltési szokásokat, valamint az óra használatának és gondozásának módját. Az akkumulátor élettartamát meghosszabbíthatod, ha az órát jó állapotban tartod, és az alábbi utasításoknak megfelelően töltöd és tárolod.

- Tartsd tisztán a töltőérintkezőket, hogy hatékonyan megvédhesd az órát az oxidálódástól és a piszok és sós víz (pl. izzadság vagy tengervíz) okozta más lehetséges károsodástól. A töltőérintkezők tisztán tartásához a legjobb módszer minden edzés után langyos csapvízzel leöblíteni az órát. Az óra vízálló, így azt az elektromos alkatrészek károsítása nélkül öblítheted le folyó víz alatt.
- Töltés előtt győződj meg arról, hogy az óra és a kábel töltőérintkezőin nincs por, kosz, vagy nedvesség. Finoman töröld le a szennyeződések vagy a nedvességet.
- Ne töltsd az órát 0 °C / +32 °F alatti, illetve +40 °C / +104 °F feletti hőmérsékleten.
- Ne töltsd az órát gyúlékony anyagok közelében vagy gyúlékony felületeken.
- Ne töltsd az órát nedvesen.
- Ne hagyd az órát szélsőséges hidegben (-10 °C/14 °F alatt) és melegben (50 °C/120 °F felett), vagy közvetlen napfénynek kitéve.
- Kerüld el az akkumulátor teljes lemerülését a töltés előtt, és az akkumulátor minden alkalommal való teljes feltöltését. Az akkumulátor töltöttségének 10 és 90% között tartása kevésbé terheli az akkumulátort, segít fenntartani az optimális teljesítményt, és meghosszabbítja az akkumulátor élettartamát.
- Ne hagyd hosszabb ideig az akkumulátort lemerülve, és ne tartsd mindig folyamatosan feltöltve.
- Az órát részben feltöltve, hűvös és száraz helyen tárolj. Ha egy ideig nem fogod használni az órát, a tárolás előtt töltsd fel körülbelül 50 százalékra. Továbbá, kapcsolj ki az órát a **Beállítások > A sportóráról** menüpontban. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használod az órát, javasolt azt néhány hónap elteltével újra feltölteni.

Idővel az újratölthető akkumulátorok fokozatosan elhasználódnak, és kapacitásuk csökken. A telefonokban és sportórákban, köztük a Polar órákban használt lítiumion-akkumulátorok átlagos élettartama körülbelül 2–3 év. Ennyi idő után az akkumulátor eredeti kapacitásának körülbelül 80%-a marad meg, és ez a százalékos érték idővel és a használattal tovább csökken. Az akkumulátor tényleges élettartama a használattól és a működési feltételektől függően változik.

A termék hasznos élettartama végén a Polar arra biztat, hogy csökkentsd minimálisra a hulladéknak a környezetre és az emberi egészségre gyakorolt hatását a helyi hulladékártalmatlanítási előírások betartásával, és – amennyiben van rá mód – az elektronikus eszközök szelektív gyűjtésével. Ne vegyes kommunális hulladékként selejtezd le a terméket.

Az akkumulátor feltöltése

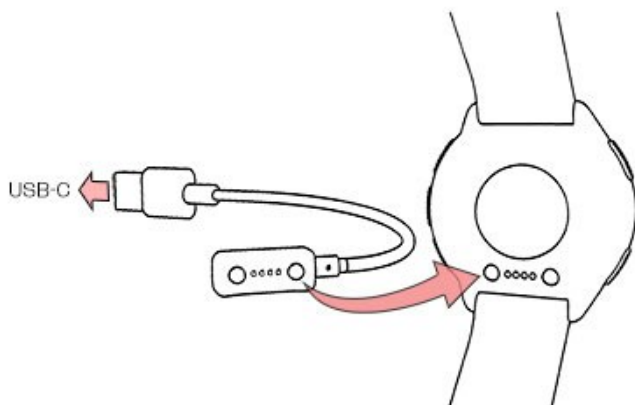
Az akkumulátor töltéséhez csatlakoztasd az eszközt a csomagban mellékelt USB-kábel használatával.

Az akkumulátor hálózati aljzatról tölthető. Ha a töltést hálózati aljzatról végzed, használj USB-s hálózati adaptert (a csomag nem tartalmazza). USB-s hálózati adapter használata esetén az adapternek 5 V egyenáramú kimenettel kell rendelkeznie és minimum 500 mA áramerősséget kell biztosítania. Kizárólag megfelelő biztonsági jóváhagyással rendelkező („LPS”,

„Korlátozott áramellátás”, „UL-listán szereplő” vagy „CE” jelöléssel ellátott) USB-s hálózati adaptert használj. Gyorstöltők is használhatók, amennyiben megfelelnek ezeknek a specifikációknak.



1. A töltéshez csatlakoztasd az órát a számítógép USB-portjához vagy egy USB-töltőhöz a dobozban található kábel segítségével. A kábel mágnesesen a helyére pattan.



2. A **Töltés** felirat jelenik meg a kijelzőn.



Kérjük, vedd figyelembe, hogy ha az akkumulátor teljesen lemerült, eltarthat néhány percig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.

3. Amikor az akkumulátor ikon teljesen megtelik, az óra töltése kész.

Az eszköz töltése edzés közben

Az óra tölthető edzés közben, de töltés előtt fontos meggyőződni arról, hogy mind az óra, mind a töltőkábel töltőérintkezői tiszták és szárazak. A szennyeződés, az izzadság és a nedvesség oxidációt vagy más potenciális károsodást okozhat az órán és a töltőkábelben.

Az óra edzés közbeni töltésekor a töltés ikon  jelenik meg előedzés és szüneteltetés módokban.



Akkumulátor-üzemidő

- **Erőteljes edzési üzemmód:** Akár 30 óra folyamatos edzés kétfrekvenciás GPS (nagyobb pontosság) és optikai pulzusmérés mellett, **1 másodpercenként (magas)** beállításra állított GPS rögzítési gyakoriság mellett.

- **Takarékos edzési üzemmód:** Akár 90 órányi folyamatos edzés egyfrekvenciás GPS-szel (energiatakarékos), **2 percenként (ultra mód)** beállításra állított GPS rögzítési gyakoriság mellett.
- **Okosóra üzemmód:** Akár 7 nap óra üzemmódban, bekapcsolt folyamatos pulzusmérés és telefonos értesítések mellett.

Az üzemidőt számos tényező, például az óra használati környezeti hőmérséklete, a használt funkciók, a háttérvilágítás bekapcsolásának gyakorisága, valamint az akkumulátor életkora is befolyásolja. A Polar Flow alkalmazással történő gyakori szinkronizálás szintén csökkenti az akkumulátor élettartamát. Jóval fagypont alatti hőmérséklet esetén az üzemidő jelentősen lecsökkenhet. Ha a kabátod alatt viseled az órát, akkor melegebben tartod, és ezzel megnővelheted annak üzemidejét.

További információkért lásd a [Mi a Polar Grit X2 akkumulátor-üzemideje? \(angol nyelven\)](#) támogatási dokumentumot.

Akkumulátor állapota és értesítései

Akkumulátor-állapotikon



Az akkumulátor állapotát jelző ikon akkor jelenik meg, ha elfordítod a csuklódat, hogy ránézz az órára, vagy ha visszalépsz az idő nézetbe a menüből. Az akkumulátor állapotát jelző ikon azt mutatja, hogy hány százalék maradt az akkumulátor töltöttségéből.

Akkumulátor értesítők

- Ha az akkumulátor töltöttsége alacsony, az **Alacsony töltöttség. Töltsd fel** üzenet jelenik meg idő módban. Az órát ajánlott feltölteni.
- Ha a töltöttségi szint nem elegendő az edzésszakasz rögzítéséhez, akkor megjelenik a **Töltsd fel edzés előtt** üzenet.

Alacsony akkumulátortöltöttségre figyelmeztető üzenetek edzés alatt:

- Ha az akkumulátor töltöttsége alacsony, akkor megjelenik az **Alacsony töltöttség** üzenet. Az értesítés ismét megjelenik, ha az óra túlságosan lemerül a pulzus és a GPS-adatok rögzítéséhez, és a pulzusmérés, valamint a GPS funkció kikapcsol.
- Amikor kritikusan alacsony az akkumulátor töltöttségi szintje, a **Rögzítés leállítva** üzenet jelenik meg. Az óra leállítja az edzés rögzítését és elmenti az edzésadatokat.

Ha a kijelző üres, akkor az akkumulátor lemerült, és az óra alvó üzemmódba lépett. Töltsd fel az órát. Ha az akkumulátor teljesen lemerült, eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.

A sportóra karbantartása

Mint bármely elektronikus eszközt, a Polar óra érzékelőt is tisztán kell tartani, és gondos karbantartást igényel. Az alábbi utasítások segítenek betartani a garancia érvényesítéséhez szükséges előírásokat, valamint csúcsformában tartani az eszközt, és elkerülni minden problémát töltés vagy szinkronizálás közben.

Tartsd tisztán a sportórát

Minden edzés program után enyhe szappanos oldattal, folyóvíz alatt mosd le a sportórát. Egy puha törölközővel töröld szárazra.

Tartsd tisztán a sportóra töltő érintkezőit és töltő kábelét, a zökkenőmentes töltés és szinkronizálás biztosítása érdekében.

Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy a sportóra töltő érintkezőin nincs nedvesség, por vagy kosz. Finoman töröld le a szennyeződések vagy nedvességet. **Ne töltsd a sportórát nedvesen vagy izzadsággal szennyezetten.**

Tartsd tisztán a töltő érintkezőket, hogy hatékonyan megvédhesd a sportórát az oxidálódástól és a piszok és sós víz (pl. izzadság vagy tengervíz) okozta más lehetséges károsodástól. A töltő érintkezők tisztán tartásához a legjobb módszer minden edzés után langyos csapvízzel kimosni azt. A sportóra vízálló, így azt az elektromos alkatrészek károsítása nélkül öblítheted le folyó víz alatt.

Vigyázz az optikai pulzusértékelőre

Tartsd karcmentesen az optikai érzékelő területét a hátsó burkolaton. A karcolások és a piszok csökkenti a csuklón lévő pulzusmérés teljesítményét.

Kerüld a parfüm, arcvíz, napozó/napvédő vagy rovarriasztó használatát azon a területen, ahol az órát viseled. Ha az óra érintkezésbe kerül ezekkel vagy más vegyi anyagokkal, mosd le enyhén szappanos vízzel, majd folyó vízben alaposan öblítsd le.

Tárolás

Az edzéssz eszközt tárold hűvös és száraz helyen. Ne tárold nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl. nedves törölköző). Ne tedd ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek az edzéssz eszközt, vagyis ne hagyd azt például az autóban vagy a kerékpárra felszerelve. Ha egy ideig nem használod az órát, részlegesen feltöltve tárold. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használod az órát, javasolt azt néhány hónap elteltével újra feltölteni. Ez megnövelheti az akkumulátor élettartamát.

Ne hagyd az eszközt szélsőséges hidegben (-10 °C/14 °F alatt) és melegben (50 °C/120 °F felett) vagy közvetlen napfénynek kitéve.

Szervizelés

Javasoljuk, hogy a kétéves garancia ideje alatt csak hivatalos Polar szervizközpontban javíttasd a készüléket. A Polar Electro által nem engedélyezett javítás által okozott kár, vagy következményes kár esetén a garancia nem érvényesíthető. További információért, lásd a Korlátozott nemzetközi Polar garancia c. részt.

Elérhetőségeinkről és a Polar szervizközpontok címeiről a support.polar.com oldalon és az egyes országok weboldalain tájékozódhatsz.

Óvintézkedések

A Polar termékei (edzéssz eszköök, aktivitásmérők és tartozékok) rendeltetésük szerint a fiziológiai megerőltetés mértékét és a regenerálódást mérik az edzésszakaszok közben és után. A Polar edzéssz eszköök és aktivitásmérők a pulzust mérik, vagy meghatározzák az aktivitás mértékét. A beépített GPS-szel ellátott Polar edzéssz eszköök megjelenítik a sebességet, a távot és a helyszínt. Kompatibilis Polar tartozékkal a Polar edzéssz eszköök megjelenítik a sebességet és távot, a pedálfordulatszámot, a helyszínt és a teljesítményleadást. Lásd: www.polar.com/en/products/accessories webhelyen a kompatibilis tartozékok teljes listáját. A barométeres nyomásérzékelővel ellátott Polar edzéssz eszköök a magasság és egyéb változók mérését teszik lehetővé. Más célokat nem szolgál. A Polar edzéssz eszköök professzionális vagy ipari precizitást igénylő környezeti mérések végzésére nem alkalmasak.

Interferencia edzés közben

Az elektromágneses interferencia és az edzőberendezések

Az elektromos eszközök közelében zavar keletkezhet. Az edzés során a WLAN-alapú állomások is okozhatnak interferenciát az edzéseszközökkel. A hibás mérés vagy működés elkerülése érdekében távolodj el a lehetséges zavarforrásoktól.

Az elektronikus vagy elektromos alkatrészeket (például LED-kijelzőket, motorokat vagy elektromos fékeket) tartalmazó edzőberendezések zavart keltő jeleket sugározhatnak. A problémák megoldásához próbáld ki az alábbiakat:

1. Vedd le a pulzusérzékelő pántját a mellkasodról, és használd a edzőberendezést a szokásos módon.
2. Mozgasd a edzéseszközt addig, amíg nem talál olyan helyet, ahol nem jelennek meg helytelen értékek, illetve ahol nem villog a szív szimbólum. Az interferencia gyakran a legrosszabb közvetlenül a berendezés kijelzője előtt, míg a kijelző bal és jobb oldala nagyjából zavarmentes.
3. Tedd vissza a pulzusérzékelő pántját a mellkasodra, és minél többet tartsd az edzéseszközt az interferencia mentes területen.

Ha az edzéseszköz még mindig nem működik az edzőberendezéssel, lehetséges, hogy túl magas az elektromos zaj a vezeték nélküli pulzusméréshez.

Egészség és edzés

Az edzés kockázatokkal járhat. Mielőtt rendszeres edzésprogramba kezdenél, javasolt megválaszolni az alábbi kérdéseket az egészségügyi állapotoddal kapcsolatban. Ha bármely kérdésre igennel válaszolsz, javasoljuk, hogy fordulj orvoshoz bármilyen edzésprogram megkezdése előtt.

- Fizikailag inaktív voltál az elmúlt 5 évben?
- Magas a vérnyomásod vagy a koleszterinszinted?
- Vérnyomáscsökkentőt vagy szívgyógyszert szedsz?
- Tapasztaltál valaha légzési problémát?
- Van bármilyen betegségre utaló tüneted?
- Komoly betegségből vagy orvosi kezelésből épülsz fel?
- Szívritmusszabályozóval vagy egyéb beültetett elektromos eszközzel rendelkezel?
- Dohányzol?
- Terhes vagy?

Felhívjuk a figyelmed, hogy az edzés intenzitása, valamint a szívbetegségre, a vérnyomásra, a pszichológiai állapotra, az asztmára, a légzési problémákra stb. szedett gyógyszerek, valamint egyes energitalok, az alkohol és a nikotin szintén hatással lehetnek a pulzusra.

Fontos, hogy figyelj oda a szervezeted reakcióira az edzés során. **Ha váratlan fájdalmat vagy túlzott fáradtságérzetet tapasztalsz edzés közben, javasolt az edzés befejezése, illetve alacsonyabb intenzitással folytatása.**

Figyelem! Ha szívritmusszabályozót vagy egyéb beültetett elektromos eszközt használsz, akkor is használhatsz Polar termékeket. Elméletileg nem lehetséges, hogy a Polar termékek interferenciát okozzanak a szívritmusszabályozó készülékkel. Gyakorlatilag nincsenek olyan beszámolók, amelyek azt állítanák, hogy bárki valaha is interferenciát tapasztalt volna. Nem áll módunkban azonban hivatalos garanciát kiállítani arról, hogy a termékeink alkalmasak minden szívritmusszabályozóval vagy egyéb beültetett eszközzel való használatra a rendelkezésre álló eszközök széles köre miatt. Ha kétségeid támadnak, vagy szokatlan érzést tapasztalsz a Polar termékek használata közben, fordulj orvoshoz vagy a beültetett elektronikus eszköz gyártójához, hogy megállapítsák a biztonságos használatot az esetedben.

Ha allergiás vagy bármilyen, a bőrröddel érintkező anyagra, illetve azt gyanítod, hogy a termék használata allergiás reakciót váltott ki, az anyagok felsorolását lásd: [Műszaki adatok](#). Bőrirritáció esetén ne használd tovább a terméket, és fordulj orvoshoz! Tájékoztasd a Polar ügyfélszolgálatát is a bőrelváltozásról. A bőrirritáció elkerülése érdekében viseld a pulzusérzékelőt a mezeden kívül, de nedvesítsd be bőségesen az elektródák alatt a zavartalan működés biztosításához.



A nedvesség és a súrlódás hatására a pulzusérzékelő vagy a csuklópánt festése lekaphat, és elszínezheti a világosabb színű ruhákat. A készülék a sötétebb ruhák színét is kidörzsölheti, ami elszínezheti a világosabb színű készülékeket. A világos színű készülékek színének megőrzéséhez győződj meg róla, hogy az edzés közben hordott ruháid nem hajlamosak a kopásra. Ha parfümöt, arcvizet napozó/napvédő vagy rovarriasztó szert használsz, ügyelj arra, hogy az ne kerüljön az edzésszerekre vagy a pulzusmérőre. Ha hideg időben edzel (-20 °C és -10 °C / -4 °F és 14 °F között), javasoljuk, hogy az edzésszert a kabátujj alatt, közvetlenül a bőrödön viseld.

Figyelem! Az elem gyermekektől elzárva tartandó!

A Polar pulzusérzékelők (például a H10 és H9) gombelemet tartalmaznak. Az elem lenyelése súlyos belső égést idézhet elő akár 2 órán belül, és halált is okozhat. **Az új és használt elemek gyermekektől elzárva tartandók!** Ha az elemtartó nem zárható biztosan, ne használd tovább a terméket, és tartsd gyermekektől elzárva! **Ha feltételezhető, hogy az elemet lenyelték, vagy bármilyen testüregbe került, azonnal orvoshoz kell fordulni!**

Útmutató a Polar termékek biztonságos használatához

A Polar a termék értékesítésének kezdetétől számítva [legalább öt év terméktámogatási szolgáltatást](#) kínál ügyfeleinek. A terméktámogatási szolgáltatás tartalmazza a Polar eszközök szükséges firmware-frissítését és a kritikus biztonsági hibák javítását, ha szükséges. A Polar folyamatosan figyeli az ismert biztonsági hibák megjelenését. Rendszeresen frissítsd a Polar terméket, amint a Polar Flow mobilalkalmazás vagy a Polar FlowSync számítógépes szoftver értesít arról, hogy az új firmware-verzió érhető el.

A Polar eszközöd menti az edzésszakaszaid adatait és egyéb adatokat, az érzékeny adataidat is beleértve (pl. név, fizikai adatok, általános egészségi állapot és helyadatok). A helyadatok felhasználhatók a követésedre, amikor a szabadban edzel, és megtudhatók belőlük a szokásos útvonalaid. Ezért mindig fokozott elővigyázatossággal tárolj az eszközödet, amikor nem használsz!

Ha a telefonos értesítéseket használsz a csuklón viselt eszközön, ügyelj arra, hogy egyes alkalmazások információt jelenítenek meg a csuklón viselt eszközöd kijelzőjén. A legfrissebb üzenetek megtekinthetők az eszközöd menüjéből. A személyes üzeneteid bizalmosságának biztosítása érdekében mellőzd a telefonos értesítések funkció használatát!

Védd az adataidat egy hatjegyű PIN-kód beállításával az órán. Ha a PIN-kód engedélyezve van, az óra automatikusan zárolódik, amikor leveszed a csuklóról, a feloldáshoz pedig szükséged lesz a PIN-kódra. Ez segít abban, hogy ha az órád elveszne vagy ellopnák, az illetéktelen felhasználók ne férhessenek hozzá személyes adataidhoz. A PIN-kód emellett védi az USB-kapcsolatot is a számítógéppel, így biztonságosan töltheted az órát bármilyen számítógépen, miközben te irányítod az adatátvitelt az eszközök között. A kezdeti beállítás során vagy akár később is beállíthatsz egy PIN-kódot a **Beállítások > Adatbiztonság > PIN-kód beállítása** menüpontban. További információkért lásd: [PIN-kód beállítása és használata az órán](#).

Mielőtt tesztelésre átadnád az eszközt egy harmadik fél részére, vagy mielőtt eladnád, mindenképp végezd el a gyári beállítások visszaállítását az eszközön, és távolítsd el az eszközt a Polar Flow fiókból! A gyári beállítások visszaállításra vonatkozó utasításokért lásd: [Újraindítás és visszaállítás](#). A gyári beállítások visszaállítása törli az eszköz memóriáját, és az eszköz többé nem lesz az adataidhoz köthető. Az eszköz eltávolításához a Polar Flow fiókból jelentkez be a Polar Flow webszolgáltatásba, válaszd a ki a terméket, és kattints az eltávolítani kíván termék mellett található „Eltávolítás” gombra.

Ugyanezeket az edzésszakaszokat a mobilkészüléked is tárolja a Polar Flow alkalmazással. A fokozott biztonság érdekében különböző biztonsági funkciók is engedélyezhetők a mobileszközödnön, például az erős hitelesítés és az eszköztitkosítás. Az ilyen jellegű funkciók engedélyezéséhez az útmutatást a mobileszközöd használati útmutatójában találod.

A Polar Flow webszolgáltatás használatakor javasoljuk, hogy legalább 12 karakter hosszúságú jelszót használj! Ha a Polar Flow webszolgáltatást nyilvános számítógépen használod, ne feledkezz meg a gyorsítótár és a böngészési előzmények törléséről, hogy mások ne férhessenek hozzá a fiókodhoz. Továbbá ne engedélyezd a számítógép böngészőjének, hogy eltárolja vagy emlékezzen a jelszódra a Polar Flow webszolgáltatáshoz, ha nem a saját számítógépedet használod.

Kérjük, olvasd el a [Polar adatvédelmi nyilatkozatát](#) és az [Adatvédelem – GY.I.K.](#) szakaszt.

Bármilyen biztonsággal kapcsolatos probléma jelenthető a security(a)polar.com címen. Kapcsolatba léphetsz a [Polar ügyfélszolgálatával](#) is.

Műszaki specifikáció

Polar Grit X2

Modell: 6G

Akkumulátor típusa:

310 mAh Li-pol akkumulátor

Akkumulátor-üzemidő:

Erőteljes edzési üzemmód: Akár 30 óra folyamatos edzés kétfrekvenciás GPS (nagyobb pontosság) és optikai pulzusmérés mellett, **1 másodpercenként (magas)** beállításra állított GPS rögzítési gyakoriság mellett.

Takarékos edzési üzemmód: Akár 90 órányi folyamatos edzés egyfrekvenciás GPS-szel (energiatakarékos), **2 percenként (ultra mód)** beállításra állított GPS rögzítési gyakoriság mellett.

Okosóra üzemmód: Akár 7 nap óra üzemmódban, bekapcsolt folyamatos pulzusmérés és telefonos értesítések mellett.



Ha az órádon bekapcsolva hagyod a [Mindig bekapcsolt kijelző](#) funkciót, akkor az akkumulátor gyorsabban lemerül.

További információkért lásd a [Mi a Grit X2 akkumulátor-üzemideje?](#) támogatási dokumentumot.

Működési hőmérséklet:

-20 °C és +50 °C között

Az óra anyaga:

Eszköz: Zafír óraüveg, rozsdamentes acél, ABS+10%GF, zafír OHR-üveg

Csuklópánt: Szilikon, rozsdamentes acél csat, rozsdamentes acél rugók

Kiegészítő csuklópánt anyaga:

Lásd: [Polar kiegészítők](#).

USB-kábel anyaga:

PA, N52 NdFeB (horganyzott), sárgaréz 6801 (aranyozott), TPE, tépőzár, PBT, sárgaréz

GPS pontossága:

Táv ±2%

Útvonal átlagos pontossága: 5 m (kétfrekvenciás GPS)

Ezek az értékek szabadtéri műholdjelvételezés esetén érhetőek el, amikor nem takarják a műholdat épületek vagy fák. Városi vagy erdei terepeken elérhetőek ezek az értékek, de időnként ettől eltérhetnek.

GPS rögzítési gyakoriság

1 másodperc (módosítható 1 vagy 2 percre az [energiatakarékossági beállításokban](#))

Magasság felbontás:

1 m

Emelkedés/ereszkedés felbontása:

5 m

Maximális magasság:

9000 m / 29 525 láb

Pulzusmérési tartomány:

15–240 bpm

Aktuális sebesség megjelenítési tartomány:

0–399 km/h 247,9 mph

Vízállóság:

50 m (úszáshoz is alkalmas)

Kijelző

AMOLED 1,28" 416 x 416

Érzékelők:

Elixir™

EKG: 1. GENERÁCIÓ

SpO2: 1. GENERÁCIÓ

Bőrhőmérséklet: GEN 1

OHR: GEN 4

Barométer

Magnetométer alapú tájoló

Gyorsulásmérő

Környezetifény-érzékelő

Csatlakoztathatóság:

Az óra vezeték nélküli Bluetooth-technológiával csatlakozik a telefonhoz és a kompatibilis Bluetooth®-érzékelőkhöz.

A rádióberendezés 2,402–2,480 GHz ISM frekvencia-tartományban működik, 5 mW maximális teljesítménnyel.

A Polar Elixir bioérzékelés technológiája apró, ártalmatlan elektromos töltést vezet át a bőrön, ez alapján észlelve az eszköz érintkezését a csuklóval, ami növeli a pontosságot.

Polar FlowSync Szoftver

A FlowSync szoftver használatához szükséged lesz egy Microsoft Windows vagy Mac operációs rendszerrel működő számítógépre, internetkapcsolatra és egy szabad USB-portra.

A legfrissebb kompatibilitási információkat itt tekintheted meg: support.polar.com.

A Polar Flow mobilalkalmazás kompatibilitása

A legfrissebb kompatibilitási információkat itt tekintheted meg: support.polar.com.

A Polar termékek vízállósága

A Polar legtöbb terméke viselhető úszás közben. Azonban nem búváreszközök. A vízállóság megőrzése érdekében a víz alatt ne nyomd le az eszköz gombjait.

A pulzust csuklón mérő Polar készülékek használhatók úszáskor és fürdőzéskor is. Az aktivitási adataidat az úszás közbeni csuklómozdulataid alapján gyűjtik. A tesztjeink azonban azt mutatják, hogy a csuklón végzett pulzusz mérés vízben nem működik optimálisan, ezért nem javasoljuk a pulzus csuklón történő mérését úszáskor.

Az óraiparban a vízállóképességet általában méterben adják meg, amely a megadott mélységű, statikus víztömeg nyomását jelenti. A Polar is ezt a jelölésrendszert használja. A Polar termékek vízállóságát az alábbi szabványoknak megfelelően teszteltük: **ISO 22810** vagy **IEC60529**. Minden vízálló jelöléssel ellátott Polar készüléket teszteljük a kiszállítás előtt.

Vízhatlanság szempontjából a Polar termékek négy kategóriába sorolhatók. A vízhatlansági kategória a Polar termék hátulján van feltüntetve. Felhívjuk a figyelmet, hogy ezek a kategória meghatározások más gyártók termékeitől eltérőek lehetnek.

Víz alatti tevékenységek közben a mozgás által keltett dinamikus nyomás nagyobb a statikus víznyomásnál. Ez azt jelenti, hogy a termék mozgás közben nagyobb nyomásnak van kitéve, mint ha csak a vízbe ejtené.

A termék hátoldalán lévő jelölések	Fröcskölés, izzadság, esőcseppek stb.	Fürdés és úszás	Szabadtüdős merülés légzőcsővel (búvárpalack nélkül)	Könnyűbúvárkodás (búvárpalackkal)	Vízhatlansági tulajdonságok
Vízálló IPX7	OK	-	-	-	Vízszög alatt ne mosd. Fröcskölés és folyadékcsapok ellen védett. Referencia szabvány: IEC60529.
IPX8 vízálló	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: IEC60529.

Vízálló Vízálló 20/30/50 m-ig Úszáshoz használható	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: ISO22810.
Vízálló 100 m-ig	OK	OK	OK	-	Gyakori víz alatti használatra. SCUBA búvázkodáshoz nem alkalmas. Referencia szabvány: ISO22810.

Szabályozással kapcsolatos információk



A termék megfelel a 2014/53/EU, 2011/65/EU és 2015/863/EU irányelveknek. A releváns megfelelőségi nyilatkozatok és egyéb szabályozással kapcsolatos információk az egyes termékekhez itt érhetők el: www.polar.com/en/regulatory_information.



Ez az áthúzott kerek szemetes jelölés azt jelzi, hogy a Polar termékek elektronikus eszközök, és az elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól (WEEE) szóló 2012/19/EU európai parlamenti és tanácsi irányelv hatálya alá tartoznak, és a termékekben használt elemek/akkumulátorok megfelelnek az elemekről/akkumulátorokról és a hulladék elemekről/akkumulátorokról szóló, 2023. július 12-i 2023/1542/EU európai parlamenti és tanácsi rendeletnek. Ennek értelmében a termékek és a Polar termékekben található elemek/akkumulátorok ártalmatlanítása szelektíven történik. A Polar arra biztatja vásárlóit, hogy csökkentsék minimálisra a hulladék környezetre és az emberi egészségre gyakorolt hatását az Európai Unió kívül is a helyi hulladéktálatlanítási előírások betartásával, és – amennyiben van rá mód – a termékeket az elektronikus eszközök szelektív gyűjtése, az elemeket és akkumulátorokat pedig az elemek és akkumulátorok szelektív gyűjtése keretein belül ártalmatlanítva.

A Grit X2-specifikus szabályozási címkék megjelenítéséhez lépjen **Beállítások > A sportóráról** menüpontba.

Korlátozott nemzetközi Polar garancia

- A Polar Electro Oy korlátozott nemzetközi garanciát biztosít a Polar termékek számára. Az USA-ban vagy Kanadában értékesített termékek esetén a garanciát a Polar Electro, Inc. adja ki.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja a Polar termék eredeti fogyasztója/vásárlója számára, hogy a termék annak megvásárlásának időpontjától számított 2 (két) éven keresztül anyagi és gyártási hibától mentes marad, amely alól kivételt képeznek a szilikonból vagy műanyagból készült csuklópántok, amelyek a megvásárlástól számított egy (1) éves jótállási időszakba sorolandók.
- A jótállás nem vonatkozik az akkumulátor normál elhasználódására; a helytelen használatból, visszaélésből, balesetektől vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó károkra; a nem megfelelő karbantartásra; kereskedelmi használatra; megrepedt, törött vagy megkarcolt burkolatokra/kijelzőkre, a textil vagy bőr karpántra, a rugalmas pántra (pl. pulzusérzékelő mellkaspántjára) és a Polar kiegészítőkre.
- A garancia nem terjed ki sem a termékből eredő, sem az ahhoz kapcsolódó károkra, veszteségekre, költségekre vagy kiadásokra, legyenek közvetettek, közvetlenek, következményesek, vagy egyedi.
- A garancia a használtan vásárolt termékekre nem terjed ki.
- A garanciaidő alatt a termék javítását vagy cseréjét a vásárlás országától függetlenül bármelyik engedéllyel rendelkező Polar Központi Szerviz elvégzi.

- A Polar Electro Oy/Inc. által kibocsátott garancia nem érinti a fogyasztónak a hatályos nemzeti vagy állami törvények szerinti jogait, illetve a fogyasztónak az értékesítési/beszerzési szerződésből eredő, a kereskedővel szemben érvényesíthető jogait.
- A bizonylatot a vásárlás igazolásaként meg kell őrizni!
- A termékekre vonatkozó garancia azokra az országokra korlátozódik, ahol a terméket először a Polar Electro Oy/Inc kezdte forgalmazni.

Gyártó: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 Kempele, Finnország www.polar.com.

A Polar Electro Oy az ISO 9001:2015 szerint tanúsított vállalat.

© 2025 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finnország. Minden jog fenntartva. A jelen kézikönyv részben és egészben sem sokszorosítható semmilyen formában és semmilyen módon a Polar Electro Oy előzetes írásbeli engedélye nélkül.

A jelen használati útmutatóban vagy a termék csomagolásában található nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A jelen használati útmutatóban vagy a termék csomagolásában található, ® jelzéssel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A Windows a Microsoft Corporations, a Mac OS az Apple Inc. bejegyzett névjegye. A Bluetooth® szóvédjegy és logók a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonában lévő bejegyzett védjegyek, és a Polar Electro Oy minden esetben engedéllyel használja őket.

Felelősség kizárása

- Jelen útmutató tartalma csak tájékoztató jellegű. Az ismertetett termékek előzetes bejelentés nélkül módosulhatnak a gyártó folyamatos fejlesztési programja következtében.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nem vállal semmilyen felelősséget vagy garanciát a jelen útmutatóval vagy a benne ismertetett termékekkel kapcsolatban.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nem vállal felelősséget a jelen anyag, vagy a benne ismertetett termékek használatából származó károkért, veszteségekért, költségekért vagy kiadásokért, legyenek közvetettek vagy közvetlenek, következményesek vagy egyediek.

1.0 HU 06/2025