

POLAR® LOOP



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék	2
Polar Loop használati útmutató	5
Bevezetés	5
A csomag tartalma	6
Első lépések	7
A csuklópánt cseréje	7
A csuklópánt levételéhez	7
A csuklópánt felhelyezése	7
A Polar Loop beállítása	8
1. lépés: A Polar Flow alkalmazás letöltése	8
2. lépés: Töltés	8
3. lépés: Beállítás	9
A Polar Loop viselése	10
A készülék megfelelő pozíciója	10
A csuklópánt rögzítése	10
Tisztán tartás	10
A Polar Loop LED-jei	12
Beállítások	13
Beállítások a Polar Flow alkalmazásban	13
Itt viselem a készüléket	13
Akkumulátor értesítők	13
Inaktivitási figyelmeztetés	14
Automatikus edzéskövetés	14
Szinkronizálás	14
Kikapcsolás	14
Gyári beállítások visszaállítása	14
A firmware frissítése	14
Újraindítás és visszaállítás	14
A Polar Loop visszaállítása a gyári beállításokra	15
A gyári beállításokra való visszaállítás után:	15
Telefon párosítása	16
Mielőtt párosítanád a Polar Loop eszközt egy új telefonnal	16
Új telefon párosítása	17
Edzés	18
Edzés a Polar Loop eszközzel	18
Manuális edzésrögzítés	18
Automatikus edzésészlelés	18
Manuális edzésrögzítés	18
Első lépések	18
Edzésszakasz rögzítése	20
Automatikus edzésészlelés	22
Az automatikus edzésészlelés be- vagy kikapcsolása	23
Edzésintenzitások:	23
Hogyan működik az automatikus edzésészlelés?	23
Az edzésszakasz megkezdésekor	24
Az edzésszakasz alatt	24

Az edzésszakasz után	25
Hogyan biztosítható az edzés pontos észlelése?	26
Az edzés elemzése a Flow alkalmazásban	26
Funkciók	28
Folyamatos aktivitáskövetés	28
Aktivitási cél	28
Aktivitási tanácsadás	28
Aktivitási nyereség	28
Inaktivitási figyelmeztetés	28
Aktivitási adatok a Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban	29
Folyamatos pulzusmérés	29
Nightly Recharge™ regenerálódásmérés	31
Az ANS-állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban	32
Kipihentségi állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban	32
Sleep Plus Stages™ alváskövetés	33
Sleepwise™ napközbeni éberségi útmutató	36
Pulzuszónák	36
Okos kalóriaszámláló	36
Edzési nyereség	37
Energiaforrások	38
Energiaforrások a Flow alkalmazásban	39
Training Load Pro	39
Kardióterhelés	39
Érzékelt terhelés	40
Edzési terhelés egy edzésszakasz alapján	40
Megterhelés és Tolerancia	40
Kardióterhelési állapot	41
Hosszú távú elemzés a Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban	41
Hangútmutatás	43
Fitnesz teszt a Polar Flow alkalmazásban	44
Polar Flow	46
Polar Flow alkalmazás	46
Napló	46
Alvási adatok	46
Aktivitási adatok	46
Edzésadatok	46
Képmegosztás	46
A Polar Flow alkalmazás használatának megkezdése	46
Polar Flow webszolgáltatás	47
Napló	47
Jelentések	47
Szinkronizálás	47
Automatikus szinkronizálás	47
Manuális szinkronizálás	48
Fontos tudnivalók	49
Akkumulátor	49
Az akkumulátor feltöltése	49
Akkumulátor állapota a Flow alkalmazásban	50
A Polar Loop karbantartása	51
A Polar Loop tisztán tartása	51

Tárolás	52
Óvintézkedések	52
Interferencia edzés közben	52
Egészség és edzés	52
Figyelem!	53
Útmutató a Polar termékek biztonságos használatához	53
Műszaki specifikáció	54
Polar Loop	54
A Polar Flow mobilalkalmazás kompatibilitása	55
A Polar termékek vízállósága	55
Korlátozott nemzetközi Polar garancia	56
Szabályozással kapcsolatos információk	56
Felelősség kizárása	57

Polar Loop használati útmutató

Jelen használati útmutató segíti a kezdeteket az új Polar eszközzel. Az oktatóvideó és a GYIK megtekintéséhez látogass el a support.polar.com/en/polar-loop webhelyre.

Bevezetés

Gratulálunk az új Polar Loop készülékedhez!

A Polar Loop egy képernyő és előfizetés nélküli, viselhető egészségügyi karkötő, amely segít jobban aludni, okosabban regenerálódni és aktívnak maradni – figyelemelterelés nélkül. A napi 24 órás viselésre tervezett Loop egyszerűen nyomon követi az alvást, a pulzust és a mozgást, így megadja azokat a hasznos visszajelzéseket, amelyekre szükséged van közérzeted, fittséged és napi teljesítményed javításához – képernyők és rejtett költségek nélkül. A Polar Flow alkalmazással és a Polar Loop webszolgáltatással együtt segít megérteni, hogy napi szokásaid és döntéseid hogyan befolyásolják a jólléted.

A Polar Loop 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 mélyalvás), 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 Polar Loop számos lehetőséget kínál az [edzésszakaszaid nyomon követésére](#), így kiválaszthatod, mi felel meg leginkább az aktivitásodnak és preferenciáidnak. Az edzésszakaszokat nyomon követheted manuálisan – akár a Flow alkalmazással, akár az eszközzel (a Flow alkalmazást használva az edzésszakasz indításához és leállításához) – vagy automatikus követést is alkalmazhatsz közvetlenül az eszközön. A [folyamatos aktivitáskövetés](#) funkció nyomon követi az aktivitásodat a nap folyamán, és napi aktivitási célt szolgáltat a személyes adataid és az aktivitási szint beállítása alapján.

Töltsd le a [Polar Flow alkalmazást](#) az App Store® vagy a Google Play™ áruházból. A Polar Flow alkalmazásban 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 Polar Loop [automatikusan szinkronizálja](#) az adatokat a Flow alkalmazással, ha a telefonod Bluetooth-hatósugáron belül van, és a Flow alkalmazás legalább a háttérben fut. Manuálisan is szinkronizálhatod az alkalmazáson keresztül. A [Polar Flow webszolgáltatás](#) részletes betekintést nyújt az aktivitási és alvási adataidba. A Polar Flow webszolgáltatásban részletesen meg is tervezheted és ki is elemezheted az edzéseidet, és többet megtudhatsz a teljesítményedről.



Termékeinket a jobb felhasználói élmény biztosítása érdekében folyamatosan fejlesztjük. A Polar Loop 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 eszköz működését.



A pontos pulzusszám- és aktivitáskövetés érdekében viseld megfelelően az eszközt. Lásd a [Polar Loop viselése](#) című szakaszt az utasításokért.

A csomag tartalma



- Csuklópánt (két csuklópántméretet tartalmaz: kis-közepes és közepes-nagy)



A Polar Loop eszközre a kis-közepes méretű csuklópánt előre fel van szerelve. Ha másik méretre vagy tartozékpántra kívánod cserélni, lásd a [Csuklópánt cseréje](#) című szakaszt.

- Polar Loop eszköz
- Csuklópánt csatja
- Polar Charge 2.0 töltőkábel
- Használatbavételi útmutató és a Fontos tudnivalókat tartalmazó jegyzet

Első lépések

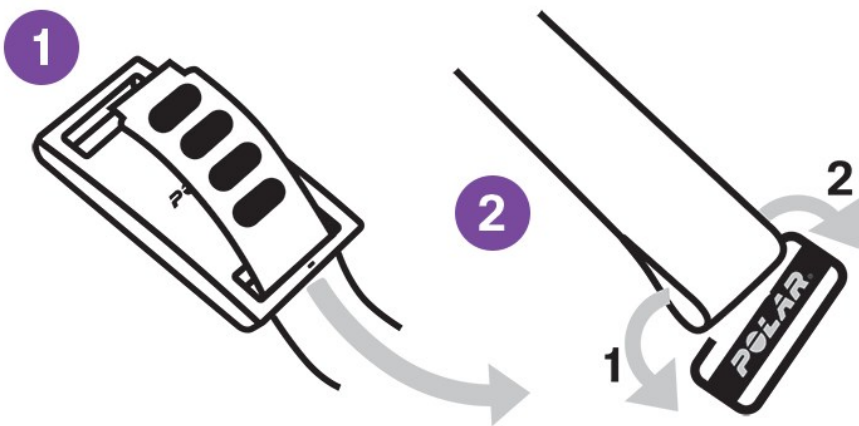
A csuklópánt cseréje



A Polar Loop eszközre a kis-közepes méretű csuklópánt előre fel van szerelve. A méret módosításához vagy a tartozékpántra való cseréhez kövesd az ebben a részben található utasításokat.

A csuklópánt levételéhez

1. Óvatosan húzd át a csuklópántot a készülék nyílásain.
2. Távolítsd el a csatot a csuklópánt hurkáról.

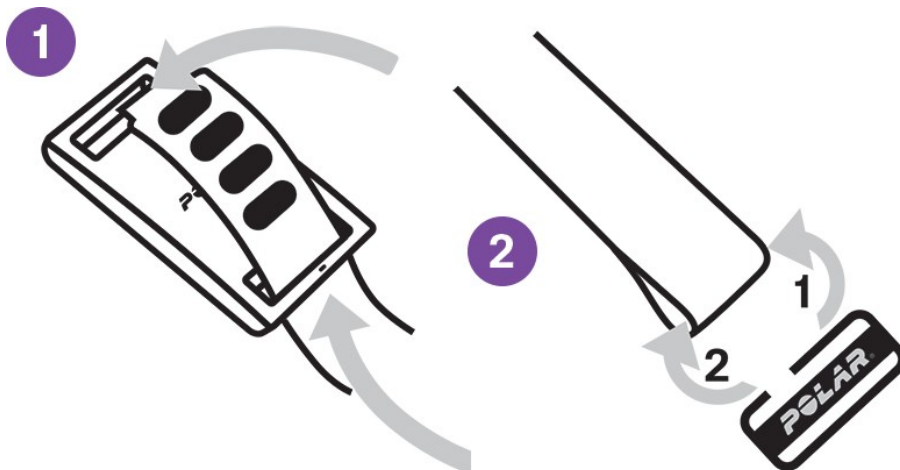


A csuklópánt felhelyezése

1. A rögzítőkapcsokkal felfelé fűzd át a csuklópántot a készülék nyílásain.
2. Rögzítsd a csatot a csuklópánt hurkához.
3. Állítsd be úgy, hogy feszesen, kényelmesen illeszkedjen, és rögzítsd a kapcsokkal.



Az optimális illeszkedés érdekében csúsztasd a készüléket a csat közelébe.





További karszalagok különböző színben vásárolhatók a [Polar kínálatából](#) a webáruházban.

A Polar Loop beállítása

A Polar Loop használatának megkezdése előtt **párosítani kell és be kell állítani a Flow alkalmazással**. A Polar Loop automatikusan bekapcsol, amikor csatlakoztatod a töltéshez. A csatlakoztatás után beállíthatod a Flow alkalmazás segítségével.

A beállítás után a Polar Loop használatra kész. Viseléskor automatikusan nyomon követi a pulzust, az aktivitást és az alvást. Automatikusan szinkronizálja az adataid a Flow alkalmazással is, ha telefonod Bluetooth-hatótávolságon belül van, és a Flow alkalmazás legalább a háttérben fut.



A készülék Bluetooth-on keresztül csatlakozik a telefonhoz. A Bluetooth automatikusan bekapcsol, amikor csatlakoztatod az eszközt a töltéshez, és bekapcsolva marad, hacsak az akkumulátor le nem merül, vagy az eszközt ki nem kapcsolják a Flow alkalmazás eszközbeállításaiiban.

1. lépés: A Polar Flow alkalmazás letöltése

Töltsd le a Polar Flow alkalmazást az App Store[®] vagy Google Play[™] áruházból. Jelentkezz be Polar-fiókkal, vagy hozz létre újat.

2. lépés: Töltés

A töltéshez csatlakoztasd a Polar Loop eszközt egy töltése alkalmas USB-porthoz vagy USB-töltőhöz a dobozban mellékelt egyedi kábel segítségével.



Töltés közben a LED-ek jelzik a töltés folyamatát: négy, az óramutató járásával megegyező irányban forgó piros LED jelzi, hogy a töltés folyamatban van, és amikor az akkumulátor teljesen fel van töltve, a piros LED-ek folyamatosan világítanak.



Ha az akkumulátor teljesen le van merülve, akkor eltarthat néhány percig, mire elindul a töltés. Az akkumulátor töltésére vonatkozó információkért lásd az [Akkumulátor](#) című szakaszt.

3. lépés: Beállítás



Ellenőrizd, hogy a telefon csatlakozik-e az internethez, és kapcsold be a Bluetooth funkciót.



Felhívjuk figyelmed, hogy a készülék párosítását a Polar Flow alkalmazásban kell elvégezni, **NEM a telefon Bluetooth beállításában.**

1. Miután csatlakoztattad a Polar Loop készüléket a töltéshez, nyisd meg a Flow alkalmazást a beállítás elindításához.
2. A Flow alkalmazás automatikusan észleli a Polar Loop eszközt, és felkér a párosítás megkezdésére.
3. Fogadd el a Bluetooth párosítási kérelmet a telefonodon. A párosítás befejezése után megjelenik a **Párosítás kész** üzenet.
4. Végigvezetünk a beállítási folyamaton az alkalmazásban. A beállítás során tartsd a Polar Loop eszközt a telefonod közelében. Amikor végeztél a beállítással, koppints a **Mentés és szinkronizálás** lehetőségre, hogy szinkronizáld a beállításokat az eszközzel.



A készüléked naprakészen tartásához és a lehető legjobb teljesítmény eléréséhez mindig frissítsd a firmware-t, amint új verzió válik elérhetővé. A Flow alkalmazás értesítést küld, ha új verzió érhető el.



Ha a Polar Loop készüléket még a beállítás és a telefonhoz való párosítás előtt leveszed a töltőről, az eszköz 30 percen keresztül próbál kapcsolódni a telefonhoz, majd ezt követően kikapcsol. Ezt a keresést négy, az óramutató járásával megegyezően forgó piros LED jelzi, amelyek egyenként kapcsolódnak be, és gyorsabban forognak, mint töltés közben. A keresés újraindításához csatlakoztasd újra az eszközt töltéshez.

A Polar Loop viselése

A pontos pulzusszám, aktivitás és alváskövetés, valamint a biztonságos, kényelmes illeszkedés érdekében kövesd az ebben a szakaszban található utasításokat.



A Polar Loop eszközre a kis-közepes méretű csuklópánt előre fel van szerelve. Ha másik méretre vagy tartozékpántra kívánsz cserélni, lásd a [Csuklópánt cseréje](#) című szakaszt.

A készülék megfelelő pozíciója

- Ellenőrizd, hogy a [Flow alkalmazás eszközbeállításai](#)ban helyesen van-e beállítva, hogy melyik kezeden viseled a készüléket. A legpontosabb aktivitáskövetés érdekében javasoljuk, hogy ne a domináns kezeden viseld a Polar Loop készüléket.
- A Polar készüléket a csukló felső részén viseld, legalább egy ujjnyi távolságra a csuklócsonttól.
- Győződj meg róla, hogy a kereten lévő **ovális jel** a csukló **hüvelykujj felőli** oldala felé nézzen:



A csuklópánt rögzítése

- Állítsd be a csuklópántot úgy, hogy feszesen, mégis kényelmesen illeszkedjen, és rögzítsd a kapcsokkal. A hátoldalon található optikai pulzusmérőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel.
- Az illeszkedést úgy ellenőrizheted, hogy gyengéden felfelé nyomod a pántot mindkét oldalról. Ha az érzékelő felemelkedik, vagy látod a LED-világítást, húzd kissé szorosabbra a pántot.

Tisztán tartás



A készülék teljesen vízálló, a csuklópánt pedig mosható. Mindkettő biztonságosan tisztítható enyhén szappanos vízzel, és folyó víz alatt leöblíthető.

- Rendszeresen mosd a készüléket, a csuklópántot és a bőrt a karodon – különösen izzadás után.
- Használj enyhén szappanos vizet, valamint folyó vizet. Ne tisztítsd alkohollal, fertőtlenítőszerrel vagy más vegyszerrel!
- A teljes körű ápolásra vonatkozó utasításokat lásd a [Polar Loop karbantartása](#) című szakaszban.



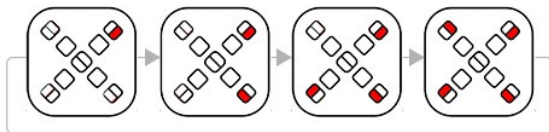
Alkalmanként javasoljuk, hogy hagyd a csuklódát egy kicsit fellelegezni, kifejezetten akkor, ha érzékeny a bőröd. Lazítsd meg a csuklópántot, például alacsony aktivitás esetén, hogy elkerüld a bőrirritációt. Az eszközt kissé el is mozdíthatod a csuklódon. Időnként pedig vedd le teljesen a Polar eszközt a csuklódról.

A Polar Loop LED-jei

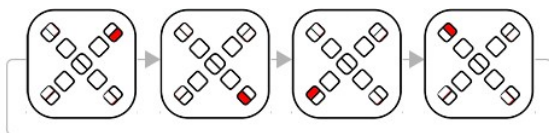


Amikor az eszköz töltődik, kapcsolatot keres vagy frissíti a firmware-t

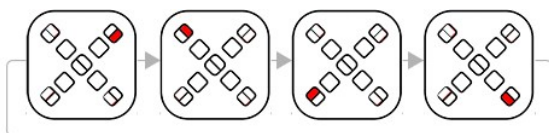
- A töltést **négy, az óramutató járásával megegyező irányban forgó piros LED** jelzi. Amikor az akkumulátor teljesen fel van töltve, a piros LED-ek folyamatosan világítanak.



- Ha a Polar Loop készüléket még a beállítás és a telefonhoz való párosítás előtt leveszed a töltőről, az eszköz 30 percen keresztül próbál kapcsolódni a telefonhoz, majd ezt követően kikapcsol. Ezt a keresést **négy, az óramutató járásával megegyezően forgó piros LED** jelzi, amelyek egyenként kapcsolódnak be, és gyorsabban forognak, mint töltés közben. A keresés újraindításához csatlakoztasd újra az eszközt töltéshez.



- A firmware frissítését **négy, az óramutató járásával ellentétes irányban forgó piros LED** jelzi.



Amikor a készülék be van kapcsolva, de nem viselik

Ezek a LED-ek akkor világítanak, amikor a készülék be van kapcsolva, és készen áll a pulzusmérésre, de az optikai pulzusmérő nem érintkezik a bőrrrel.



Amikor a készülék méri a pulzust

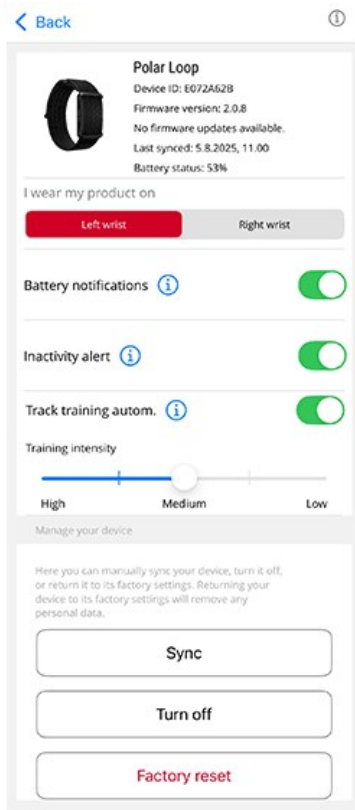
Ezek a LED-ek akkor világítanak, amikor a készüléket viseled, és a készülék méri a pulzust.

Beállítások

Beállítások a Polar Flow alkalmazásban

A Flow alkalmazásban nyisd meg az eszköz beállításait az eszköznévjegyre koppintva a **Naplóban**. Az **Eszközök** menüpontba lépve is kiválaszthatod a Polar Loop eszközt, ha egynél több Polar eszközzel rendelkezel.

Az eszköznévjegyre felső részén láthatók az eszközzel kapcsolatos információk, például az aktuális firmware-verzió, és hogy van-e elérhető frissítés, valamint az eszköz akkumulátorának állapota és az eszköz utolsó szinkronizálásának időpontja.



Az eszköz oldalán a következő beállítások módosíthatók:

Itt viselem a készüléket

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

A pontos mérés és nyomon követés érdekében fontos, hogy az eszköz megfelelően helyezkedjen el a csuklón: az ovális jelöléssel ellátott oldalnak a csukló hüvelykujj felőli oldala felé kell néznie. További információkért lásd: [A Polar Loop viselése](#).

Akkumulátor értesítők

Ha értesítést szeretnél kapni a telefonodra az eszköz akkumulátorának állapotáról, kapcsold be az **Akkumulátor-értesítéseket**.



Az akkumulátorral kapcsolatos értesítések fogadásához engedélyezni kell a Flow alkalmazás értesítéseit a telefon beállításáiban.

Inaktivitási figyelmeztetés

Az inaktivitási figyelmeztetések be- vagy kikapcsolhatók. Az inaktivitási figyelmeztetések fogadásához engedélyezni kell a Flow alkalmazás értesítéseit a telefon beállításaiban, és az alkalmazásnak legalább a háttérben kell futnia. További információkért lásd: [Folyamatos aktivitáskövetés](#).

Automatikus edzéskövetés

Be- vagy kikapcsolható az automatikus edzésészlelés, és beállítható annak érzékenysége. További információkért lásd: [Automatikus edzésészlelés](#).

Szinkronizálás

Válaszd a **Szinkronizálás** lehetőséget az eszköz manuális szinkronizálásához a Flow alkalmazással. További információkért lásd: [Szinkronizálás](#).

Kikapcsolás

A Flow alkalmazás beállításaiban kikapcsolható az eszköz, például repülés közben. Ha az eszköz ki van kapcsolva, a Bluetooth is le van tiltva. Az eszköz újbóli bekapcsolásához csatlakoztasd töltéshez.

Gyári beállítások visszaállítása

Ha problémákat tapasztalsz az eszközzel kapcsolatban, visszaállíthatod a gyári beállításokra. Vedd figyelembe, hogy a gyári beállítások visszaállítása törli az összes személyes adatot és beállítást az eszközről, és mindent ismét be kell majd állítanod személyes használatra. Az eszköz és a Flow-fiók között szinkronizált összes adat biztonságban van. További információkért lásd: [Újraindítás és visszaállítás](#).

A firmware frissítése

Mindig frissítsd a firmware-t, ha van elérhető új verzió, hogy a Polar Loop mindig naprakész legyen, és a lehető legjobb teljesítményt nyújtsa. A firmware-frissítések az eszköz működésének fejlesztésére készülnek.

A firmware-frissítést a telefonodon végezheted el a Polar Flow alkalmazás használatával. Az alkalmazás értesít, ha frissítés érhető el, és végigvezet annak telepítésén. Javasoljuk, hogy a frissítés megkezdése előtt csatlakoztasd az eszközt áramforráshoz, hogy a frissítés zavartalanul befejeződhessen. A firmware-frissítés a kapcsolat minőségétől függően körülbelül 7 percet vehet igénybe.



A firmware-frissítés miatt nem veszítesz adatokat. A frissítés megkezdése előtt az eszközön található adataid a Flow-fiókodba szinkronizálódnak.

Újraindítás és visszaállítás

Ha az eszköz használata közben problémákat tapasztalsz, próbáld meg újraindítani. Az eszköz újraindítása nem törli a személyes adatokat az eszközről. Újraindításkor azonban az eszköz dátum- és időbeállításai visszaállnak az alapértelmezett értékre, és a folyamatban lévő folyamatok (például az alvás számítása) befejeződnek. Annak érdekében, hogy alvási és aktivitási adataid helyesen rögzüljenek, újraindítás után szinkronizáld az eszközt a Flow alkalmazással, hogy megkapd a megfelelő dátum- és időbeállításokat az eszközre.

Az újraindítás/visszaállítás gomb a készülék felső részén, a csuklópánt alatt található. A készülék újraindításához nyomd meg a gombot egy túvel, amikor az eszköz NINCS csatlakoztatva töltéshez.



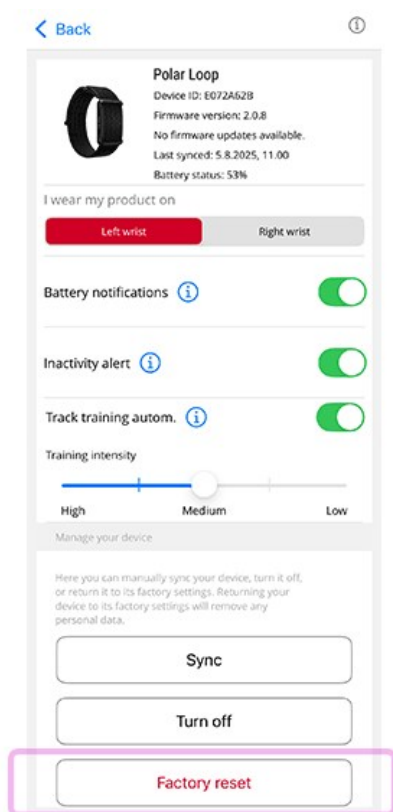
A Polar Loop visszaállítása a gyári beállításokra

Ha az eszköz 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 eszközről, és mindent ismét be kell majd állítanod személyes használatra. Az eszköz és a Flow-fiók között szinkronizált összes adat biztonságban van.

A gyári beállítások visszaállítása kétféleképpen történhet:

- A Flow alkalmazás eszközbeállításain keresztül.
- Nyomd meg a készülék újraindítás/visszaállítás gombját egy tűvel, amikor az eszköz csatlakoztatva van töltéshez.

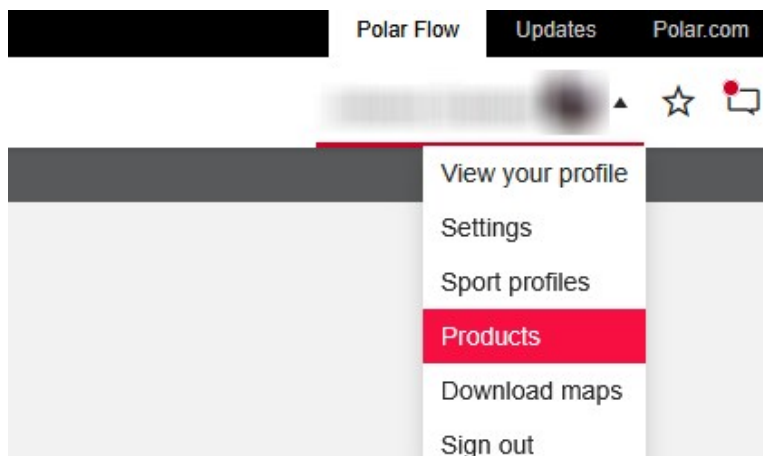
Ha a Flow alkalmazás segítségével szeretnéd a gyári beállításokra visszaállítani az eszközt, lépj a Flow alkalmazás **Eszközök** menüpontjába, és válaszd ki a Polar Loop lehetőséget, ha egynél több Polar eszközzel rendelkezel. Ezután válassza a **Gyári beállítások visszaállítása** lehetőséget.



A gyári beállításokra való visszaállítás után:

A gyári beállítások visszaállításakor a Polar Loop párosítása megszűnik a telefonnal, de továbbra is megjelenhet a telefon párosított Bluetooth-eszközeinek listáján és a Polar Flow-fiókban. Az újbóli beállítás előtt távolítsd el mindkettőt az alábbi lépések végrehajtásával:

1. Látogass a flow.polar.com oldalra, és jelentkezz be.
2. Kattints a nevedre a jobb felső sarokban, és válaszd a **Termékek** lehetőséget.



3. Keresd ki a terméket a listából, és kattints a törlés ikonra (X). Erősítsd meg az **Eltávolítás** gombra kattintva.
4. Ellenőrizd a párosított Bluetooth-eszközök listáját a telefonodon, és távolítsd el a Polar Loop eszközt a listáról, ha az rajta van:
 - iOS: Beállítások > Bluetooth > koppints az „i” gombra a Polar Loop > Eszköz elfelejtése mellett.
 - Android: Beállítások > Bluetooth > koppints a fogaskerék képre a Polar Loop mellett, majd a **PÁROSÍTÁS MEGSZÜNTETÉSE** gombra.

[Állítsd be a Polar Loopot](#) újra. Fontos, hogy ugyanazt a Polar-fiókot használd, mint a visszaállítás előtt.

Telefon párosítása

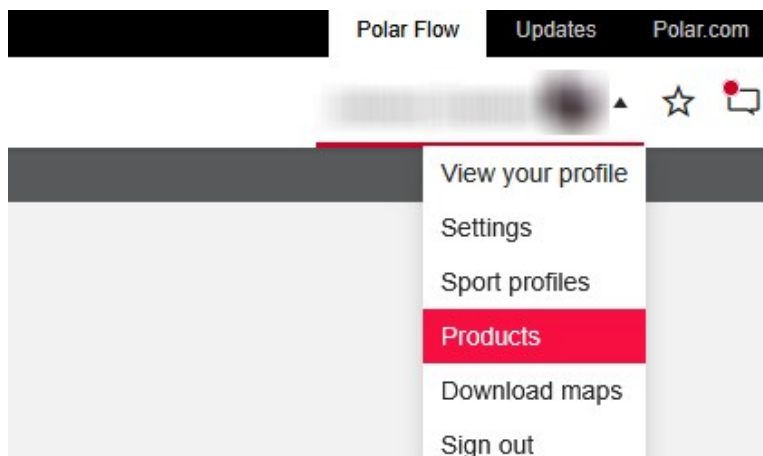
Ha a Polar Loop eszközt a Flow alkalmazás segítségével állítottad be a [Polar Loop beállítása](#) című fejezetben leírtak szerint, akkor az eszköz párosítása már megtörtént a telefonoddal. Ha új telefont használsz és párosítani szeretnéd vele az eszközt, kövesd az alábbi utasításokat.

Mielőtt párosítanád a Polar Loop eszközt egy új telefontal

A Polar Loop egyszerre csak egy telefontal párosítható. A párosítás után csak az adott telefon fogja látni. Mielőtt egy új telefontal párosítanád, **el kell végezni a gyári beállítások visszaállítását** a meglévő párosítás eltávolításához. Az utasításokat lásd: [Újraindítás és visszaállítás](#).

A gyári beállítások visszaállítása végrehajtásakor a Polar Loop párosítása megszűnik a telefontal, de továbbra is megjelenhet a Flow-fiókban és a telefon párosított Bluetooth-eszközeinek listáján. Ha mindkettőről el szeretnéd távolítani, kövesd az alábbi lépéseket:

1. Látogass a flow.polar.com oldalra, és jelentkezz be.
2. Kattints a nevedre a jobb felső sarokban, és válaszd a **Termékek** lehetőséget.



3. Keresd ki a terméket a listából, és kattints a törlés ikonra (X). Erősítsd meg az **Eltávolítás** gombra kattintva.
4. Ellenőrizd a párosított Bluetooth-eszközök listáját a telefonodon, és távolítsd el a Polar Loop eszközt a listáról, ha az rajta van:
 - iOS: Beállítások > Bluetooth > koppints az „i” gombra a Polar Loop > Eszköz elfelejtése mellett.
 - Android: Beállítások > Bluetooth > koppints a fogaskerék képre a Polar Loop mellett, majd a **PÁROSÍTÁS MEGSZÜNTETÉSE** gombra.

Új telefon párosítása

Felhívjuk figyelmed, hogy a készülék párosítását a Polar Flow alkalmazásban kell elvégezni, **NEM a telefon Bluetooth beállításai**ban. A párosítás során tartsd az eszközt a telefontól egy méteren belül.

1. Töltsd le a Flow alkalmazást az App Store vagy a Google Play áruházból.
2. Győződj meg róla, hogy telefonodon be legyen kapcsolva a Bluetooth, és ne legyen bekapcsolva a repülőgép üzemmód.



Android felhasználók: győződj meg róla, hogy a tartózkodási hely engedélyezve legyen a Polar Flow alkalmazásban telefonod alkalmazás-beállításai

3. Csatlakoztasd az eszközt egy töltésre alkalmas USB-porthoz vagy USB-töltőhöz.
4. Nyisd meg telefonodon a Flow alkalmazást, és jelentkezz be a Polar-fiókodba.



Android felhasználók: Ha több Flow alkalmazással kompatibilis Polar-eszközt is használsz, akkor győződj meg róla, hogy a Polar Loop eszközt választottad aktív eszközként a Flow alkalmazásban. Így a Flow alkalmazás az eszközödhöz fog kapcsolódni párosításkor.

5. A Flow alkalmazás automatikusan felkér a Polar Loop párosítására. Fogadd el a Bluetooth párosítási kérelmet a telefonodon.

Edzés

Edzés a Polar Loop eszközzel

Az edzésszakaszokat manuálisan vagy automatikusan is rögzítheted a Polar Loop készülékkel.

Manuális edzésrögzítés

A manuális edzésrögzítéssel az eszközödet pulzusérzékelőként használva követheted nyomon az edzésszakaszaidat a Flow alkalmazásban.

Ha az edzés során nálad van a telefonod, annak GPS-ét használhatod a szabadtéri aktivitások nyomon követésére, valamint hangútmutatást és gyors célkitűzéseket is igénybe vehetsz, hogy végigvezessenek az edzésszakaszodon. Ha csak a pulzusodat szeretnéd nyomon követni, hátra is hagyhatod a telefonodat. Az edzésadatok automatikusan szinkronizálódnak a Flow alkalmazással, miután leállítod az edzésszakaszt az alkalmazásban.

A legjobb: Tervezett edzésekhez, például edzőteremi edzéshez vagy futáshoz, ahol fontos pontosan nyomon követni a kezdést és befejezést, illetve ha GPS-adatokra (sebesség, táv, útvonal) van szükséged. Szintén hasznos, ha az edzésszakasz kezdete túl alacsony intenzitású ahhoz, hogy az automatikus edzésészleléssel felismerhető legyen.

További információkért lásd: [Manuális edzésrögzítés](#).

Automatikus edzésészlelés

Az automatikus edzésészlelés lehetővé teszi a Polar Loop számára, hogy automatikusan észlelje és rögzítse az edzéseket. Nem kell manuálisan elindítanod vagy leállítanod az edzésszakaszokat.

Ha engedélyezve van, az eszköz megkezdi a rögzítést, amikor emelkedett pulzusszámot és fokozott aktivitási szintet észlel. Az adatok automatikusan szinkronizálódnak a Flow alkalmazással, amikor a telefonod Bluetooth-hatótávolságon belül van. Ez a funkció biztosítja az edzés nyomon követését, még akkor is, ha elfelejted azt manuálisan elindítani. Nem kell magaddal vinni a telefont az edzésszakasz során.

A legjobb: Spontán vagy alkalmi aktivitásokhoz, például gyors gyalogláshoz és kerékpározás.

További információkért lásd: [Automatikus edzésészlelés](#).

Manuális edzésrögzítés



Mielőtt manuálisan rögzíthetnéd az edzésszakaszokat, az eszközt pulzusérzékelőként kell párosítanod a Flow alkalmazás **Edzési beállítások** oldalán. Az utasításokat lásd az *Első lépések* fejezetben.

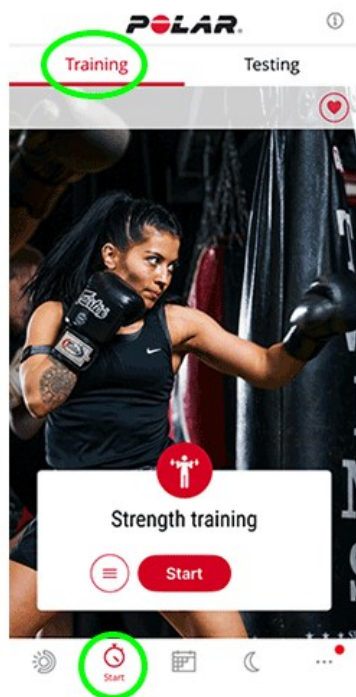
Első lépések

1. Viseld a Polar Loop eszközt feszesen a csuklódon.



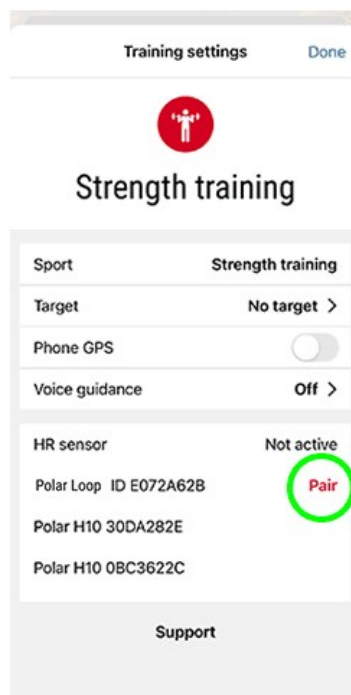
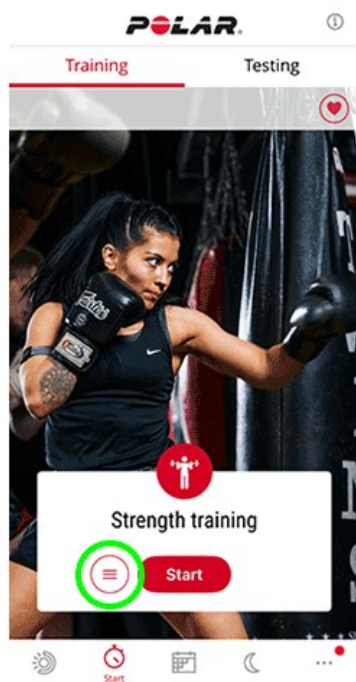
A pontos mérés és nyomon követés érdekében fontos, hogy az eszköz megfelelően helyezkedjen el a csuklón. Az utasításokat lásd a [Polar Loop viselése](#) szakaszban. Győződj meg arról is, hogy az eszközt a Flow alkalmazás eszközbeállításában kiválasztott csuklón viseld.

2. A Flow alkalmazásban lépj a **Kezdés** > **Edzés** menübe.



Ha az automatikus edzésészlelés be van kapcsolva, és az eszköz már elkezdte a rögzítést az emelkedett pulzusszám és aktivitási szint miatt, akkor a manuális edzésszakasz indítása előtt le kell állítani a folyamatban lévő rögzítést. A folyamatban lévő rögzítés a **Kezdés** nézetben jelenik meg. A leállításhoz nyomd meg és tartsd lenyomva a **Leállítás** gombot. Ha törölni szeretnéd az automatikusan rögzített edzésszakaszt, nyomd meg és tartsd lenyomva az edzésszakaszt a **Naptár** nézetben, és válaszd a **Törlés** lehetőséget.

3. Mielőtt manuálisan rögzíthetnéd az edzésszakaszokat, az eszközt pulzusérzékelőként kell párosítanod a Flow alkalmazás **Edzési beállítások** oldalán. Koppints az  ikonra az **Edzési beállítások** oldal megnyitásához. Keresd meg az eszközt az oldalon, és koppints a **Párosítás** lehetőségre.



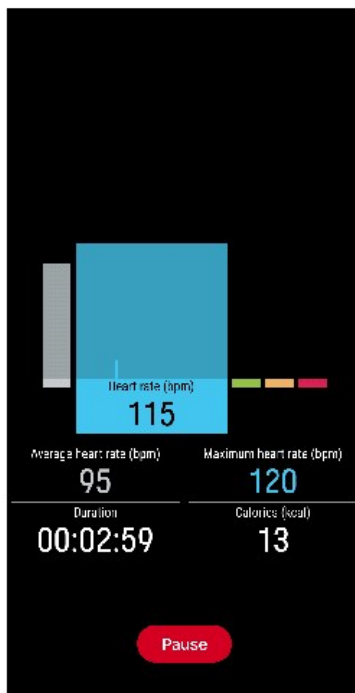
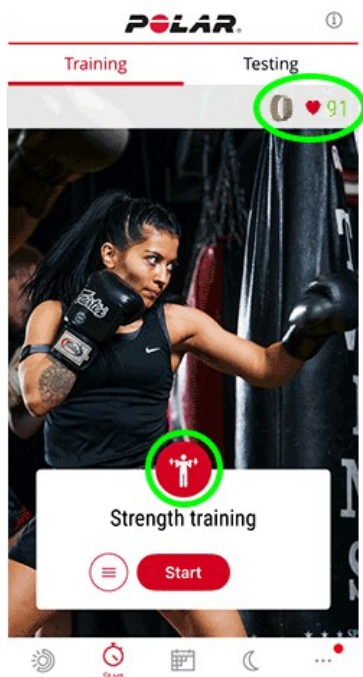
Az **Edzési beállítások** oldalról beállíthatsz gyors célkitűzéseket, és a [Hangútmutatást](#) is bekapcsolhatod.

4. Koppints a **Kész** gombra az **Edzés** oldalra való visszatéréshez.

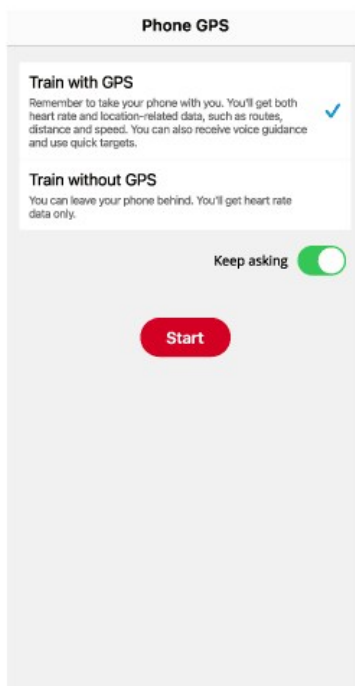
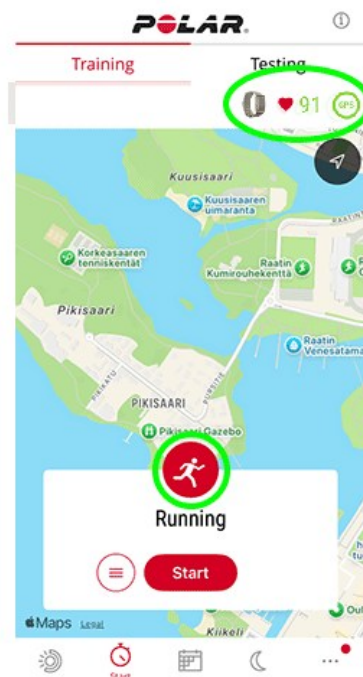
Edzésszakasz rögzítése

Miután pulzusérzékelőként párosítottad az eszközt a Flow alkalmazással, készen állsz a sportprofil kiválasztására és az edzés megkezdésére.

1. Az **Edzés** oldalon koppints a sportág ikonjára, és válassz ki egy sportprofil a listából.
2. Amikor megjelenik az aktuális pulzusszámod, koppints a **Kezdés** gombra az edzésszakasz indításához.



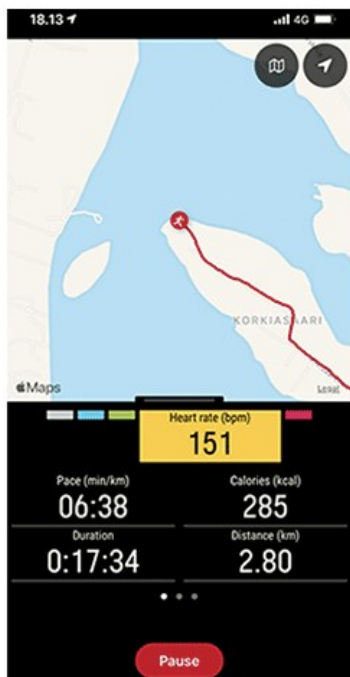
Ha valamelyik szabadtéri sportprofilot választod, a rendszer rákérdez arra, hogy a **Telefon GPS-ét** szeretnéd-e használni az edzésszakaszhoz. Válaszd az **Edzés GPS-szel** lehetőséget az edzési útvonalad nyomon követéséhez a térképen, illetve az **Edzés GPS nélkül** lehetőséget csak a pulzusod nyomon követéséhez. Koppints a **Kezdés** gombra a választásod megerősítéséhez. Ha szeretnéd, ezt a kérdést le is tilthatod a jövőbeli edzésszakaszokhoz az oldal alján található **Folytasd a kérdézt** csúszka kikapcsolásával. Az **Edzési beállítások** menüpontban is beállíthatod, hogy szeretnéd-e használni a telefonod GPS-ét.





Amikor GPS-szel rögzíted az edzésszakaszokat, ne felejtse el magaddal vinni a telefonodat a helyadatok, például az útvonalak, a táv és a sebesség rögzítéséhez. Az útvonal pontos nyomon követéséhez győződj meg róla, hogy a helymeghatározás iOS-rendszeren „Mindig”, Android-rendszeren pedig „Mindig engedélyezett” értékre legyen állítva, továbbá a Pontos helyzet be legyen kapcsolva a Flow alkalmazáshoz a telefon beállításaiban.

A térképnézet a térkép felső részén található  ikonra koppintva módosítható. A térkép görgetésével és csippentésével tetszés szerint görgetheted és nagyíthatod a térképet. Az  ikonra koppintva visszaállíthatod a fókusz a tartózkodási helyedre. Pöccints az oldal alján a pulzusszám és a tempó nézet közötti váltáshoz.



Az edzésszakasz befejezéséhez:

- Koppints a **Szünet** gombra.
- Tartsd lenyomva a **Leállítás** gombot az edzésszakasz mentéséhez, és az edzés összegzésének megtekintéséhez.

Automatikus edzésészlelés

Az automatikus edzésészlelés lehetővé teszi a Polar Loop számára, hogy automatikusan észlelje és rögzítse az edzéseket anélkül, hogy manuálisan el kellene indítani a Flow alkalmazáson keresztül. Ha engedélyezve van, az eszköz megkezdi a rögzítést, amint emelkedett pulzusszámot és aktivitási szintet észlel. Ez a funkció biztosítja az edzés nyomon követését, még akkor is, ha elfelejtet manuálisan elindítani – és telefont sem kell magaddal vinni az edzésszakasz során. Teljes mértékben az edzésre összpontosíthatsz, miközben az eszköz a háttérben kezeli a nyomon követést.



A pontos mérés és nyomon követés érdekében fontos, hogy az eszköz megfelelően helyezkedjen el a csuklón. Az utasításokat lásd a [Polar Loop viselése](#) szakaszban. Győződj meg arról is, hogy az eszközt a Flow alkalmazás eszközbeállításai között kiválasztott csuklón viseld.

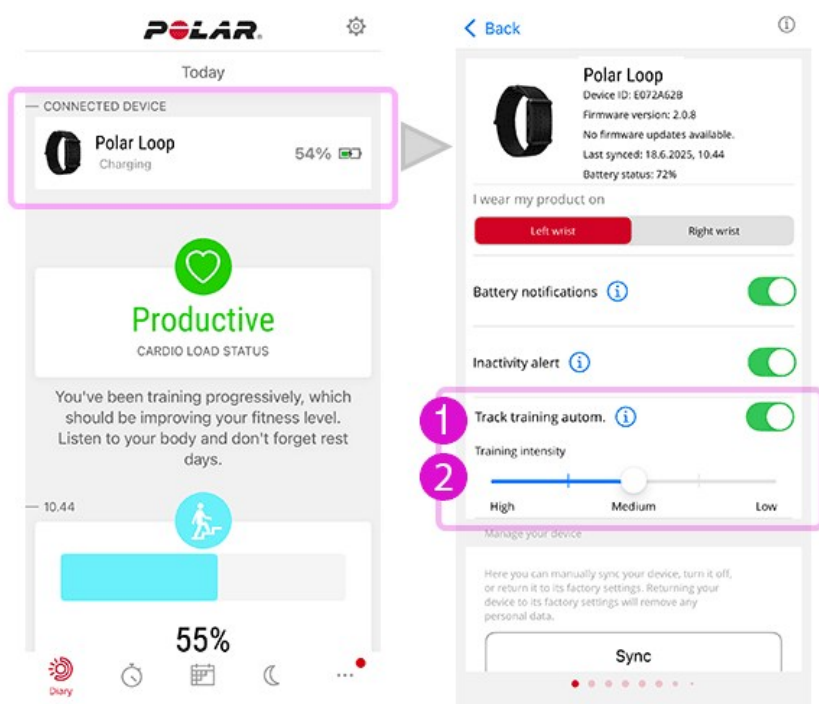
Az automatikus edzésészlelés be- vagy kikapcsolása



Az automatikus edzésészlelés alapértelmezés szerint be van kapcsolva. Be- vagy kikapcsolhatod a beállítás során, vagy később a Flow alkalmazásban található [eszközbeállításokban](#), ahol szabályozhatod az érzékenységet is.

A Flow alkalmazásban nyisd meg az eszközbeállításokat az eszköznévjegyre koppintva a **Napló** nézetben. Az **Eszközök** menüpontba lépve is kiválaszthatod a Polar Loop eszközt, ha egyenél több Polar eszközzel rendelkezel.

1. Az eszközbeállításokban az **Automatikus edzéskövetés** kapcsolót használva kapcsolhatod be vagy ki az automatikus edzésészlelést.
2. Az automatikus edzésészlelés érzékenységet úgy állíthatod be, hogy az **Edzésintenzitás** csúszkát az **Alacsony**, **Közepes** vagy **Magas** érték felé mozgatod. Ez a beállítás határozza meg azt az intenzitási szintet, amelynél a nyomon követés megkezdődik. Minél magasabb az intenzitás, annál keményebben kell dolgoznod. Különböző intenzitási beállításokat is kipróbálhatsz, hogy megtaláld az optimális intenzitási szintet az edzéshez.



Edzésintenzitások:

- **Alacsony:** Még a könnyű aktivitások, például a kényelmes gyaloglás vagy a házimunka is elindíthatja az edzésrögzítést.
- **Közepes (alapértelmezett):** A rögzítés megkezdéséhez elegendőek az olyan aktivitások, mint a gyors séta vagy a könnyű kocogás.
- **Magas:** Az edzést csak akkor rögzíti az eszköz, ha erőteljes aktivitást végzel, mint például a futás, síelés vagy más magas intenzitású sportok.

Hogyan működik az automatikus edzésészlelés?

Az edzésszakasz automatikus rögzítéséhez meg kell felelni bizonyos időtartamra és intenzitásra vonatkozó követelményeknek.

Időtartam: Az edzésként való mentéshez az aktivitásnak legalább 10 percig kell tartania.

Intenzitás: A **pulzusnak** és **aktivitásnak** el kell érnie és fenn kell tartania bizonyos szinteket:

- A nyomon követés megkezdéséhez a pulzusszámnak meg kell haladnia a pulzustartalék (HRR) 50%-át – ez a maximális és a nyugalmi pulzusszám közötti különbség. Általában ez azt jelenti, hogy az aktivitásnak az 1. vagy annál magasabb pulzuszónába kell esnie. A továbbiakban a nyomon követéshez a pulzusszámnak a pulzustartalékod 25%-a felett kell maradnia, vagy pedig az eszköznek folyamatosan magas fizikai aktivitást kell észlelnie a gyorsulásmérőn keresztül.

Példa egy olyan személyre, akinek a maximális pulzusszáma 190 bpm, a nyugalmi pulzusszáma pedig 50 bpm:

- Pulzustartalék (HRR) = $190 - 50 = 140$ bpm
- Kezdési küszöb (50% HRR) = $(140 \times 0,5) + 50 = 120$ bpm
- Folytatási küszöb (25% HRR) = $(140 \times 0,25) + 50 = 85$ bpm
- A kezdéshez az aktivitási szintednek el kell érnie a 6,0 MET-et (a gyakorlat intenzitásának mértéke) vagy annál magasabb értéket. A nyomon követés leáll, ha az aktivitás 3,0 MET-re vagy az alá csökken, kivéve, ha a pulzusszám az alacsony testmozgás ellenére is elég magas marad. Ez például kerékpározás közben fordulhat elő, amikor a csukló szinte mozdulatlan marad, miközben a biciklikormányt tartod.

MET példák:

1,0 MET: Csendben ülés

2,5 MET: Lassú gyaloglás

5,0 MET: Élénk gyaloglás

9,8 MET: Futás 10 perc/mérföld tempóval (6:00 perc/km).

11,0 MET: Futás 7,0 mph (11 km/h, vagy körülbelül 5:25 perc/km) sebességgel



Megjegyzés: Ezek az intenzitási értékek a **Közepes** edzésintenzitási beállításra vonatkoznak, amely az alapértelmezett. A küszöbértékek a **Magas** beállításnál magasabbak, az **Alacsony** beállításnál pedig alacsonyabbak.

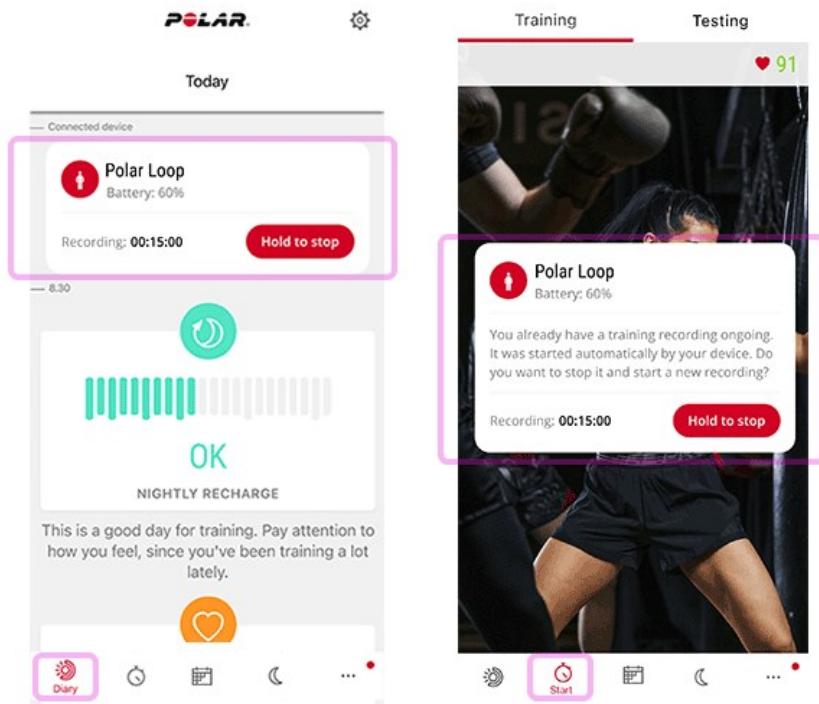
Az edzésszakasz megkezdésekor

Az eszköz megkezdzi az edzésszakasz rögzítését, amikor felismeri, hogy a pulzusszám és az aktivitási szint elég magas.

Az edzésszakasz alatt

A folyamatban lévő edzésrögzítés és annak aktuális időtartama megjelenik a Flow alkalmazásban az eszköznévjegeyen a **Napló** nézetben, valamint a **Kezdés** oldalon.

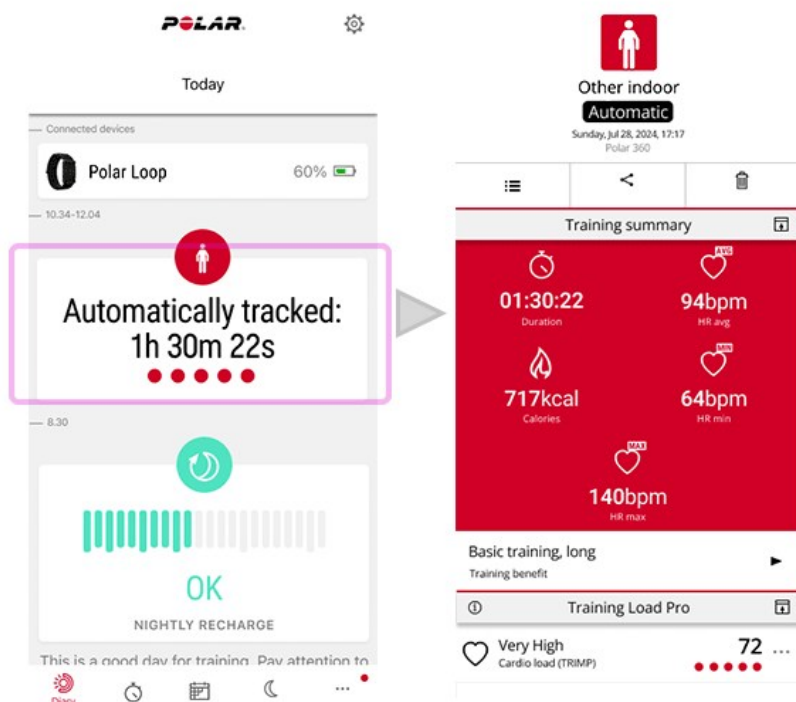
Ha szeretnéd, leállíthatod az edzésrögzítést manuálisan a **Leállítás** gomb lenyomva tartásával.



Az edzésszakasz után

A rögzítés automatikusan befejeződik, ha a pulzusszám a megadott küszöbérték alá esik, és az eszköz nem észlel folyamatos magas fizikai aktivitást. A készülék ezután szinkronizálja az edzésadatokat a Flow alkalmazással, miután a telefon Bluetooth-hatótávolságon belülre kerül. Vedd figyelembe, hogy az alkalmazásnak futnia kell legalább a háttérben, hogy az automatikus szinkronizálás működjön.

Az automatikusan rögzített edzésszakasz a Flow alkalmazás **Napló** és **Naptár** nézetében jelenik meg. Az edzés elemzése az edzésszakaszra koppintva tekinthető meg.



Alapértelmezés szerint az **Egyéb beltéri** sportprofilot használja az eszköz minden automatikusan rögzített edzéshez, de ez tetszés szerint módosítható. Amikor megnyitod az edzéselemzési nézetet a **Naptár** nézetből, a rendszer felkér, hogy válaszd ki a

sportprofil, mielőtt belépnél az elemzési nézetbe. A kiválasztáshoz koppints egy sportprofilra, vagy válaszd a **Mégse** lehetőséget, ha az **Egyéb beltéri** sportprofil szeretnéd megtartani.



A sportprofil kiválasztása után egy felkérést kapsz az edzésszakasz értékelésére. Egy 1-től 10-ig terjedő skálán értékelheted, ahol az 1 rendkívül könnyű edzést, a 10 pedig maximális erőfeszítést jelent. Ha szeretnéd, letilthatod ezt a kérdést a jövőbeli edzésszakaszokhoz az oldal alján található „Folytasd a kérdezést” csúszka kikapcsolásával. Az értékelés után megnyílik az edzéselemzési nézet.

Hogyan biztosítható az edzés pontos észlelése?

Az automatikus edzésészlelés megfelelő működéséhez győződj meg róla, hogy a Flow alkalmazás fizikai beállításai naprakészek legyenek. A beállítások eléréséhez lépj a **Több** menübe, majd koppints a profilképedre vagy nevedre az oldal felső részén.

A **maximális pulzus** és a **nyugalmi pulzus** értékei elengedhetetlenek a pulzustartalék kiszámításához. Az egyéb fizikai adatokat – **nem, születési idő, magasság és testsúly** – a kalóriafelhasználás becslésére használjuk.

- **Maximális pulzus:** Állítsd be a maximális pulzusedet, ha ismered az aktuális maximális pulzusszámod értékét. Az életkorodból előjelzett maximális pulzusszámod értéke (220 mínusz életkor) jelenik meg alapértelmezett beállításként, amikor első alkalommal állítod be ezt az értéket.
- **Nyugalmi pulzus:** Ez a legalacsonyabb pulzusszámod, amikor teljesen nyugodt vagy, és nincsenek zavaró tényezők. Ha nem ismered a nyugalmi pulzusedet, az **Aktivitás** nézetben látható **Napi legalacsonyabb pulzus** értékét használhatod.

A pontos mérés érdekében fontos, hogy az eszköz megfelelően helyezkedjen el a csuklón. Az utasításokat lásd a [Polar Loop viselése](#) szakaszban. Győződj meg arról is, hogy az eszközt a Flow alkalmazás eszközbeállításában kiválasztott csuklón viseld.



Ha azt szeretnéd, hogy az edzésszakaszok pontosan a megfelelő időben induljanak és fejeződjenek be, a manuális rögzítést javasoljuk a Flow alkalmazásban. Az automatikus észlelés kis mértékben késleltethet – például az edzésszakasz kezdetén, ha a kezed hideg és a vérkeringésed alacsony, vagy a végén, ha a pulzusszámod magas marad egy intenzív edzés után.

Az edzés elemzése a Flow alkalmazásban

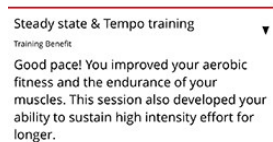
A Polar Loop minden edzésszakasz befejezése után automatikusan szinkronizálódik a Flow alkalmazással, ha a telefon Bluetooth-hatósugáron belül van. A szinkronizálást manuálisan is elindíthatod az alkalmazáson keresztül. További információkért lásd: [Szinkronizálás](#). A szinkronizálás után az edzésszakasz megjelenik a Flow alkalmazás **Napló** és **Naptár** nézetében. Az edzéselemzési nézetet az edzésszakaszra koppintva nyithatod meg. Az edzés összegzésében szereplő információk a sportprofilról és az összegyűjtött adatokról függenek. Az edzés összegzése például tartalmazhatja az alábbi adatokat:

Edzés összegzése

Training summary	
00:57:51 Duration	18,83km Distance
141bpm HR avg	504kcal Calories
83bpm HR min	170bpm HR max
19,5km/h Speed avg	31,2km/h Speed max

- Az edzésszakasz időtartama
- Az edzésszakasz során megtett táv*
- Pulzusszám (átl., min., max.)
- Kalóriák
- Sebesség (átl., max.)*

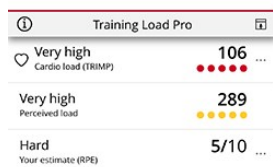
Edzési nyereség



- Szöveges visszajelzés az egyes edzésszakaszok hatásáról. A visszajelzés az edzésidő pulzuszónák közötti eloszlásán, a kalóriefelhasználáson és az edzésszakasz időtartamán alapul.

További információkért lásd: [Edzési nyereség](#).

Training Load Pro



- A kardióterhelés az edzésszakaszra adott kardióválaszt jeleníti meg
- Az érzékelt terhelés az edzésszakasz keménységét írja le a saját becslése és az edzésszakasz időtartama alapján
- Saját becslése (RPE, észlelt terhelés mértéke)

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

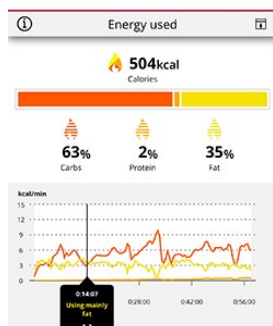
Edzési zónák



- A különböző puluszónákban töltött idő az edzés során
- A különböző sebesség célzónákban töltött edzési idő*

**A sebességre és a távra vonatkozó információk csak akkor érhetők el az edzési összefoglalókban, ha az edzésszakaszt a Flow alkalmazás segítségével rögzítik, és a telefonon a GPS engedélyezve van az edzésszakasz beállításában.*

Elhasznált energia



Az energiaforrások lebontása megmutatja, hogy az edzésszakasz során milyen különböző energiaforrásokat (szénhidrát, fehérje, zsír) használtál fel. További információkért lásd:

[Energiaforrások](#).



Az energiaforrások a Flow alkalmazás edzéselemzési nézetében jelennek meg az automatikusan rögzített edzésszakaszokhoz.

Funkciók

Folyamatos aktivitáskövetés

A Polar Loop egy belső 3D-s gyorsulásmérővel követi, mennyire vagy aktív, úgy, hogy rögzíti a csuklód mozdulatait. Elemzi mozdulataid gyakoriságát, intenzitását és szabályosságát a fizikai paramétereiddel összevetve, így láthatod, hogy valójában mennyire voltál aktív a mindennapi életedben a rendszeres edzéseid mellett.



A pontos mérés érdekében fontos, hogy az eszköz megfelelően helyezkedjen el a csuklón. Az utasításokat lásd a [Polar Loop viselése](#) szakaszban. Győződj meg arról is, hogy az eszközt a Flow alkalmazás eszközbeállításában kiválasztott csuklón viseld. A legpontosabb aktivitáskövetés érdekében javasoljuk, hogy ne a domináns kezeden viseld a Polar Loop készüléket.

Aktivitási cél

Személyes aktivitási célodat akkor kapod meg, amikor beállítod az eszközödet és létrehozod Polar-fiókodat. Az aktivitási cél a személyes adataidon és aktivitási szinteden alapszik, melyeket a Polar Flow alkalmazásban, illetve a Polar Flow webszolgáltatás beállításában találsz.

Ha módosítani szeretnéd a célt, nyisd meg a Flow alkalmazást, koppints a nevedre/profilképedre a menü nézetben, majd pöccints lefelé az **Aktivitási cél** megtekintéséhez. Vagy lépj a flow.polar.com oldalra, és jelentkezz be Polar-fiókodba. Kattints a nevedre, majd a > **Beállítások** > **Aktivitási cél** menüpontra. Válaszd ki a három aktivitási szint közül a tipikus napodnak leginkább megfelelőt.

Az idő, amennyit aktívnak 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, az aktivitásodnak annál intenzívebbnek kell lennie.

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. A Flow alkalmazásból vagy webszolgáltatásból ellenőrizheted, hogyan haladsz az adott napi aktivitási célod elérésében

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.

Inaktivitási figyelmeztetés

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.

A Polar Loop észleli, ha túl sokáig voltál inaktív a nap folyamán, és emlékeztet arra, hogy mozogj, hogy csökkentsd az elhúzódó inaktivitás egészségre gyakorolt negatív hatásait. Az inaktivitási figyelmeztetéseket a Flow alkalmazáson keresztül küldjük.

Az inaktivitási figyelmeztetéseket a Flow alkalmazás [eszközbeállításaiban](#) kapcsolhatod be vagy ki. Ha szeretnéd megkapni ezeket a figyelmeztetéseket, győződj meg róla, hogy engedélyezve legyenek az értesítések a Flow alkalmazáshoz a telefonod beállításaiban, és hogy az alkalmazás fusson legalább a háttérben.

Az inaktivitási figyelmeztetés emlékeztet arra, hogy 55 perc ülés után kelj fel, és segít hozzáadni aktív szüneteket a napi rutinodhoz. Kelj fel, és találd meg a módját, hogy aktív legyél; tegyél egy rövid sétát, nyújtózkodj, vagy végezz valamilyen más könnyű aktivitást az egészséged érdekében. Ha a következő öt percben nem leszel aktív, egy inaktivitási bélyeget fogsz kapni. Az inaktivitási bélyegek a Flow alkalmazásban és a webszolgáltatásban jelennek meg, ahol nyomon követheted az inaktivitási bélyegek napi mennyiségét.

Amellett, hogy sok részletet megtudhatsz a fizikai aktivitásodról és az azzal járó egészségügyi előnyökről, jó látni az inaktív időszakokat is, amikor túl sokáig voltál mozdulatlan. Így ellenőrizheted napi rutinodat, és változtathatsz azon, hogy aktívabb életet élj.

Aktivitási adatok a Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban

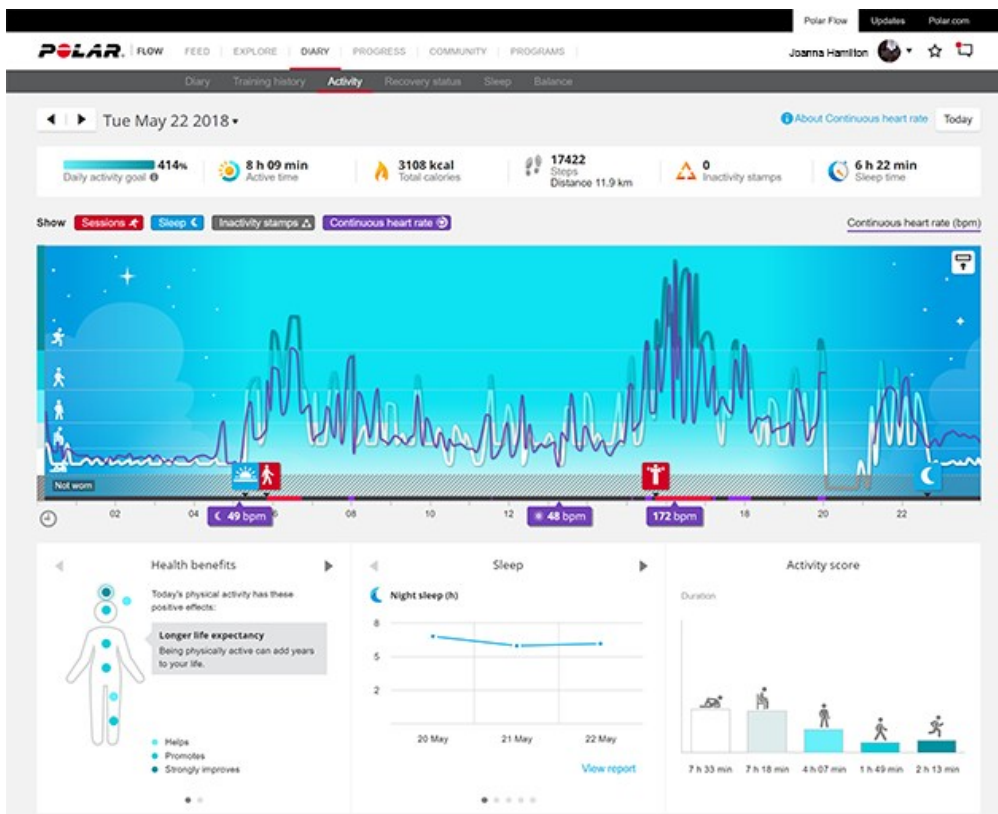
Aktivitási adataidat a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban láthatod. A Flow alkalmazásban útközben is figyelemmel kísérheted és elemezheted aktivitási adataidat. A Flow webszolgáltatás adja a legrészletesebb betekintést az aktivitási információidba. Az aktivitási jelentések segítségével (a **JELENTÉSEK** fülön) nyomon követheted napi aktivitási trendjeidet.

További információ a Folyamatos aktivitáskövetés funkcióról ebben a [részletes útmutatóban](#) található.

Folyamatos pulzusmérés

A folyamatos pulzusmérés funkció kiegészíti a Polar eszközök folyamatos aktivitáskövetési funkcióját. Együtt automatikusan nyomon követik a napi fizikai aktivitásodat. Míg a Folyamatos aktivitáskövetés funkció rögzíti a csukló mozgását, hogy nyomon kövesse az aktivitásod, a Folyamatos pulzusmérés funkció éjjel-nappal nyomon követi a pulzusod. A napi kalóriaégetés, valamint a teljes aktivitás pontosabb mérését teszi lehetővé, mivel a nagyon kevés csuklómozgást igénylő fizikai tevékenységeket, pl. kerékpározást is nyomon tudja követni. A Polar Loop készüléken a Folyamatos pulzusmérés funkció automatikusan be van kapcsolva.

A folyamatos pulzusmérési adatokat figyelemmel kísérheted a Polar Flow-ban, a webszolgáltatásban vagy a mobilalkalmazásban. További információ a Folyamatos pulzusmérés funkcióról ebben a [részletes útmutatóban](#) található.



Nightly Recharge™ regenerálódásmérés

A **Nightly Recharge™** egy éjszakai regenerálódásmérő, amely megmutatja, hogy mennyire regenerálódsz a napi igénybevétel után. A **Nightly Recharge státusz** két összetevőn alapul: hogyan aludtál (**kialudottsági állapot**), és mennyire nyugodott le a vegetatív idegrendszered (ANS) az alvásod kezdeti szakaszában (**ANS-állapot**). Az óra mindkét összetevő megállapításakor az előző 28 nap általános szintjeihez hasonlítja az előző éjjel mért értékeket.

A Polar Loop az éjszaka során automatikusan méri a kipihentségi állapotot és az ANS-állapotot is. A Nightly Recharge státuszt a Polar Flow alkalmazásban tekintheted meg. 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. Húzd feszesre a csuklópántot a csuklódon, és viseld az eszközt alvás közben is. Az eszköz alján található optikai pulzusrésznek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel. A viselés részletesebb leírását lásd a [Polar Loop viselése](#) című szakaszban.

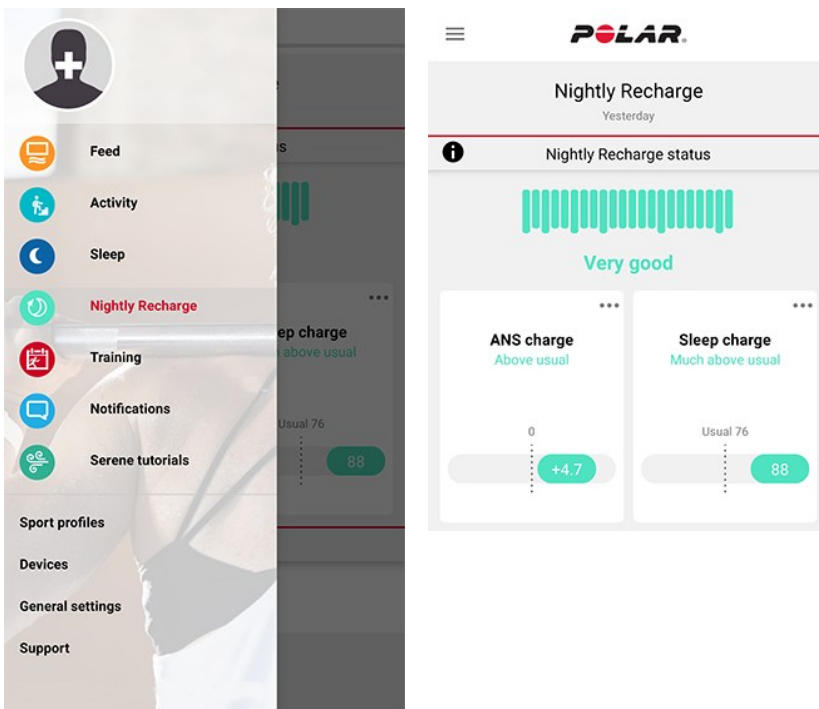


A pontos nyomon követés érdekében viseld az eszközt jóval lefekvés előtt.

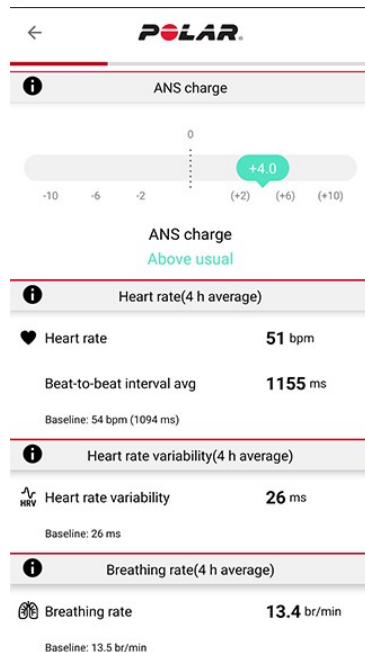
2. Ahhoz, hogy a Nightly Recharge státusz megjelenjen a Flow alkalmazásban, **három éjszakán** át viselned kell az eszközt. Eddig tart az általános szinted megállapítása. A Nightly Recharge státuszod megállapítása előtt megtekintheted az alvási és ANS mérési adataidat (pulzus, szívfrekvencia-változékonyság és légzésszám). Három sikeresen rögzített éjszaka után a Nightly Recharge státusz megjelenik a Polar Flow alkalmazásban.

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 tekinthetőek 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 **kipihentségi 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. A nullához közeli érték az általános szinted. Az ANS-állapotot az alvás kb. első négy órája során mért **pulzus**, **szívfrekvencia-változékonyság**, valamint **légzésszám** alapján számolja ki az óra.

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 szintedhez hasonlítod az előző éjszaka mért értékeit.

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 értékeit.

A **légzésszám** az alvás kb. első négy órájában mért légzésszám átlagát mutatja. A szívdobbanások között eltelt idő alapján számolja ki az óra. 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.

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 the next page.

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

Sleep Plus Stages™ alváskövetés

A **Sleep Plus Stages** automatikusan nyomon követi az alvás **mennyiségét** 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. A alvásod éjszakánkénti lebontása a Polar Flow alkalmazásban érhető el. A Polar Flow webszolgáltatásban megtekinthető hosszú távú alvásadatok segítségével részletesen kielemezheted az alvásmintáidat.

Útmutató az alvás nyomon követéséhez a Polar Sleep Plus Stages™ segítségével

1. Ellenőrizd, hogy **beállítottad-e a kívánt alvásidőt** a Polar Flow-ban. Koppints a profilra a Polar Flow alkalmazásban, majd válaszd a **Kívánt alvásidő** lehetőséget. Válaszd ki a kívánt időtartamot, majd koppints a **Kész** lehetőségre.

A **Kívánt alvásidő** az az alvásmennyiség, amennyit minden éjjel aludni szeretnél. Alapértelmezés szerint a korcsoportodnak ajánlott átlagértékre van beállítva (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.

2. A csuklópántot szorosan húzd meg a csuklódon. Az eszköz alján található optikai pulzusmérőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel. A viselés részletesebb leírását lásd a [Polar Loop viselése](#) című szakaszban.



A pontos nyomon követés érdekében viseld az eszközt jóval lefekvés előtt.

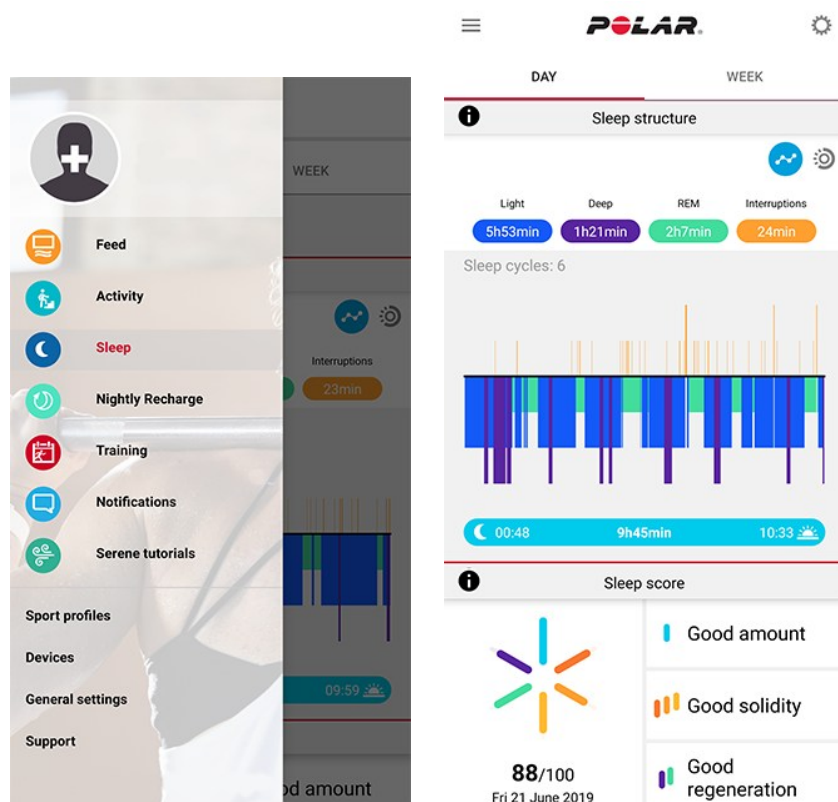
3. A Polar Loop automatikusan érzékeli, hogy mikor alszol el, mikor ébredsz fel, és mennyit aludtál. A Sleep Plus Stages mérés a nem domináns kéz mozgásának rögzítésén alapul egy beépített 3D-s gyorsulásérzékelővel, és egy optikai pulzusmérővel rögzíti a szívdobbanások között eltelt idő adatait a csuklódról.
4. Miután a Polar Loop összegezte az előző esti alvásodat, **automatikusan szinkronizálja** az adatokat a Flow alkalmazással. Vedd figyelembe, hogy az alkalmazásnak futnia kell legalább a háttérben, hogy az automatikus szinkronizálás működjön. Az alváskövetést manuálisan is leállíthatod a Flow alkalmazáson keresztül, ha a Polar Loop még nem összegezte az alvásod. Megkapod az alvásfázisokra (könnyű alvás, mélyalvás, REM-alvás) vonatkozó adatokat, valamint egy éjszaka után az alvásértéket is, beleértve a visszajelzést az alvástémákról: mennyiség, stabilitás és regeneráció. A harmadik éjszaka után megjelenik az általános szinttel való összehasonlítás értéke is.
5. Az alvás minőségére vonatkozó személyes véleményedet reggel egy értékeléssel rögzítheted a Flow alkalmazásban. A kipuhtenségi állapot kiszámításakor az óra az általad adott értékelést nem veszi figyelembe, de rögzítheted, hogy milyennek éreztél az alvást, hogy össze tudd hasonlítani a kipuhtenségi állapot kapott értékével.

Alvási adatok a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban

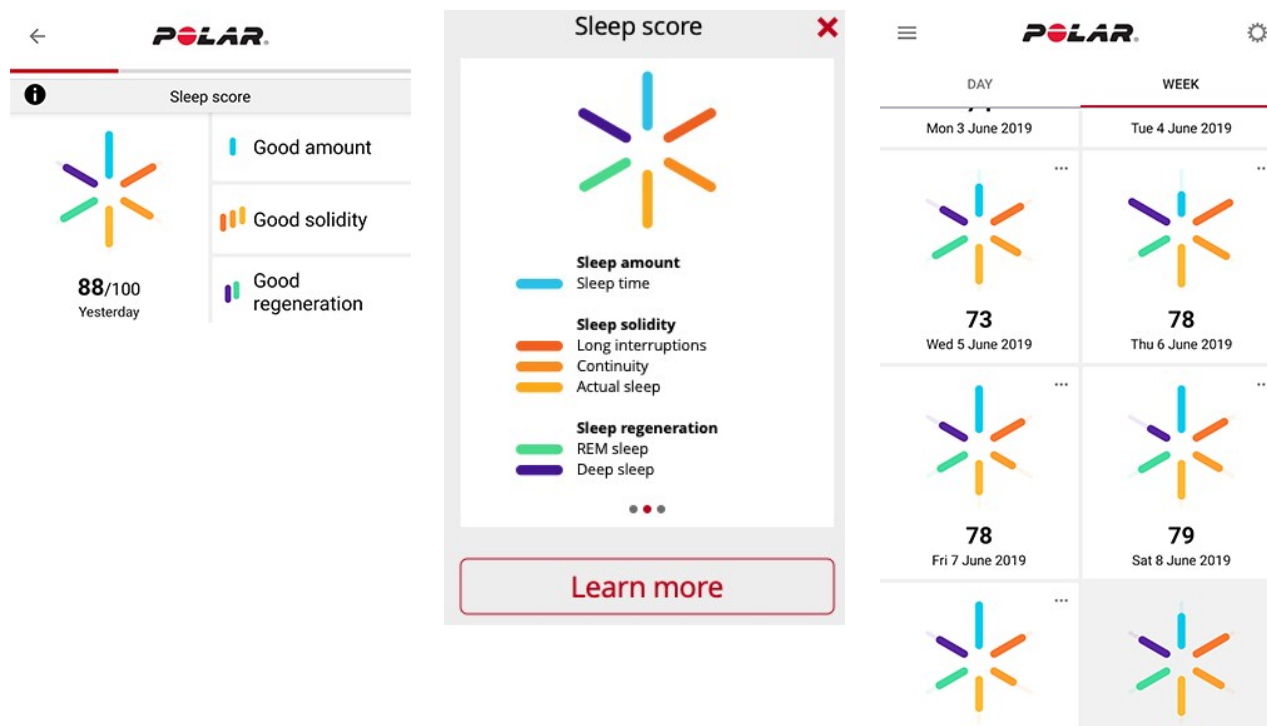
Az, hogy ki hogy alszik, egyéneként változik, így ahelyett, hogy másokhoz hasonlítanánk az értékeket, érdekesebb hosszú távú alvásmintáink alapján megérteni az alvásunkat. A Polar Flow alkalmazásban napi és heti szinten nyomon követheted az alvásodat, és megtekintheted, hogy milyen hatással vannak alvási szokásaid, valamint napközbeni aktivitásod az alvásodra.

Az alváásra vonatkozó adatok megjelenítéséhez válaszd a **Alvás** pontot a Polar Flow alkalmazás menüjéből. A 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

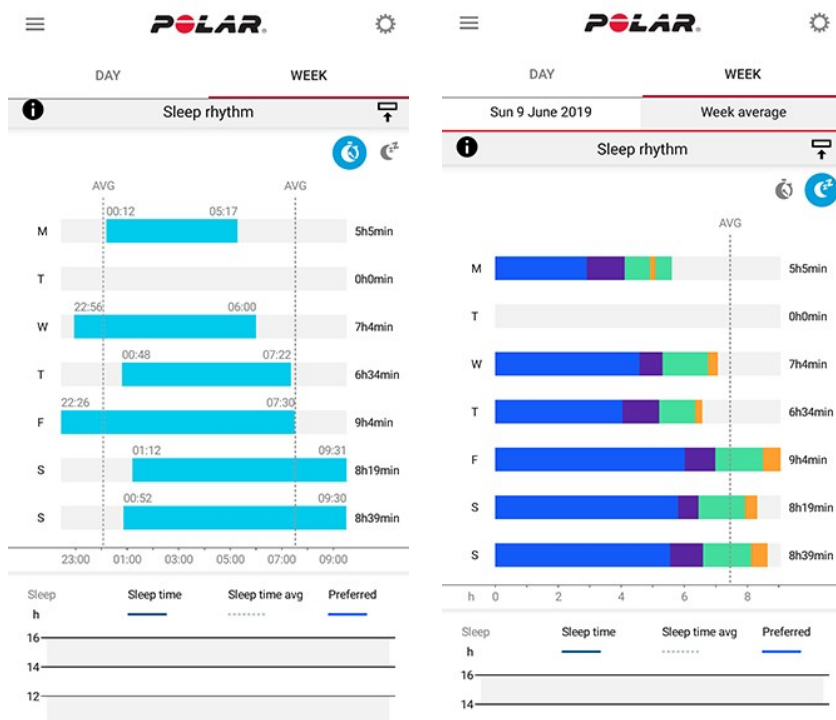
során számos rövidebb és hosszabb alvásmegszakításra sor kerül. A hosszú megszakításokat magas narancssárga oszlopok jelzik az alvásszerkezet grafikonján.



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 (stabilitás és regeneráció témák) a hét során.



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



Az alvásra vonatkozó 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 alvásra vonatkozó adatok közül az alábbiaknál jelennek meg átlagértékek: elalvás, felébredés, alvási idő, REM-alvás, mélyalvás és alvásmegszakítások. Az alvásra vonatkozó 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 a legutóbbi alvásod a 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, mindössze annyit kell tenned, hogy nyomon követed saját alvásodat a Sleep Plus Stages funkcióval kompatibilis Polar eszközzel. Elérhető a Polar Flow alkalmazásban.

További információ a Polar SleepWise™ funkcióról ebben a [részletes útmutatóban](#) található.

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.

Íme az intenzitás szintje és a maximális pulzusszám százalékos aránya az egyes pulzuszónákban.

Zóna	Intenzitás	A HRmax százaléka
1. zóna	Nagyon könnyű	50–60%
2. zóna	Könnyű	60–70%
3. zóna	Közepes	70–80%
4. zóna	Nehéz	80–90%
5. zóna	Maximális	90–100%

További tudnivalókat a pulzuszónákról itt találsz: [Mik azok a pulzuszónák?](#)

Okos kalóriaszámláló

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

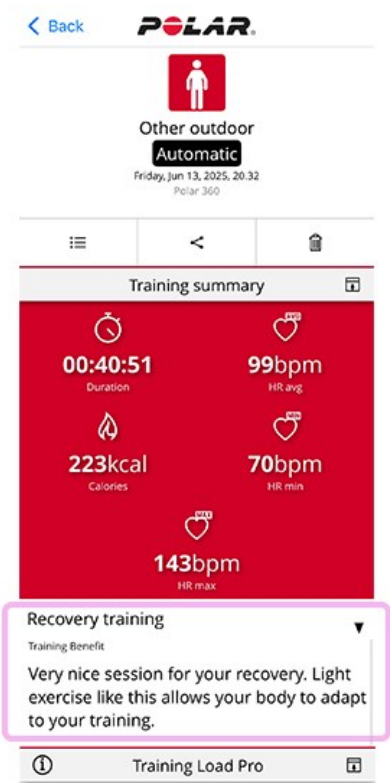
- Testtömeg, magasság, kor, nem
- Egyéni maximális pulzus (HR_{max})
- Az edzés vagy az aktivitás intenzitása
- Egyéni maximális oxigénfelvétel (VO2_{max})

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

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

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 visszajelzést kaphass, összesen legalább 10 percig kell edzened kell a [pulzuszónákban](#).



Az 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! Növeltöd a sprintsebességedet és javítottad izmaid idegrendszerét, ami növeli a hatékonyságodat. Az edzésszakasz a fáradtsággal szembeni ellenállásodat is növelte.
Maximális edzés	Micsoda edzésszakasz! Növeltöd a sprintsebességedet és javítottad izmaid idegrendszerét, ami növeli a hatékonyságodat.
Maximális és tempós edzés	Micsoda edzésszakasz! Növeltöd 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.

Visszajelzés	Előny
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 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.

Energiaforrások

Az energiaforrások lebontása megmutatja, hogy az edzésszakasz során milyen különböző energiaforrásokat (szénhidrát, fehérje, zsír) használtál fel. Ez az információ a Polar Flow mobilalkalmazásban érhető el az adataid szinkronizálása után.



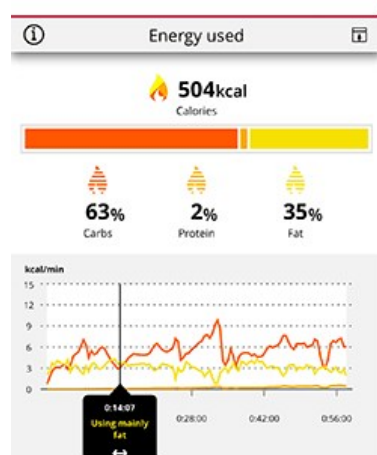
Az energiaforrások a Flow alkalmazás edzéselemzési nézetében jelennek meg az automatikusan rögzített edzésszakaszokhoz.

A fizikai aktivitás során a szervezet fő energiaforrásként szénhidrátot és zsírt használ fel. Minél intenzívebb az edzés, annál több szénhidrátot használ 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 a Flow alkalmazásban

A Flow alkalmazásban megnézheted, mennyi szénhidrátot, fehérjét és zsírt használtál fel az edzésszakasz során. 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. Az idő múlásával összehasonlíthod a hasonló edzések lebontását is, és megnézheted, hogy hogyan fejlődik ki a zsír elsődleges energiaforrásként való felhasználásának a képessége.



Ne feledd, hogy a felhasznált energiaforrásokat és azok mennyiségét nem szabad iránymutatásként értelmezned az edzésszakasz utáni táplálkozáshoz.

Tudj meg többet az [energiaforrásokról](#).

Training Load Pro

A Training Load Pro™ funkció leméri, mekkora mértékben terheli meg a tested az edzés, és hogyan befolyásolja ez a teljesítményed. A Training Load Pro meghatároz egy edzési terhelési szintet a kardiovaszkuláris rendszeredhez (**Kardióterhelés**), és az **Érzékelt terhelés** segítségével értékelheted, hogy mennyire érzed magad megterheltnek.

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** egy érték, amely 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 edzésiterhelés-mérés korlátozott, például erőnléti edzéseknél.

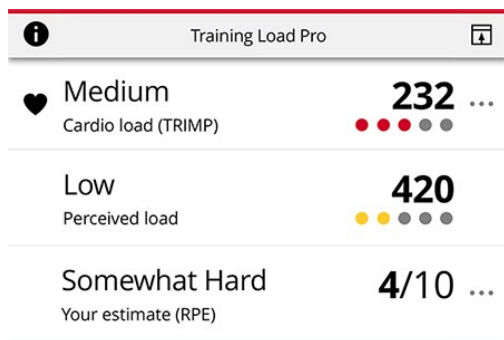


Értékelj az edzést a Flow mobilalkalmazásban az **érezelt terhelés** kiszámításához az edzésszakaszhoz. Egy 1–10 skálán pontozhatod az edzést, ahol az 1 rendkívül könnyű, míg a 10 erősen megterhelő.

Edzési terhelés egy edzésszakasz alapján

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

A rendszer minden mérésnél megmutatja az abszolút edzési terhelést. Minél nagyobb a terhelés, annál jobban igénybe veszi az edzés a tested. Emellett a rendszer egy skáladiagrammal vizuálisan is megjeleníti és szövegesen is leírja az edzésszakasz edzési terhelésének mértékét az előző 90 nap edzési terhelési 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 teherbírásiad növekszik, a 3 pontot érő (közepes) edzési terhelésekből néhány hónapon belül 2 pontos (alacsony) érték lehet. Az adaptív skála azt a ténytet tükrözi, hogy a hasonló típusú edzésszakaszok különböző hatással lehetnek a szervezetedre az aktuális fizikai állapotod függvényében.

● ● ● ● ● Nagyon magas

● ● ● ● ● Magas

● ● ● ● ● Közepes

● ● ● ● ● Alacsony

● ● ● ● ● Nagyon alacsony

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.

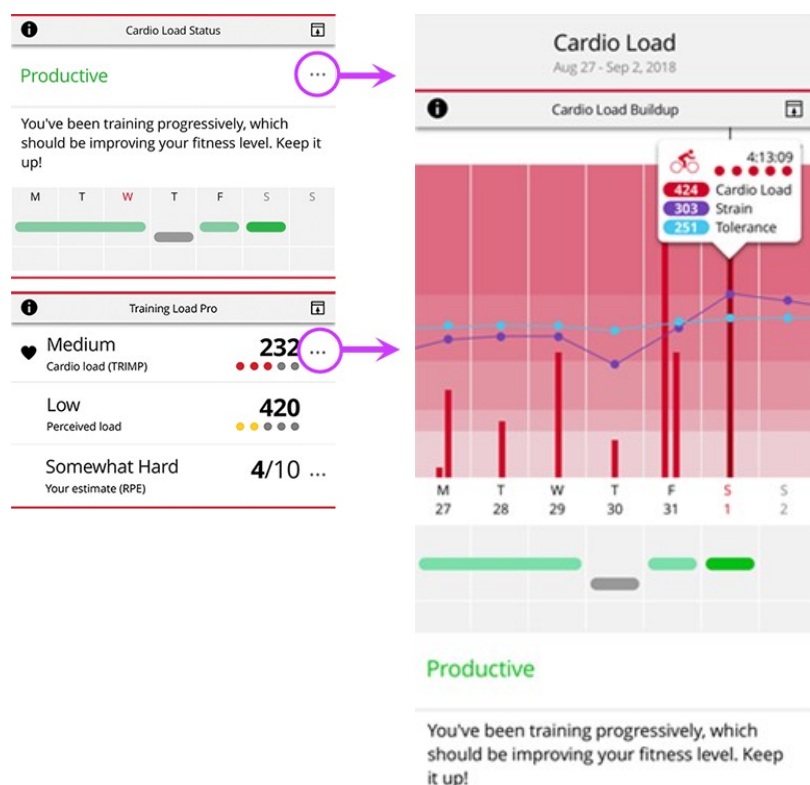
A **Tolerancia** azt jelzi, mennyire állsz készen a kardióedzésre. Ez az érték az elmúlt 28 nap átlagos napi terhelését mutatja. A kardióedzéshez szükséges állóképesség javításához fokozatosan, hosszabb időn keresztül növelned kell az edzés intenzitását.

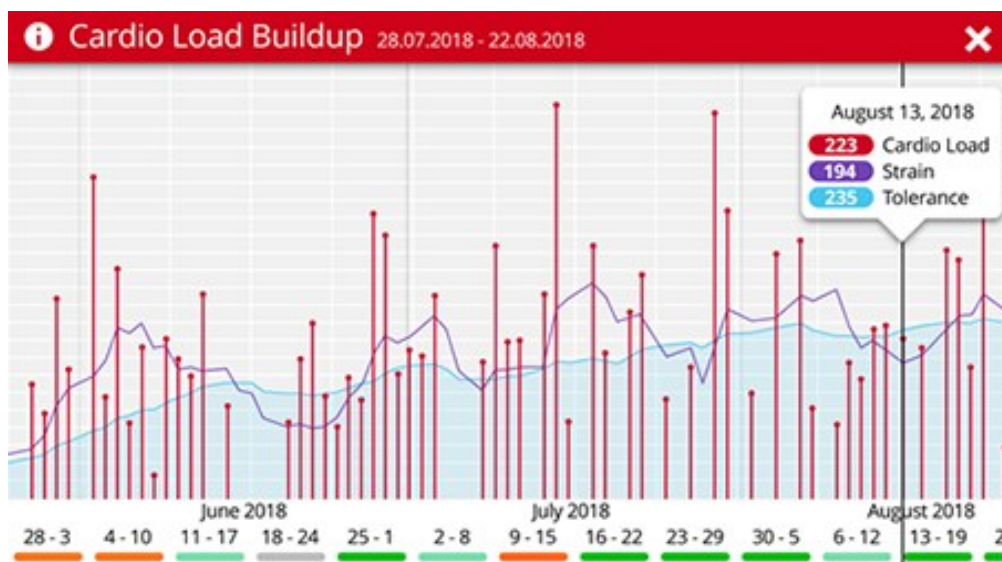
Kardióterhelési állapot

A kardióterhelési állapotot 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.

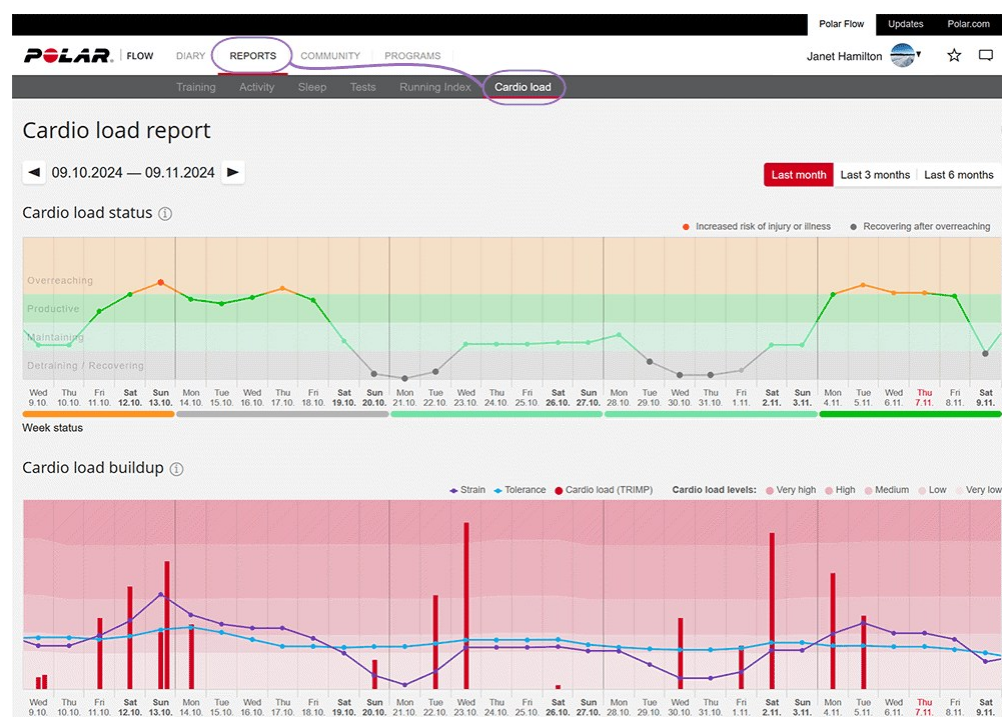
Hosszú távú elemzés a Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban

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 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 terhelte meg a tested az edzéssel az utóbbi időben. Ez az érték az elmúlt 7 nap átlagos napi kardióterhelését mutatja.



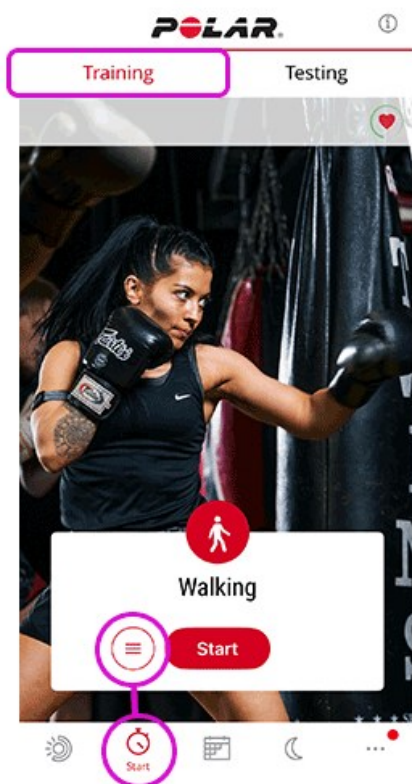
A **Tolerancia** azt jelzi, mennyire állsz készen a kardióedzésre. Ez az érték az elmúlt 28 nap átlagos napi kardióterhelését mutatja. A kardióedzéshez szükséges állóképesség javításához fokozatosan, hosszabb időn keresztül kell növelni az edzés intenzitását.

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

Hangútmutatás

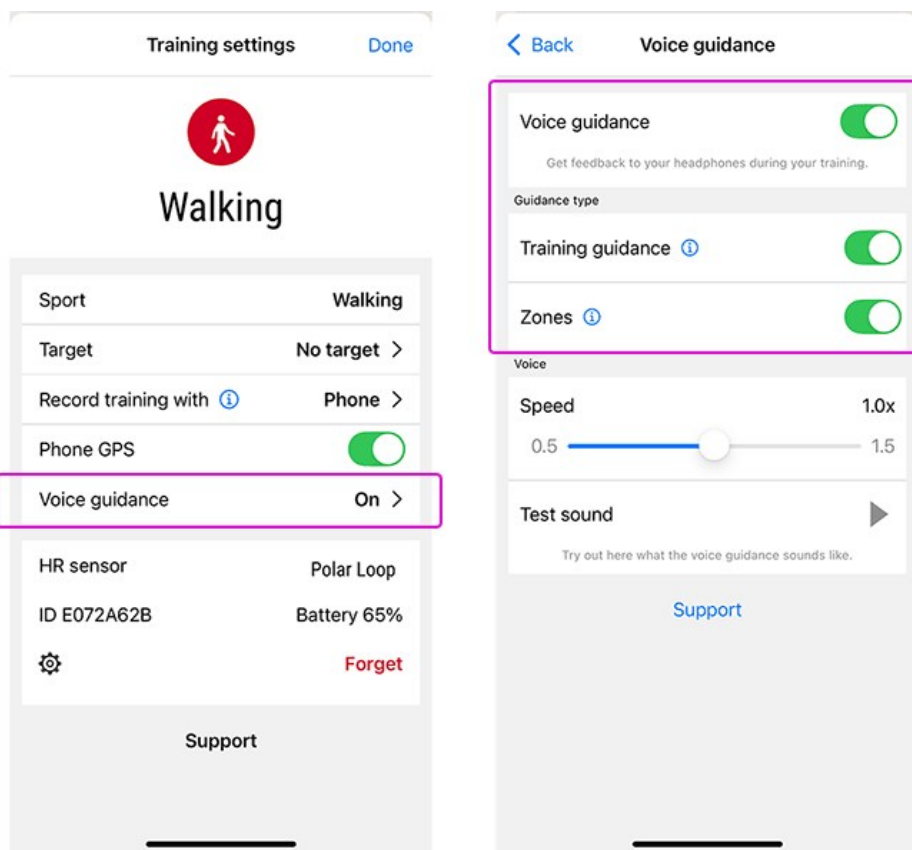
A hangútmutatás funkció segítséget nyújt az edzésre való összpontosításban azáltal, hogy a rendszer a releváns edzésadatokat közvetlenül a fülhallgatóra küldi. A hangformátumban kapott információk tartalmazzák a pulzusszám változásait, és útmutatást nyújtanak az edzés szakaszai során. A hangútmutatás funkciót akkor használhatod, amikor [a Flow alkalmazással rögzíted az edzésszakaszt](#).

A hangútmutatás funkciót a Polar Flow alkalmazás **Edzésszakasz beállításai**ban állíthatod be. Koppints az  ikonra az **Edzésszakasz beállítások** oldal megnyitásához.



Koppints a **Hangútmutatás** beállításainak megnyitásához és a funkció bekapcsolásához. Ezután válaszd ki, hogy milyen típusú információkat tartalmazzon a hangútmutatás:

- Válaszd az **Edzési útmutatás** opciót, hogy útmutatást kapj az edzési célkitűzések szakaszai során.
- Válaszd a **Zónák** opciót, hogy tájékoztatást kapj pulzusod változásáról.



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 eszköz akkumulátorának töltöttsége alacsony

Fitness teszt a Polar Flow alkalmazásban

A Polar Fitness tesztet a Polar Loop készülékkel és a Polar Flow alkalmazással végezheted el. A Polar Fitness 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 oxigénfelvételedre (VO2max). A Fitness 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 Fitness 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 fitness 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 fitness tesztet az alapérték megállapításához, majd ismételd meg a mérést havonta egyszer.

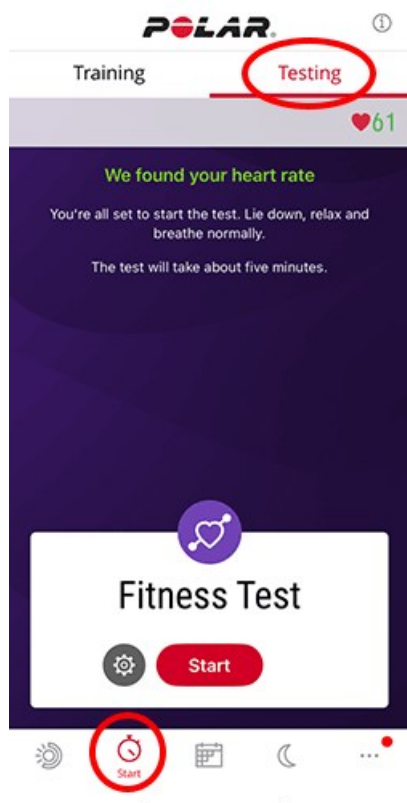
A megbízható eredmények érdekében tartsd be az alábbiakat:

- A tesztet bárhol elvégezheted – otthon, az irodában, egy fitness klubban – feltéve, hogy a környezet elég nyugodt hozzá. Lehetőleg ne legyenek hangos zajok (pl. 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 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 Fitness teszt elvégzéséhez:

1. [Viseld a Polar Loop](#) eszközt feszesen a csuklódon.
2. A Flow alkalmazásban lépj a **Kezdés** > **Tesztelés** menübe.



3. Koppints a fogaskerék ikonra a **Tesztbeállítások** oldal megnyitásához. Keresd meg az eszközt az oldalon, és koppints a **Párosítás** lehetőségre. Koppints a **Kész** gombra a **Tesztelés** oldalra való visszatéréshez.
4. Ha látod az aktuális pulusszámod, koppints a **Kezdés** gombra a teszt indításához.
5. Lazíts, ne mozogj túl sokat, és ne beszéljess másokkal. Fontos, hogy a teszt során minél mozdulatlanabb maradj, mivel még a kisebb mozdulatok is megzavarhatják a tesztet, és az eredménytelen lehet. A teszt befejezése után a Flow alkalmazás megjeleníti a Fitness teszt eredményének leírását és a becsült VO2max értéket.

A Polar Fitness tesztről további részletek ebben a [részletes útmutatóban találhatók](#).

Polar Flow

Polar Flow alkalmazás

A Polar Flow alkalmazásban azonnal láthatod az edzési és aktivitási adataid vizuális megjelenítését. Az edzésedet is megtervezheted az alkalmazásban.

Napló

A Napló nézet gyors napi áttekintést nyújt az edzésről, az aktivitásról és az alvásról egy helyen. Koppints bármelyik elemre a részletes információk megtekintéséhez. Testreszabhatod a Naplót úgy, hogy csak a követni kívánt adatokat jelenítse meg.

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.

Aktivitási adatok

Megtekintheted az egész napi aktivitásod részleteit. Megtudhatod, hogy mennyi hiányzik a napi aktivitási célodig, és azt hogyan érheted el. Megtekintheted a lépésszámod és a megtett távot a lépések és a kalóriafelhasználás alapján.

Edzésadatok

Valós idejű pulzusméréssel edzhetsz, nyomon követheted a megtett útvonalat és távot, és személyre szabott visszajelzést kaphatsz minden edzésről. Pillants rá az edzésed gyors összefoglalójára, és elemezd ki azonnal a teljesítményed minden részletét. Könnyedén hozzáférhetsz a múltbéli adataidhoz, megtervezheted az edzésszakaszaidat, és új edzési célkitűzéseket hozhatsz létre. Edzéseid legjobb eredményeit a [Képmegosztás](#) funkció segítségével barátaiddal is megoszthatod. A Flow alkalmazással történő edzése vonatkozó utasításokat lásd a [Manuális edzésrögzítés](#) című szakaszban.

Képmegosztás

A Polar Flow alkalmazás képmegosztási funkciójával képeket oszthatsz meg az edzésadataidról a legnépszerűbb közösségimédia-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 Polar Flow alkalmazás használatának megkezdése

Az [Polar Loop beállítását](#) a telefonod és a Flow alkalmazás segítségével végezheted el.

A Polar Flow alkalmazás használatának megkezdéséhez töltsd le a mobilalkalmazást az App Store vagy a Google Play áruházból.

Új mobilalkalmazás (okostelefon, táblagép) használata előtt a mobilalkalmazást párosítani kell a készülékkel. További részletekért lásd: [Telefon párosítása](#).

Az eszközöd automatikusan szinkronizál a Flow alkalmazással, ha a telefonod Bluetooth-hatósugáron belül van, és a Flow alkalmazás legalább a háttérben fut. További információkért lásd: [Szinkronizálás](#). Ha a telefonod rendelkezik internetkapcsolattal, az edzésadataid automatikusan szinkronizálódnak a Flow webszolgáltatással is.

Polar Flow webszolgáltatás

A Polar Flow webszolgáltatás részletes betekintést nyújt az aktivitási és alvási adataidba. A Polar Flow webszolgáltatásban részletesen meg is tervezheted és ki is elemezheted az edzéseidet, és többet megtudhatsz a teljesítményedről.

Ha a beállítást a telefonod 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 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.

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, a kerék ikon megnyomásával pedig azt határozhatod meg, hogy milyen adatokat szeretnél megjeleníteni a jelentési grafikonon.

Szinkronizálás

A Polar Loop automatikusan szinkronizálja adataid a Polar Flow alkalmazással, ha a telefonod a Bluetooth-hatótávolságon belül van. Kézzel is szinkronizálhatod a Flow alkalmazás eszközbeállításain keresztül. Ha a telefonod rendelkezik internetkapcsolattal, az adatok automatikusan szinkronizálódnak a Flow webszolgáltatással is. A Polar Loop és a Flow alkalmazás közötti adatszinkronizáláshoz Polar-fiókkal kell rendelkezned. Ha elvégezted a [Polar Loop beállítását](#), akkor egy Polar-fiókot is létrehoztál közben.

Automatikus szinkronizálás

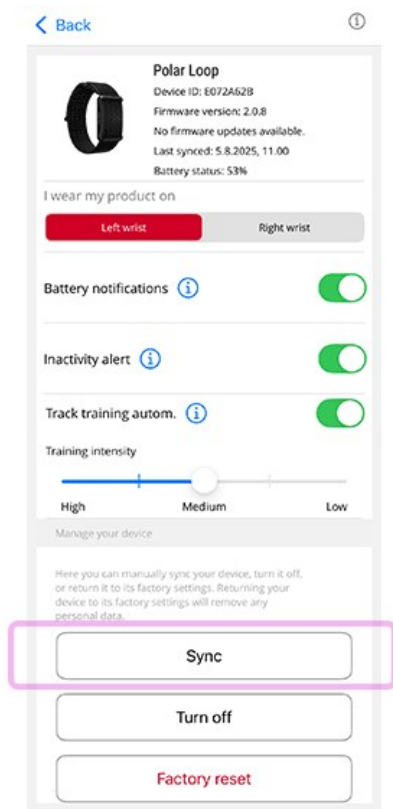
A Polar Loop félóránként automatikusan szinkronizálódik a Flow alkalmazással, ha a telefon Bluetooth-hatótávolságon belül van. Az automatikus szinkronizálás akkor is megtörténik, amikor csatlakoztatod az eszközt a töltéshez, módosítod az eszköz beállításait a Flow alkalmazásban, befejezel egy edzésszakaszt, eléred a napi aktivitási célot, vagy amikor az eszköz összegezte az előző éjszakai alvásod. Vedd figyelembe, hogy az alkalmazásnak futnia kell legalább a háttérben, hogy az automatikus szinkronizálás működjön.

Ha az automatikus szinkronizálás nem működik, győződj meg a következőkről:

- A Polar Flow alkalmazás legalább a háttérben fut
- A telefonod a Polar Loop 10 méteres hatótávolságán belül van
- A Bluetooth be van kapcsolva a telefon beállításában, és működik
- Android telefonnal rendelkező felhasználóknak: A szinkronizálás működéséhez szükség lehet a Polar Flow alkalmazás energiatakarékos módjának és háttérben futási korlátozásainak letiltására az Android-eszközön.

Manuális szinkronizálás

A Flow alkalmazásban lépj az **Eszközök** menübe. Válaszd a Polar Loop lehetőséget, ha egynél több Polar eszközzel rendelkezel, majd válaszd a **Szinkronizálás** lehetőséget.



Megjegyzés: A Polar Loop csak a Flow alkalmazással szinkronizál. Nem kompatibilis a Polar FlowSync adatátviteli szoftverrel.

Fontos tudnivalók

Akkumulátor

A Polar Loop beépített akkumulátorral rendelkezik. Az akkumulátorok élettartama korlátozott, ami számos tényezőtől függ, beleértve az akkumulátor technológiáját, az üzemi hőmérsékletet, a töltési szokásokat, valamint az eszköz használatának és karbantartásának módját. Az akkumulátor élettartamát meghosszabbíthatod, ha az eszközt jó állapotban tartod, és az alábbi utasításoknak megfelelően töltöd és tárolod.

- Tartsd tisztán az eszköz töltőérintkezőit, hogy hatékonyan megvéd az eszközt az oxidálódástól, valamint a piszok és sós víz (pl. izzadság vagy tengervíz) okozta egyéb lehetséges károsodástól. A töltőérintkezők tisztán tartásának legjobb módja, ha minden edzésszakasz után langyos csapvízzel leöblíted az eszközt, és hetente legalább egyszer enyhén szappanos vízzel lemosod. Az eszköz vízálló, így azt az elektromos alkatrészek károsítása nélkül öblítheted le folyó víz alatt.
- Töltés előtt győződj meg arról, hogy az eszköz és a kábel töltőérintkezőin ne legyen por, kosz, vagy nedvesség. Finoman töröld le a szennyeződések vagy a nedvességet.
- Ne töltsd az eszközt 0 °C alatti, illetve +40 °C feletti hőmérsékleten!
- Ne töltsd az eszközt gyúlékony anyagok közelében vagy gyúlékony felületeken!
- Ne töltsd az eszközt nedvesen!
- Ne hagyd az eszközt szélsőséges hidegben (-10 °C alatt) és melegben (50 °C 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 eszközt részben feltöltve, hűvös és száraz helyen tárolj. Ha egy ideig nem fogod használni az eszközt, a tárolás előtt töltsd fel körülbelül 50 százalékra. Ezenkívül kapcsolj ki az eszközt az alkalmazás beállításában. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használod az eszközt, javasolt azt néhány hónap elteltével újra feltölteni.

Idővel az akkumulátorok fokozatosan elhasználódnak, és kapacitásuk csökken. A telefonokban és sportórákban, köztük a Polar órákban és eszközökben 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 dobj a terméket a válogatás nélküli kommunális hulladékba!

Az akkumulátor feltöltése

A töltéshez 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 eszközt egy töltése alkalmas USB-porthoz vagy USB-töltőhöz a dobozban található kábel segítségével. A kábel mágnesesen a helyére pattan.



2. Töltés közben a LED-ek jelzik a töltés folyamatát: négy, az óramutató járásával megegyező irányban forgó piros LED jelzi, hogy a töltés folyamatban van, és amikor az akkumulátor teljesen fel van töltve, a piros LED-ek folyamatosan világítanak.

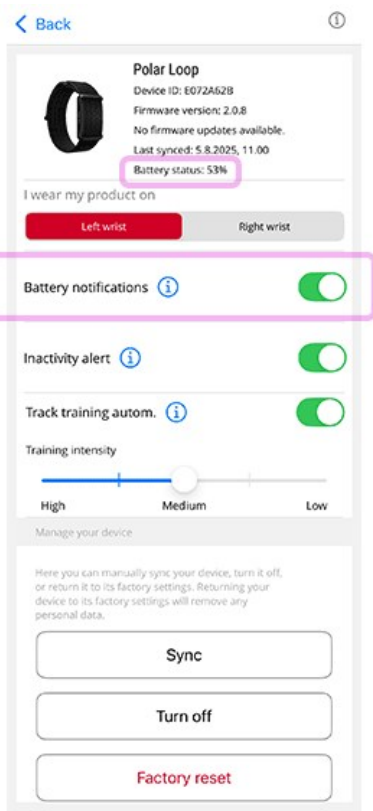
Akkumulátor állapota a Flow alkalmazásban

A Flow alkalmazásban lépj az **Eszközök** menübe, és válaszd ki a Polar Loop készüléket, ha egynél több Polar eszközzel rendelkezel. Az akkumulátor állapota az eszközinformációkban látható az oldal felső részén.

Ha értesítést szeretnél kapni a telefonodra az eszköz akkumulátorának állapotáról, kapcsold be az **Akkumulátor-értesítéseket**.



Az akkumulátorral kapcsolatos értesítések fogadásához engedélyezni kell a Flow alkalmazás értesítéseit a telefon beállításáiban.



A Polar Loop karbantartása

Akárcsak bármely elektronikus eszközt, a Polar Loop készüléket is tisztán, valamint gondosan karban kell tartani. Az alábbi utasítások segítenek csúcsformában tartani az eszközt, és elkerülni minden problémát töltés vagy optikai pulzusmérés közben.

A Polar Loop tisztán tartása



A készülék teljesen vízálló, a csuklópánt pedig mosható. Mindkettő biztonságosan tisztítható enyhén szappanos vízzel, és folyó víz alatt leöblíthető.

Tartsd tisztán a készüléket és a csuklópántot, rendszeresen (legalább hetente egyszer) mosd le enyhén szappanos vízzel. Alaposan öblítse le a készüléket és a csuklópántot vízzel. A csuklópántot akasztva vagy fektetve szárítsd, és hagyd teljesen megszáradni. **Ne tisztítsd alkohollal, fertőtlenítőszerrel vagy más vegyszerrel!**

Tartsd tisztán a töltőérintkezőket, hogy problémamentes töltést biztosíts és hatékonyan megvédd az eszközt az oxidálódástól, és a piszkos és sós víz (pl. izzadság vagy tengervíz) okozta egyéb lehetséges károsodástól. Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy az eszköz és a kábel töltőérintkezőin ne legyen por, kosz, vagy nedvesség. Finoman töröld le a szennyeződések vagy a nedvességet. A karcmentesség megőrzése érdekében ne használj éles eszközöket a tisztításhoz. **Ne töltsd az eszközt nedvesen!**

Vigyázz az optikai pulzusmérőre

Tartsd karcmentesen és tisztán az optikai érzékelő felületét. A karcolások és a piszkos csökkentik az optikai pulzusmérés teljesítményét.

Kerüld a parfüm, arcvíz, napolaj/napvédő, fertőtlenítőszer vagy rovarriasztó használatát azon a területen, ahol az eszközt viseled. Ha az eszköz érintkezésbe kerül ezekkel vagy más vegyi anyagokkal, mosd le enyhén szappanos vízzel, majd folyó víz alatt alaposan öblítsd le.

Tárolás

Tárolás előtt győződj meg az eszköz és a csuklópánt tisztaságáról. Tárold őket hűvös és száraz helyen. Ne tárold az eszközt és a csuklópántot nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl. nedves törölköző). Ne tedd ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek az eszközt, ne hagyd például az autóban. Javasolt az eszközt részben vagy teljesen feltöltött állapotban tárolni. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használsz az edzésszközt, javasolt azt néhány hónap elteltével újra feltölteni. Ez megnövelheti az akkumulátor élettartamát.

Ne hagyd az eszközt szélsőséges hidegben (-10 °C alatt) és melegben (50 °C felett), vagy közvetlen napfénynek kitével

Övintézkedések

A Polar Loop a pulzusszám, az aktivitás és az alvás mérésére szolgál. Semmilyen más célra nem szolgál. Az eszköz nem orvosi célokra készült, nem alkalmas professzionális vagy ipari precizitást igénylő környezeti mérések végzésére.

Javasoljuk, hogy rendszeresen mosd le a készüléket és a csuklópántot, hogy elkerüld a szennyeződés okozta bőrproblémákat.

Interferencia edzés közben

Az elektromágneses interferencia és az edzőberendezések

Az elektromos eszközök közelében zavar keletkezhet. Az során a WLAN-alapú állomások is okozhatnak interferenciát az eszközzel. 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.

Ha az eszköz 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?
- Szívritmus-szabályozóval 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 energiatalok, 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 szívritmus-szabályozó 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 bőröddel érintkező anyagra, illetve azt gyanítod, hogy a termék használata allergiás reakciót váltott ki, tekintsd meg az anyagok felsorolását a [Műszaki specifikáció](#) szakaszban. Bőrirritáció esetén ne használd tovább a terméket, és fordulj orvoshoz! Tájékoztasd a Polar ügyfélszolgálatát is a bőrváltozásról. 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 sűrűdés 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!

A termék nem játékszer! Ne hagyja, hogy gyermekek vagy háziállatok a termékkel játsszanak! A termék kis méretű alkatrészeket tartalmaz, amelyek fulladást okozhatnak!

Útmutató a Polar termékek biztonságos használatához

Tartsd naprakészen a Polar eszközöd, és biztosítsd az optimális teljesítményt a firmware frissítésével, amikor új verzió áll rendelkezésre. A firmware-frissítések célja az eszköz funkcionalitásának javítása, és szükség esetén a kritikus biztonsági hibák kijavítása. Rendszeresen frissítsd a Polar eszközöd, amint a Polar Flow mobilalkalmazás értesít arról, hogy az új firmware-verzió érhető el.

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 jelentkezz be a Polar Flow webszolgáltatásba, válaszd a ki a terméket, és kattints az eltávolítani kíván termék mellett található „Eltávolítás” gombra.

Az edzésszakaszokat a mobilkészüléked tárolja a Polar Flow alkalmazással. A fokozott biztonság érdekében különböző biztonsági funkciók is engedélyezhetők a mobileszközödön, 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.

Műszaki specifikáció

Polar Loop

Modell: 6F

Akkumulátor típusa:

170 mAh Li-pol akkumulátor

Az akkumulátor a [Polar központi szervizében](#) cserélhető.

Üzemidő:

Akár 8 nap használat egyetlen töltéssel

Működési hőmérséklet:

-20 °C és +50 °C között

Anyagok:

Eszköz

Rozsdamentes acél, ABS+10%GF, PMMA

Csuklópánt

Poliamid, elastán, rozsdamentes acél

USB-kábel anyaga

PA, N52 NdFeB (horganyzott), sárgaréz 6801 (aranyozott), TPE, tépőzár, PBT, sárgaréz

Vízállóság:

30 m (fürdéshez és úszáshoz alkalmas)

Érzékelők:

Precision Prime™

Bőrhőmérséklet: GEN 1 (a bőrhőmérséklet nyomon követése csak SDK-n keresztül)

OHR: GEN 3.5

Gyorsulásmérő

Csatlakoztathatóság

A készülék vezeték nélküli Bluetooth technológiával csatlakozik a telefonhoz.

Támogatott BLE-szolgáltatások:

HRS (pulzusszolgáltatás)

BAS (akkumulátorszolgáltatás)

DIS (eszközinformációs szolgáltatás)

USB-kapcsolat:

Csak töltés. Az USB-n keresztüli adatátvitel alapértelmezés szerint le van tiltva.

A rádióberendezés 2,402–2,480 GHz ISM frekvencia-tartományban működik, 5 mW maximális teljesítménnyel.

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 úszáskor és fürdőzéskor is használhatók. 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 **ISO 22810** vagy az **IEC60529** szabványnak megfelelően teszteltük. 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 víz alatti mozgása nagyobb nyomásnak teszi ki, mintha a termék mozdulatlan maradna.

A termék hátoldalán lévő jelölések	Fröcskölés, izzadság, és esőcseppek stb.	Fürdés és úszás	Búvárkodás pipával (levegőtartályok nélkül)	SCUBA búvárkodás (levegőtartályokkal)	Vízhatlansági tulajdonságok
Vízálló IPX7	OK	-	-	-	Tilos nagynyomású mosóval tisztítani. Fröcskölés és folyadékcseppek, stb. ellen védett. Referencia szabvány: IEC60529.
IPX8 vízálló	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: IEC60529.
Vízállóság Vízálló 20/30/50 méterig Úszáshoz alkalmas	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: ISO22810.
Vízálló 100 m-ig	OK	OK	OK	-	Gyakori vízi használatra. Könnyűbúvárkodáshoz nem alkalmas. Referencia szabvány:

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, balesetekből vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó károokra; 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 károokra, veszteségekre, költségekre vagy kiadásokra, legyenek közvetettek, közvetlenek, következményesek, vagy egyediek.
- 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 őriznie!
- 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® szövegdjegy és logók a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonában lévő bejegyzett védjegyek, és a Polar Electro Oy minden esetben engedéllyel használja őket.

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 kerekos 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 Unión kívül is a helyi hulladékartalmatlanítási 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.

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.

2.0 HU 02/2026