

POLAR®

POLAR VANTAGE M2



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

TARTALOMJEGYZÉK

Tartalomjegyzék	2
Polar Vantage M2 használati útmutató	7
Bevezetés	7
Hozd ki a maximumot Vantage M2 készülékedből	8
Polar Flow alkalmazás	8
Polar Flow webszolgáltatás	8
Első lépések	9
Az óra beállítása	9
„A” lehetőség: Beállítás mobil eszközön vagy a Polar Flow alkalmazással	10
„B” lehetőség: Beállítás számítógéppel	10
„C” lehetőség: Beállítás az óráról	10
Gombfunkciók és mozdulatok	10
Idő nézet és menü	11
Edzés-előkészítési üzemmód	11
Edzés közben	12
Háttérvilágítás aktiváló mozdulata	12
Óralapok	12
Menü	18
Mobil eszköz párosítása az órával	20
A mobil eszköz párosítása előtt:	20
A mobil eszköz párosítása:	21
Párosítás törlése	21
Firmware-frissítés	21
Telefonon vagy táblagépen	21
Számítógéppel	21
Settings (beállítások)	23
Általános beállítások	23
Párosítás és szinkronizálás	23
Kerékpár-beállítások	23
Folyamatos pulzuszórázás	23
Repülő üzemmód	24
Háttérvilágítás fényereje	24
Ne zavarjanak	24
Telefonos értesítések	24
Zenevezérlő	24
Mértékegységek	24
Nyelv	24
Inaktivitási figyelmeztetés	24
Rezgések	24
Itt viselem az órát:	24
Helymeghatározó műholdak	24
Az óráról	25
Nézetek kiválasztása	25
Óralap beállításai	26
Idő és dátum	26
Idő	26
Dátum	26
Dátumformátum	27
Hét első napja	27
Fizikai beállítások	27
Testsúly	27
Magasság	27
Születési dátum	27

Nem	27
Edzési előzmények	27
Aktivitási cél	28
Kívánt alvási idő	28
Maximális pulzus	28
Nyugalmi pulzus	29
VO2max	29
A kijelző ikonjai	29
Újraindítás és visszaállítás	30
Az óra újraindítása	30
Az óra gyári beállításainak visszaállításához	30
Gyári beállítások visszaállítása a FlowSync alkalmazással	30
Gyári beállítások visszaállítása az óráról	30
Edzés	31
Csuklón mért pulzus	31
Az óra viselése a csuklós pulzusmérés vagy alváskövetés során	31
Az óra viselése csuklón történő pulzusmérés, alváskövetés/Nightly Recharge nélkül	32
Edzésszakasz indítása	32
Tervezett edzésszakasz indítása	33
Többsportos edzés indítása	33
Gyorsmenü	34
Edzés közben	37
Edzési nézetek böngészése	37
Időzítők beállítása	38
Intervallumidőzítő	38
Visszaszámláló	39
Pulzus-, sebesség- vagy teljesítményzóna rögzítése	39
Pulzuszóna rögzítése	39
Sebesség-/tempózóna rögzítése	39
Teljesítményzóna rögzítése	40
Kör jelzése	40
Sportok közötti váltás multisport edzésszakasz közben	40
Edzés célkitűzéssel	40
Szakasz megváltoztatása szakaszos edzés során	41
Edzési célkitűzésre vonatkozó adatok	41
Értesítések	41
Egy edzés szüneteltetése/megállítása	41
Edzés összegzése	41
Edzés után	41
Edzésadatok a Polar Flow alkalmazásban	44
Edzésadatok a Polar Flow webszolgáltatásban	44
Jellemzők	45
Smart Coaching (Okos értesítések)	45
Training Load Pro	45
Kardióterhelés	45
Érzékelt terhelés	46
Izomterhelés (más gyártó teljesítménymérőjével)	46
Edzési terhelés egy edzésszakasz alapján	46
Megterhelés és Tolerancia	47
Kardióterhelési állapot	47
Kardióterhelési állapot a sportórán	47
Hosszú távú elemzés a Polar Flow alkalmazásban és webes felületen	48
FuelWise™	50
Edzés a Fuelwise alkalmazással	50
Okos szénhidrát- emlékeztető	50
Kézi szénhidrát- emlékeztető	51
Ivási emlékeztető	52
Polar Futóprogram	52

Polar futóprogram létrehozása	53
Futási célkitűzés indítása	53
Kövesd nyomon a fejlődésedet	53
Running Index	53
Rövid távú elemzés	54
Hosszú távú elemzés	55
Training Benefit (Edzési nyereség)	55
Smart Calories (Okos kalóriaszámláló)	57
Folyamatos pulzusmérés	57
Folyamatos pulzusmérés az órán	57
24/7 Activity tracking (Folyamatos aktivitáskövetés)	59
Activity goal (Aktivitási cél)	59
Aktivitási adatok az órán	59
Inaktivitási figyelmeztetés	59
Az aktivitási adatokat a Polar Flow alkalmazásban vagy a webszolgáltatásban lehet megtekinteni	60
Activity Guide (Aktivitási tanácsadás)	60
Activity Benefit (Aktivitási nyereség)	60
Nightly Recharge™ regenerálódásmérés	61
Az ANS-állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban	63
Kipihentési állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban	63
Gyakorlatokhoz	64
Alváshoz	64
Az energiaszint szabályozására	64
Sleep Plus Stages™ alváskövetés	65
SleepWise™	69
Napi töltődés alvásból	69
Heti alvás	72
Tudományos háttér	74
Serene™ irányított légzőgyakorlat	75
Csuklón mért pulzussal végzett Fitnessz teszt	76
A teszt előtt	77
A teszt elvégzése	77
Teszteredmények	77
Edzettségi szint osztályok	77
Férfiak	77
Nők	78
VO2max	78
FitSpark™ napi edzési útmutató	78
Edzés közben	80
Helymeghatározó műholdak	82
Támogatott GPS	82
A-GPS lejárat dátum	82
Vissza a kezdőpontra	82
Versenytempó	83
Pulzuszónák	83
Sebesség célzónák	84
Sebesség célzónák beállításai	84
Edzési célkitűzés sebesség célzónákkal	84
Edzés közben	84
Edzés után	84
Sebesség és táv a csuklómozgás alapján	84
Futási ütem csuklómozgás alapján	85
Energiaforrások	85
Energiaforrások összesítése	85
Részletes elemzés a Flow mobilalkalmazásban	85
Mérés úszás közben	86
Medencés úszás	86
A medencehossz beállítása	86

Nyíltvízi úszás	86
Pulzusmérés vízben	87
Úszási edzésszakasz elindítása	87
Úszás közben	87
Úszás után	87
Weather (Időjárás)	89
Sportprofilok	90
Telefonos értesítések	91
Telefonos értesítések bekapcsolása	91
Ne zavarjanak	91
Az értesítések megtekintése	91
Zenevezérlő	91
Az óralapról	92
Edzés közben	92
Pulzusérzékelő üzemmód	92
Pulzusérzékelő üzemmód bekapcsolása	92
Pulzusmegosztás leállítása	93
Energiatakarékossági beállítások	93
Cserélhető csuklópántok	94
A csuklópánt cseréje	94
Kompatibilis érzékelők	94
Polar H10 Pulzusmérő szenzor	95
Polar Verity Sense	95
Polar Stride Sensor Bluetooth Smart sebességmérő lépésérzékelő	95
Polar sebességmérő Bluetooth® Smart	95
Polar pedálfordulat-érzékelő Bluetooth® Smart	95
Külső teljesítményérzékelők	96
Érzékelők párosítása az órával	96
Pulzusérzékelő párosítása az órával	96
Lépésérzékelő párosítása az órához	96
Lépésérzékelő kalibrálása	97
Kerékpár-érzékelő párosítása az órával	97
Kerékpár-beállítások	97
A kerék lemérése	97
A kerékpáros teljesítményérzékelő kalibrálása	98
Párosítás törlése	98
Polar Flow	99
Polar Flow alkalmazás	99
Edzésadatok	99
Aktivitási adatok	99
Alvási adatok	99
Sportprofilok	99
Image sharing (Képmegosztás)	99
A Flow alkalmazás használatának megkezdése	99
Polar Flow webszolgáltatás	100
Napló	100
Jelentések	100
Programok	100
Sportprofilok a Polar Flow-ban	100
Sportprofil hozzáadása	101
Sportprofil szerkesztése	101
Az edzés megtervezése	103
Edzésterv létrehozása a Szezontervező segítségével	103
Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow webszolgáltatásban	104
Célkitűzés létrehozása egyik kedvenc edzési célkitűzésed alapján	106
Célok szinkronizálása az órával	106
Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow alkalmazásban	107
Kedvencek	109

Edzési célkitűzés felvétele a Kedvencek közé:	109
Kedvenc szerkesztése	109
Eltávolítás a kedvencek közül	109
Szinkronizálás	109
Szinkronizálás a Polar Flow mobilalkalmazással	109
Szinkronizálás a Flow webszolgáltatással a FlowSync-en keresztül	110
Fontos tudnivalók	111
Akkumulátor	111
Az akkumulátor feltöltése	111
Az eszköz töltése edzés közben	112
Akkumulátor állapota és értesítései	112
Akkumulátor-állapotszimbólum	112
Akkumulátor értesítők	112
A sportóra karbantartása	113
Tartsd tisztán a sportórát	113
Vigyázz az optikai pulzusértékelőre	113
Tárolás	113
Szervizelés	113
Óvintézkedések	114
Interferencia edzés közben	114
Egészség és edzés	114
Figyelem! Az elem gyermekektől elzárva tartandó!	115
Útmutató a Polar termékek biztonságos használatához	115
Műszaki adatok	116
Vantage M2	116
Polar FlowSync Szoftver	117
A Polar Flow mobilalkalmazás kompatibilitása	117
A Polar termékek vízállósága	117
Szabályozással kapcsolatos információk	118
Korlátozott nemzetközi Polar garancia	119
Felelősség kizárása	119

POLAR VANTAGE M2 HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Jelen használati útmutató segíti a kezdeteket az új sportórával. Az oktatóvideó és a GYIK megtekintéséhez látogass el a support.polar.com/en/vantage-m2 honlapra.

BEVEZETÉS

Gratulálunk az új Polar Vantage M2 készülékedhez!

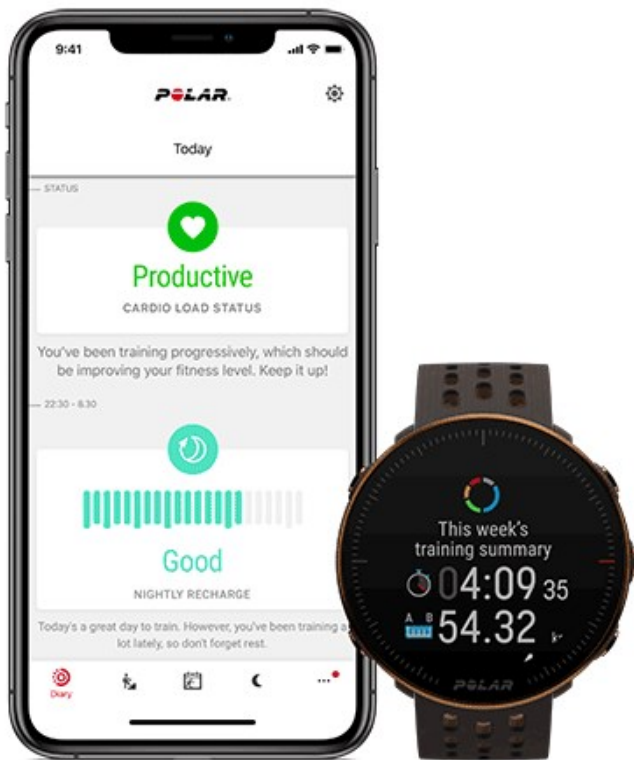
A Polar Vantage M2 egy univerzális multisport óra, amely fejlett csuklóérzékelős pulzusméréssel és GPS-szel rendelkezik. A sportóra számos eszközzel rendelkezik, melyek segítenek megdönteni a rekordjaidat és elérni a céljaidat:

- Érd el a teljesítményednek megfelelő edzési szintet a [Training Load Pro](#) funkcióval.
- Maradj végig energikus az egész edzésszakaszod során az új [FuelWise™](#) energiaellátási asszisztenssel! A FuelWise™ emlékeztet arra, hogy pótolod az energiát és tartsd fenn a megfelelő energiaszintet a hosszú edzésszakaszok során.
- Tekintsd meg, hogyan használja fel a szervezeted a különböző [energiaforrásokat](#) az edzésszakaszok során! Az energiafelhasználás szénhidrátra, fehérjére és zsírra bontva látható.
- Kövesd nyomon fejlődésedet a korszerű futási funkciókkal, például a [Running Index](#) és [Futóprogram](#) funkciókkal.
- Add hozzá kedvenc sportjaidat az órádhoz a Polar Flow-ban. A Polar Vantage M2 több mint 130 különböző sportot támogat. Mindegyik sporthoz testreszabhatod a beállításokat.
- A [Folyamatos pulzusmérés](#) funkció szünet nélkül méri a pulzust. A [Folyamatos aktivitáskövetéssel](#) teljes képet kaphatsz napi aktivitási szintedről.
- A [Nightly Recharge™](#) egy éjszakai regenerálódásmérő, amely megmutatja, hogy mennyire regenerálsz a napi igénybevétel után. Az új [Sleep Plus Stages™](#) alváskövetés figyelemmel kíséri az alvásfázisokat (REM, könnyű és mély alvás), és alvásra vonatkozó visszajelzést, valamint számban kifejezett alvásértéket biztosít.
- A [FitSpark™](#) edzési útmutató a regenerálódásod, a készenléted és az edzési előzményeid alapján létrehozott, használatra kész napi edzésekkel gondoskodik róla, hogy felkészült legyél a terep meghódítására.
- Az óra a [Serene™ irányított légzőgyakorlattal](#) segít a lazításban és a stresszoldásban.
- [Pulzusérzékelő üzemmódban](#) a Polar Vantage M2 órádat könnyen pulzusérzékelővé változtathatod, és a pulzusodat más Bluetooth-eszközök, például edzési alkalmazások, edzőtermi berendezések vagy kerékpáros komputerek számára továbbíthatod. Az Vantage M2 készülék segítségével Polar Club edzések közben a [Polar Club rendszerének](#) is továbbíthatod pulzusadataidat.
- A Polar Vantage M2 az alapvető okosóra-funkciókkal rendelkezik: [zenevezérlő](#), [időjárás](#) és [telefonos értesítések](#).
- Kompakt, könnyű kialakításnak köszönhetően a Vantage M2 a tökéletes edzőtárs számodra. A [cserélhető csuklópántokkal](#) az alkalomnak és a stílusodnak megfelelően szabhatod személyre a sportórát.



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

HOZD KI A MAXIMUMOT VANTAGE M2 KÉSZÜLÉKEDBŐL



Csatlakozz a Polar hálózatához, és hozd ki a legtöbbet sportórásból.

POLAR FLOW ALKALMAZÁS

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

POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁS

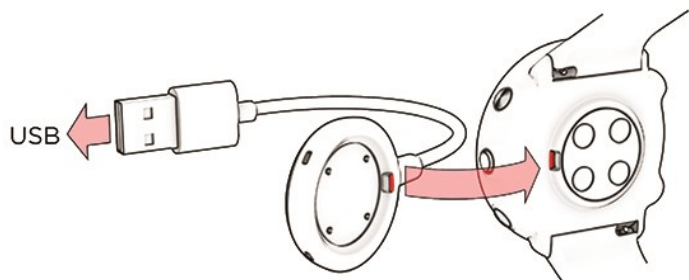
Szinkronizáld a [Polar Flow webszolgáltatással](#) elküldött edzésadataidat a FlowSync szoftverrel számítógépeden vagy a Flow alkalmazáson keresztül. A webes felületen megtervezheted edzéseidet, számon tarthatod eredményeidet, útmutatást és részletes elemzést kaphatsz edzési eredményeidről, aktivitásodról és alvásodról. Oszd meg eredményeidet barátaiddal is, keress edzőpartnereket, és eddz együtt a helyi közösséggel.

Mindezt megtalálod a flow.polar.com oldalon.

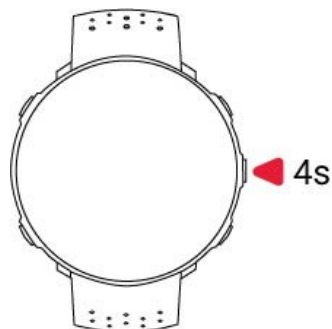
ELSŐ LÉPÉSEK

AZ ÓRA BEÁLLÍTÁSA

A bekapcsoláshoz és töltéshez csatlakoztasd az órát a számítógép USB-portjához vagy egy USB töltőhöz a dobozban található kábel segítségével. A kábelt mágnes rögzíti, csak arra kell ügyelned, hogy a kábel pereme illeszkedjen az óra aljzatához (pirossal jelölve). Eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn. Javasoljuk, hogy az óra használatának megkezdése előtt töltsd fel az akkumulátort. Lásd az [Akkumulátor](#) fejezetet az akkumulátor töltésére vonatkozó információkért.



Alternatív megoldásként bekapcsolhatod az órát, ha 4 másodpercig nyomva tartod az OK gombot.



Az óra beállításához válaszd ki a nyelvet és a kívánt beállítási módszert. Az óra három módon állítható be: A FEL/LE gombokkal válaszd ki a kívánt lehetőséget, majd hagyd jóvá az OK gombbal.

- A. **Telefonon:** A mobil eszközzel való beállítás kényelmes, ha épp nem férsz hozzá USB-porttal rendelkező számítógéphez, ez a módszer azonban több időt vehet igénybe. A módszerhez internetkapcsolat szükséges.
- B. **Számítógépen:** A vezetékes számítógépes beállítás gyorsabb, és a művelet közben egyúttal tölti is az órát, ehhez azonban egy számítógép szükséges. A módszerhez internetkapcsolat szükséges.



Az A és a B opciók ajánlottak. A pontos edzésadatok szerzéséhez szükséges összes fizikai adatot egyszerre megadhatod. Kiválaszthatod a nyelvet, és letöltheted a legújabb firmware-t az órához.

C. **Az órán:** Ha nincs kompatibilis mobil eszközöd, és épp nem férsz hozzá internetkapcsolattal rendelkező számítógéphez, a beállítást elvégezheted az óráról. **Ne feledd, hogy ha az órán végzed a beállítást, az még nincs összekapcsolva a Polar Flow webszolgáltatással. Az óra firmware-frissítései csak a Polar Flow szolgáltatáson keresztül érhetők el.** Ahhoz, hogy az órából és az egyedi Polar funkciókból a legtöbbet hozhassd ki, fontos, hogy később végezd majd el a hiányzó beállításokat a Polar Flow webszolgáltatással vagy a Polar Flow mobilalkalmazással az „A” vagy a „B” lehetőséget követve.

„A” LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS MOBILESZKÖZÖN VAGY A POLAR FLOW ALKALMAZÁSSAL



Vedd figyelembe, hogy a párosítást a Polar Flow alkalmazásban és **NEM a mobilkészítő Bluetooth beállításában kell elvégezni.**

1. Ellenőrizd, hogy a mobilkészítő csatlakoztatva van-e az internethez, és kapcsolj be a Bluetooth funkciót.
2. Töltsd le a Polar Flow alkalmazást a mobilkészítőre az App Store vagy a Google Play webáruházból.
3. Nyisd meg a Polar Flow alkalmazást a mobiltelefonodon.
4. A Polar Flow alkalmazás automatikusan észleli az órát, és felkínálja a párosítás lehetőségét. Koppints a Start gombra.
5. Amikor a mobilkészítőn megjelenik a **Bluetooth párosítási kérelem** visszaigazoló üzenet, ellenőrizd, hogy a mobilkészítőn megjelenő kód megegyezik-e az óráján megjelenő kóddal.
6. Fogadd el a Bluetooth párosítási kérelmet a mobilkészítőn.
7. Erősítsd meg a PIN-kódot az órán az OK gomb lenyomásával.
8. A párosítás befejezése után megjelenik a **Párosítás kész** üzenet.
9. Jelentkezz be Polar-fiókoddal, vagy hozz létre újat. Az alkalmazás végigvezet a regisztrációs és beállítási műveleteken.

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



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

„B” LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS SZÁMÍTÓGÉPPEL

1. Keresd fel a flow.polar.com/start weboldalt, majd töltsd le és telepítsd a Polar FlowSync adatátviteli szoftvert a számítógépre.
2. Jelentkezz be Polar-fiókoddal, vagy hozz létre újat. Csatlakoztasd az órát a számítógép USB-portjához a dobozban lévő kábellel. A Polar Flow webszolgáltatás végigvezet a regisztrációs és beállítási műveleteken.

„C” LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS AZ ÓRÁRÓL

Állítsd be az értékeket a FEL/LE gombokkal, majd hagyd jóvá őket az OK gombbal. Ha bármelyik pontnál vissza szeretnél lépni és meg szeretnéd változtatni a beállításokat, annyiszor nyomd meg a VISSZA gombot, amíg el nem éred a megváltoztatni kívánt beállítást.



Amikor az órán végzed a beállításokat, az óra még nincs összekapcsolva a Polar Flow webszolgáltatással. Az óra firmware-frissítései csak a Polar Flow szolgáltatáson keresztül érhetők el. Ahhoz, hogy órádból és a Polar Smart Coaching funkciókból a legtöbbet hozhasd ki, fontos, hogy később végezd el a hiányzó beállításokat a Polar Flow webszolgáltatással vagy a Flow mobilalkalmazással az „A” vagy a „B” lehetőséget követve.

GOMBFUNKCIÓK ÉS MOZDULATOK

Sportórád öt gombja a felhasználási mód függvényében eltérő funkciókkal rendelkezik. Tekintsd meg az alábbi táblázatot, hogy megismerd a gombok funkcióit különböző módokban.



Idő nézet és menü

LIGHT (VILÁGÍTÁS)	BACK (VISSZA)	OK	FEL/LE
Kijelző megvilágítása	Belépés a menübe	Erősítsd meg a kijelzőn megjelenő kiválasztást	Módosítsd a sportórát kijelzőjét idő nézetben
Nyomd meg a gombot idő nézetben az akkumulátor állapotjelének megtekintéséhez	Visszatérés az előző szintre	Tartsd lenyomva az edzés-előkészítés módba történő belépéshez	Léptetés a kiválasztási listában
Nyomd meg és tartsd a gombok lezárásához	Beállítások változatlanul hagyása	Nyomd meg a kijelzőn megjelenő adatok további részleteinek megjelenítéséhez.	Kiválasztott érték beállítása
	Kiválasztások elvetése		
	Nyomd meg és tartsd lenyomva a menüből az idő nézetbe való visszatéréshez		
	Tartsd lenyomva idő nézetben az összekapcsolás és a szinkronizálás elindításához		

Edzés-előkészítési üzemmód

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

Edzés közben

LIGHT (VILÁGÍTÁS)

Kijelző megvilágítása
Nyomd meg és tartsd a gombok lezárásához

BACK (VISSZA)

Szüneteltesd az edzést egy lenyomással
Az edzés megállításához tartsd lenyomva szüneteltetéskor

OK

Kör jelzése
Az edzésrögzítés folytatása szüneteltetéskor

FEL/LE

Edzési nézet megváltoztatása

HÁTTÉRVILÁGÍTÁS AKTIVÁLÓ MOZDULATA

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

ÓRALAPOK

Az óralapok sokkal többet árulnak el neked, mint a pontos időt. Közvetlenül az óralapon láthatod a legfrissebb és legfontosabb információkat. Kiválaszthatod, hogy mely óralapok jelenjenek meg a kijelzőn idő nézetben.

Lépj a **Beállítások > Nézetek kiválasztása** menübe, és válassz a **Csak idő, Napi aktivitás, Kardióterhelési állapot, Aktuális pulzus/Folyamatos pulzusz mérés, Legutóbbi edzésszakaszok, Nightly Recharge, FitSpark edzési útmutató, Időjárás, Heti összefoglaló, Neved** és **Zenevezérlők** lehetőségek közül.

Az óra felületeit a FEL és LE gombokkal görgetheted, további részleteket pedig az OK gombbal jeleníthetsz meg.



Analóg és digitális kijelzés közül választhatsz, és testreszabhatod az óra stílusát és színét. További részletekért lásd: [Óralap beállítások](#).

Csak idő



Alapvető óralap, amelyen csak a dátum és az idő jelenik meg.

Aktivitás



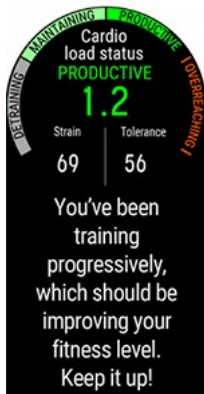
Az óralap körül látható kör és az idő és dátum alatt megjelenő százalék mutatja a haladást a napi aktivitási cél felé. A kör az aktivitás során világoskék színre vált.

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

- Az eddig megtett lépések száma. Az óra rögzíti a testmozgás mennyiségét és típusát, és átváltja egy becsült lépésszámmra.
- Az Aktívan töltött idő mutatja meg testmozgásod összesített idejét, ami jótékony hatást gyakorolt egészségedre.
- Az edzés során elégetett kalóriák, az aktivitás és a BMR (alapanyagcsere-érték: az életfunkciók fenntartásához szükséges minimális anyagcsere-aktivitás).

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

Kardióterhelési állapot



A **Kardióterhelési állapot** a rövid távú edzési terhelés (**Megterhelés**) és a hosszú távú edzési terhelés (**Tolerancia**) közötti kapcsolatot vizsgálja, és ezek alapján megállapítja, hogy jelenleg aluledzett vagy, szinten tartod az erőnléted, eredményesen edzel, vagy túlterheled magad.

Ezenkívül a részletek megnyitása után megtekintheted a napi összesített aktivitás következő adatait: Kardióterhelési állapot, Megterhelés és Tolerancia, valamint a Kardióterhelési állapot szöveges leírása.

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

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

Pulzus



A **Folyamatos pulzusmérés** funkció használatakor az óra folyamatosan méri a pulzust és megjeleníti azt az óra Pulzus óralapján.

Megtekintheted a legnagyobb és legkisebb pulzust, a napi leolvasásokat és azt, hogy mekkora volt a legalacsonyabb pulzusod az előző éjjel. A folyamatos pulzusmérés funkciót az óra **Beállítások > Általános beállítások > Folyamatos pulzusmérés** menüpontjában lehet be- vagy kikapcsolni.



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



Ha nem használod a **Folyamatos pulzusmérés** funkciót, akkor a pulzus edzésszakasz indítása nélkül is folyamatosan ellenőrizhető. Egyszerűen csak húzd meg a csuklópántodat, válaszd ki ezt az óralapot, nyomd meg az OK gombot, és az óra egy szempillantás alatt megjeleníti az aktuális pulzusodat. A VISSZA gomb megnyomásával visszatérhetsz az óra Pulzus óralapjára.



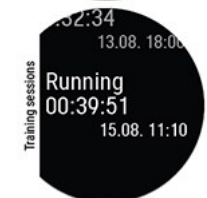
Legutóbbi edzésszakaszok



Tekintsd meg a legutóbbi edzésszakasz óta eltelt időt, valamint az edzésszakasz során végzett sportokat.

Ezenkívül a részletek megnyitása után megtekintheted az elmúlt 14 nap edzésszakaszainak összegzését. Az összegzés megnyitásához keresd meg a FEL/LE gombok segítségével a megtekinteni kívánt edzésszakaszt, majd nyomd meg az OK gombot. További információért lásd:

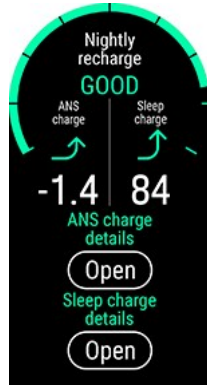
[Edzés összegzése](#).



Nightly Recharge



Amikor felébredsz, megtekintheted a Nightly Recharge státuszodat. A Nightly Recharge státusz azt mutatja, hogy mennyire volt pihentető az előző éjjeli alvás. A Nightly Recharge az arra vonatkozó információkat kombinálja, hogy mennyire nyugodott le a vegetatív idegrendszered (ANS) az alvás korai szakaszában (ANS-állapot), valamint hogy mennyire aludtál jól (kipihentségi állapot).



A funkció alapértelmezésben ki van kapcsolva. Ha bekapcsolva hagyod a Folyamatos pulzusmérés funkciót, akkor az akkumulátor gyorsabban lemerül. A Nightly Recharge használatához engedélyezni kell a folyamatos pulzusmérés funkciót. Ha takarékoskodni szeretnél az akkumulátorral, de használni szeretnéd a Nightly Recharge funkciót, az óra beállításai között megadhatod, hogy a folyamatos pulzusmérés csak éjszaka legyen bekapcsolva.

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

FitSpark óralap



Az óra az edzési előzmények, az edzettségi szint és az aktuális regenerálódási állapot alapján javaslatot tesz a megfelelő edzési célkitűzésekre vonatkozóan. Koppints az OK gombra az összes javasolt edzési célkitűzés megtekintéséhez. Az egyik javasolt edzési célkitűzés kiválasztásával megtekintheted az adott edzési célkitűzésre vonatkozó részletes adatokat.

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





Tekintsd meg a napi óránkénti időjárás-előrejelzést közvetlenül a csuklódról. Nyomd meg az **OK** gombot a részletesebb időjárás adatok megtekintéséhez, beleértve például a szélesebességet, a szélirányt, a páratartalmat és az eső valószínűségét, valamint a holnapi 3 óránkénti és a holnaputáni 6 óránkénti előrejelzését.

További információkért lásd: [Időjárás](#).

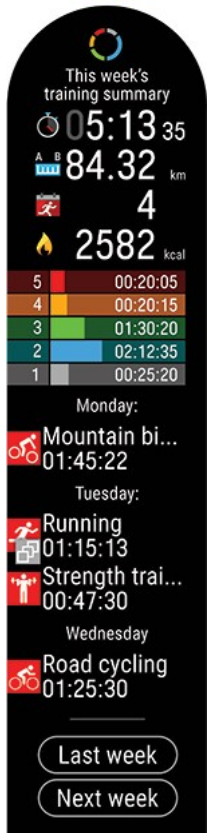


Heti összefoglaló



Megnézheted az edzési heted áttekintését. A teljes heti edzésidőd különböző edzési zónákra leosztva jelenik meg a kijelzőn. A további részletek megnyitásához nyomd meg az OK gombot. Az egyes pulzuszónákban töltött táv, edzésszakaszok, teljes kalóriaégetés és idő lesz látható. Továbbá az előző heti összefoglalót és részleteket, valamint a következő hétre tervezett edzésszakaszokat is megtekintheted.

Az egyes edzésszakaszok további részleteinek megtekintéséhez görgess lefelé, és nyomd meg az OK gombot.



Saját név



Az idő, a dátum és a saját neved jelenik meg.

Zenevezérlő



A Zenevezérlő óralapról vezérelheted a zene- és a médialejátszót a telefonodon, amikor nem edzel. Az OK gomb megnyomásával jelenítheted meg az előző/következő és a szüneteltetés/lejátszás gombokat. Az előző vagy a következő zeneszámra a FEL/LE gombokkal válthatsz, az OK gombbal pedig szüneteltetheted a lejátszást. A VILÁGÍTÁS gomb megnyomásával érheted el a hangvezérlőt.

Edzés közben a zenét az edzési képernyőről is vezérelheted. További információkért lásd: [Zenevezérlő](#).

MENÜ

Lépj be a menübe a VISSZA gomb megnyomásával, és böngéssz a FEL vagy a LE gombbal. Erősítsd meg a kiválasztást az OK gombbal, majd lépj vissza a VISSZA gombbal.

Edzés indítása



Innen indíthatod el az edzésszakaszt. Az OK gomb lenyomásával lépj be az edzés-előkészítés üzemmódba és keresd meg a használni kívánt sportprofil.

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

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

Serene irányított légzőgyakorlat



A légzőgyakorlat megkezdéséhez először válaszd ki a **Serene**, majd az **Indítás** lehetőséget.

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

Energiaellátás



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

További információkért lásd: [FuelWise](#).



Az **Időzítők** menüben találsz az ébresztőt, a stopperórát és a visszaszámlálót.

Ébresztő

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



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

Stopperóra

A stopperóra elindításához nyomd meg az OK gombot. Kör hozzáadásához nyomd meg az OK gombot. A stopperóra megállításához nyomd meg az VISSZA gombot.



Visszaszámláló

Beállíthatod a visszaszámlálót egy megadott időtől való visszaszámláláshoz. Válaszd az **Időzítő beállítása** menüpontot, add meg a kívánt időtartamot, és nyomd meg az OK gombot az elfogadáshoz. Ha kész, válaszd a **Kezdés** lehetőséget, és nyomd meg az OK gombot a visszaszámláló elindításához.

A visszaszámláló hozzáadódik az alapvető órakijelzőhöz az idő és dátum mellett.



A visszaszámlálás végén az óra rezgéssel jelez. Nyomd meg az OK gombot az időzítő újraindításához, vagy a VISSZA gombot az idő nézetre való visszatéréshez.



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

Fitness teszt



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

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



Az óra következő beállításait lehet módosítani:

- [Általános beállítások](#)
- [Nézetek kiválasztása](#)
- [Óralap](#)
- [Idő és dátum](#)
- [Fizikai beállítások](#)

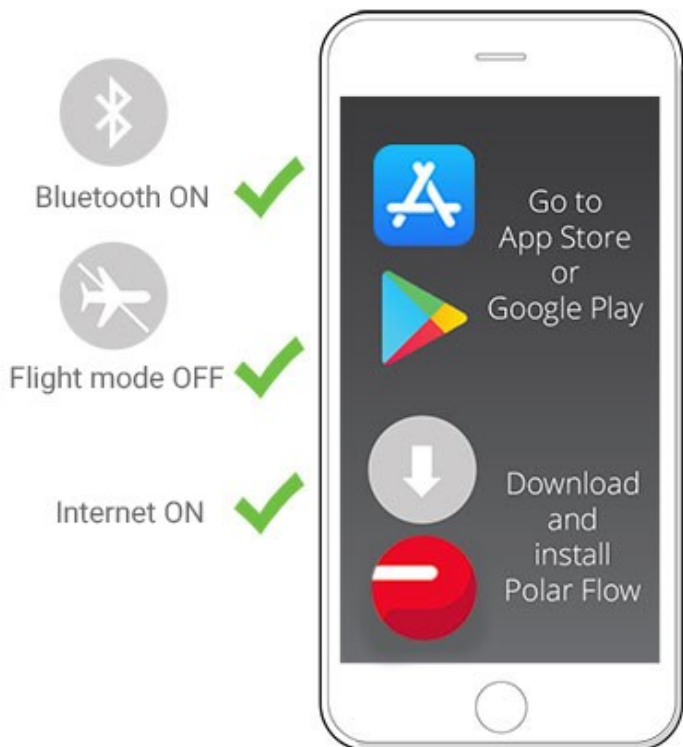


Az órán elérhető beállításokon túl szerkesztheted a Sportprofilokat, valamint a Polar Flow webszolgáltatás és alkalmazás beállításait. Szabd személyre az órát, add meg kedvenc sportjaidat és az információkat, amelyeket figyelemmel akarsz kísérni az edzésszakaszok során. További információért lásd: [Sportprofilok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

MOBILESZKÖZ PÁROSÍTÁSA AZ ÓRÁVAL

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

A mobileszköz párosítása előtt:



- töltsd le a Polar Flow alkalmazást az App Store-ból vagy a Google Play-ről.
- győződj meg róla, hogy a mobileszközön be van kapcsolva a Bluetooth, és nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.

- **Android felhasználók:** győződj meg róla, hogy a tartózkodási hely engedélyezve van a Polar Flow alkalmazásban a telefon alkalmazásbeállításaiiban.

A mobilkészítős párosítása:

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



Android felhasználók: Ha több Polar Flow alkalmazással kompatibilis Polar-eszközt is használ, akkor győződj meg róla, hogy a Vantage M2 eszközt választottad aktív eszközként a Polar Flow alkalmazásban. Így a Polar Flow alkalmazás felismeri, hogy a te órádhoz kell csatlakoznia. a Polar Flow alkalmazásban lépj az **Eszközök** menübe, és válaszd ki a Vantage M2 készüléket.

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

PÁROSÍTÁS TÖRLÉSE

Egy mobil eszközzel történt párosítás törléséhez:

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

FIRMWARE-FRISSÍTÉS

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



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

TELEFONON VAGY TÁBLAGÉPEN

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



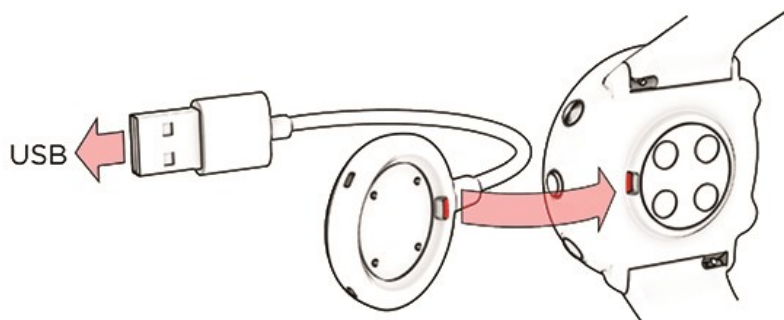
A vezeték nélküli firmware-frissítés a kapcsolat minőségétől függően körülbelül 20 percet vehet igénybe.

SZÁMÍTÓGÉPPEN

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

A firmware frissítéséhez:

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



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

SETTINGS (BEÁLLÍTÁSOK)

ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK

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

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

- **Párosítás és szinkronizálás**
- **Kerékpár-beállítások** (Csak akkor jelenik meg, ha párosítottad a kerékpár-érzékelőt az órával)
- **Folyamatos pulzusz mérés**
- **Repülő üzemmód**
- **Háttérvilágítás fényereje**
- **Ne zavarjanak**
- **Telefonos értesítések**
- **Zenevezérlő**
- **Mértékegységek**
- **Nyelv**
- **Inaktivitási figyelmeztetés**
- **Rezgések**
- **Itt viselem az órát:**
- **Helymeghatározó műholdak**
- **Az óráról**

PÁROSÍTÁS ÉS SZINKRONIZÁLÁS

- **Telefon párosítása és szinkronizálása/Érzékelő/más eszköz párosítása:** Érzékelők vagy mobil eszközök párosítása az óráddal. Adatok szinkronizálása a Polar Flow alkalmazással.
- **Párosított eszközök:** Tekintsd meg az órával párosított eszközöket. Ezek közé tartoznak a pulzusérzékelők, a futásérzékelők, a kerékpár-érzékelők és a mobil eszközök.

KERÉKPÁR-BEÁLLÍTÁSOK



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

Kerék mérete: Állítsd be a kerék méretét milliméterben. A méretet 100 és 3999 mm közötti értékre állíthatod be. A kerék lemerésére vonatkozó utasításokért lásd az [Érzékelők párosítása az órával](#) című részt.

Pedálkar hossza: Állítsd be a pedálkar hosszát milliméterben. A beállítás csak akkor látható, ha párosítottál teljesítményérzékelőt.

Használt érzékelők: Itt láthatod a kerékpárhoz kapcsolt összes érzékelőt.

FOLYAMATOS PULZUSMÉRÉS

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

További információért lásd: [Folyamatos pulzusz mérés](#).

REPÜLŐ ÜZEMMÓD

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

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

HÁTTÉRVILÁGÍTÁS FÉNYEREJE

Válassz a **Magas**, a **Közepes**, az **Alacsony** vagy a **Csak a világítás gombbal** lehetőségek közül. Ez a beállítás csak a háttérvilágítás aktiváló mozdulatának fényerejét és az automatikus háttérvilágítást befolyásolja, amely bármely gomb megnyomásakor világít. Ez nincs hatással a VILÁGÍTÁS gomb háttérvilágításának fényerejére, mert az nem módosítható.

NE ZAVARJANAK

Válassz a **Ki**, a **Be** vagy a **Be (-)** lehetőségek közül. Állítsd be azt az időszakot, amikor a ne zavarjanak funkció aktív. Válaszd ki a **Kezdés** és a **Befejezés** időpontját. Amikor ez be van kapcsolva, nem kapsz értesítéseket vagy bejövő hívással kapcsolatos figyelmeztetéseket. A háttérvilágítást aktiváló mozdulat szintén le van tiltva.

TELEFONOS ÉRTESTÍTÉSEK

A telefonos értesítéseket **Ki**, **Be**, **amikor nem edzel**, **Be**, **amikornem edzel** vagy **Mindig bekapcsolva** érékre állíthatod. Az értesítések elérhetőek, amikor nem edzel, és az edzésszakaszok alatt is.

ZENEVEZÉRLŐ

A zenevezérlőt az **edzési képernyő** és/vagy a **Zenevezérlő** óralaphoz állíthatod be.

MÉRTÉKEGYSÉGEK

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

NYELV

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

INAKTIVITÁSI FIGYELMEZTETÉS

Az inaktivitási figyelmeztetésnél a **Be** vagy a **Ki** opciót lehet beállítani.

REZGÉSEK

Be és **Ki** kapcsolható a rezgéseket a menüelemek görgetéséhez.

ITT VISELEM AZ ÓRÁT:

Válaszd a **Bal kéz** vagy a **Jobb kéz** lehetőséget.

HELYMEGHATÁROZÓ MŰHOLDOK

Módosíthatod az órádon a GPS mellett használt műholdas navigációs rendszert. A beállítás az órád **Általános beállítások** > **Helymeghatározó műholdak** menüjében található. A **GPS + GLONASS**, a **GPS + Galileo** vagy a **GPS + QZSS** lehetőségek közül választhatsz. Az alapértelmezett beállítás a **GPS + GLONASS**. Ezekkel az opciókkal lehetőséged nyílik a különböző műholdas navigációs rendszerek tesztelésére, hogy kiderítsd, jobb teljesítményt tudnak-e kínálni számodra az általuk lefedett területeken.

GPS + GLONASS

A GLONASS egy orosz globális műholdas navigációs rendszer. Ez az alapértelmezett beállítás, mert a globális műholdas rendszer láthatósága és megbízhatósága a három közül ennek a legjobb, és általánosságban javasoljuk a használatát.

GPS + Galileo

A Galileo az Európai Unió által létrehozott egyik globális navigációs műholdas rendszer.

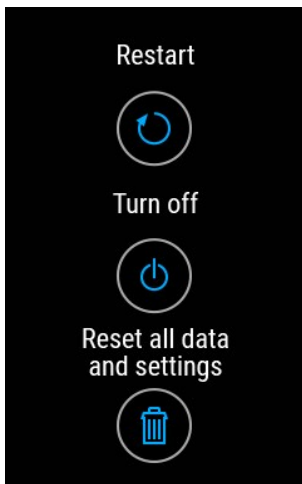
GPS + QZSS

A QZSS egy négyműholdas regionális időátviteli rendszer és műholdalapú augmentációs rendszer, amelyet a GPS javítására fejlesztettek ki az ázsiai és óceániai régiókban, elsősorban Japánra fókuszálva.

AZ ÓRÁRÓL

Ellenőrizd az óra eszközazonosítóját, valamint a firmware verzióját, a hardvermodellt, az A-GPS lejárat dátumát és a Vantage M2-specifikus szabályozói címkéket.

Itt indíthatod újra, kapcsolhatod ki az órát, vagy állíthatod vissza a rajta lévő összes adatot és beállítást.



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

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

Összes adat és beállítás visszaállítása: Visszaállíthatod az óra gyári beállításait. Ezzel törlöd az órán lévő összes adatot és beállítást.

NÉZETEK KIVÁLASZTÁSA

A **Beállítások > Nézetek kiválasztása** menüpontban kiválaszthatod, hogy mely óralapok jelenjenek meg a kijelzőn idő nézetben.

Az óra akár 11 különböző óralapot támogat, amelyek sokkal többet árulnak el neked, mint a pontos idő. További információkért lásd: [Óralapok](#). Közvetlenül az óralapon láthatod a legfrissebb és legfontosabb információkat.

Az alábbiak közül választhatsz:

- **Csak idő**
- **Napi aktivitás**
- **Kardióterhelési állapot**
- **Aktuális pulzus/Folyamatos pulzusmérés**
- **Legutóbbi edzésszakaszok**
- **Nightly Recharge**
- **FitSpark edzési útmutató**
- **Időjárás**

- **Heti összefoglaló**
- **Saját név**
- **Zenevezérlő**

Legalább egy nézetet kell választanod.

ÓRALAP BEÁLLÍTÁSAI

A **Beállítások > Óralap** menüpontban analóg és digitális kijelzés közül választhatsz, és testreszabhatod az óra stílusát és színét.

Először válaszd ki a **Digitális** vagy az **Analóg** lehetőséget. Majd válassz stílust.

A **Digitális** óralaphoz a **Szimmetrikus**, a **Perc középén**, a **Kis másodperc** és a **Másodperc körben** stílusok érhetők el.

Szimmetrikus



Perc középén



Kis másodperc



Másodperc körben



Az **Analóg** óralaphoz a **Klasszikus**, az **Art Deco**, a **Nyalóka** és a **Gyöngy** stílusok érhetők el.

Klasszikus



Art deco



Nyalóka



Gyöngy



Válaszd ki a színtémát is az óralaphoz. A színválaszték piros, narancssárga, sárga, zöld, kék, lila, rózsaszín és baracksárga.

Vedd figyelembe, hogy a **DigitálisSzimmetrikus** lehetőségnél a szín nem módosítható.

IDŐ ÉS DÁTUM

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

IDŐ

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



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

DÁTUM

Állítsd be a dátumot.



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

DÁTUMFORMÁTUM

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

HÉT ELSŐ NAPJA

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



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

FIZIKAI BEÁLLÍTÁSOK

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

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

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

TESTSÚLY

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

MAGASSÁG

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

SZÜLETÉSI DÁTUM

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

NEM

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

EDZÉSI ELŐZMÉNYEK

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

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

AKTIVITÁSI CÉL

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

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

1. szint

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

2. szint

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

3. szint

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

KÍVÁNT ALVÁSI IDŐ

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

MAXIMÁLIS PULZUS

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

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

NYUGALMI PULZUS

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

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

A nyugalmi pulzus méréséhez:

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

VO₂MAX

Állítsd be a VO₂max értéked.

A VO₂max (maximális oxigénfelvétel, maximális aerob teljesítmény) az a maximális ráta, amely mellett a szervezet fel tudja használni az oxigént maximális fizikai erőfelfejtés esetén; közvetlen összefüggésben áll a szív maximális, a vérnek az izmokba való eljuttatásához szükséges kapacitásával. A VO₂max értéket fitnesztesztek segítségével lehet mérni és megjósolni (például maximális edzési tesztek vagy szubmaximális edzés tesztek segítségével). A [Running Index](#) pontszámot is használhatod, amely a VO₂max becsült értéke.

A KIJELZŐ IKONJAI



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



A [Ne zavarjanak](#) üzemmód be van kapcsolva. Amikor be van kapcsolva a „ne zavarjanak” üzemmód, az óra nem rezeg, amikor értesítést kapsz vagy hívnak (a piros pont ekkor is megjelenik a kijelző bal alsó részén). A háttérvilágítást aktiváló mozdulat szintén le van tiltva.



Ébresztő van beállítva. Az ébresztőt az **Időzítő** > **Ébresztő** menüben állíthatod be.



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



A billentyűzár be van kapcsolva. A billentyűzárat a VILÁGÍTÁS gomb lenyomva tartásával oldhatod fel.

ÚJRAINDÍTÁS ÉS VISSZAÁLLÍTÁS

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

AZ ÓRA ÚJRAINDÍTÁSA

Lépj be az órán a **Beállítások > Általános beállítások > Az óráról** menüpontba. Görgess le az **Újraindítás** lehetőségre. Nyomd meg kétszer az OK gombot az újraindítás megerősítéséhez.

Az órát az OK gomb 10 másodpercig történő folyamatos lenyomásával is újraindíthatod.

AZ ÓRA GYÁRI BEÁLLÍTÁSAINAK VISSZAÁLLÍTÁSÁHOZ

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

Gyári beállítások visszaállítása a FlowSync alkalmazással

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

Ezután ismét **be kell állítanod** az órát mobiltelefonon vagy számítógépen keresztül. Fontos, hogy ugyanazt a Polar-fiókot használd, mint a visszaállítás előtt.

Gyári beállítások visszaállítása az óráról

Lépj be az órán a **Beállítások > Általános beállítások > Az óráról** menüpontba. Pöccints a legaljára az **Az összes adat és beállítás visszaállítása** lehetőség kiválasztásához. Nyomd meg kétszer az OK gombot a gyári beállítások visszaállításának megerősítéséhez.

Ezután ismét **be kell állítanod** az órát mobiltelefonon vagy számítógépen keresztül. Fontos, hogy ugyanazt a Polar-fiókot használd, mint a visszaállítás előtt.

CSUKLÓN MÉRT PULZUS

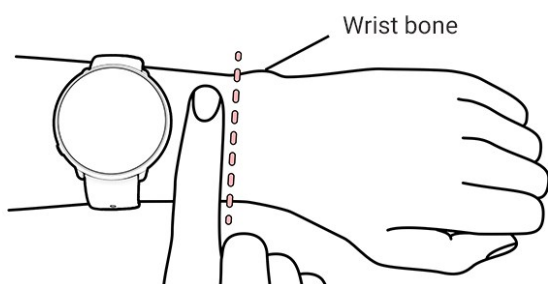
A csuklón mért pulzusszámot az óra a **Polar Precision Prime™** érzékelőfúziós technológiával méri. Ez a pulzusmérés innováció ötvözi az optikai pulzusmérés értékeit és a bőrrel való érintkezés során mért értékeket, így kiküszöböli mindent, ami zavarhatja a pulzusjelet. Pontosan követi a pulzust még a legrosszabb körülmények között és edzésszakaszok során is.

Bár számos szubjektív érzés alapján értékelheted, hogyan reagál a tested az edzésre (érezelt erő kifejtés, légzésszám, fizikai érzetek), egyik sem olyan megbízható, mint a pulzusmérés. Ez objektív, valamint külső és belső tényezők is hatással vannak rá – amit azt jelenti, hogy megbízható méréseket fog biztosítani a fizikai állapotodról.

AZ ÓRA VISELÉSE A CSUKLÓS PULZUSMÉRÉS VAGY ALVÁSKÖVETÉS SZORÁN

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

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



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

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

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



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

AZ ÓRA VISELÉSE CSUKLÓN TÖRTÉNŐ PULZUSMÉRÉS, ALVÁSKÖVETÉS/NIGHTLY RECHARGE NÉLKÜL

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



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

EDZÉSSZAKASZ INDÍTÁSA

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




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


Például kiválaszthatsz egy elvégezni kívánt kedvenc edzési célkitűzést, és időzítőket adhatsz hozzá az edzési nézetekhez. További információkért lásd: [Gyorsmenü](#).

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

3. Válaszd ki a kívánt sportot.
4. Maradj az edzés-előkészítés módban, amíg az óra megtalálja a pulzusodat és a GPS-műholdjelet (ha ez használható a kiválasztott sport esetén), hogy az edzésadatok pontosak legyenek. A GPS-műholdjelek vételéhez menj ki a szabadba, magas épületektől és fáktól távol. Tartsd az órát mozdulatlanul a kijelzővel felfelé, és a GPS-jel keresése közben ne érh hozzá az órához.

5.  Ha opcionális Bluetooth-érzékelőt párosítottál az órával, akkor az óra az érzékelőjelet is automatikusan elkezdi keresni.



~ 38 óra  Becsült edzési idő az aktuális beállításokkal. Az [energiatakarékossági beállításokkal](#) meghosszabbítható a becsült edzési idő.



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



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



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



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

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

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

TERVEZETT EDZÉSSZAKASZ INDÍTÁSA

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

Az adott napra tervezett edzésszakasz elindításához:

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



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

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



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

TÖBBSPORTOS EDZÉS INDÍTÁSA

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

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

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

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

GYORSMENÜ

A gyorsmenüt a VILÁGÍTÁS gombbal érheted el edzés-előkészítés módból, az edzésszakasz szüneteltetésekor, valamint a többsportos edzésszakaszok közötti átváltás módban.



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



Energiatakarékosági beállítások:

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

További információkért lásd: [Energiatakarékosági beállítások](#).



Háttérvilágítás:

A **Háttérvilágítás mindig bekapcsolva** funkciót **Be** vagy **Ki** értékre lehet állítani. Ha a mindig bekapcsolt lehetőséget választod, akkor az óra az egész edzésszakasz alatt világítani fog. Az edzésszakasz befejezésekor a háttérvilágítás visszaáll az alapértelmezett **Ki** értékre. Ne feledd, hogy a mindig bekapcsolt beállítás sokkal gyorsabban lemeríti az akkumulátort, mint az alapbeállítás.



Pulzusmegosztás más eszközzel:

Pulzusérzékelő üzemmódban az órát pulzusérzékelővé változtathatod, és a pulzusodat más Bluetooth-eszközökkel, például edzési alkalmazásokkal, edzőtermi berendezésekkel vagy kerékpáros komputerrel is megoszthatod. További információkért lásd: [Pulzusérzékelő mód](#).



Javaslataink:

A **Javaslataink** menüben a [FitSpark](#) edzésre vonatkozó napi javaslatokat találod.



Medencehossz:

Az Úszás/Medencés úszás profil használatakor fontos, hogy beállítsd a megfelelő medencehosszt, mivel az hatással van a tempó, a táv és a karcsapások, valamint a SWOLF pontszám számítására. Nyomd meg az OK gombot a **Medencehossz** beállítás eléréséhez, és szükség esetén módosítsd a korábban beállított medencehosszt. Alapértelmezett hosszként a 25 méter, az 50 méter és a 25 yard érhető el, de egyéni értéket is megadhatsz. A minimális választható érték 20 méter/yard.



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



Teljesítményérzékelő kalibrálása:

Válassz egyet a kerékpáros sportprofilok közül és ébreszd fel a jeladókat a pedálkar elforgatásával. Ezt követően válaszd a **Teljesítményérzékelő kalibrálása** lehetőséget a gyorsmenüből, és kövesd a képernyőn megjelenő utasításokat az érzékelő kalibrálásához. A teljesítményérzékelőre vonatkozó speciális kalibrálási utasításokat lásd a gyártó utasításaiban.



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



Lépésérzékelő kalibrálása:

A lépésérzékelőt kétféleképpen kalibrálhatod kézzel a gyorsmenüből. Válaszd ki valamelyik futási sportprofil, majd válaszd a **Lépésérzékelő kalibrálása > Kalibrálás futással** vagy a **Kalibrációs tényező** elemet a gyorsmenüből.

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



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

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

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



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



Kedvencek:

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

További információkért lásd: [Kedvencek](#).



Versenytempó:

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

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

További információért lásd: [Versenytempó](#).



Intervallumidőzítő:

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

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

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

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



Visszaszámláló:

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

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



Vissza a kezdőpontra:

A vissza a kezdőpontra funkció visszavezet az edzésszakasz kezdőpontjához. A **Vissza a kezdőpontra** nézet hozzáadásához az aktuális edzésszakasz edzési nézeteihez, állítsd be a **Vissza a kezdőpontra** lehetőséget, és nyomd meg az OK gombot.

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



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

Amikor edzési célkitűzést választasz ki az edzésszakaszhoz, a rendszer áthúzza a **Kedvencek** opciót a gyorsmenüben. Ez azért van így, mert az edzésszakaszhoz csak egy célkitűzést választhatsz ki. A célkitűzés módosításához válaszd ki az áthúzott opciót, és a rendszer rákérdez, hogy szeretnéd-e módosítani a célkitűzésedet. Erősítsd meg az OK gombbal a másik célkitűzés választását.

EDZÉS KÖZBEN

EDZÉSI NÉZETEK BÖNGÉSZÉSE

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

Sportprofilokat adhatsz hozzá az órán, az egyes sportprofilok beállításait pedig a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban határozhatod meg. Például személyre szabott edzési nézeteket hozhatsz létre az egyes sportokhoz, és kiválaszthatod, hogy milyen adatokat szeretnél mérni az edzésszakaszok során. További információkért lásd:

[Sportprofilok a Flow-ban.](#)

Például az edzési nézetekben az alábbi információk jelenhetnek meg:



A kezdés napja és ideje
Az edzésszakasz időtartama
A pulzusod és a pulzus ZonePointer
Táv
Időtartam
Tempó/Sebesség



A pulzusod és a pulzus ZonePointer
Időtartam
Kalóriák



Emelkedés
Aktuális magasságod
Ereszkedés



Maximális pulzus
Pulzusgrafikon és az aktuális pulzus
Átlagos pulzus



Pontos idő

Időtartam

IDŐZÍTŐK BEÁLLÍTÁSA

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



Cancel Save

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

Intervallumidőzítő



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

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

1. Lépj az **Intervallumidőzítő** nézetbe, majd nyomd meg és tartsd lenyomva az OK gombot. Válaszd a **Start** opciót egy korábban beállított időzítő használatához, vagy hozz létre egy új időzítőt az **Intervallumidőzítő beállítás** opcióval:
2. Válaszd ki az **Idő alapú** vagy **Távolság alapú** lehetőséget: **Idő alapú**: Határozd meg a percet és a másodpercet az időzítő számára, és nyomd meg az OK gombot. **Távolság alapú**: Állítsd be a távot az időzítéshez, és nyomd meg az OK gombot.
3. A **Beállítás újabb időzítőt?** felirat jelenik meg. Új időzítő beállításához nyomd meg az OK gombot.
4. Ha kész, válaszd a **Start** lehetőséget az intervallumidőzítő elindításához. Az egyes szakaszok (intervallumok) végén az óra rezgéssel jelez.

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

Visszaszámláló



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

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

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

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

PULZUS-, SEBESSÉG- VAGY TELJESÍTMÉNYZÓNA RÖGZÍTÉSE

A ZoneLock funkcióval a pulzus vagy a sebesség/tempó alapján rögzítheted az aktuális zónádat. Ha külön [futási vagy kerékpáros teljesítményérzékelőt](#) használsz az órához, a funkciót teljesítményzónád rögzítésére is használhatod. A ZoneLock funkcióval biztosíthatod, hogy edzés közben a kiválasztott zónában maradj anélkül, hogy ellenőrizned kellene az órádat. Ha edzés közben kilépsz a rögzített célzónából, az óra rezgéssel figyelmeztet.

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

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

Pulzuszóna rögzítése

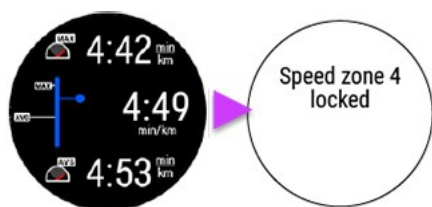
Ha rögzíteni szeretnéd azt a pulzuszónát, amelyben éppen vagy, **tartsd lenyomva az OK gombot** a teljes képernyős **Pulzusgrafikon** nézetben, vagy a Flow bármely más szerkeszthető nézetében.



A zóna feloldásához tartsd újra lenyomva az OK gombot.

Sebesség-/tempózóna rögzítése

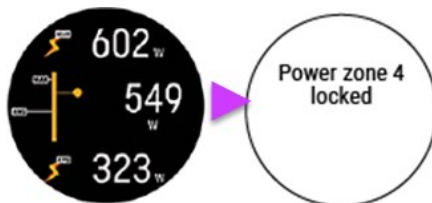
Ha rögzíteni szeretnéd azt a sebesség-/tempózónát, amelyben éppen vagy, **tartsd lenyomva az OK gombot** a teljes képernyős **Sebesség-/tempógrafikon** nézetben.



A zóna feloldásához tartsd újra lenyomva az OK gombot.

Teljesítményzóna rögzítése

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



A zóna feloldásához tartsd újra lenyomva az OK gombot.

KÖR JELZÉSE

A kör jelzéséhez nyomd meg az OK gombot. A köröket automatikusan is lehet számítani. A Polar Flow alkalmazásban vagy a webszolgáltatásban sportprofil-beállításokban állítsd be az **Automatikus kör** pontnál a **Körtáv**, a **Kör időtartama** vagy a **Helyalapú** lehetőséget. Ha a **Körtáv** lehetőséget választod, állítsd be a távolságot, amely alapján a köröket számolja. Ha a **Kör időtartama** lehetőséget választod, állítsd be az időtartamot, amely alapján a köröket számolja. Ha a **Helyalapú** lehetőséget választod, a rendszer automatikusan számolja a köröket, valahányszor visszaérsz az edzésszakasz kezdésének helyére.

SPORTOK KÖZÖTTI VÁLTÁS MULTISPORT EDZÉSSZAKASZ KÖZBEN

Nyomd meg a VISSZA gombot, és válaszd ki azt a sportot, amelyre át szeretnél váltani. Erősítsd meg a kiválasztást az OK gombbal.

EDZÉS CÉLKITŪZÉSSEL

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



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

VAGY

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

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



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



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

Szakasz megváltoztatása szakaszos edzés során

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

Ha az **automatikus szakaszváltás** opciót választottad, a szakasz automatikusan átvált egy szakasz befejezésekor. Az óra rezgéssel jelzi az egyes szakaszok közötti váltást.



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

Edzési célkitűzésre vonatkozó adatok

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

Értesítések

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

EGY EDZÉS SZÜNETELTETÉSE/MEGÁLLÍTÁSA

1. Nyomd meg a BACK (VISSZA) gombot hogy szüneteltesd az edzésterved
2. Ahhoz, hogy folytassa az edzést, nyomja meg az OK lehetőséget. Hogy megállítsa az edzést nyomja meg és tartsa lenyomva a BACK (VISSZA) gombot. Közvetlenül az edzés befejezése után az óra összegzést jelenít meg az edzésszakasról.



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

EDZÉS ÖSSZEGZÉSE

EDZÉS UTÁN

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

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



A kezdés napja és ideje

Az edzésszakasz időtartama

Az edzésszakasz során megtett táv



Pulzus

Az edzésszakasz során mért átlagos és a maximális pulzus.

Az edzésszakasz során tapasztalt Kardióterhelés



Pulzuszónák

A különböző pulzuszónákban töltött idő az edzés során



Elhasznált energia

Az edzésszakasz során elhasznált energia

Szénhidrát

Fehérje

Zsír

További információkért lásd: [Energiaforrások](#).



Tempó/Sebesség

Maximális tempó/sebesség az edzésszakasz során

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



Sebesség célzónák

A különböző sebesség célzónákban töltött edzési idő



Futási ütem/pedálfordulatszám

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



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



Magasság

Az edzésszakasz során mért legnagyobb magasság

Az edzésszakasz során tapasztalt szintemelkedés méterben/lábban kifejezve

Az edzésszakasz során tapasztalt szintsüllyedés méterben/lábban kifejezve



Körök/Automatikus körök

A következő részleteken görgethatsz végig az OK gomb megnyomásával:

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



Multisport összegzés

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

Az edzésösszesítéseknek az órán történő későbbi megtekintéséhez:



Idő nézetben a FEL és LE gombok segítségével lépj a **Legutóbbi edzésszakaszok** óralapra, majd nyomd meg az OK gombot.

Az elmúlt 14 nap edzésszakaszaira vonatkozó összegzés tekinthető meg. Az összegzés megnyitásához keresd meg a FEL/LE gombok segítségével a megtekinteni kívánt edzésszakaszt, majd nyomd meg az OK gombot. Az óra maximum 20 edzés összegzését tudja tárolni.

EDZÉSADATOK A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN

Az óra minden edzésszakasz befejezése után automatikusan szinkronizálódik a Polar Flow alkalmazással, ha a telefon Bluetooth hatótávolságon belül van. Az edzési adatokat manuálisan is szinkronizálhatod az óra és a Polar Flow alkalmazás között a VISSZA gomb nyomva tartásával, ha az óra be van jelentkezve a Polar Flow alkalmazásba, és a telefon a Bluetooth hatótávolságán belül van. Az alkalmazás segítségével minden edzésszakasz után azonnal elemezheted adataidat. Az alkalmazás lehetővé teszi edzésadataid gyors áttekintését.

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

EDZÉSADATOK A POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSBAN

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

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

SMART COACHING (OKOS ÉRTESÍTÉSEK)

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

Sportórád a következő Polar Smart Coaching funkciókat tartalmazza:

- [Training Load PRO](#)
- [FuelWise™](#)
- [Futóprogram](#)
- [Running Index \(Futási index\)](#)
- [Edzési nyereség](#)
- [Okos kalóriaszámláló](#)
- [Folyamatos pulzusmérés](#)
- [Activity Guide](#) (Aktivitási tanácsadás)
- [Activity Benefit](#) (Aktivitási nyereség)
- [Nightly Recharge™ regenerálódásmérés](#)
- [Sleep Plus Stages™ alváskövetés](#)
- [SleepWise™](#)
- [Serene™ irányított légzőgyakorlat](#)
- [Csuklón mért pulzussal végzett fitnessz teszt](#)
- [FitSpark™ napi edzési útmutató](#)

TRAINING LOAD PRO

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

Kardióterhelés

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

Érzékelt terhelés

Az edzési terhelés megállapítására szintén hasznos módszer a szubjektív terhelésérzet felmérése. Az **érezelt terhelés** figyelembe veszi, hogy szerinted mennyire volt megterhelő az edzésszakasz, illetve hogy az meddig tartott. Az értéket az **észlelt 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 edzésszakaszt a Flow mobilalkalmazásban az **Érezelt terhelés** kiszámításához. Egy 1–10 skálán pontozhatod az edzést, ahol az 1 rendkívül könnyű, míg a 10 erősen megterhelő.

Izomterhelés (más gyártó teljesítménymérőjével)

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

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

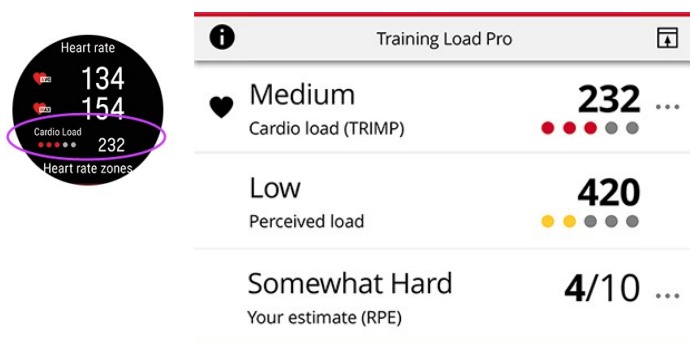


A rendszer a teljesítményadatok alapján számolja ki az izomterhelést, ezért csak akkor mutatja meg az izomterhelési értéket a futó- és kerékpáredzéseinél, ha egy külön [futó vagy kerékpározó teljesítményérzékelőt](#) használsz.

Edzési terhelés egy edzésszakasz alapján

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

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



A skáladiagram és a szöveges leírás a fejlődésedhez igazodik: minél okosabban edzel, annál nagyobb terhelés tolerálására vagy képes. Ahogy az erőnléted és a teherbírásod növekszik, a 3 pontot érő (közepes) edzési terhelésekből néhány hónapon belül 2 pontos (alacsony) érték lehet. Az adaptív skála azt a 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 állapot a **Megterhelés** és a **Tolerancia** értékek alapján megállapítja, hogy Kardióterhelési állapotod jelenleg aluledzett, szinten tartott, eredményes vagy túlterhelt. Az eredmény alapján a rendszer személyre szabott visszajelzéseket is ad.

A kardióterhelési állapot segít felmérni az edzés hatását a testre és az erőnlét fejlődésére. Ha tudod, hogyan befolyásolják korábbi edzéseid a jelenlegi teljesítményed, pontosabban tudod szabályozni az edzések gyakoriságát, és jobban meg tudod állapítani, mikor érdemes különböző intenzitással edzened. Ha látod, hogyan változik az erőnléti állapotod egy edzésszakasz után, jobban meg fogod érteni, mekkora terheléssel járt az adott edzés.

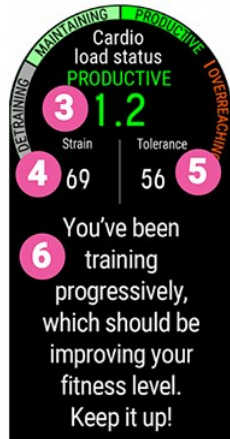
Kardióterhelési állapot a sportórán

Az idő nézetben a FEL és LE gombokkal léphetsz be a Kardióterhelési állapot menübe.



1. Kardióterhelési állapot grafikon
2. Kardióterhelési állapot

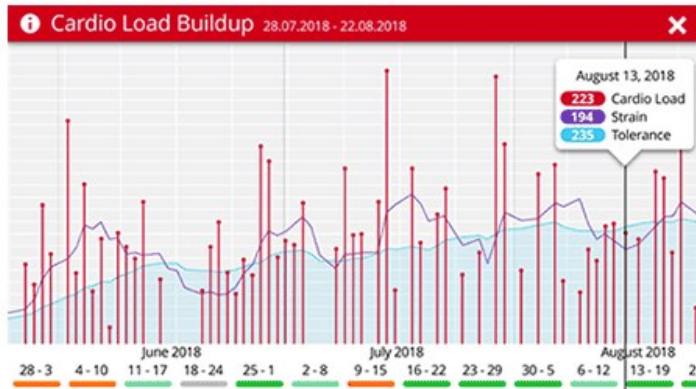
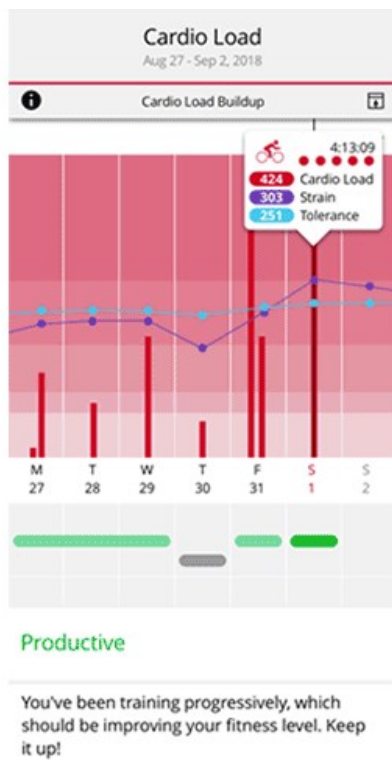
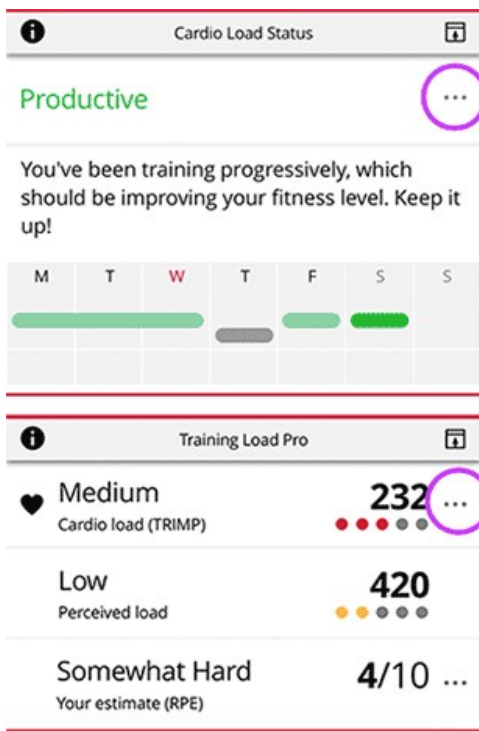
- Túlterhelés (a szokásosnál jelentősen magasabb terhelés):
- Eredményes (fokozatosan növekvő terhelés)
- Szintentartás (a szokásosnál valamivel alacsonyabb terhelés)
- Aluledzés (a szokásosnál jóval alacsonyabb terhelés)



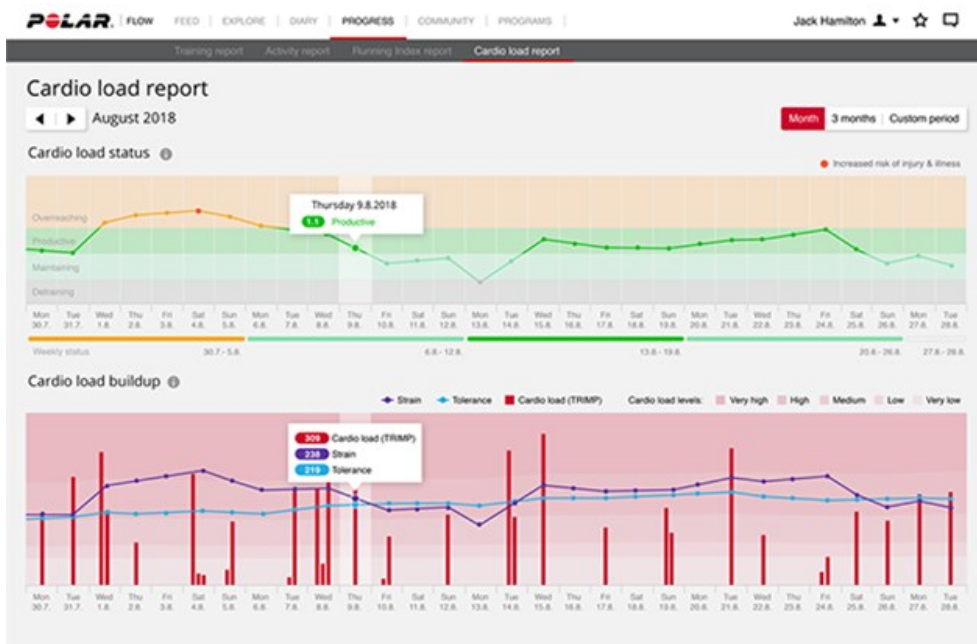
3. Kardióterhelési állapot számszerűsített értéke (=Megterhelés elosztva a Toleranciával.)
4. Megterhelés
5. Tolerancia
6. A kardióterhelési állapot szöveges leírása.

Hosszú távú elemzés a Polar Flow alkalmazásban és webes felületen

A Polar Flow alkalmazásban és a webszolgáltatásban figyelemmel kísérheted a Kardióterhelés alakulását, és megtekintheted, hogy miként változott az elmúlt hetekben és hónapokban. A kardióterhelés fokozódásának megtekintéséhez a Polar Flow alkalmazásban koppints a függőleges pontokra a heti összegzés menüben (Kardióterhelési állapot modul) vagy az edzés összegzése menüben (Training Load Pro modul).



A kardióterhelési állapot megtekintéséhez a Flow webszolgáltatásban lépj be a **Fejlődés > Kardióterhelési jelentés** menübe.





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



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



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



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

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

FUELWISE™

Maradj végig energikus az egész edzésszakaszod során a FuelWise™ okos energiaellátási asszisztenssel! A FuelWise™ három funkciót tartalmaz, amelyek emlékeztetnek arra, hogy hogyan pótolhatod az energiát, és hogyan tarthatod fenn a megfelelő energiaszintet a hosszú edzésszakaszok során. Ezek a funkciók a következők: **Okos szénhidrát-emlékeztető**, **Kézi szénhidrát-emlékeztető** és **Ivási emlékeztető**.

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

Energiaellátásra a szénhidrátok ideálisak, mivel a zsírokkal vagy fehérjékkel ellentétben gyorsan felszívódnak, és glükózzá alakulnak. A glükóz az elsődleges energiaforrás az edzés során. Minél intenzívebb az edzés, annál nagyobb arányban használsz fel glükózt, mint zsírt. Ha az edzésszakasz 90 percnél rövidebb, akkor általában nem kell szénhidráttal pótolnod az energiát. Az extra szénhidrát azonban még a rövidebb edzésszakaszok során is segít sokkal éberebbnek és koncentráltabbnak lenni.

Edzés a Fuelwise alkalmazással

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

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

Okos szénhidrát-emlékeztető

Az okos szénhidrát-emlékeztető használatakor állítsd be az edzésszakasz becsült időtartamát és intenzitását, és megbecsüljük az energiaellátásodhoz szükséges szénhidrát mennyiségét az edzés során. Az energiaellátásodhoz szükséges szénhidrát mennyiségének becslésekor figyelembe vesszük az edzési előzményeket és a fizikai beállításokat,

beleértve az életkort, a nemet, a testmagasságot, a testsúlyt, a maximális pulzust, a nyugalmi pulzust, a maximális oxigénfelvétel (VO₂max) értéket, az aerob pulzus küszöbértéket és az anaerob pulzus küszöbértéket.

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

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

Okos szénhidrát-émléktető beállítása

1. A főmenüben válaszd az **Energiaellátás > Okos szénhidrát-émléktető** lehetőséget.
2. Állítsd be az edzésszakasz becsült időtartamát. A minimum 30 perc.
3. Állítsd be az edzésszakasz becsült intenzitását. Az intenzitás beállítása a pulzuszonákkal történik. A különböző edzési intenzitásokkal kapcsolatos további tudnivalóért tekintsd meg a [pulzuszonák](#) szakaszt.
4. Állítsd be a kedvenc sportszeleted **Szénhidrát adagonként** mennyiségét (5–100 gramm).
5. Válaszd a **Következő** lehetőséget

Az emléktető beállítását követően láthatod a választásod áttekintését. Ezen a ponton továbbra is eltávolíthatod az éppen beállított emléktetőt, vagy hozzáadhatsz egy ivási emléktetőt. Amikor készen állsz az edzésszakasz elkezdésére, válaszd a **Alkalmaz** lehetőséget az edzés-előkészítés módba történő belépéshez.

Amikor ivási emléktetőt adsz hozzá az okos szénhidrát-émléktetőhöz, akkor a rendszer a hidratációs szükségleted becslését is elküldi az emléktetővel. Ez a közepes terhelés alatt fellépő izzadási mennyiségen alapul



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

Kézi szénhidrát-émléktető

Időalapú emléktető, amely segít fenntartani energiaellátásod a szénhidrátfogyasztásra való időnkénti emléktetéssel. 5–60 perces időközönként való emléktetésre állítható be.

Kézi szénhidrát-émléktető beállítása

1. A főmenüben válaszd az **Energiaellátás > Kézi szénhidrát-émléktető** lehetőséget.
2. Állítsd be az emléktetési időközt (5–60 perc).

Az emléktető beállítását követően láthatod a választásod áttekintését. Ezen a ponton továbbra is eltávolíthatod az éppen beállított emléktetőt, vagy hozzáadhatsz egy ivási emléktetőt. Amikor készen állsz az edzésszakasz elkezdésére, válaszd a **Alkalmaz** lehetőséget az edzés-előkészítés módba történő belépéshez.



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

Ivási emlékeztető

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

Ivási emlékeztető beállítása

1. A főmenüben válaszd az **Energiaellátás > Ivási emlékeztető** lehetőséget.
2. Állítsd be az emlékeztetési időközt (5–60 perc).

Az emlékeztető beállítását követően láthatod a választásod áttekintését. Ezen a ponton még eltávolíthatod az éppen beállított emlékeztetőt, vagy hozzáadhatsz egy szénhidrát-emlékeztetőt. Amikor készen állsz az edzésszakasz elkezdésére, válaszd a **Alkalmaz** lehetőséget az edzés-előkészítés módba történő belépéshez.



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

További információ a [FuelWise™](#) alkalmazásról

POLAR FUTÓPROGRAM

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

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

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

A témával kapcsolatos videók megtekintéséhez kattints a következő hivatkozások egyikére:

[Első lépések](#)

[Használati útmutató](#)

Polar futóprogram létrehozása

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

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

Futási célkitűzés indítása

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

Az adott napra ütemezett edzési célkitűzés elindításához:

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



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

Kövess nyomon a fejlődésedet

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

RUNNING INDEX

A Running Index segítségével könnyedén nyomon követheted a futási teljesítésedben bekövetkező változásokat. A Running Index pontszám a maximális aerob futási teljesítés (VO₂max/maximális oxigénfelvétel) becslése. A Running Index rögzítésével nyomon követhető az edzések hatásossága, valamint a futási teljesítés fejlődése. A fejlődés azt jelenti, hogy egy adott tempóban kevesebb erő kifejtés mellett, illetve egy adott erő kifejtési szinten nagyobb tempóban vagy képes futni.

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

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

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

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

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



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

Vesd össze eredményed az alábbi táblázatban szereplő értékekkel.

Rövid távú elemzés

Férfiak

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

Nők

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

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

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

Hosszú távú elemzés

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

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

Running Index	Cooper-teszt (m)	5 km (ó:pp:mm)	10 km (ó:pp:mm)	21,098 km (ó:pp:mm)	42,195 km (ó:pp:mm)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

TRAINING BENEFIT (EDZÉSI NYERESÉG)

A Training Benefit (Edzési nyereség) funkció szöveges értékelést ad az egyes edzések hatásáról, melynek segítségével kielemezheted edzéseid hatékonyságát. **A visszajelzés a Polar Flow alkalmazásban és a Flow webszolgáltatásban**

tekinthető meg. Ahhoz, hogy a visszajelzés megjelenjen, összesen legalább 10 percig kell edzened kell a [pulzuszónákban](#).

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

Az egyes edzési előnyök leírása az alábbi táblázatban található

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

Visszajelzés	Előny
	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 hozzá szokni az edzéshez.

SMART CALORIES (OKOS KALÓRIASZÁMLÁLÓ)

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

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

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

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

FOLYAMATOS PULZUSMÉRÉS

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

Folyamatos pulzusmérés az órán

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



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

Az idő nézetből a FEL és LE gombok segítségével léphetsz a Pulzus óralapra. A részletes nézet megnyitásához nyomd meg az OK gombot.



Amikor ez a funkció be van kapcsolva, az óra folyamatosan méri a pulzust, és megjeleníti azt az óra Pulzus óralapján. A részletek megnyitásakor megtekintheted a nap folyamán mért legmagasabb és legalacsonyabb pulzusértéket, valamint az előző éjszaka során mért legalacsonyabb pulzusszámot.

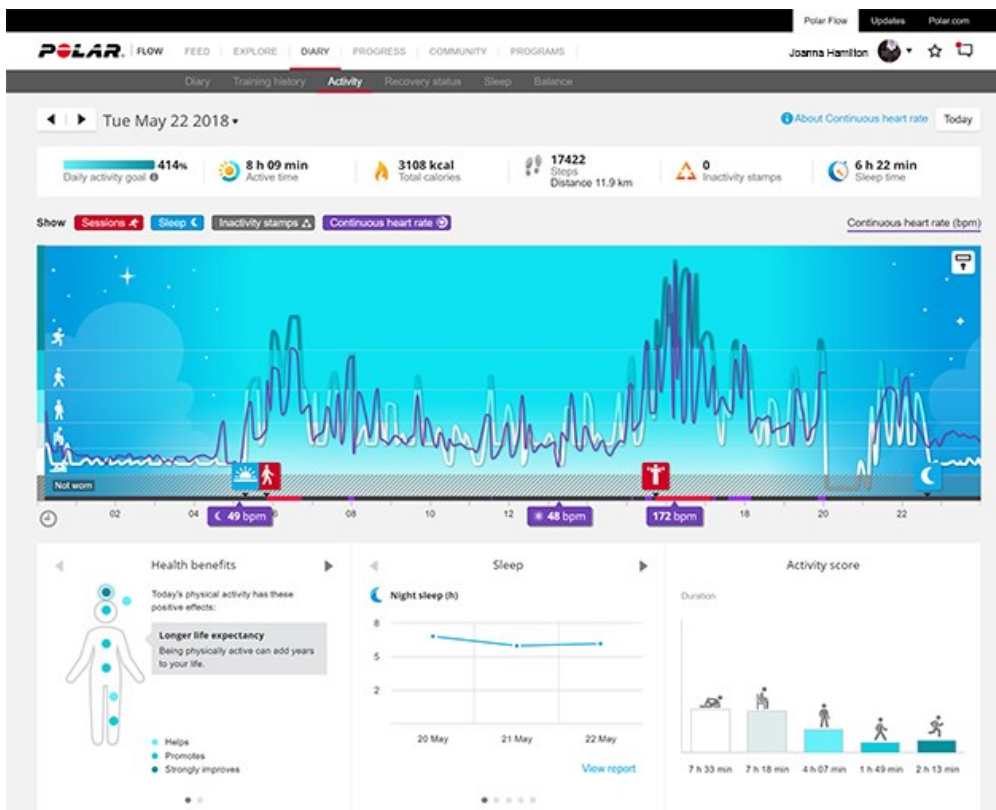
Az óra 5 perces időközönként követi nyomon a pulzusodat, és rögzíti az adatokat a Polar Flow alkalmazásban vagy webszolgáltatásban való későbbi elemzéséhez. Ha az óra a pulzusod emelkedését érzékeli, akkor elkezd folyamatosan rögzíteni a pulzusadataidat. A folyamatos rögzítési funkció a csukló mozgása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

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



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

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



24/7 ACTIVITY TRACKING (FOLYAMATOS AKTIVITÁSKÖVETÉS)

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

Activity goal (Aktivitási cél)

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

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

Az idő, amennyit aktívnek kell lenned aktivitási célod eléréséhez attól a szinttől függ, amit kiválasztottál, és aktivitásaid intenzitásától. Érd el célodat gyorsabban, intenzívebb tevékenységekkel, vagy maradj aktív közepes tempóban a nap folyamán. Korod és nemed szintén hatással vannak az aktivitási cél eléréséhez szükséges intenzitásra. Minél fiatalabb vagy, annál intenzívebb aktivitásra van szükséged.

Aktivitási adatok az órán

Az idő nézetben a FEL és LE gombokkal léphetsz be az Activity (Aktivitás) menübe.



Az óra kijelzője és az idő és dátum alatt megjelenő százalékos kör mutatja a haladást a napi aktivitási cél felé. A kör aktivitás során világos kékre vált.



Ezenkívül megtekintheted a napi összesített aktivitás következő adatait:

- Az eddig megtett lépések száma. A testmozgás mennyiségét és típusát rögzíti az óra, és átváltja egy becsült lépésszámmra.
- Az Active time (Aktívan töltött idő) mutatja meg testmozgásod összesített idejét, ami jótékony hatást gyakorolt egészségére.
- Az edzés során elégetett kalóriák, az aktivitást és a BMR (alapanyagcsere-érték: az életfunkciók fenntartásához szükséges minimális anyagcsere-aktivitás).

Inaktivitási figyelmeztetés

Közismert tény, hogy a fizikai aktivitás jelentős tényezője az egészséges életnek. A fizikai aktivitáshoz az is fontos, hogy kerülj a hosszas ülést. Ha túl hosszú ideig ülsz egyhuzamban, az rontja az egészségedet azokon a napokon is, amikor

edzel és eleget mozogsz. Az óra érzékeli, ha túl sokáig maradsz tétlen a nap folyamán, és ezzel segít megszakítani a hosszú ideje tartó ülést, elkerülve annak káros hatásait.

Ha már 55 perce ülsz, inaktivitási figyelmeztetést kapsz: A készüléken rezgés kíséretében az **It's time to move** (Ideje mozogni!) üzenet jelenik meg. Állj fel, és találd ki, hogyan legyél aktív. Tegyd el egy rövid sétát, nyújtózz, vagy végezz egyéb könnyű tevékenységet. Az üzenet eltűnik, amint mozogni kezdesz, vagy megnyomod a gombot. Ha öt percen belül nem kezdesz el mozogni, inaktivitási bélyeget kapsz, melyet a szinkronizálás után a Flow alkalmazásban és Flow webszolgáltatásban láthatsz. A Polar Flow alkalmazásban és a Flow webszolgáltatásban a kapott inaktivitási bélyegek teljes előzményét megtekintheted. Így ellenőrizheted napi rutinodat, és változtathatsz azon az aktívabb élet érdekében.

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

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

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

ACTIVITY GUIDE (AKTIVITÁSI TANÁCSADÁS)

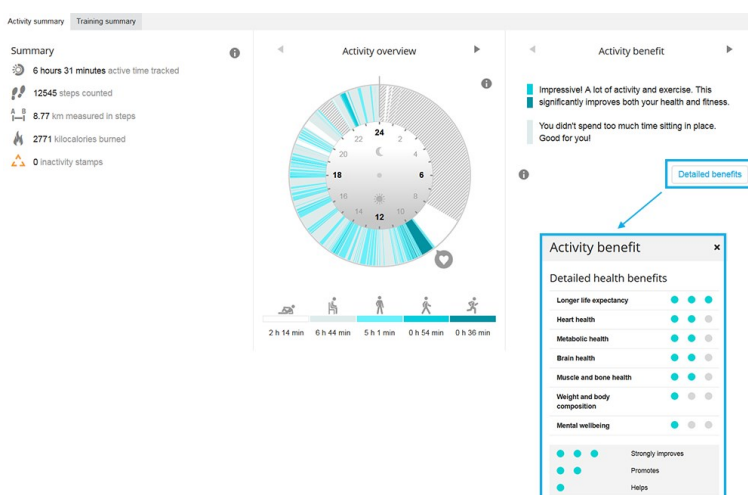
Az aktivitási tanácsadás funkció megmutatja, mennyire voltál aktív a nap folyamán, illetve jelzi, mennyit kell még edzened a napi javasolt aktivitási szint eléréséhez. Sportóradról illetve a Polar Flow alkalmazásból vagy webszolgáltatásból ellenőrizheted, hogyan haladsz az adott napi aktivitási célod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

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

ACTIVITY BENEFIT (AKTIVITÁSI NYERESÉG)

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

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



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

NIGHTLY RECHARGE™ REGENERÁLÓDÁSMÉRÉS

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

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

Hogyan kezd el használni a Nightly Recharge funkciót?

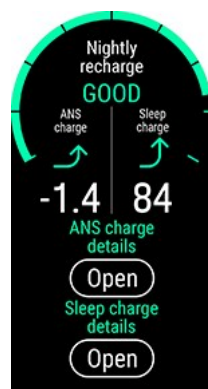


1. A Nightly Recharge használatához engedélyezni kell a folyamatos pulzusmérés funkciót. A folyamatos pulzusmérés aktiválásához lépj a **Beállítások > Általános beállítások > Folyamatos pulzusmérés** menüpontba, és válaszd a **Be** vagy a **Csak éjszaka** lehetőséget.
2. A csuklópántot szorosan húzd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

Nightly Recharge az órán

A Nightly Recharge óralapon a **Már ébren vagy?** felirat jelenik meg, ha az óra legalább négy óra alvást érzékelt. Nyomd meg az OK gombot, nyugtázva ezzel az óra számára, hogy felébredtél. Erősítsd meg az OK gombbal, és az óra azonnal összesíti a Nightly Recharge adatokat. A Nightly Recharge státusz azt jelzi, hogy mennyire volt pihentető az előző éjjeli alvás. A Nightly Recharge státusz kiszámításakor az óra az **ANS-állapotot** és a **kipihentségi állapotot** is figyelembe veszi. A Nightly Recharge státusz az alábbi skálán jeleníti meg az eredményeket: nagyon rossz – rossz – elégséges – OK – jó – nagyon jó.

Az idő nézetben a FEL és LE gombokkal navigálhatsz a Nightly Recharge felületre. A Nightly Recharge részletes nézetének megnyitásához nyomd meg az OK gombot.



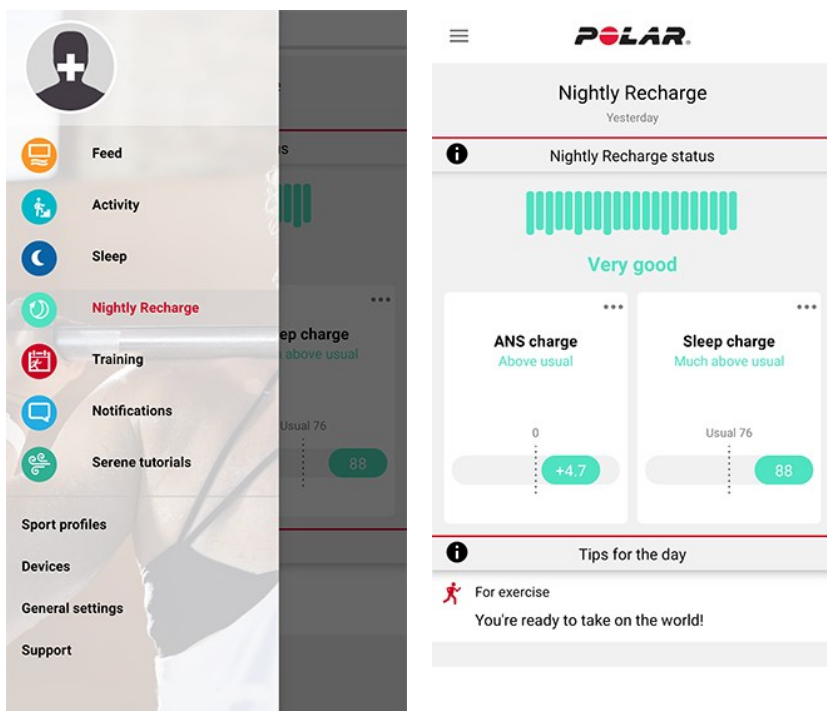
Görge le az **ANS-állapot részletei/Kipihentségi állapot részletei** elemhez, és nyomd meg az OK gombot az **ANS-állapot** és a **kipihentségi állapot** részleteinek megtekintéséhez.



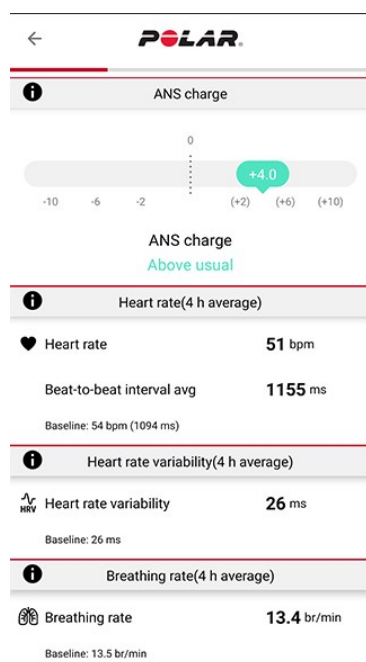
1. **Nightly Recharge státusz grafikonja**
2. **A Nightly Recharge státusz** skálája: nagyon rossz – rossz – elégséges – OK – jó – nagyon jó.
3. **ANS-állapot grafikonja**
4. **ANS-állapot** -10 és +10 közötti skála. Nulla körül található az általános szint.
5. **ANS-állapot** skálája: általánosnál jóval alacsonyabb – általánosnál alacsonyabb – általános – általánosnál magasabb – általánosnál jóval magasabb.
6. **Pulzus bpm (4 órás átlag)**
7. **Szívdobbanások között eltelt idő ms (4 órás átlag)**
8. **Szívfrekvencia-változékonyság ms (4 órás átlag)**
9. **Légzésszám lélegzet/perc (4 órás átlag)**
10. **Alvásérték grafikonja**
11. **Alvásérték (1–100)** Az alvási időt és az alvás minőségét egyetlen számban összesítő érték.
12. **Kipihentségi állapot** = Az alvásérték az általános szintedhez viszonyítva. Skála: általánosnál jóval alacsonyabb – általánosnál alacsonyabb – általános – általánosnál magasabb – általánosnál jóval magasabb.
13. **Részletes alvási adatok.** További részletekért lásd: "Alvási adatok az órán" on page 65.

Nightly Recharge a Polar Flow alkalmazásban

A különböző éjszakák során mért Nightly Recharge-adatokat a Polar Flow alkalmazásban lehet összehasonlítani. Az előző éjszakára vonatkozó Nightly Recharge-adatok a Polar Flow alkalmazás menü **Nightly Recharge** menüpontjában tekinthetők meg. Az előző napokra vonatkozó Nightly Recharge-adatok megjelenítéséhez húzd jobbra az ujjadat a kijelzőn. Az ANS-állapot vagy a kipihentségi állapot részleteinek megtekintéséhez koppints a **ANS-állapot** vagy a **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. Nulla körül található az általános szint. Az ANS-állapotot az alvás kb. első négy órája során mért **pulzus**, **szívfrekvencia-változékonyság**, valamint **légzésszám** alapján számolja ki az óra.

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

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

A **légzésszám** az alvás kb. első négy órájában mért légzésszám átlagát mutatja. Az óra ezt a szívdobbanások között eltelt idő alapján számolja ki. A szívdobbanások között eltelt idő belégzéskor rövidebb, kilégzéskor hosszabb. Alvás során a légzésszám csökken, és elsősorban az alvásfázisokkal változik. Egészséges felnőttek esetén nyugalmi állapotban ez az érték 12 és 20 légzés per perc között mozog. A magasabb értékek lázra vagy kialakulóban lévő betegségekre 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 page 66.

Személyre szabott tippek a Polar Flow alkalmazásban

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

Gyakorlatokhoz

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

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

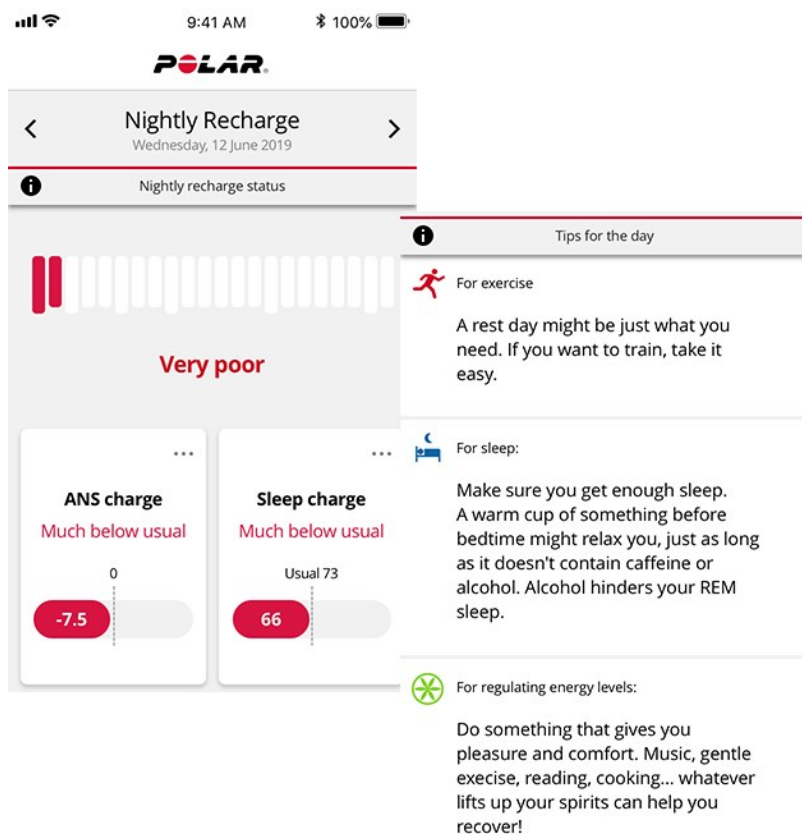
Alváshoz

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

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

Az energiaszint szabályozására

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



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

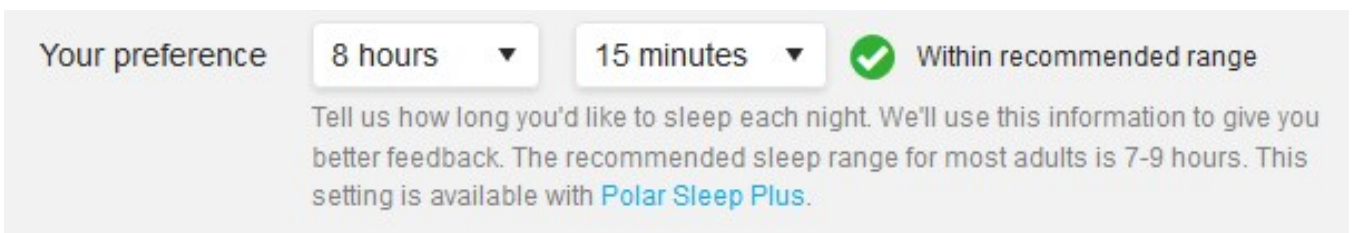
SLEEP PLUS STAGES™ ALVÁSKÖVETÉS

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. Alvásod éjszakánkénti lebontását megtekintheted az órán és a Polar Flow alkalmazásban. A Polar Flow webszolgáltatásban megtekinthető hosszú távú alvásadatok segítségével részletesen kielemezheted az alvásmintáidat.

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

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

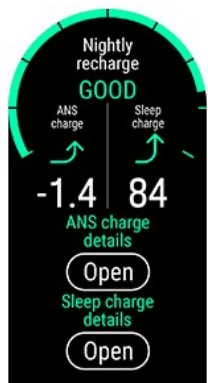


- A **Kívánt alvásidő** az az alvásmennyiség, amennyit minden éjjel aludni szeretnél. Az alapértelmezés szerint ez a korcsoportnak megfelelő érték (18–64 éves korú felnőttek esetében nyolc óra). Ha úgy érzed, hogy nyolc óra alvás túl sok vagy túl kevés számodra, javasoljuk, hogy a kívánt alvásidőt állítsd át az egyéni igényeidnek megfelelően. Így pontosabb visszajelzéseket fogsz kapni arról, mennyit aludtál a kívánt alvásidőhöz képest.
2. Ahhoz, hogy a Sleep Plus Stages működjön, engedélyezni kell a folyamatos pulzusmérés funkciót. A folyamatos pulzusmérés aktiválásához lépj a **Beállítások > Általános beállítások > Folyamatos pulzusmérés** menüpontba, és válaszd a **Be** vagy a **Csak éjszaka** lehetőséget. A csuklópántot szorosan húzd meg a csuklódon. Az óra hátoldalán található érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel. A viselésre vonatkozó részletesebb információkért lásd: [Csuklón mért pulzus](#).
 3. Az óra automatikusan érzékeli, hogy mikor alszol el, hogy mikor ébredsz fel, és hogy mennyit aludtál. A Sleep Plus Stages mérés a nem domináns kéz mozgásának rögzítésén alapul egy beépített 3D-s gyorsulásérzékelővel, és egy optikai pulzusmérővel rögzíti a szívdobbanások között eltelt idő adatait a csuklódról.
 4. Reggel az órán megtekintheted az **alvásértéket** (1–100). Megkapod az alvásfázisokra (könnyű alvás, mélyalvás, REM-alvás) vonatkozó adatokat, valamint egy éjszaka után az alvásértéket is, beleértve az alváshangsúlyokra (mennyiség, stabilitás és regeneráció) vonatkozó visszajelzést. A harmadik éjszaka után megjelenik az általános szinttel való összehasonlítás értéke is.
 5. Az alvás minőségére vonatkozó személyes benyomásodat is rögzítheted az órán vagy a Polar Flow alkalmazásban megadott értékeléssel. A kipihentségi állapot kiszámításakor az óra az általad adott értékelést nem veszi figyelembe, de rögzítheted, hogy milyennek éreztél az alvást, hogy össze tudd hasonlítani a kipihentségi állapot kapott értékével.

Alvási adatok az órán

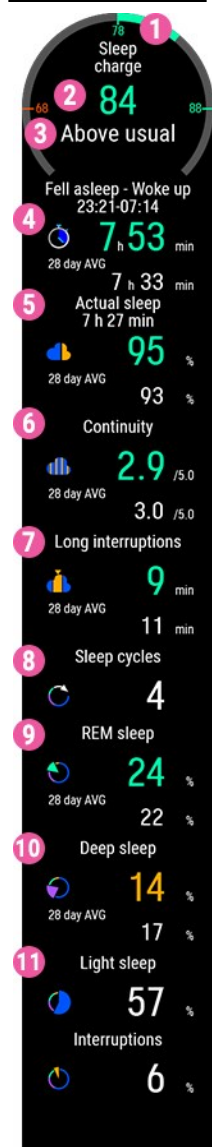


Az alvásadatokat felébredés után a [Nightly Recharge](#) óralapon tudod megtekinteni. A Nightly Recharge állapot részleteinek megtekintéséhez nyomd meg az OK gombot, majd görgess a **Kipihentségi állapot** ponthoz a LE gombbal. A részletek megnyitásához nyomd meg az OK gombot.



Az alváskövetést manuálisan is kikapcsolhatod. A Nightly Recharge óralapon a **Már ébren vagy?** felirat jelenik meg, ha az óra legalább négy óra alvást érzékelt. Nyomd meg az OK gombot, nyugtázva ezzel az óra számára, hogy felébredtél. Erősítsd meg az OK gombbal, és az óra azonnal összesíti az alvásra vonatkozó adatokat.

A kipihentségi állapot részletei nézet a következő információkat jeleníti meg:

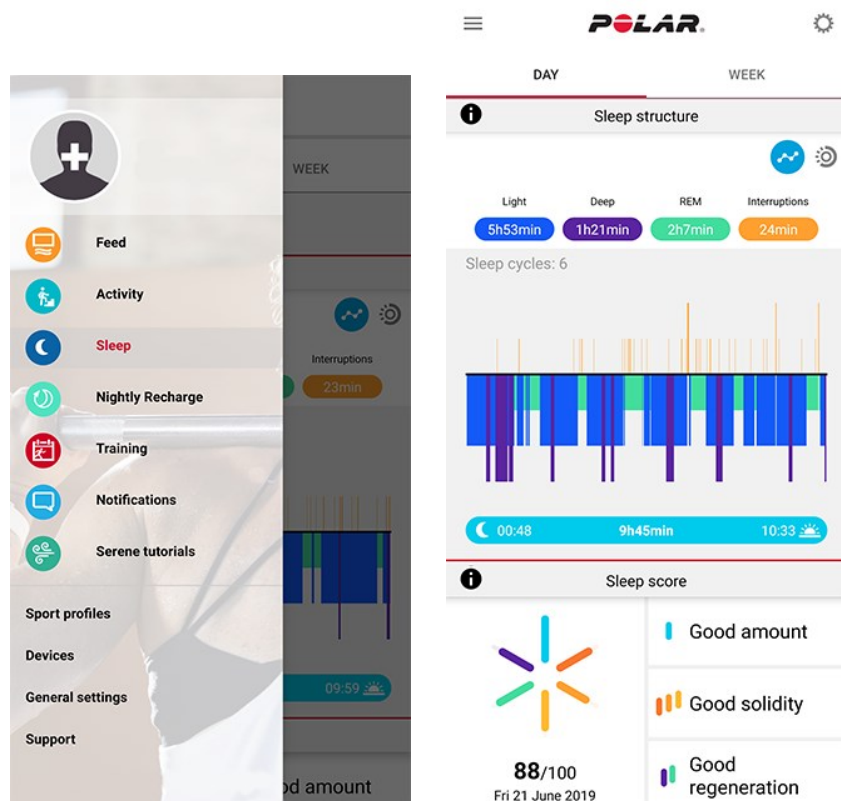


1. **Alvásérték állapotának grafikonja**
2. **Alvásérték (1–100)** Az alvási időt és az alvás minőségét egyetlen számban összesítő érték.
3. **Kipihentségi állapot** = Az alvásérték az általános szintedhez viszonyítva. Skála: általánosanál jóval alacsonyabb – általánosanál alacsonyabb – általános – általánosanál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

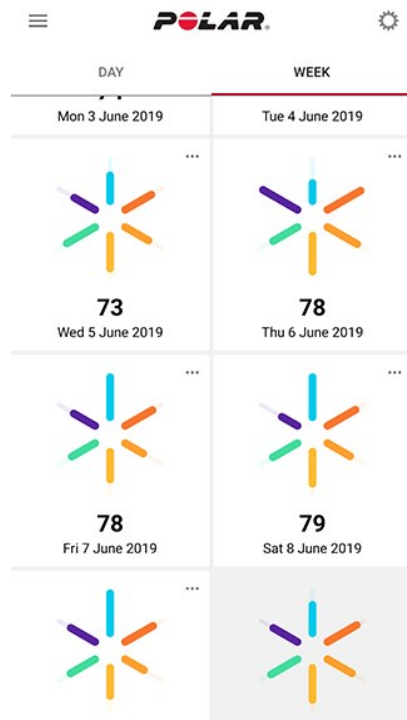
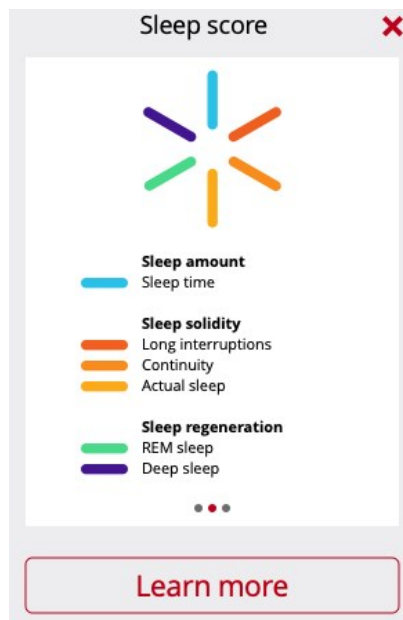
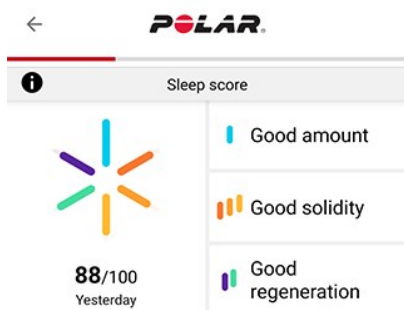
Alvási adatok a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban

Az, hogy ki hogy alszik, egyénekenként változik, így ahelyett, hogy másokhoz hasonlítanánk az értékeket, érdemesebb hosszú távú alvásmintáink alapján megérteni az alvásunkat. A legutóbbi éjszakára vonatkozó adatok Polar Flow alkalmazásban történő megtekintéséhez szinkronizáld órát a Polar Flow alkalmazással. A Polar Flow alkalmazásban napi és heti szinten nyomon követheted az alvásodat, és megtekintheted, hogy milyen hatással vannak alvási szokásaid, valamint a nap során meghozott döntéseid az alvásra.

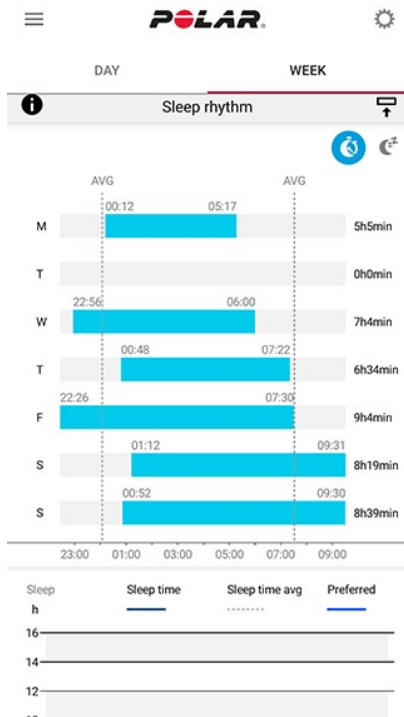
Az alvásra vonatkozó adatok megjelenítéséhez válaszd az **Alvás** pontot a Polar Flow alkalmazás menüjéből. Az Alvásszerkezet nézetben megtekintheted, hogy hogyan alakult az alvásod az egyes alvásfázisokban (könnyű alvás, mélyalvás és REM-alvás), valamint az alvásmegszakítások is megjelennek. Az alvásciklus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



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

SLEEPWISE™

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

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

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

Napi töltődés alvásból

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

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

Today

23:34 - 8:10

POLAR.

Edit



Melissa Hamilton

meo.hamilton@gmail.com



Shop



Nightly Recharge



Boost from sleep



Feature tutorials



Blog



Activity



Sport profiles



Favorites



Devices



Notifications



General settings



Support



More



Good

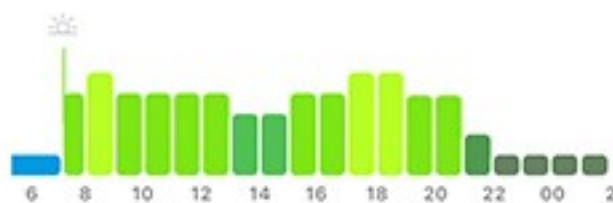
NIGHTLY RECHARGE

Go for it!



9,7 / 10

Good



BOOST FROM SLEEP

Megnyílik a **Töltődés alvásból** nézet:

< Back

POLAR



Boost from sleep

Today



Forecast for the day

Good

9,6 / 10

Boost score

 Boost levels  Sleep  Sleep gate



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

A **Töltődési pontszám** egyetlen számba foglalja össze a napi előrejelzést annak érdekében, hogy megkönnyítse a napok összehasonlítását. Töltődési pontszámod lehet **kiváló**, **jó**, **megfelelő** vagy **gyenge**. A kiváló töltődési pontszám azt jelenti, hogy a jó alvás minden előnyével rendelkezel saját napod támogatásához. A töltődési pontszámod gyenge lehet, ha például nagy az alváshiányod. A trendben ismétlődő mintákat láthatsz, például a hétvégék miatt.

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

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

Töltődési szintek

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

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

Heti alvás

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

< Back

POLAR



Weekly sleep

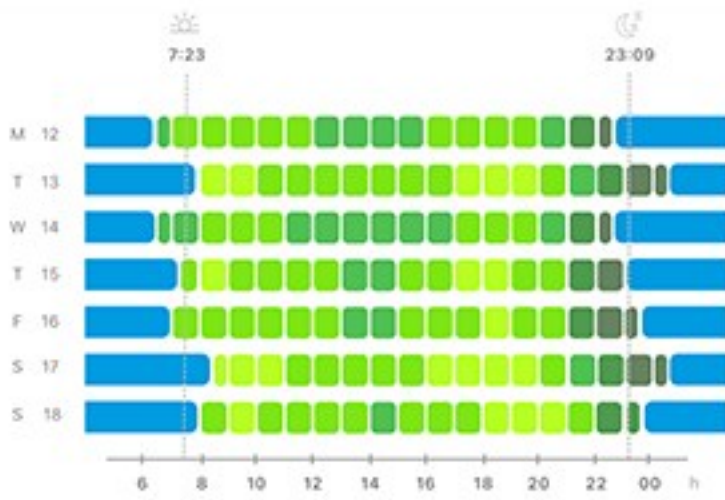
9 - 15 November 2022



Sleep insights



Boost from sleep



Boost levels Sleep



Trends



Boost from sleep



< Back

POLAR



Weekly sleep

9 - 15 November 2022



Sleep insights



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

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

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

Elalvási kapu felismerhetőség



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

Belső ritmus



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

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

Tudományos háttér

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

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

SERENE™ IRÁNYÍTOTT LÉGZŐGYAKORLAT

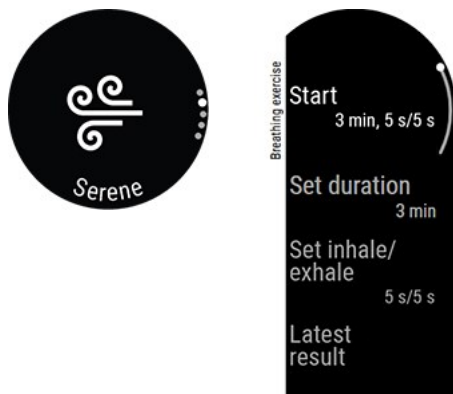
A Serene™ egy **irányított, mély légzőgyakorlat**, amely segít ellazítani a tested és elméd, valamint kezelni a stresszt. A Serene útmutatást nyújt a lassú, egyenletes ritmusú légzéshez – **hat lélegzetvétel percenként**, amely az optimális légzésszám a **stresszt enyhítő hatások eléréséhez**. Amikor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

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

Serene légzőgyakorlat az órádön

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

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



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

1. Az óra legyen szorosan a csuklósontod mögé rögzítve.
2. Vegyél fel kényelmes ülő vagy fekvő pozíciót.
3. Az órán válaszd ki a **Serene**, majd a **Kezdés** lehetőséget a légzőgyakorlat indításához. A gyakorlat egy 15 másodperces előkészítő szakasszal kezdődik.
4. Kövesd a légzőgyakorlatot a kijelzőn megjelenő utasítások vagy a rezgések alapján.
5. A gyakorlat befejezéséhez bármikor megnyomhatod a VISSZA gombot.

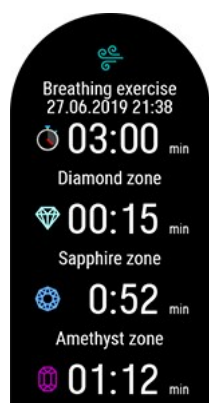
- Az animáció fő eleme az aktuális nyugalmi zónának megfelelően **változtatja a színét**.
- A gyakorlat után az eredmények megjelennek az órán az egyes nyugalmi zónákban töltött idő formájában.



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

A légzőgyakorlat eredménye

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



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

CSUKLÓN MÉRT PULZUSSAL VÉGZETT FITNESS TESZT

A csuklón mért pulzussal végzett 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 terepsielés. 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 (például televízió, rádió, vagy telefon), és a teszt közben ne beszéljess.
- A tesztet mindig ugyanott, ugyanabban az időben végezd el.
- A tesztelés előtt 2–3 órával ne egyél nehéz ételeket és ne dohányozz.
- Kerüld az erős fizikai megterhelést, az alkohol fogyasztását, és a stimuláló hatású gyógyszereket a teszt napján és előtte.
- Kipihentnek és nyugodtnak kell lenned. Feküdj le, és a teszt megkezdése előtt pihenj 1–3 percet.

A teszt előtt

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

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

A teszt elvégzése

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

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

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

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

Testeredmények

A teszt befejezésekor az óra rezgéssel figyelmeztet, és megjeleníti a becsült VO_{2max} értéket, valamint az erőnléti vizsgálat eredményének leírását.

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

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

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

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



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

Edzetségi szint osztályok

Férfiak

Kor/év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elégséges	Közepes	Jó	Nagyon jó	Elit
20–24	< 32	32–37	38–43	44–50	51–56	57–62	> 62
25–29	< 31	31–35	36–42	43–48	49–53	54–59	> 59

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

Nők

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

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

VO_{2max}

Egyértelmű kapcsolat áll fenn a test maximális oxigénfogyasztása (VO_{2max}) és a szív és légúti edzettség között, mivel a szövetekhez történő oxigénzállítás a tüdő- és a szív működéstől függ. A VO_{2max} (maximális oxigénfelvétel, maximális aerob teljesítmény) az a maximális ráta, amely mellett a szervezet fel tudja használni az oxigént maximális fizikai erő kifejtés esetén; közvetlen összefüggésben áll a szív maximális, a vérnek az izmokba való eljuttatásához szükséges kapacitásával. A VO_{2max} értéket fitness tesztek segítségével lehet mérni és megjósolni (például maximális edzési tesztek, szubmaximális edzési tesztek, Polar Fitness teszt). A VO_{2max} a keringési- és légzőrendszeri állóképesség kiváló jelzőszáma, és segítségével kiválóan előre jelezhető az állóképességet követelő események, például távfutás, kerékpározás, sífutás és úszás alatt nyújtott teljesítőképesség.

A VO_{2max} kifejezhető akár milliliter per percben ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$), vagy ez az érték elosztható a személy testtömegével kilogrammban ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

FITSPARK™ NAPI EDZÉSI ÚTMUTATÓ

A FitSpark™ edzési útmutató az igényeidnek megfelelő, **használatra kész edzéseket** kínál számodra az órán keresztül. Az edzések úgy épülnek fel, hogy megfeleljenek az edzettségi szintednek, az edzési előzményeidnek, valamint a

regenerálódásodnak és a felkészültségednek az előző éjszakára vonatkozó [Nightly Recharge](#) státuszod alapján. A FitSpark minden nap 2–4 edzési opciót biztosít: egy legjobban rád szabott lehetőséget, illetve 1–3 másik alternatívát, amit helyette választhatsz. Naponta maximum négy javaslatot kapsz, összesen 19 különböző edzés közül. A javaslatok **kardió-, erőnléti** és **kiegészítő** edzés kategóriákra oszlanak.

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

Hogyan határozzuk meg az edzettségi szintet?

Az edzettségi szint minden edzésjavaslat esetén az alábbiak alapján kerül meghatározásra:

- Edzési előzmények (a megvalósított heti átlagos pulzusónak az elmúlt 28 nap során)
- VO2max (az órán lévő [Fitnessz teszttel végezve](#))
- [Edzési előzmények](#)

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



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

Milyen típusú gyakorlatok találhatóak az edzéskategóriákban?

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

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

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

FitSpark az órán

Az idő nézetben a FEL és LE gombokkal léphetsz be a **FitSpark** óralapra.

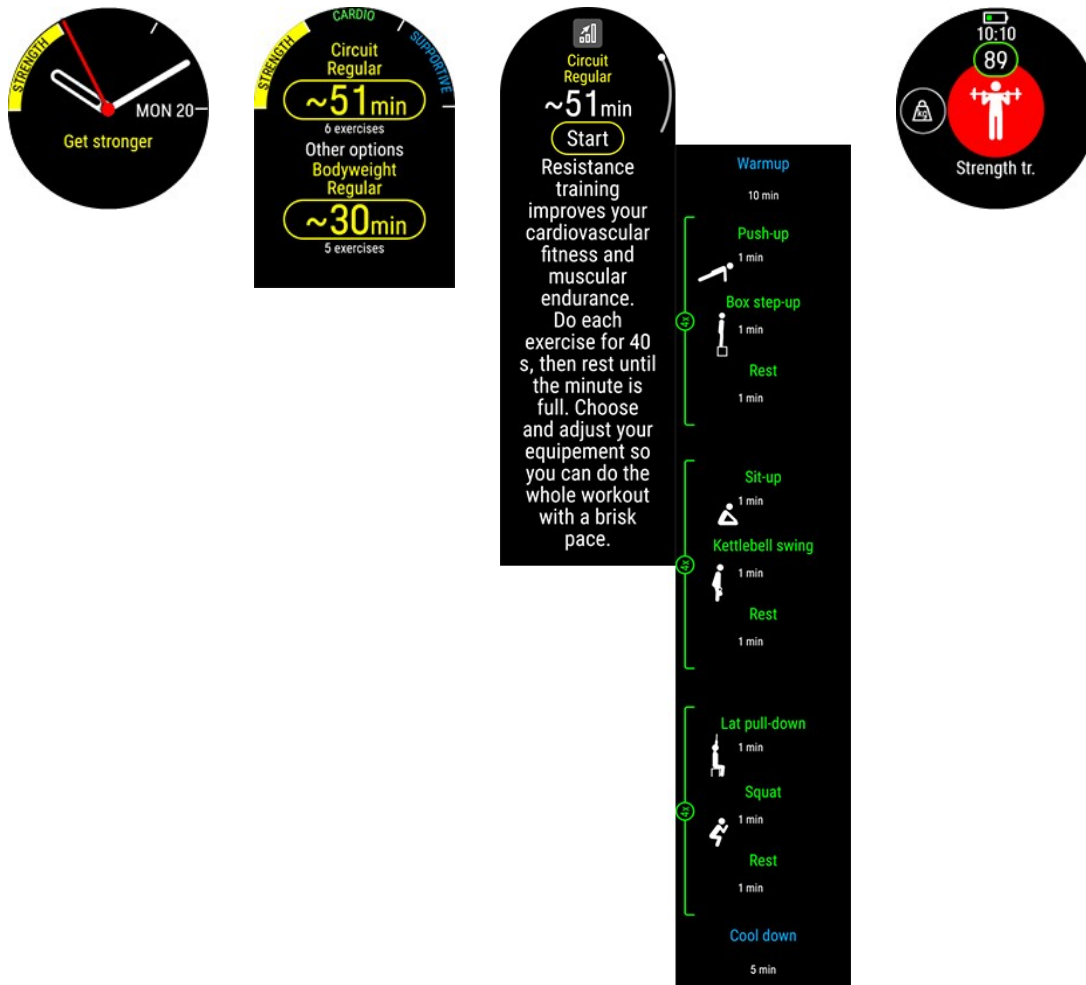
A **FitSpark** óralap az alábbi nézeteket tartalmazza az egyes edzéskategóriák esetén:



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

Az edzési javaslatok megtekintéséhez nyomd meg az OK gombot a **FitSpark** óralapon. A legmegfelelőbb edzés fog megjelenni elsőként az edzési előzményeid és az edzettségi szinted alapján. Görgess lefelé a többi választható edzési javaslat megtekintéséhez. Az OK gombbal kiválaszthatsz egy edzési javaslatot, és megtekintheted az edzés részletes

lebontását. Az edzéshez tartozó gyakorlatok (erőnléti és kiegészítő edzések) megtekintéséhez görgess lefelé, majd válassz ki egy egyéni gyakorlatot az adott gyakorlatra vonatkozó részletes útmutatás megtekintéséhez. Görgess a **Start** lehetőséghez, és nyomd meg az OK gombot az edzési célkitűzés kiválasztásához, majd az edzési célkitűzés elindításához válassz egy sportprofil.



Edzés közben

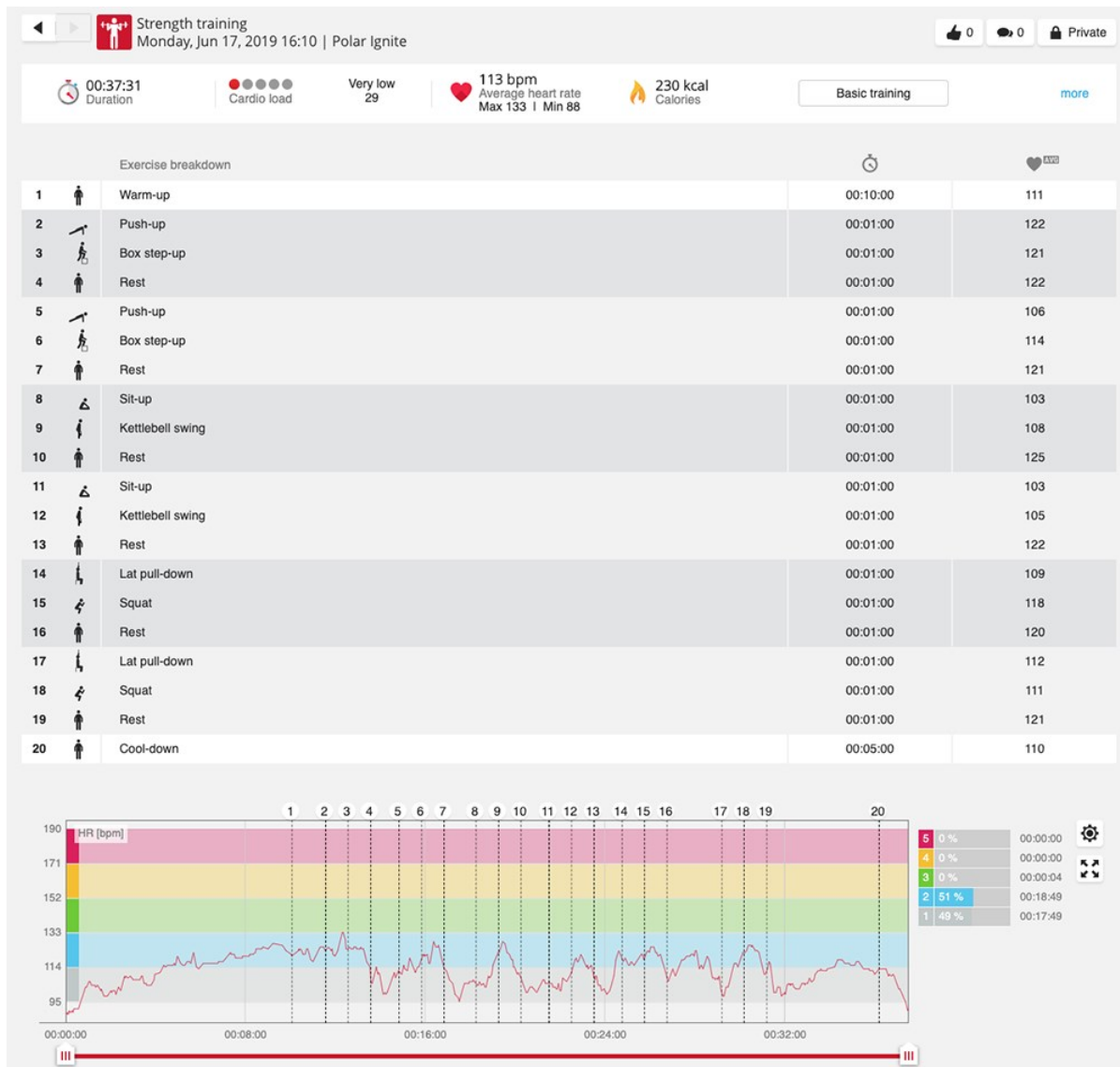
Az óra útmutatást biztosít az edzés során, amely tartalmazza az edzésre vonatkozó információkat, kardióedzési célkitűzések esetén az időzített szakaszokat pulzuszónákkal kiegészítve, erőnléti és kiegészítő edzések esetén pedig az időzített szakaszokat a gyakorlatokkal kiegészítve.

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



Edzéseredmények az órán és a Polar Flow alkalmazásban

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





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

HELYMEGHATÁROZÓ MŰHOLDOK

Az óra beépített GPS-szel (GNSS) rendelkezik, amely számos kültéri sport esetén gyorsasági, tempó, távolsági és magassági értékeket jelenít meg, és lehetővé teszi az útvonal térképen történő követését a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban az egyes edzésszakaszok után.

Módosíthatod az órán a GPS mellett használt műholdas navigációs rendszert. A beállítás az órád **Általános beállítások** > **Helymeghatározó műholdak** menüjében található. A **GPS + GLONASS**, a **GPS + Galileo** vagy a **GPS + QZSS** lehetőségek közül választhatsz. Az alapértelmezett beállítás a **GPS + GLONASS**. Ezekkel az opciókkal lehetőség nyílik a különböző műholdas navigációs rendszerek tesztelésére, hogy kiderítsd, jobb teljesítményt tudnak-e kínálni számodra az általuk lefedett területeken.

GPS + GLONASS A GLONASS egy orosz globális műholdas navigációs rendszer. Ez az alapértelmezett beállítás, mert a globális műholdas rendszer láthatósága és megbízhatósága a három közül ennek a legjobb, és általánosságban javasoljuk a használatát.

GPS + Galileo A Galileo az Európai Unió által létrehozott egyik globális navigációs műholdas rendszer.

GPS + QZSS A QZSS egy négyműholdas regionális időátviteli rendszer és műholdalapú augmentációs rendszer, amelyet a GPS javítására fejlesztettek ki az ázsiai és óceániai régiókban, elsősorban Japánra fókuszálva.

TÁMOGATOTT GPS

Az óra a támogatott GPS (A-GPS) szolgáltatást használja a műholdak gyors beméréséhez. Az A-GPS adatok adják meg az órának a GPS műholdak várható helyzetét. Így az óra tudja, hol keresse a műholdakat, és gyorsabban képes a kezdeti tartózkodási helyed meghatározására.

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

A-GPS lejáratási dátum

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

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

Az A-GPS adatfájl lejáratát követően a jelenlegi pozíció bemérése több időt vehet igénybe.



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

VISSZA A KEZDŐPONTRA

A vissza a kezdőpontra funkció visszavezet az edzésszakasz kezdőpontjához.

A vissza a kezdőpontra funkció használata az edzésszakaszhoz:

1. Edzés-előkészítés módban nyomd meg a VILÁGÍTÁS gombot a gyorsmenübe való belépéshez.
2. Válaszd ki a **Vissza a kezdőpontra** elemet a listából, és válaszd a **be** lehetőséget.

A vissza a kezdőpontra funkciót edzésszakasz közben is beállíthatod, ha szünetelteted az edzésszakaszt, megnyitod a gyorsmenüt a VILÁGÍTÁS gombbal, és megkeresed a **Vissza a kezdőpontra** elemet, és kiválasztod a **be** lehetőséget.

Ha hozzáadod a vissza a kezdőpontra edzési nézetet a Polar Flow-ban található egyik sportprofilhoz, akkor az mindig bekapcsolva marad annak a sportprofilnak az esetén, és nem kell bekapcsolni az egyes edzésszakaszok elindításakor.

A kezdőpontra való visszatéréshez:



- Tartsd az órát vízszintes helyzetben magad előtt.
- Mozogj folyamatosan, hogy az óra meghatározhassa, melyik irányba haladsz. Egy nyíl a kezdőpont irányába fog mutatni.
- A kezdőponthoz való visszatéréshez mindig fordulj a nyíl irányába.
- Az óra az irányodat és a közted és a kezdőpont közötti közvetlen távolságot (légvonalban) is megjeleníti.

Amikor ismeretlen környezetben tartózkodsz, mindig legyen kéznél a térkép arra az esetre, ha az óra elveszítené a műholdjelet, vagy az akkumulátor lemerülne.

VERSENYTEMPÓ

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

A Versenytempó beállítható a Vantage órán, illetve beállíthatod a Versenytempó célt a Flow webszolgáltatásban vagy alkalmazásban is, majd szinkronizálhatod azt az órával.

Ha kitűztél egy versenytempócélt az adott napra, a Vantage javasolni fogja a megkezdését, amikor az edzés-előkészítés módba lépsz.

Versenytempó létrehozása a Vantage órán

A versenytempó létrehozható az edzés-előkészítés mód gyorsmenüjéből.

1. Az edzés-előkészítés módba történő belépéshez nyomd meg és tartsd lenyomva az OK gombot az idő nézetben, vagy nyomd meg a VISSZA gombot a főmenübe történő visszalépéshez, majd válaszd ki az **Edzés indítása** lehetőséget.
2. Edzés-előkészítés módban nyomd meg a VILÁGÍTÁS gombot a gyorsmenübe való belépéshez.
3. Válaszd a **Versenytempó** lehetőséget a listáról, és állítsd be a távot és az időtartamot. A megerősítéshez nyomd meg az OK gombot. Az óra megjeleníti a tempót/sebességet, amely a célidőd eléréséhez szükséges, majd visszatér az edzés-előkészítés módba, ahonnan elindíthatod az edzésszakaszt.

PULZUSZÓNÁK

A maximális pulzusszámod 50%-a és 100%-a közötti tartomány öt pulzuszónára osztható. Ha a pulzusodat egy adott pulzuszónán belül tartod, akkor könnyedén szabályozhatod az edzésed intenzitási szintjét. Minden egyes pulzuszónának megvannak a legfőbb sajátos előnyei, és az előnyök megértése segíthet az edzésedtől elvárt hatás elérésében.

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

SEBESSÉG CÉLZÓNÁK

A sebesség/tempó célzónák segítségével könnyedén nyomon követheted a sebességedet vagy tempódat az edzésszakasz során, és módosíthatod a sebességed/tempód, hogy elérd az edzéssel megcélzott hatást. A célzónák az edzésed hatékonyságához nyújtanak útmutatást az edzésszakaszaid során, és a segítségükkel változatossá teheted az edzésedet a különböző intenzitások variálásával az optimális hatás eléréséhez.

SEBESSÉG CÉLZÓNÁK BEÁLLÍTÁSAI

A sebesség célzónák beállításait módosíthatod a Flow webszolgáltatásban. Öt különböző zóna áll a rendelkezésedre, és a zónahatárok manuálisan módosíthatók, vagy használhatod az alapértelmezett értékeket is. Sportspecifikusak, és lehetővé teszik a zónák módosítását, hogy a legjobban megfeleljenek a különböző sportoknak. A zónák futási sportok (beleértve a futást tartalmazó csapatsportokat), kerékpáros sportok, valamint evezés és kenuzás során érhetőek el.

Alapértelmezett

Ha az **Alapértelmezett** opciót választod, nem módosíthatod a határokat. Az alapértelmezett célzónák egy viszonylag magas edzettségi szintű személy sebesség-/tempózónáinak felelnek meg.

Szabad

Ha a **Szabad** opciót választod, minden határt módosíthatsz. Ha tesztelted a tényleges küszöbértékeidet, például az anaerob és aerob küszöböt, vagy az alsó és felső tejsavküszöböt, akkor a célzónák segítségével az egyéni küszöbértékeidnek megfelelő sebességgel vagy tempóval edzhetsz. Javasoljuk, hogy az anaerob küszöböd sebességét és tempóját állítsd be az 5. zóna minimumaként. Ha aerob küszöböt is használasz, akkor azt a 3. zóna minimumaként állítsd be.

EDZÉSI CÉLKITŰZÉS SEBESSÉG CÉLZÓNÁKKAL

Edzési célkitűzéseket hozhatsz létre a sebesség/tempó célzónák alapján. Miután szinkronizálsz a célkitűzéseket a FlowSync segítségével, az edzéseszköz útmutatással segít edzés közben az elérésükben.

EDZÉS KÖZBEN

Edzés közben megtekintheted, hogy pillanatnyilag melyik zónában edzel, és mennyi időt töltöttél az egyes célzónákban.

EDZÉS UTÁN

Az edzés összegzésében az órádön áttekintheted az egyes sebesség célzónákban töltött időtartamokat. A szinkronizálást követően a sebesség célzónák részletes adatainak vizuális megjelenítését is áttekintheted a Flow webszolgáltatásban.

SEBESSÉG ÉS TÁV A CSUKLÓMOZGÁS ALAPJÁN

Az óra a sebességet és a távot a csuklómozgásból méri egy beépített gyorsulásmérő segítségével. Ez a funkció kifejezetten hasznos, amikor edzőteremben futsz, vagy olyan helyeken, ahol korlátozott a GPS-vétel. A maximális pontosság érdekében állítsd be a domináns kezedet és a pontos testmagasságodat. A csuklómozgásból akkor tudjuk a legpontosabban kiszámítani a sebességet és távot, ha természetes tempóval futsz, ami kényelmes számodra.

Viseld a sportórát szorosan a csuklódon, hogy ne rázkódjon. Mindig ugyanolyan helyzetben viseld a csuklódon, hogy következetes mérési eredményeket kapj. Ne viselj más készülékeket, például órát, aktivitásmérőt vagy telefonkarpántot ugyanezen a karodon. Továbbá ne tarts semmit (például térképet vagy telefont) ugyanebben a kezében.

A sebesség és táv mérése a csuklóról a következő futástípusú sportok esetén lehetséges: gyaloglás, futás, kocogás, utcai futás, terepfutás, futópad, atlétikai futás és ultra futás. A sebesség és a táv edzés közbeni megtekintéséhez add hozzá a sebességet és a távot a futáshoz használt sportprofilod edzési nézetéhez. A Polar Flow alkalmazás vagy a Polar Flow webszolgáltatás [Sportprofilok](#) nézetében is elvégezheted a beállítást.

FUTÁSI ÜTEM CSUKLÓMOZGÁS ALAPJÁN

Ez a funkció lehetővé teszi, hogy külön lépésérzékelő nélkül mérd a futási ütemedet. A futási ütemet a csuklópántba épített gyorsulásmérő számítja ki. Ne feledd, hogy amikor lépésérzékelőt használsz, a futási ütem mérése mindig azzal történik.

A futási ütem a csuklóról funkció a következő futás jellegű sportoknál érhető el: Futás, kocogás, utcai futás, terepfutás, futópados futás, atlétikai futás és ultramaraton.

A futási ütem edzés közbeni megtekintéséhez add hozzá a futási ütemet ahhoz a sportprofilhoz, amit a futáskor használsz. A Polar Flow alkalmazás vagy a Polar Flow webszolgáltatás **Sportprofilok** nézetében is elvégezheted a beállítást.

További részleteket a [futási ütem megfigyelése](#) és a [hogyan hasznosítsd a futási ütemet az edzésedben](#) szakaszokban olvashatsz.

ENERGIAFORRÁSOK

Az energiaforrások lebontása megmutatja, hogy az edzés során milyen különböző energiaforrásokat (zsír, szénhidrát, fehérje) használtál fel. Az órán ezt az edzési összefoglalóban tekintheted meg az edzés befejezését követően. A részletesebb információk a Flow mobilalkalmazásban tekinthetők meg az adatok szinkronizálása után.

A fizikai aktivitás során a szervezet fő energiaforrásként szénhidrátot és zsírt használ fel. Minél intenzívebb az edzés, annál több szénhidrátot használsz fel zsírhoz képest, és fordítva. A fehérje szerepe általában meglehetősen alacsony, de a nagy intenzitású aktivitás és a hosszú edzések során a test az energiát kb. 5–10%-ban fehérjéből veszi fel.

A különböző energiaforrások felhasználását a pulzusszám alapján számoljuk ki, de a fizikai beállításokat is figyelembe vesszük. Ide tartoznak az életkor, a nem, a magasság, a testsúly, a maximális pulzus, a nyugalmi pulzus, a maximális oxigénfelvétel (VO2max) értéke, az aerob küszöb és az anaerob küszöb. Fontos, hogy a lehető legpontosabban add meg ezeket a beállításokat annak érdekében, hogy a legpontosabb energiaforrás-felhasználási adatokat kapd.

ENERGIAFORRÁSOK ÖSSZESÍTÉSE

Az edzés után a következő információkat fogod látni az edzés összefoglalása részben:

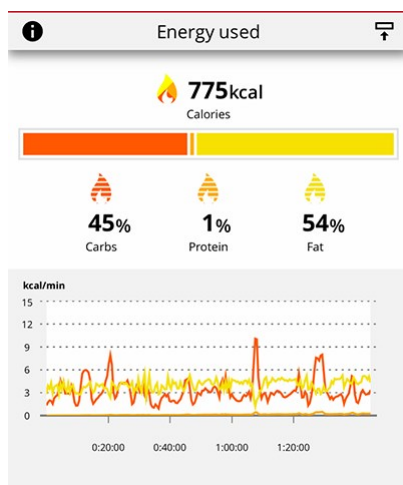


Az edzés során elégetett szénhidrát, fehérje és zsír mennyisége.



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

RÉSZLETES ELEMZÉS A FLOW MOBILALKALMAZÁSBAN



A Flow alkalmazásban azt is megnézheted, hogy e források mekkora részét használtad fel az edzések egyes szakaszaiban, és hogy azok hogyan halmozódtak fel az edzésszakaszok során. A grafikon azt mutatja, hogy a szervezeted hogyan használja fel a különböző energiaforrásokat a különböző edzési intenzitások esetén és az edzés különböző szakaszaiban. Összehasonlíthod a hasonló edzések időbeli eloszlását is, és megnézheted, hogy hogyan fejlődik ki a zsír elsődleges energiaforrásként való felhasználásának a képessége.

További információ az [energiaforrásokról](#)

MÉRÉS ÚSZÁS KÖZBEN

Az úszás-mérőszámok segítségével minden úszóedzés alkalmával kielemezheted és figyelemmel kísérheted teljesítményedet és hosszú távú fejlődésedet.



A lehető legpontosabb adatok érdekében állítsd be, hogy melyik csuklódon viseled az órát. Ellenőrizheted, hogy beállítottad-e, hogy melyik csuklódon viseled az órát a termékbeállítások alatt a Flow-ban.

MEDENCÉS ÚSZÁS

Az Úszás vagy Medencés úszás profil használatakor az óra felismeri az úszásnemedet, rögzíti az úszási távot, időt és tempót, karcsapásritmust és pihenési időt. Ezenkívül a SWOLF pontszám segítségével nyomon követheted fejlődésedet.

Úszásnemek: Az óra felismeri a következő úszásnemeket, kiszámolja az adott úszásnemre vonatkozó értékeket, valamint az adott edzésszakaszra vonatkozó összértékeket.

- Gyorsúszás
- Hátúszás
- Mellúszás
- Pillangóúszás

Tempó és táv: Amint az óra felismeri az úszásnemedet a fent említett négyféle úszásnem közül, képes lesz észlelni a fordulót, és ezt az információt a tempó és a táv pontos kiszámítására használja fel. A készülék az észlelt forduló és a medence beállított mérete alapján számítja ki a tempót és távolságot. Minden forduló alkalmával egy medencehosszt ad hozzá a készülék a leúszott távhoz.

Karcsapások: Az óra kijelzi a karcsapások számát percenként vagy medencehosszonként. Ennek alapján többet megtudhatsz az úszási technikádról, ritmusodról és időzítésedről.

SWOLF (az „úszás” és a „golf” összevonása) a hatékonyság közvetett mértéke. A SWOLF az időtartam és az egy medencehossz leúszásához szükséges karcsapások számának összege. Ha például egy hossz leúszása 30 másodpercbe és 10 csapásba telik, az SWOLF pontszám 40. Minél alacsonyabb az SWOLF pontszáma egy adott távolságon és úszási stílusban, annál hatékonyabb a technikája.

Az SWOLF pontszám egyénekenként erősen változó, ezért nem érdemes összehasonlítani mások SWOLF pontszámaival. Inkább egy személyes eszközzel van szó, amely segít a fejlődésben és a technika finomhangolásában, valamint az optimális hatékonyság megtalálásában az egyes úszásnemek esetén.

A medencehossz beállítása

Fontos, hogy a megfelelő medencehosszt válaszd ki, mivel az hatással van a tempó, a táv és a karcsapások, valamint a SWOLF pontszám számítására. A medencehosszt a gyorsmenü edzés-előkészítés menüpontjában választhatod ki. Nyomd meg a VILÁGÍTÁS gombot a gyorsmenü eléréséhez, majd válaszd a **Medencehossz** beállítást, és szükség esetén módosítsd a korábban beállított medencehosszt. Alapértelmezett hosszként a 25 méter, az 50 méter és a 25 yard érhető el, de egyéni értéket is megadhatsz. A minimális választható érték 20 méter/yard.

NYÍLTVÍZI ÚSZÁS

A Nyíltvízi úszás profil használatakor az óra feljegyzi a megtett távot, az úszás tempóját, gyorsúszás esetén a karcsapásritmust, valamint az útvonalat.



A gyorsúszás az egyetlen olyan úszásnem, amit a nyíltvízi úszásprofil felismer.

Tempó és táv: Az óra GPS-t használ az úszástempó és a megtett táv kiszámításához.

Karcsapásritmus gyorsúszásnál: Az óra rögzíti a karcsapások átlagos és maximális számát (karcsapások száma percenként) az edzésszakasz során.

Útvonal: Az útvonalat GPS segítségével jegyzi meg, így az úszás után megtekintheti az útvonalat egy térképen a Polar Flow alkalmazásban és a webszolgáltatásban. A GPS nem működik víz alatt, ezért az útvonalat a GPS akkor érzékeli, amikor a kezed kint van a vízből vagy nagyon közel van a vízfelszínhez. A külső tényezők, például a víz állapota és a műholdak pozíciója befolyásolhatják a GPS-adatok pontosságát, és ennek eredményeképpen az ugyanazon az útvonalon lévő adatok napról napra változhatnak.

PULZUSMÉRÉS VÍZBEN

Az óra automatikusan méri a pulzusszámot a csuklóról az új Polar Precision Prime érzékelőfúziós technológiával, amely segítségével könnyen és kényelmesen mérhető a pulzus úszás közben. Bár a víz miatt előfordulhat, hogy a csuklón történő pulzuszórázás nem működik optimálisan, a Polar Precision Prime elég pontos ahhoz, hogy figyelemmel tudd kísérni az átlagos pulzust és a pulzuszónákat az edzésszakaszok során, hogy pontos kalóriaégetési értékeket jeleníts meg, valamint, hogy megtekinthesd az edzésre vonatkozó Edzési terhelés értéket, és a pulzuszónákra vonatkozó Edzési nyereség visszajelzést.

A lehető legpontosabb pulzusadatok biztosítása érdekében fontos, hogy az órát szorosan viseld a csuklón (a többi sporthoz képest is szorosabban). Az óra edzés közbeni viseléséről az [Edzés csuklópántos pulzuszórázóval](#) című részben találsz útmutatást.



Vedd figyelembe, hogy úszás közben az órával nem tudsz mellkaspántos Polar pulzuszórázókat használni, mivel a Bluetooth kommunikáció víz alatt nem működik.

ÚSZÁSI EDZÉSSZAKASZ ELINDÍTÁSA

1. Nyomd meg a VISSZA gombot a főmenü megnyitásához, majd válaszd az **Edzés indítása** lehetőséget, és keresd meg az **Úszás, Medencés úszás** vagy a **Nyíltvízi úszás** profilt.
2. **Úszás/Medencés úszás** profil használatakor ellenőrizd, hogy a medencehossz helyesen van-e megadva. A medencehossz módosításához nyomd meg a VILÁGÍTÁS gombot a gyorsmenü eléréséhez, majd válaszd a **Medencehossz** beállítást, és add meg a megfelelő hosszt.



Ne kezd meg az edzésszakasz rögzítését, amíg nem vagy a medencében, viszont ügyelj arra, hogy a víz alatt ne nyomd meg a gombokat.

3. Nyomd meg a START gombot az edzés rögzítésének indításához.

ÚSZÁS KÖZBEN

Beállíthatod, hogy mi jelenjen meg a képernyőn a sportprofilok részénél a Flow webszolgáltatásban. Az úszás sportprofilok alapértelmezett edzési nézetei például a következő adatokat mutatják:

- A pulzusod és a pulzus ZonePointer
- Táv
- Időtartam
- Pihenőidő (Úszás és Medencés úszás)
- Tempó (nyíltvízi úszás)
- Pulzus grafikon
- Átlagos pulzus
- Maximális pulzus
- Pontos idő

ÚSZÁS UTÁN

Az úszásadatok közvetlenül az edzésszakasz után elérhetőek az óra edzés összegzése pontjában. Az alább információk tekinthetők meg:



Az edzésszakasz kezdetének napja és időpontja

Az edzésszakasz időtartama

Úszástáv



Átlagos pulzus

Maximális pulzus

Kardióterhelés



Pulzuszónák



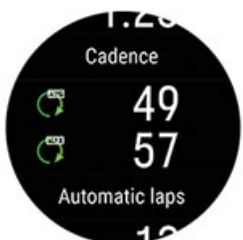
Kalóriák

Zsírégés a kalóriák %-os arányában



Átlagos tempó

Maximális tempó



Karcsapásritmus (azaz, hány karcsapást teszel meg percenként)

- Átlagos karcsapásritmus
- Maximális karcsapásritmus

A részletesebb vizuális megjelenítéshez, többek között az uszodai edzésszakaszokra vonatkozó adatok részletes lebontásának, a pulzusnak, a tempónak és a karcsapásritmus ábrájának megjelenítéséhez szinkronizáld az órát a Flow-val.

WEATHER (IDŐJÁRÁS)

Az időjárás óralap a csuklódon jeleníti meg az aznapi óránkénti előrejelzést, a holnapi 3 óránkénti előrejelzést és a holnaputáni 6 óránkénti előrejelzést. Az egyéb időjárási információk magukban foglalják a szél sebességét, a szél irányát, a páratartalmat és az eső esélyét.

Az időjárási információk csak az időjárás óralapon érhetők el. Idő nézetben nyomd meg a FEL vagy LE gombot, amíg meg nem jelenik.

Az időjárás funkció használatához a Flow alkalmazásnak telepítve kell lennie a mobilodon, és az órának párosítva kell lennie a mobiloddal. A Helyszolgáltatásokat (iOS) vagy a Helybeállításokat (Android) szintén be kell kapcsolni az időjárási információkhoz.

Mai előrejelzés



- Az előrejelzés helye
- Utoljára frissítve
- Frissítés (akkor jelenik meg, ha az időjárási információkat frissíteni kell, például azért, mert megváltozott a tartózkodási helyed, vagy ha eltelt némi idő a legutóbbi frissítés óta)
- Jelenlegi hőmérséklet
- Érzet
- Eső
- Szélsebesség
- Szélirány
- Páratartalom
- Óránkénti előrejelzés

Weather forecast		
11:00	17°	2 ↗
12:00	18°	2 ↗
13:00	19°	2 ↗
14:00	19°	2 ↗
15:00	19°	2 ↗
16:00	18°	2 ↗
17:00	18°	2 ↗
18:00	17°	2 ↗
19:00	17°	2 ↗
20:00	16°	2 ↗
21:00	16°	2 ↗
22:00	15°	2 ↗
23:00	15°	2 ↗

Vedd figyelembe, hogy az időjárás-előzmények (azt is beleértve, hogy milyen volt az időjárás az edzésszakaszok során) nem érhetőek el.

Holnapi előrejelzés

Tomorrow	
0:00	14° / 15°
3:00	12° / 14°
6:00	14° / 16°
9:00	16° / 19°
12:00	19° / 20°
15:00	19° / 20°
18:00	16° / 19°
21:00	15° / 16°
24:00	

- Alacsony/magas hőmérsékelt előrejelzése 3 órás időszakokra

Holnaputáni előrejelzés

Wednesday	
0:00	15° / 16°
6:00	16° / 19°
12:00	18° / 19°
18:00	16° / 18°
24:00	

- Alacsony/magas hőmérsékelt előrejelzése 6 órás időszakokra

SPORTPROFILOK

A sportprofilok a sportórán található sportokat jelölik. A sportóra gyárilag 14 alapértelmezett sportprofilot tartalmaz, de a Polar Flow alkalmazásban vagy webes felületen új sportokat adhatsz hozzá a listához, és szinkronizálhatod azokat az sportóradra, ezzel létrehozva kedvenc sportjaid listáját.

Mindegyik sportprofilhoz megadhatasz részletesebb beállításokat is. Például személyre szabott **edzési nézeteket** hozhatsz létre az egyes sportokhoz, és kiválaszthatod, hogy milyen adatokat szeretnél látni edzés közben: csak a pulzust vagy csak a sebességet és a távot – ami számodra és az edzési szükségleteidnek és igényeidnek a legjobban megfelel.

Egyszerre maximum 20 sportprofil lehet az órán. A sportprofilok száma a Polar Flow mobilalkalmazásban és a Polar Flow webszolgáltatásban korlátlan.

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

A sportprofilok használatával nyomon követheted tevékenységeidet, és láthatod, mennyit fejlődöttél különböző sportokban. Edzési előzményeidet és előrehaladásodat nyomon követheted a [Flow webszolgáltatásban](#).



Felhívjuk a figyelmed, hogy számos beltéri sport, csoportos sport és csapatsport profilja esetében az **A pulzus látható más eszközök számára** beállítás alapértelmezetten be van kapcsolva. Ez azt jelenti, hogy a Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó kompatibilis eszközök, például edzőtermi berendezések is észlelhetik a pulzusodat. A [Polar Sportprofilok listában](#) ellenőrizheted, hogy melyik sportprofilokhoz alapértelmezett beállítás a Bluetooth-adattovábbítás. A Bluetooth-adattovábbítást a sportprofil beállításokból [engedélyezheted vagy tilthatod le](#).

TELEFONOS ÉRTEŚÍTÉSEK

A telefonos értesítések funkció segítségével értesítéseket kaphatsz a bejövõ hívásokról, üzenetekrõl és alkalmazásértesítésekrõl az órádon. Ugyanazokat az értesítéseket kapod az órádra, mint amelyeket a telefonod képernyõjén látnál. Az értesítések elérhetõk, amikor nem edzel, és az edzésszakaszok alatt is. Eldõntheted, hogy mikor akarod megkapni õket. A telefonos értesítések funkció iOS és Android telefonokhoz érhetõ el.

A telefonos értesítések használatához a Polar Flow alkalmazásnak futnia kell a telefonodon, és párosítva kell lennie az óráddal. Az útmutatót lásd: [Mobileszköz párosítása az órával](#).

Telefonos értesítések bekapcsolása

Lépj az óra **Beállítások > Általános beállítások > Telefonos értesítések** menüpontjába. A telefonos értesítéseket **Ki, Be, amikor nem edzel, Be, amikor nem edzel** vagy **Mindig bekapcsolva** érékre állíthatod.

A telefonos értesítéseket a Polar Flow alkalmazás eszközbeállításaiiban is beállíthatod. Az értesítések bekapcsolása után szinkronizáld az órádat a Polar Flow alkalmazással.



Felhívjuk a figyelmed, hogy amikor a telefonos értesítéseket bekapcsolod, az órád és a telefonod akkumulátora gyorsabban lemerül, mert a Bluetooth-kapcsolat folyamatosan aktív.

Ne zavarjanak

Ha egy adott időre le szeretnéd tiltani az értesítéseket és a hívásértesítõket, kapcsold be a „ne zavarjanak” funkciót. Amikor ez a funkció be van kapcsolva, nem kapsz értesítéseket vagy bejövõ hívással kapcsolatos figyelmeztetéseket az általad beállított idõszakban.

Lépj az óra **Beállítások > Általános beállítások > Ne zavarjanak** pontjára. Válaszd ki a **Ki**, a **Be** vagy a **Be (22.00–7.00)** lehetõséget, és azt az idõszakot, amíg a ne zavarjanak funkció be legyen kapcsolva. Válaszd ki a **Kezdés** és a **Befejezés** idõpontját.

AZ ÉRTEŚÍTÉSEK MEGTEKINTÉSE

Amikor nem edzel, valahányszor értesítést kapsz, az óra rezeg, és a kijelzõ bal alsó részén egy piros pont jelenik meg. Az értesítés megtekintéséhez nyomd meg a VISSZA gombot, és válaszd ki az **Értesítések** lehetõséget, vagy fordítsd magad felé a csuklódat, és nézz rá az órára.

Ha értesítést kapsz egy edzésszakasz alatt, az óra rezegni fog, és megjeleníti a küldõt. Az értesítés eltávolításához nyomd meg az OK gombot, amikor megtekinted, és válaszd a **Törlés** lehetõséget. Az összes értesítés eltávolításához az órádról görgess le az értesítések listáján, és válaszd az **Összes törlése** lehetõséget.

Beérkezõ hívás esetén az óra rezeg, és megjeleníti a hívó felet. Az óráddal is fogadhatod vagy elutasíthatod a hívást.



Phone notifications may function differently depending on the model of your Android phone.

ZENEVEZÉRLÕ

Vezérelj a zene- és a médialejátszót a telefonodon az órádról az edzésszakaszok alatt, valamint a **Zenevezérlõ** óralapról, amikor nem edzel. A zenevezérlõt a **Beállítások > Általános beállítások > Zenevezérlõ** menüben állíthatod be. A zenét az edzési képernyõrõl vagy az óralapról, vagy akár mindkettõbõl is vezérelheted. Válaszd az **Edzési képernyõ** lehetõséget a zenevezérléshez az edzésszakaszaid alatt, az **Óralap** lehetõséget pedig a vezérlõ eléréséhez az óralapról, amikor nem edzel.

A zenevezérlõ funkció iOS és Android telefonokhoz érhetõ el. A zenevezérlõ használatához a Polar Flow alkalmazásnak futnia kell a telefonodon, és párosítva kell lennie az óráddal. Az útmutatót lásd: [Mobileszköz párosítása az órával](#). A zenevezérlõ-beállítások az óra és a telefon Polar Flow alkalmazáson keresztüli párosítása után válnak láthatóvá. Ha az óra beállítását a Polar Flow alkalmazással végezted, akkor az óra már párosítva van a telefonoddal.

AZ ÓRALAPRÓL



- Az idő nézetben a FEL és LE gombokkal léphetsz be a Zenevezérlő óralapra.
- Az OK gomb megnyomásával jelenítheted meg az előző/következő és a szüneteltetés/lejátszás gombokat. Az előző vagy a következő zeneszámra a FEL/LE gombokkal válthatsz, az OK gombbal pedig szüneteltetheted a lejátszást. A VILÁGÍTÁS gomb megnyomásával érheted el a hangvezérlőt.

EDZÉS KÖZBEN

Ha a zenevezérlést az edzési képernyőhöz állítod be, a zenevezérlő edzési nézet aktiválódik, ha a lejátszót bekapcsoltad, az edzésszakaszt pedig megkezdted.



- A FEL nyíl megnyomásával görgethetsz a zenevezérlő edzési nézethez az edzésszakasz során.
- Az OK gomb megnyomásával jelenítheted meg az előző/következő és a szüneteltetés/lejátszás gombokat. Az előző vagy a következő zeneszámra a FEL/LE gombokkal válthatsz, az OK gombbal pedig szüneteltetheted a lejátszást. A VILÁGÍTÁS gomb megnyomásával érheted el a hangvezérlőt.

PULZUSÉRZÉKELŐ ÜZEMMÓD

Pulzusérzékelő üzemmódban az órát pulzusérzékelővé változtathatod, és a pulzusodat más Bluetooth-eszközökkel, például edzési alkalmazásokkal, edzőtermi berendezésekkel vagy kerékpáros számítógépekkel is megoszthatod. Az órád pulzusérzékelő üzemmódban való használatához először párosítanod kell a jellevő külső készülékkel. Részletesebb útmutatást a párosításhoz a jellevő eszköz használati útmutatójában találsz.

PULZUSÉRZÉKELŐ ÜZEMMÓD BEKAPCSOLÁSA

1. Nyomd meg és tartsd lenyomva az OK gombot idő nézetben, vagy nyomd meg a VISSZA gombot a belépéshez a főmenübe, majd válaszd ki az **Edzés indítása** lehetőséget. Válaszd ki a kívánt sportot.
2. Edzés-előkészítés módban nyisd meg a gyorsmenüt a VILÁGÍTÁS gombbal.



Válaszd a **Pulzus megosztása más eszközökkel** lehetőséget.



Válaszd az **Új eszköz hozzáadása** lehetőséget

3. Aktiváld a külső eszköz párosítási módját.
4. Válaszd ki a Vantage M2 órát a külső eszközeiről.
5. Fogadd el a Vantage M2 párosítását a külső eszközzel.
6. A pulzust az órádon és a külső eszközön is láthatod. Amikor készen állsz, egyszerűen indítsd el az edzésszakaszt a külső eszközeiről. Az edzésszakasz rögzítéséhez az óráddal, térj vissza az edzés-előkészítési módba, és az OK gombot megnyomva indítsd el az edzés rögzítését.

PULZUSMEGOSZTÁS LEÁLLÍTÁSA

Válaszd a **Megosztás leállítása** lehetőséget. A pulzusmegosztás akkor is leáll, amikor kilépsz az edzés-előkészítési módból, vagy leállítod az edzés rögzítését.

ENERGIATAKARÉKOSSÁGI BEÁLLÍTÁSOK

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

Az energiatakarékosági beállítások a [gyorsmenüben](#) érhetők el. A gyorsmenüt az edzés-előkészítés módból, az edzésszakasz szüneteltetésekor, valamint a többsportos edzésszakaszok közötti átváltás módban a VILÁGÍTÁS gombbal érheted el.

Az energiatakarékosági beállítások bármelyikének aktiválása után látni fogod azok becsült edzési időre mért hatását edzés-előkészítés módban. Vedd figyelembe, hogy az energiatakarékosági beállításokat minden edzésszakaszhoz külön be kell állítani. A rendszer nem tárolja a beállításokat.



Vedd figyelembe, hogy a hőmérséklet hatással van a becsült edzési időre. Ha hidegben edzel, a tényleges edzési idő rövidebb lehet az edzésszakasz elindításakor látható időnél.

GPS rögzítési gyakoriság

Állítsd sokkal kisebb rögzítési gyakoriságúra (1 percre vagy 2 percre) a GPS rögzítést. Ez hasznos funkció olyan ultrahosszú edzésszakaszok során, amikor az akkumulátor hosszú élettartama alapvető fontosságú.



Felhívjuk figyelméd, hogy a GPS rögzítési gyakoriság kevésbé gyakori értékre állításával csökkenhet például a sebesség/tempó és táv mérésének pontossága a sportprofil és a használt érzékelő függvényében.

Csuklón mért pulzus

Kapcsold ki a csuklón mért pulzust. Kapcsold ki az energiatakarékosság érdekében, amikor nem feltétlenül szükségesek a pulzusadatok. Mellkaspántos pulzuszámoló használata esetén a csuklón mért pulzus alapértelmezés szerint kikapcsol.

Képernyővédő

Kapcsold be a képernyővédőt azokhoz az edzésszakaszokhoz, amelyek során nincs szükség az edzésadatok folyamatos figyelésére.

Amikor a képernyővédő be van kapcsolva, a kijelzőn csak az idő látható. Nyomj meg bármilyen gombot a kilépéshez a képernyővédőből, és a visszatéréshez az edzésadatokhoz. A képernyővédő 8 másodperc után újból bekapcsol.

CSERÉLHETŐ CSUKLÓPÁNTOK

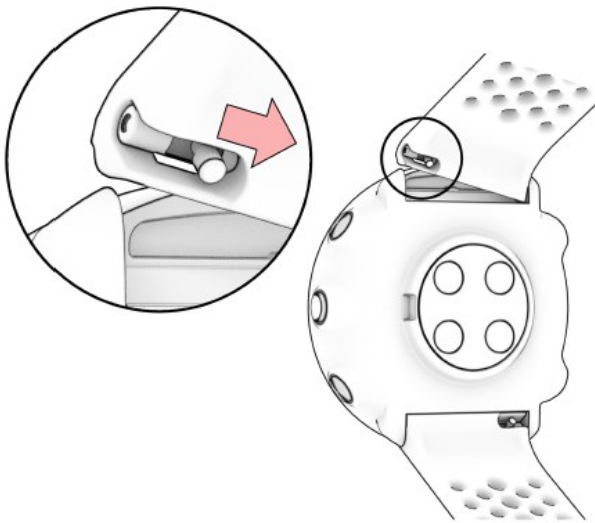
A cserélhető csuklópántokkal az alkalomnak és a stílusodnak megfelelően teheted személyessé a sportórát, hogy bármikor viselhesd, és teljesen kihasználj a folyamatos aktivitáskövetés, a folyamatos pulzuszámolás és az alváskövetés előnyeit.

Kiválaszthatod csuklópántodat a [Polar kínálatából](#), vagy használhatsz bármilyen, 22 mm-es rugóval rendelkező óraszíjat.

A CSUKLÓPÁNT CSERÉJE

Az órád csuklópántja gyorsan és egyszerűen cserélhető.

1. A pánt levételéhez húzd a gyorskioldó gombot befelé, és vedd le a pántot az órától.
2. A pánt felhelyezéséhez helyezd be a csapszeget az óra gyorskioldó gombbal ellentétes oldalon található furatába.
3. Húzd a gyorskioldó gombot befelé, és igazítsd a csap másik végét a sportórán lévő furathoz.
4. Engedd el a gombot a pánt rögzítéséhez.



KOMPATIBILIS ÉRZÉKELŐK

Változatosabbá teheti edzéseit, és teljesítményét is jobban megértheti a kompatibilis Bluetooth® érzékelők segítségével. A sportóra számos Polar érzékelő mellett számos egyéb érzékelőt is támogat.

[A kompatibilis Polar érzékelők és tartozékok listájának megtekintése](#)

[Kompatibilis kerékpáros érzékelők / futásérzékelők más gyártóktól](#)

Az új érzékelőt használat előtt párosítani kell a sportórával. A párosítás mindössze néhány másodpercet vesz igénybe, és biztosítja, hogy az órád csak a saját érzékelőid jelét vegye, így csoportosan is zavartalanul edzhetsz. Mielőtt megérkeznél

egy sporteseményre vagy versenyre, már otthonodban végezd el a párosítást, hogy elkerüld az adatátvitel miatt fellépő interferenciát. Az utasításokért lásd az [Érzékelők összekapcsolása a sportórával](#) című részt.

POLAR H10 PULZUSMÉRŐ SZENZOR

A Polar H10 mellkaspántos pulzusmérő szenzor rendkívül pontos pulzusmérést biztosít.

Bár a Polar Precision Prime a legpontosabb optikai pulzusmérő technológiánk, és szinte bárhol nagyszerűen működik, de ha kiváló pontosságú értékeket szeretnél elérni az edzések során, akkor a Polar 10 pulzusérzékelő szolgáltatja a legpontosabb pulzusmérési eredményt számokra az olyan sportoknál, amelyeknél nagyobb kihívást jelent az érzékelőt egy helyben tartani a csuklón, vagy ahol nyomás vagy mozgás keletkezik az érzékelő körül található izmokban vagy ínokban. A Polar H10 pulzusérzékelő gyorsabban reagál a pulzus hirtelen emelkedésére vagy csökkenésére, ezért ideális megoldás a gyors sprintekből álló szakaszos edzésekhez.

A Polar H10 pulzusérzékelő egy belső memóriával rendelkezik, amely képes egy edzésszakasz rögzítésére, függetlenül attól, hogy a közeledben lévő csatlakoztatott edzésszakkal vagy mobil edzőalkalmazással, vagy anélkül használod. Egyszerűen párosítanod kell a H10 pulzusérzékelőt a Polar Beat alkalmazással, és elindítani az edzésszakaszt az alkalmazással. Így például rögzítheted úszóedzésed alatt mért pulzusadataidat a Polar H10 pulzusérzékelővel! További információit a [Polar Beat](#) és a [Polar H10 pulzusérzékelő](#) támogatási oldalán találsz.

Ha kerékpározáshoz használod a Polar H10 pulzusérzékelőt, a sportórát a kerékpár kormányára is szerelheted, hogy könnyebben ellenőrizni tudd az edzésadatokat.

POLAR VERITY SENSE

A Polar Verity Sense egy sokoldalú, kiváló minőségű optikai pulzusmérő érzékelő, amely a karra vagy a homlokra helyezve méri a pulzust. A Polar Verity Sense nagyszerű alternatívát jelet a mellkaspántos vagy csuklópántos pulzusmérő eszközök helyett. Használható a termék karpántjával vagy úszószemüvegpánt-rögzítőcsatjával, illetve bárhová helyezheted úgy, hogy szorosan érintkezzen a bőrrel. A Polar Verity Sense a lehető legnagyobb mozgásszabadságot kínálja, és számtalan különböző sporthoz használható. Ráadásul a Polar Verity Sense akkor is rögzíti a pulzust, a távot, a tempót és a fordulót, amikor uszodában úszol. Rögzítheted az edzéseidet az érzékelő belső memóriájára, és később átviheted az edzésadatokat a telefonodra, vagy az érzékelőt az órádhoz csatlakoztathatod, és valós időben nyomon követheted a pulzusodat az edzés alatt.

POLAR STRIDE SENSOR BLUETOOTH SMART SEBESSÉGMÉRŐ LÉPÉSÉRZÉKELŐ

A lépésérzékelő Bluetooth® Smart azoknak a futóknak javasolt, akik javítani kívánják technikájukat és teljesítményüket. Segítségével nyomon követheti sebességét és a távolságot, akár futópádon, akár egy sáros erdei ösvényen fut.

- A készülék minden lépés hosszát lemérve jelzi ki a futás sebességét és távolságát
- A készülék a futási ütem és a lépéshossz megjelenítésével segíti a futótechnika fejlesztését
- A kis méretű érzékelő a cipőfűzőjén is elfér
- Ütés- és vízálló, a legnagyobb kihívásoknak is megfelel

POLAR SEBESSÉGMÉRŐ BLUETOOTH® SMART

A kerékpározási sebességet számos tényező befolyásolhatja. Ezek közül az egyik természetesen az erőnlét, azonban ide tartoznak az időjárási viszonyok, és az út változó lejtése is. Az ilyen tényezők hatásainak pontos lemérésre a legfejlettebb eszköz az aerodinamikus sebességmérő.

- Az egység a jelenlegi, átlagos, és maximális sebességet mutatja
- A teljesítményed javulását az átlagsebességen láthatod
- Könnyű, de strapabíró és egyszerűen felszerelhető

POLAR PEDÁLFORDULAT-ÉRZÉKELŐ BLUETOOTH® SMART

A kerékpáredzés adatait a legegyszerűbben fejlett vezeték nélküli pedálfordulat-érzékelőnkkel követheted nyomon. Ez az egység a valós idejű, átlagos, és maximális pedálfordulatszámot méri fordulat per percben, hogy össze tudd hasonlítani a teljesítményed a korábbi edzéseiddel.

- Segít javítani a kerékpározási technikádon, és azonosítani az optimális pedálfordulatszámot
- Az interferenciamentes pedálfordulatszám-adatok segítenek felmérni az egyéni teljesítményt
- Az egység könnyű és aerodinamikus

KÜLSŐ TELJESÍTMÉNYÉRZÉKELŐK

Az óra futás vagy kerékpározás közben képes mérni a teljesítményed, ha párosítod egy külön [futási teljesítményérzékelővel](#) vagy [kerékpáros teljesítményérzékelővel](#). A követni kívánt teljesítményadatokat az edzési nézetek testreszabásával állíthatod be a Flow webszolgáltatás [sportprofil beállításában](#). A [Training Load Pro](#) a teljesítményadatokat alapján számolja ki az izomterhelést, ezért csak akkor mutatja meg az izomterhelési értéket a futó- és kerékpáredzéseinél, ha egy különfutó vagy kerékpározó teljesítménymérőt használsz.

Futási teljesítmény

A futási teljesítmény hasznos eszköz a külső terhelés le méréséhez. A futási teljesítmény gyorsabban változik, mint a pulzus, ezért alkalmasabb az emelkedőn való futás és a szakaszos edzések terhelésének megállapításához. Ezzel a méréssel könnyebben tudod tartani a futási teljesítményed még változó terepen is. A futási teljesítmény a pulzuszámot egészíti ki: ha mindkét értéket méred, pontosabban meg tudod állapítani a futási teljesítményed változásait. Ha több hetes edzés után ugyanakkora teljesítményt tudsz elérni alacsonyabb pulzussal, a futási teljesítményed javult.

Tudj meg többet a futási teljesítményről a [részletes útmutatóban](#).

Kerékpározási teljesítmény

A kerékpározási teljesítmény le mérése segít nyomon követni és fejleszteni a teljesítményed és technikád. A pulzussal ellentétben a teljesítmény az erőfeszítés abszolút, objektív mértéke. Ez azt jelenti, hogy más, azonos nemű és nagyjából azonos súlycsoportú kerékpározókkal is összevetheti a teljesítményét, vagy a watt per kilogramm értéket a pontosabb eredményekért. A pulzus és a teljesítményzónák összehasonlítása további hasznos adatokkal szolgálhat.

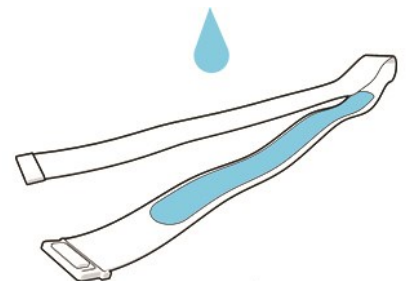
ÉRZÉKELŐK PÁROSÍTÁSA AZ ÓRÁVAL

Pulzusérzékelő párosítása az órával



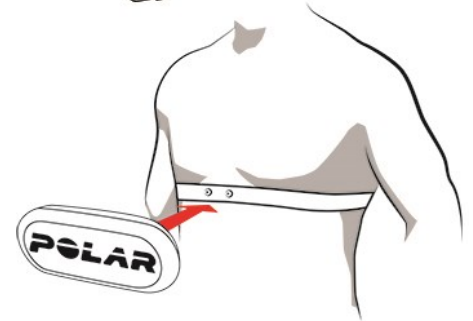
Ha az órával párosított Polar pulzusérzékelőt használsz, az óra nem a csuklón méri a pulzust.

1. Vedd fel a benedvesített pulzusérzékelőt.
2. Az órán válaszd a **Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Érzékelő vagy más eszköz párosítása** menüpontot, és nyomd meg az OK gombot.
3. Az óra keresni kezdi az érzékelőt.
4. Ha az óra megtalálta a pulzusérzékelőt, megjelenik a kijelzőn az eszközazonosító, például a **Polar H10 xxxxxxxx**. A párosítás megkezdéséhez nyomd meg az OK gombot.
5. A **Párosítás kész** felirat jelenik meg, amikor végeztél.



Lépésérzékelő párosítása az órához

1. Az órán válaszd a **Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Érzékelő vagy más eszköz párosítása** menüpontot, és nyomd meg az OK gombot.
2. Az óra keresni kezdi az érzékelőt.
3. Az érzékelő észlelését követően a kijelzőn megjelenik az eszközazonosító. A párosítás megkezdéséhez nyomd meg az OK gombot.
4. A **Párosítás kész** felirat jelenik meg, amikor végeztél.



Lépésérzékelő kalibrálása

A lépésérzékelőt kétféleképpen kalibrálhatod kézileg a gyorsmenüből. Válaszd ki valamelyik futási sportprofil, majd válaszd a **Lépésérzékelő kalibrálása > Kalibrálás futással** vagy a **Kalibrációs tényező** elemet a gyorsmenüből.

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



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

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

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

Kerékpár-érzékelő párosítása az órával

A pedálfordulatszám-érzékelő, a sebességmérő vagy más gyártó teljesítményérzékelőjének párosítása előtt ellenőrizd, hogy megfelelően felszerelted-e őket. Az érzékelők felszereléséről bővebben lásd a használati útmutatókat.



Ha külső teljesítménymérőt szerelsz fel, ügyelj arra, hogy az órán és a teljesítményérzékelőn egyaránt a legújabb firmware legyen telepítve. Ha két teljesítmény-jeladót használasz, ezeket külön kell párosítani. Az első jeladó párosítása után azonnal párosíthatod a másodikat. Ellenőrizd a jeladók hátulján található eszközazonosítót, hogy megtaláld a listában a megfelelő jeladót.

1. Az órán válaszd a **Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Érzékelő vagy más eszköz párosítása** menüpontot, és nyomd meg az OK gombot.
2. Az óra keresni kezdi az érzékelőt. **Pedálfordulatszám-érzékelő:** Forgasd el néhányszor a pedálkart az érzékelő aktiválásához. A villogó piros fény jelzi, hogy az érzékelő aktív. **Sebességmérő:** Forgasd el néhányszor a kereket az érzékelő aktiválásához. A villogó piros fény jelzi, hogy az érzékelő aktív. **Másik gyártótól származó teljesítményérzékelő:** Forgasd el a pedálkarokat a jeladók aktiválásához.
3. Az érzékelő észlelését követően a kijelzőn megjelenik az eszközazonosító. A párosítás megkezdéséhez nyomd meg az OK gombot.
4. A **Párosítás kész** jelenik meg, amikor végeztél.

Kerékpár-beállítások

1. Ekkor a **Szenzor társítva:** üzenet jelenik meg. Válaszd ki az **1. kerékpár**, a **2. kerékpár** vagy a **3. kerékpár** lehetőséget. Erősítsd meg az OK gombbal.
2. Ekkor a **Kerékméret beállítása** üzenet jelenik meg, ha párosítottál egy sebességmérőt vagy sebességet is mutató teljesítményérzékelőt. Válaszd ki a kívánt méretet, és nyomd meg az OK gombot. A méretet 100 és 3999 mm közötti értékre állíthatod be.
3. **Pedálkar hossza:** Állítsd be a pedálkar hosszát milliméterben. A beállítás csak akkor látható, ha párosítottál egy teljesítményérzékelőt.

A kerék lemérése

A kerék méretének megfelelő beállítása elengedhetetlen a pontos információgyűjtés érdekében. A kerékpár kerékméretét két módon állapíthatod meg:

1. módszer

- A pontosabb eredmény érdekében mérd le kézzel a kereket.
- A szelep helye alapján állapítsd meg, hol ér a kerék a talajhoz. Jelöld meg ezt a pontot a talajon. Told előre a kerékpárt sík talajon egy teljes kerékfordulatnyival. Az abroncsnak merőlegesnek kell lennie a talajra. Amikor a kerék megtett egy teljes fordulatot, ismét jelöld meg a talajon. Mérd meg a távolságot a két jelölés között.
- A kerék körívének kiszámításához vonj ki a mért értékből 4 mm-t a súlyodnak figyelembe vételéhez.

2. módszer

Keresd meg a körív értékét a keréken, mely hüvelykben vagy ETRTO-ban van megadva. Keresd ki a táblázat jobb oszlopából az értéknek megfelelő milliméterben mért méretet.

ETRTO	Kerék mérete (hüvelykben)	Kerék méretének beállítása (mm)
25–559	26 x 1,0	1884
23–571	650 x 23C	1909
35–559	26 x 1,50	1947
37–622	700 x 35C	1958
52–559	26 x 1,95	2022
20–622	700 x 20C	2051
52–559	26 x 2,0	2054
23–622	700 x 23C	2070
25–622	700 x 25C	2080
28–622	700 x 28	2101
32–622	700 x 32C	2126
42–622	700 x 40C	2189
47–622	700 x 47C	2220



A táblázatban szereplő értékek csak tájékoztató jellegűek, mivel a kerék mérete annak típusától és nyomásától is függ.

A kerékpáros teljesítményérzékelő kalibrálása

Az érzékelő kalibrálását a gyorsmenüben végezheted el. Először válassz egyet a kerékpáros sportprofilok közül, és aktiváld a jeladókat a pedálkar forgatásával. Ezt követően válaszd a **Teljesítményérzékelő kalibrálása** lehetőséget a gyorsmenüből, és kövesd a képernyőn megjelenő utasításokat az érzékelő kalibrálásához. A teljesítményérzékelőre vonatkozó speciális kalibrálási utasításokat lásd a gyártó utasításaiban.

Párosítás törlése

Egy jeladóval vagy mobileszközzel történt párosítás törléséhez:

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

POLAR FLOW ALKALMAZÁS

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

EDZÉSADATOK

A Polar Flow alkalmazással könnyedén hozzáférhetsz a múltbéli adataidhoz, megtervezheted az edzésszakaszaidat, és új edzési célkitűzéseket hozhatsz létre. Létrehozhatsz gyors vagy szakaszos célkitűzéseket is.

Pillants rá az edzésed gyors összefoglalójára, és elemezd ki azonnal a teljesítményed minden részletét. Tekintsd meg edzésed heti összefoglalóját az edzésnaplóban. Megoszthatod az edzésed kiemelkedő mozzanatait is a barátaiddal az [Image sharing](#) (Képmegosztás) funkcióval.

AKTIVITÁSI ADATOK

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

ALVÁSI ADATOK

Figyelemmel kísérheted az alvásmintádat, hogy megtudd, befolyásolják-e a mindennapi életed változásai az alvásodat, és megtaláld a megfelelő egyensúlyt a pihenés, a napi aktivitás és az edzés között. A Polar Flow alkalmazással megtekintheted az alvás beosztását, mennyiségét és minőségét.

A kívánt alvásidő beállításával megadhatod, hogy milyen hosszan szeretnél aludni éjjelente. Te is minősítheted az alvásodat. Visszajelzést kapsz az alvásminőségedről az alvási adatok, a kívánt alvásidő és az alvásminősítés alapján.

SPORTPROFILOK

A Polar Flow alkalmazásban könnyedén hozzáadhatod, szerkesztheted és eltávolíthatod a sportprofilokat, és át is rendezheted őket. Legfeljebb 20 sportprofilod lehet aktív a Polar Flow alkalmazásban és az órádon.

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

IMAGE SHARING (KÉPMEGOSZTÁS)

A Flow alkalmazás képmegosztási funkciójával képeket oszthatsz meg az edzésadataidról a legnépszerűbb közösségi média csatornákon, például Facebookon és Instagramon. Megoszthatsz meglévő képeket is, vagy akár újat is készíthetsz, és testre szabhatod őket az edzésadataiddal. Ha be volt kapcsolva a GPS-rögzítés az edzésszakaszod alatt, megoszthatod az edzési útvonalad képét is.

A témával kapcsolatos videó megtekintéséhez kattints a következő hivatkozásra:

[Polar Flow alkalmazás | Edzéseredmények megosztása fotóval](#)

A FLOW ALKALMAZÁS HASZNÁLATÁNAK MEGKEZDÉSE

[Az óra beállítását](#) elvégezheted mobileszköz és a Polar Flow alkalmazás segítségével is.

A Flow alkalmazás használatának megkezdéséhez töltsd le mobilodra az App Store-ból vagy a Google Play-ről. Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban keresd fel a support.polar.com/en/support/Flow_app oldalt.

Új mobil eszköz használata (okostelefon, tablet) előtt párosítani kell azt a sportórával. További részleteket a [Párosítás](#) c. szakaszban találsz.

Az edzés után a sportóra automatikusan szinkronizálja az edzésadatokat a Flow alkalmazással. Ha a telefon rendelkezik internetkapcsolattal, az aktivitási és edzésadataid szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow webszolgáltatással. Az

edzésadatok óra és webszolgáltatás közötti szinkronizálása a Polar Flow alkalmazással végezhető el a legegyszerűbben. További információért a szinkronizálásáról lásd: [Szinkronizálás](#).

További információt és útmutatást a Polar Flow alkalmazás funkcióival kapcsolatban a [Polar Flow alkalmazás terméktámogatási oldalán](#) találsz.

POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁS

A Polar Flow webszolgáltatásban részletesen megtervezheted és kielemezheted az edzéseidet, és többet megtudhatsz a teljesítményedről. Beállíthatod és testre szabhatod az órát, hogy tökéletesen megfeleljen az edzési igényeidnek sportprofilok hozzáadásával és a beállítások szerkesztésével. Megoszthatod az edzésszakaszaidat a barátaiddal, feliratkozhatasz a klub óráira, és személyre szabott edzésprogramot kaphatsz sporteseményekhez.

A Polar Flow webszolgáltatás megmutatja napi aktivitási céljaid százalékos teljesítettségét is, az aktivitás részleteit, és segít megérteni, hogyan befolyásolják napi döntéseid és szokásaid jólétedet.

[Az óra beállítását](#) számítógépen is elvégezheted a flow.polar.com/start webhelyen. Az oldalon található utasításokat követve letöltheted és telepítheted a FlowSync szoftvert, amellyel szinkronizálhatod adataidat az óra és a webszolgáltatás között, és létrehozhatod saját felhasználói fiókodat. Ha a beállítást egy mobil eszköz és a Polar Flow alkalmazás segítségével végezted el, a beállítás során megadott adatokkal jelentkezhetsz be a Flow webszolgáltatásba.

NAPLÓ

A **Napló** segítségével tekinthető meg a napi aktivitás, az alvás, a tervezett edzésszakaszok (edzési célkitűzések), valamint a korábbi edzéseredmények.

JELENTÉSEK

A **Jelentések** segítségével követheted nyomon a fejlődésedet.

Az edzési jelentések kifejezetten hasznosak a hosszú távon elért fejlődésed nyomon követésére. A heti, havi és éves jelentések elkészítéséhez kiválaszthatod a kívánt sportot. Az egyedi időszakhoz kiválaszthatod a kívánt időszakot és sportot is. Az időszakot és a sportot a jelentéshez a legördülő listákból választhatod ki, és a kerék ikon megnyomásával választhatod ki, hogy milyen adatokat szeretnél megjeleníteni a jelentési grafikonon.

Az aktivitási jelentések segítségével nyomon követheted a napi aktivitásod hosszú távú trendjeit. Választhatod a napi, heti vagy havi jelentések megjelenítését. Az aktivitási jelentésben a legjobb napjaidat is láthatod a napi aktivitás, a lépésszám, a kalóriák és az alvás szempontjából, a kiválasztott időszakodból.

PROGRAMOK

A Polar pulzusónak alapján céljaidra szabott Polar Futóprogram figyelembe veszi a személyes adottságaidat és az edzési előzményeidet. A program intelligensen alkalmazkodik a teljesítményed fejlődése alapján. A Polar futóprogramok az 5 km-es, a 10 km-es, a félmaraton és a maraton versenyekre készítene fel, és heti 2–5 futóedzésből állnak a választott program függvényében. Rendkívül egyszerű!

Támogatásért és további információért a Flow webszolgáltatás használatával kapcsolatban látogass el a support.polar.com/en/support/flow oldalra.

SPORTPROFILOK A POLAR FLOW-BAN

Az órán 14 alapértelmezett sportprofil található. A Polar Flow alkalmazásban vagy webszolgáltatásban új sportprofilokat adhatsz a sportlistához, és módosíthatod azok beállításait. Az óra maximum 20 sportprofilot tud tárolni. Ha több mint 20 sportprofilal rendelkezel a Polar Flow alkalmazásban, a lista első 20 elemét helyezük szinkronizáláskor az órára.

Megváltoztathatod a sportprofilok sorrendjét, ha azokat az új helyükre húzod. Válaszd ki az áthelyezni kívánt sportot, és húzd a lista azon helyére, ahol el szeretnéd helyezni.

A témával kapcsolatos videók megtekintéséhez kattints a következő hivatkozások egyikére:

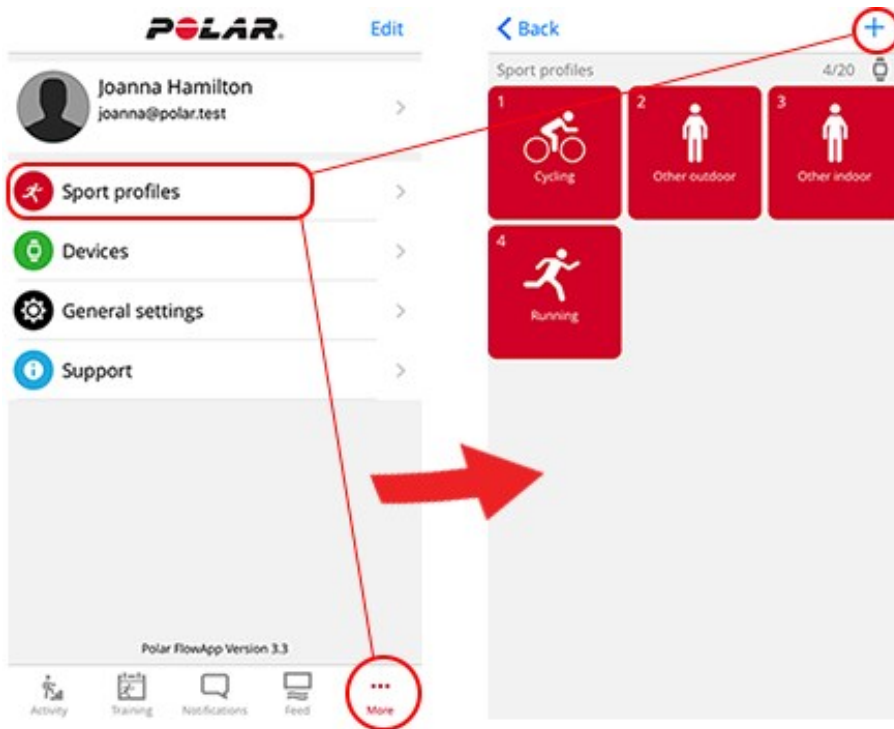
[Polar Flow alkalmazás | Sportprofil szerkesztése](#)

[Polar Flow webszolgáltatás | Sportprofilok](#)

SPORTPROFIL HOZZÁADÁSA

A Polar Flow mobilalkalmazásban:

1. Lépj a **Sportprofilok** menüpontba.
2. Koppints a jobb felső sarokban található plusz jelre.
3. Válassz egy sportot a listáról. Koppints a Kész gombra az Android alkalmazásban. A sport ekkor hozzáadódik a sportprofil-listához.



A Polar Flow webszolgáltatásban:

1. Koppints a nevedre/profilfotódra a jobb felső sarokban.
2. Válaszd a **Sportprofilok** lehetőséget.
3. Kattints a **Sportprofil hozzáadása** lehetőségre, és válaszd ki a sportot a listáról.
4. A sport ekkor hozzáadódik a sportlistához.



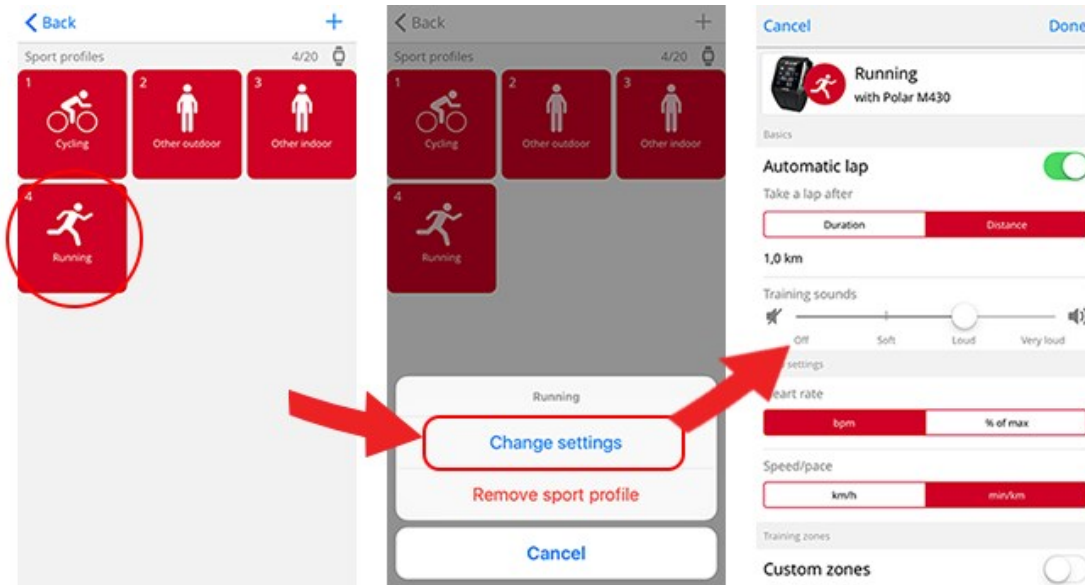
Nem hozhatsz létre saját magad új sportokat. A sportlistákat a Polar ellenőrzi, mert minden egyes sportnak vannak bizonyos alapértelmezett beállításai és értékei, amelyek hatással vannak például a kalóriaszámításra, az edzési terhelésre és a regenerálódási funkcióra.

SPORTPROFIL SZERKESZTÉSE

A Polar Flow mobilalkalmazásban:

1. Lépj a **Sportprofilok** menüpontba.
2. Válassz egy sportot, és koppints a **Beállítások módosítása** elemre.

3. Amikor készen állsz, koppints a Kész elemre. Ne felejtse el szinkronizálni a beállításokat az órára.



A Flow webszolgáltatásban:

1. Koppints a nevedre/profilfotódra a jobb felső sarokban.
2. Válaszd a **Sportprofilok** lehetőséget.
3. Kattints a **Szerkesztés** lehetőségre a szerkeszteni kívánt sport alatt.

Az egyes sportprofilokban a következő adatokat szerkesztheted:

Alapadatok

- Automatikus kör (Időtartam vagy távolság is megadható, valamint ki is lehet kapcsolni)

Pulzus

- Pulzus nézet (szívverés/perc vagy a maximum %-a)
- A pulzus más eszközök számára is látható (Ez azt jelenti, hogy a Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó kompatibilis eszközök, például edzőtermi berendezések is észlelhetik a pulzusodat. Az órát a Polar Club edzéseid alatt is használhatod, a pulzusodat pedig a Polar Club rendszerre is továbbíthatod.)
- Pulzuszóna beállításai (A pulzuszónák segítségével könnyen kiválaszthatod és figyelemmel kísérheted edzésed intenzitását. Ha az Alapértelmezett opciót választod, nem módosíthatod a pulzuszóna határait. Ha a Szabad opciót választod, minden határt módosíthatasz. Az alapértelmezett pulzuszóna-határok a maximális pulzusodból határozhatók meg.)

Sebesség/tempó beállításai

- Sebesség/tempó nézet (Válassz: sebesség km/h / mph vagy tempó min/km / min/mi)
- Sebesség-/tempózóna beállítások (A sebesség-/tempózónák segítségével könnyen kiválaszthatod és figyelemmel kísérheted edzésed sebességét vagy tempóját a választásod függvényében. Az alapértelmezett célzónák egy viszonylag magas edzettségi szintű személy sebesség-/tempózónáinak felelnek meg. Ha az Alapértelmezett opciót választod, nem módosíthatod a határokat. Ha a Szabad opciót választod, minden határt módosíthatasz.)

Edzési nézetek

Válaszd ki, hogy milyen adatokat szeretnél látni az edzési nézetben az edzésszakaszok közben. Az egyes sportprofilokhoz összesen nyolc különböző edzési nézet tartozhat. Az egyes edzési nézetek maximum négy különböző adatmezővel rendelkezhetnek.

Kattints a ceruza ikonra egy meglévő nézeten a szerkesztéséhez, vagy kattints az **Új nézet hozzáadása** lehetőségre.

Mozdulatok és visszajelzés

- Rezgő visszajelzés (Be- és kikapcsolhatod a rezgést)

GPS és magasság

- Automatikus szünet: Az **Automatikus szünet** edzés közbeni használatához állítsd a GPS-t **Nagy pontosságúra**, vagy használj Polar lépésérzékelőt. Edzésed automatikusan szünetel, amikor megállsz, és induláskor automatikusan újra elindul.
- Állítsd be a GPS rögzítési gyakoriságát.

Amikor végeztél a sportprofilok beállításával, kattints a **Mentés** gombra. Ne felejtse el szinkronizálni a beállításokat az órádra.



Felhívjuk a figyelmed, hogy számos beltéri sport, csoportos sport és csapatsport profilja esetében az **A pulzus látható más eszközök számára** beállítás alapértelmezetten be van kapcsolva. Ez azt jelenti, hogy a Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó kompatibilis eszközök, például edzőtermi berendezések is észlelhetik a pulzusodat. A [Polar Sportprofilok listában](#) ellenőrizheted, hogy melyik sportprofilokhoz alapértelmezett beállítás a Bluetooth-adattovábbítás. A Bluetooth-adattovábbítást a sportprofil beállításokból engedélyezheted vagy tilthatod le.

AZ EDZÉS MEGTERVEZÉSE

Megtervezheted az edzéseidet és személyes edzési célkitűzéseket hozhatsz létre a Polar Flow webszolgáltatás vagy a Polar Flow alkalmazás segítségével.

EDZÉSTERV LÉTREHOZÁSA A SZEZONTERVEZŐ SEGÍTSÉGÉVEL

A Flow webszolgáltatás [Szezontervező](#) eszköze segítségével könnyedén elkészítheted személyre szabott edzéstervedet. Bármilyen legyen is a célod, a Polar Flow segítségével egy átfogó tervet készíthetsz az eléréséhez. A Szezontervező eszköz a Polar Flow webszolgáltatás **Programok** lapján érhető el.

Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019

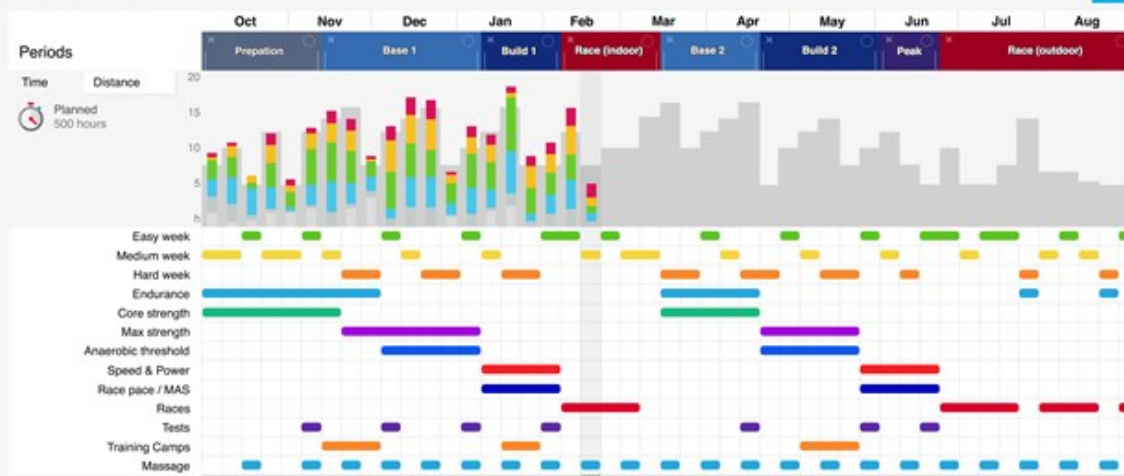
221 Days left

176 Total sessions

202:40:05 Total duration

A B 1723.70 km Total distance

Season timeline



Mon 11-02-2019 - Sun 17-02-2019

This week Current period Race (indoor) Planned themes Medium week Races Message

Favorites

Create favorite target

Race	Speed 1	Speed 2	Technique 1	Technique 2	3x4x200m intervals	6x500m intervals
6x1000m intervals	Pyramid intervals	Morning run	Long run	Uphills, short	Uphills, long	Explosive strength
Plyometric strength	Maximum strength	Core strength 1	Core strength 2	Endurance strength 1	Flexibility	Stretching



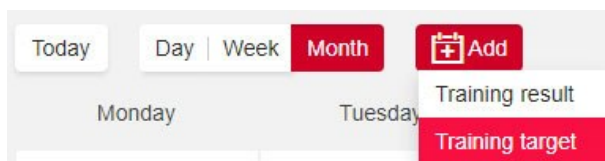
A [Polar Flow for Coach](#) egy ingyenes távoli edzőplatform, amely lehetővé teszi, hogy edződ személyre szabja edzéstervedet, akár a teljes időszakról, akár különálló edzésekről legyen szó.

EDZÉSI CÉLKITŰZÉS LÉTREHOZÁSA A POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSBAN

Ne felejtse el, hogy használat előtt az edzescélokat szinkronizálni kell az órával a FlowSync vagy a Polar Flow alkalmazás segítségével, mielőtt használhatná őket. Az óra segíteni fog elérni a célkitűzésedet az edzés során.

Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow webszolgáltatás segítségével:

1. Lépjen a **Napló** képernyőre, majd kattintson a **Hozzáadás** > **Edzési célkitűzés** lehetőségre.




2. Az **Edzési célkitűzés hozzáadása** képernyőn válassza ki a **Sport** elemet, töltsd ki a **Cél neve** (legfeljebb 45 karakter), a **Dátum** és a **Kezdési idő** és a **Megjegyzések** (opcionális) mezőket.


Válassza ki az edzési célkitűzés típusát a következőkből:

Időtartam célkitűzés


1. Válassza az **Időtartam** lehetőséget.
2. Adja meg az időtartamot.

3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Hozzáadás a kedvencekhez**  lehetőségre.
4. Kattints a **Hozzáadás anaplóhoz** lehetőségre a cél felvételéhez a **Napló** bejegyzései közé.


Táv célkitűzés

1. Válaszd a **Táv** lehetőséget.
2. Add meg a távot.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Hozzáadás a kedvencekhez**  lehetőségre.
4. Kattints a **Hozzáadás anaplóhoz** lehetőségre a cél felvételéhez a **Napló** bejegyzései közé.

Kalóriák célkitűzés

1. Válaszd a **Kalóriák** lehetőséget.
2. Add meg a kalóriák számát.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Hozzáadás a kedvencekhez**  lehetőségre.
4. Kattints a **Hozzáadás anaplóhoz** lehetőségre a cél felvételéhez a **Napló** bejegyzései közé.

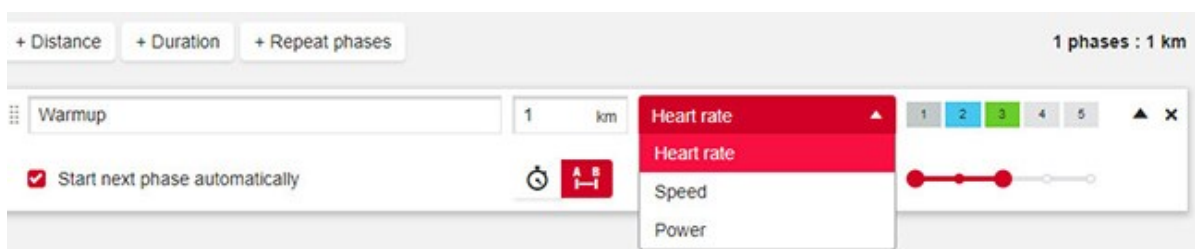
Versenytempó célkitűzés

1. Válaszd a **Versenytempó** lehetőséget.
2. Tölts ki kettőt a következő értékek közül: **Időtartam**, **Táv** vagy **Versenytempó**. A harmadikat automatikusan megkapod.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Hozzáadás a kedvencekhez**  lehetőségre.
4. Kattints a **Hozzáadás anaplóhoz** lehetőségre a cél felvételéhez a **Napló** bejegyzései közé.

Ne feledd, a versenytempó csak a Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V és Vantage V2 készülékekkel szinkronizálható.

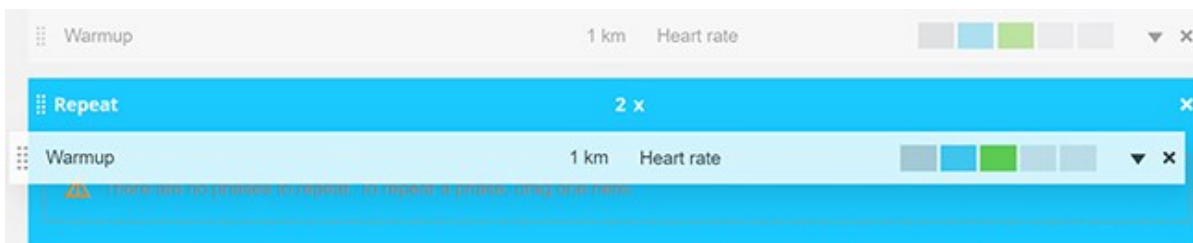
Szakaszos célkitűzés


1. Válaszd a **Szakaszos** lehetőséget.
2. Adj szakaszokat a céloddhoz. Kattints az **Időtartam** lehetőségre időtartam-alapú szakasz hozzáadásához, vagy kattints a **Táv** lehetőségre távalapú szakasz hozzáadásához. Válassz **Név** és **Időtartam/Táv** értéket minden egyes szakaszhoz.
3. Jelöld ki a **Következő szakasz automatikus indítása** jelölőnégyzetet a szakaszok automatikus váltásához. Ha nem jelölöd ki, akkor manuálisan kell szakaszt váltanod.
4. Állítsd be a **szakasz intenzitását** a **pulzus**, a **sebesség** vagy a **teljesítmény** alapján.



A teljesítményalapú szakaszos edzési célkitűzéseket jelenleg csak a Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro és Vantage V2 támogatja.

5. Ha szeretnél megismételni egy szakaszt, akkor válaszd a **+ Szakaszok ismétlése** lehetőséget, és a megismételni kívánt szakaszokat húzd az Ismétlés részbe.



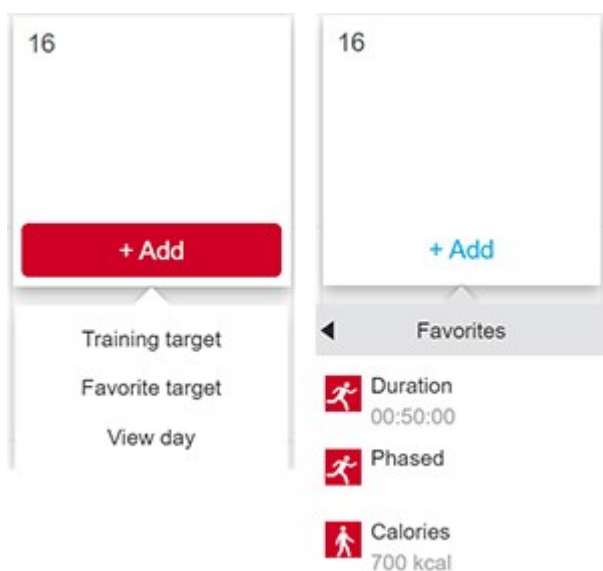
6. A cél felvételéhez a kedvencek listájára kattints a Hozzáadás a kedvencekhez  lehetőségre.
7. Kattints a **Hozzáadás anaplóhoz** lehetőségre a cél felvételéhez a **Napló** bejegyzései közé.

Célkitűzés létrehozása egyik kedvenc edzési célkitűzésed alapján

Ha létrehoztál egy célt és hozzáadtad a kedvenceidhez, sablonként is használhatod hasonló célkitűzésekhez. Ez megkönnyíti az edzési célkitűzések létrehozását. Nem kell például egy összetett szakaszos edzési célkitűzésed létrehozását minden alkalommal a legelejéről kezdened.


Ha meglévő kedvencet szeretnél sablonként használni az edzési célkitűzéshez, kövesd az alábbi lépéseket:

1. Vidd az egérmutatót a **Napló** egyik dátuma fölé.
2. Kattints a **+Hozzáadás > Kedvenc célkitűzés** lehetőségre, majd válassz ki egy célt a **Kedvencek** listáról.



3. A kedvenced bekerül a naplódba az adott napra ütemezett célként. Az alapértelmezett ütemezett időpont az edzési célkitűzéshez 18:00 óra.
4. Kattints a célra a Napló nézetben, és módosítsd azt tetszőlegesen. A célkitűzés szerkesztésével ebben a nézetben nem módosítod az eredeti kedvenc célkitűzésedet.
5. Kattints a Mentés lehetőségre a módosítások frissítéséhez.



Szerkesztheted a kedvenc edzési célkitűzéseidet, és újakat hozhatsz létre a Kedvencek oldalon is. Kattints a felső menü  elemére a Kedvencek oldal eléréséhez.


CÉLOK SZINKRONIZÁLÁSA AZ ÓRÁVAL

Ne felejtse el szinkronizálni az edzési célkitűzéseket az óráddal a Flow webszolgáltatásból a FlowSync vagy a Polar Flow alkalmazás segítségével. Szinkronizálás nélkül csak a Flow webszolgáltatás Naplójában vagy Kedvencek listájában lesz látható.


Az edzési célkitűzést tartalmazó edzésszakasz indításáról a tudnivalókat lásd: [Edzésszakasz indítása](#).

EDZÉSI CÉLKITŰZÉS LÉTREHOZÁSA A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN

Edzési célkitűzés létrehozásához a Polar Flow alkalmazásban:

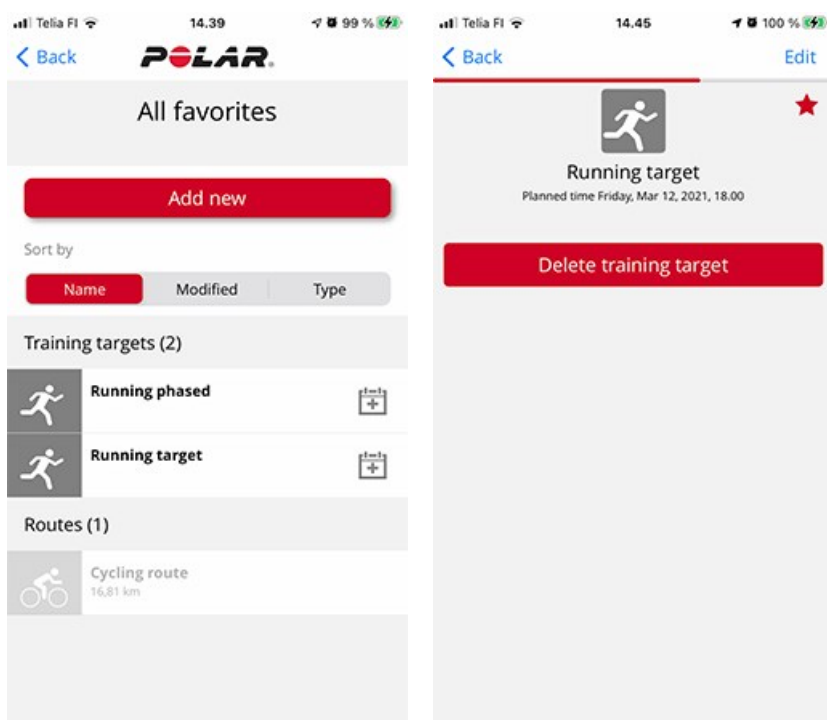
1. Lépj az **Edzés** oldalra, és kattints az oldal felső részén található  ikonra.
2. Válaszd ki az edzési célkitűzés típusát a következőkből:

Kedvenc célkitűzés

1. Válaszd a **Kedvenc célkitűzés** lehetőséget.
2. Válassz ki egyet a meglévő kedvenc edzési célkitűzések közül, vagy az **Új hozzáadása** lehetőséggel adj hozzá kedvenc célkitűzést.
3. Koppints a meglévő célkitűzés melletti  ikonra, hogy hozzáadd a Naplóhoz.
4. Az általad választott edzési célkitűzést a rendszer hozzáadja az adott napi edzési naptáradhoz. Nyisd meg az edzési célkitűzést a naplóból az edzési célkitűzés idejének szerkesztéséhez.
5. Ha az „Új hozzáadása” lehetőséget választod, egy új kedvenc **Gyors célkitűzés, Szakaszos célkitűzés, Strava Live szegmens** vagy **Komoot útvonal** elemet is hozzáadhatsz.

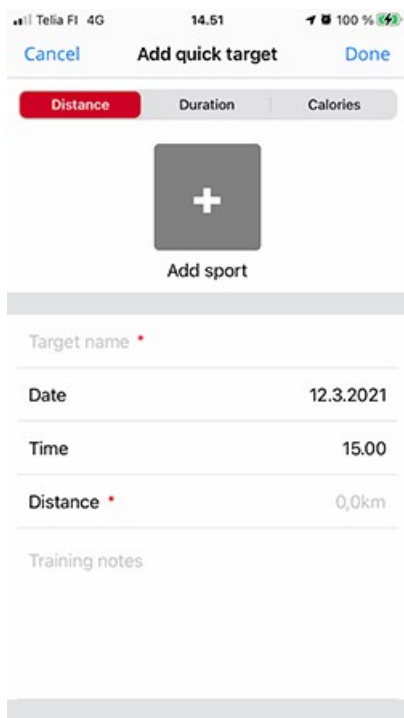


A Komoot útvonal csak a Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro és Vantage V2 készülékekhez érhető el. A Strava Live szegmens pedig a Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V és Vantage V2 készülékeken érhető el.




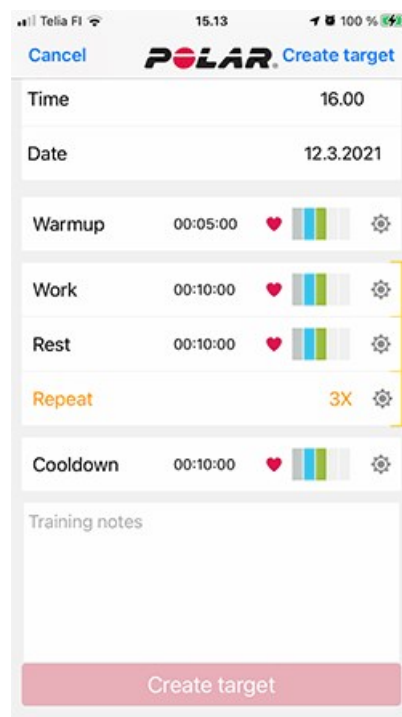
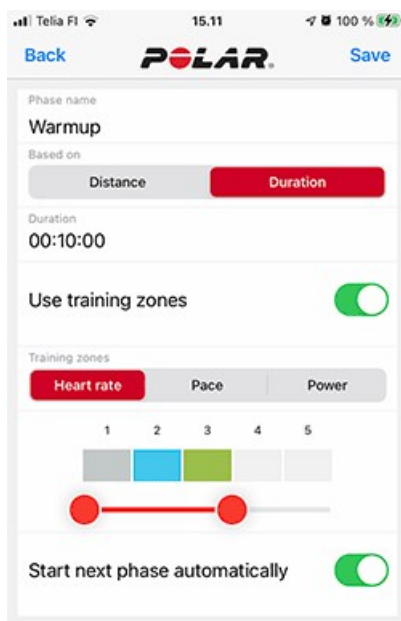
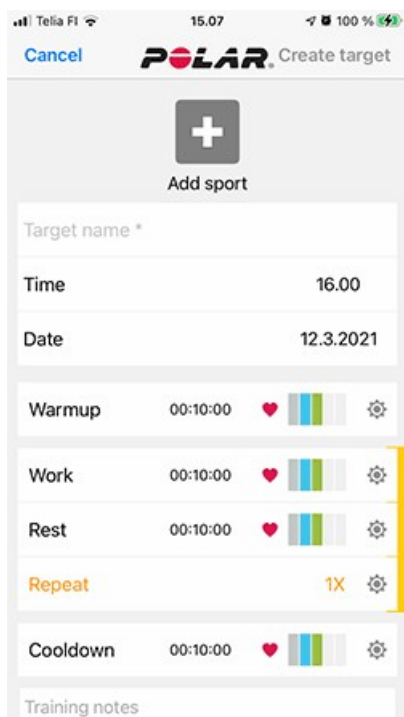
Gyors célkitűzés

1. Válaszd a **Gyors célkitűzés** lehetőséget.
2. Válaszd ki, hogy a gyors célkitűzés táv-, időtartam- vagy kalóriaalapú legyen.
3. Adj hozzá sportot.
4. Nevezd el a célkitűzést.
5. Állítsd be a célkitűzési távot, időtartamot vagy kalóriaszámot.
6. Koppints a **Kész** lehetőségre a célkitűzés hozzáadásához az Edzési naplóhoz



Szakaszos célkitűzés

1. Válaszd a **Szakaszos célkitűzés** lehetőséget.
2. Adj hozzá sportot.
3. Nevezd el a célkitűzést.
4. Állítsd be az időpontot és dátumot a célkitűzéshez.
5. Koppints a szakasz melletti  ikonra a szakaszbeállítások szerkesztéséhez.
6. Koppints a **Célkitűzés létrehozása** lehetőségre a célkitűzés hozzáadásához az Edzési naplóhoz.




Szinkronizáld az órát a Polar Flow alkalmazással, hogy az edzési célkitűzések az órára kerüljenek.

KEDVENCEK


A **Kedvencek** menüben tárolhatod és kezelheted kedvenc edzési célkitűzéseidet a Flow webszolgáltatásban és a Flow mobilalkalmazásban. A kedvenceidet üzemezett célként is használhatod az órádon. További információért lásd: [Edzés megtervezése a Flow webszolgáltatásban](#).

Az órád maximális számát láthatod. A kedvencek száma a Flow webszolgáltatásban nincs korlátozva. Ha több mint 20 kedvencel rendelkezel a Flow webszolgáltatásban, szinkronizáláskor a lista első 20 elemét helyezük az órára. Megváltoztathatod a kedvenceid sorrendjét, ha azokat az új helyükre húzod. Válaszd ki az áthelyezni kívánt kedvencedet, és húzd a lista azon helyére, ahol el szeretnéd helyezni.


EDZÉSI CÉLKITŰZÉS FELVÉTELE A KEDVENCEK KÖZÉ:

1. [Hozz létre egy edzési célkitűzést](#).
2. Kattints a kedvencek ikonra  az oldal jobb alsó sarkában.
3. A célt hozzáadtad a kedvencekhez.


vagy

1. Nyiss meg egy már meglévő célt, amit a **Naplódból** hoztál létre.
2. Kattints a kedvencek ikonra  az oldal jobb alsó sarkában.
3. A célt hozzáadtad a kedvencekhez.

KEDVENC SZERKESZTÉSE

1. Kattints a kedvencek ikonra  a jobb felső sarokban a neved mellett. Az összes kedvenc edzési célkitűzésed megjelenik.
2. Kattints a szerkeszteni kívánt kedvencre, majd kattints a **Szerkesztés** lehetőségre.
3. Módosíthatod a sportot, a cél nevét, és megjegyzést is hozzáadhatsz, valamint a cél edzési részleteit is megváltoztathatod. További információkért lásd [Az edzés megtervezése](#) fejezetet. Miután elvégezted az összes szükséges módosítást, kattints a **Módosítások frissítése** lehetőségre.

ELTÁVOLÍTÁS A KEDVENCEK KÖZÜL

1. Kattints a kedvencek ikonra  a jobb felső sarokban a neved mellett. Az összes kedvenc edzési célkitűzésed megjelenik.
2. Kattints az edzési célkitűzés jobb felső sarkában található törlés ikonra, hogy eltávolítsd a kedvencek listájából.

SZINKRONIZÁLÁS

Az óráról az adatok vezeték nélkül is átvihetők a Polar Flow alkalmazásba Bluetooth-kapcsolaton keresztül. Az óra a Polar Flow webszolgáltatással egy USB-porton keresztül, FlowSync szoftver segítségével is szinkronizálható. Az óra és a Polar Flow alkalmazás közötti adatszinkronizáláshoz Polar-fiók is szükséges. Ha szeretnéd az adataidat közvetlenül az óráról a webszolgáltatásba szinkronizálni, a Polar-fiókon kívül a FlowSync szoftverre is szükséged lesz. Ha elvégezted az óra beállítását, egy Polar-fiókot is létrehoztál közben. Ha az órád beállítását számítógéppel végezted, akkor a FlowSync szoftvert már telepítetted a számítógépedre.

Ne feledkezz meg a szinkronizálásról és adataid naprakészen tartásáról az órád, a webszolgáltatás és a mobilalkalmazás között, bárhol is vagy.

SZINKRONIZÁLÁS A POLAR FLOW MOBILALKALMAZÁSSAL

A szinkronizálás előtt ellenőrizd a következőket:

- Rendelkezel Polar-fiókkal és Polar Flow alkalmazással.
- A mobilszközön be van kapcsolva a Bluetooth, és nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.
- Párosítottad az órát a mobilszközöddel. További információkért lásd: [Párosítás](#).

Az adatok szinkronizálása:

1. Jelentkezz be a Polar Flow alkalmazásba, majd nyomd meg és tartsd lenyomva a VISSZA gombot az órán.
2. Ekkor megjelenik a **Kapcsolódás a telefonhoz**, majd a **Csatlakozás a Polar Flow alkalmazáshoz** felirat.
3. A **Szinkronizálás befejeződött** felirat jelenik meg, amikor végeztél.



Az óra automatikusan szinkronizál a Polar Flow alkalmazással óránként, ha a telefon Bluetooth-hatótávolságon belül van. Az automatikus szinkronizálásra akkor is sor kerül, ha befejezel egy edzésszakaszt vagy módosítasz egy beállítást az órán. Amikor szinkronizálsz az órát a Polar Flow alkalmazással, az edzési és aktivitási adataid internetkapcsolaton keresztül szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow webszolgáltatással.

Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban, keresd fel a support.polar.com/en/support/Flow_app oldalt.

SZINKRONIZÁLÁS A FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSSAL A FLOWSYNC-EN KERESZTÜL

Az adatok Flow webszolgáltatással való szinkronizáláshoz szükséged van a FlowSync szoftverre. Látogass a flow.polar.com/start oldalra, töltsd le és telepítsd a szoftvert, mielőtt a szinkronizálással próbálkoznál.

1. Csatlakoztasd az órát a számítógéphez. Ügyelj arra, hogy a FlowSync szoftver fusson.
2. A FlowSync ablak megjelenik a számítógépeden, és megkezdődik a szinkronizálás.
3. A Befejeződött üzenet jelenik meg, amikor kész.

Minden alkalommal, amikor az órát a számítógéphez csatlakoztatod, a Polar FlowSync szoftver átviszi az adataidat a Polar Flow webszolgáltatásba, és szinkronizálja az esetleg módosított beállításaidat. Ha a szinkronizálás nem kezdődik meg automatikusan, indítsd el a FlowSync szoftvert az asztali ikonnal (Windows), vagy az alkalmazásmappából (Mac OS X). Minden alkalommal, amikor elérhetővé válik egy firmware-frissítés, a FlowSync értesít, és felkér a letöltésére és telepítésére.



Ha módosítod a beállításokat a Flow webszolgáltatásban, mialatt az órád a számítógéphez van csatlakoztatva, nyomd meg a szinkronizálás gombot a FlowSync alkalmazásban a beállítások átviteléhez az órára.

Támogatásért és további információért a Flow webszolgáltatás használatával kapcsolatban, látogass el a support.polar.com/en/support/flow oldalra.

Támogatásért és további információért a FlowSync szoftverrel kapcsolatban, látogass el a support.polar.com/en/support/FlowSync oldalra.

AKKUMULÁTOR

Az óra belső akkumulátorral rendelkezik. Az akkumulátorok élettartama korlátozott, ami számos tényezőtől függ, beleértve az akkumulátor technológiáját, az üzemi hőmérsékletet, a töltési szokásokat, valamint az óra használatának és gondozásának módját. Az akkumulátor élettartamát meghosszabbíthatod, ha az órát jó állapotban tartod, és az alábbi utasításoknak megfelelően töltöd és tárolod.

- Tartsd tisztán a töltőérintkezőket, hogy hatékonyan megvédhesd az órát az oxidálódástól és a piszok és sós víz (pl. izzadság vagy tengervíz) okozta más lehetséges károsodástól. A töltőérintkezők tisztán tartásához a legjobb módszer minden edzés után langyos csapvízzel leöblíteni az órát. Az óra vízálló, így azt az elektromos alkatrészek károsítása nélkül öblítheted le folyó víz alatt.
- Töltés előtt győződj meg arról, hogy az óra és a kábel töltőérintkezőin nincs por, kosz, vagy nedvesség. Finoman töröld le a szennyeződések vagy a nedvességet.
- Ne töltsd az órát 0 °C / +32 °F alatti, illetve +40 °C / +104 °F feletti hőmérsékleten.
- Ne töltsd az órát gyúlékony anyagok közelében vagy gyúlékony felületeken.
- Ne töltsd az órát nedvesen.
- Ne hagyd az órát szélsőséges hidegben (-10 °C/14 °F alatt) és melegben (50 °C/120 °F felett), vagy közvetlen napfénynek kitéve.
- Kerüld el az akkumulátor teljes lemerülését a töltés előtt, és az akkumulátor minden alkalommal való teljes feltöltését. Az akkumulátor töltöttségének 10 és 90% között tartása kevésbé terheli az akkumulátort, segít fenntartani az optimális teljesítményt, és meghosszabbítja az akkumulátor élettartamát.
- Ne hagyd hosszabb ideig az akkumulátort lemerülve, és ne tartsd mindig folyamatosan feltöltve.
- Az órát részben feltöltve, hűvös és száraz helyen tárolj. Ha egy ideig nem fogod használni az órát, a tárolás előtt töltsd fel körülbelül 50 százalékra. Továbbá, kapcsolj ki az órát a **Beállítások > Általános beállítások > Az óra névjegye** menüpontban. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használod az órát, javasolt azt néhány hónap elteltével újra feltölteni.

Idővel az újratölthető akkumulátorok fokozatosan elhasználódnak, és kapacitásuk csökken. A telefonokban és sportórákban, köztük a Polar órákban használt lítiumion-akkumulátorok átlagos élettartama körülbelül 2–3 év. Ennyi idő után az akkumulátor eredeti kapacitásának körülbelül 80%-a marad meg, és ez a százalékos érték idővel és a használattal tovább csökken. Az akkumulátor tényleges élettartama a használatától és a működési feltételektől függően változik.

A termék hasznos élettartama végén a Polar arra biztat, hogy csökkentsd minimálisra a hulladékot a környezetre és az emberi egészségre gyakorolt hatását a helyi hulladékártalmatlanítási előírások betartásával, és – amennyiben van rá mód – az elektronikus eszközök szelektív gyűjtésével. Ne vegyes kommunális hulladékként selejtezd le a terméket.

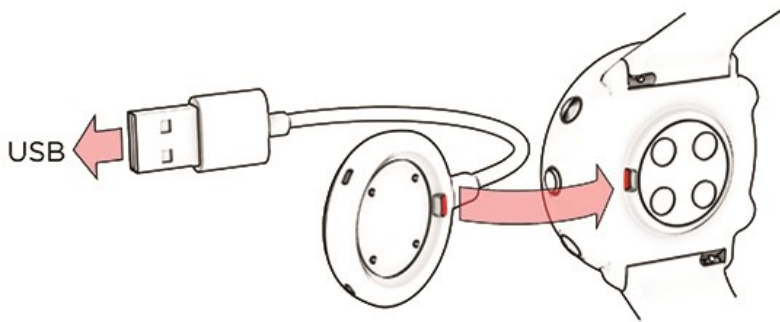
AZ AKKUMULÁTOR FELTÖLTÉSE

Az akkumulátor töltéséhez csatlakoztasd az eszközt a csomagban mellékelt USB-kábel használatával.

Az akkumulátor hálózati aljzatról tölthető. Ha a töltést hálózati aljzatról végzed, használj USB-s hálózati adaptert (a csomag nem tartalmazza). USB-s hálózati adapter használata esetén az adapternek 5 V egyenáramú kimenettel kell rendelkeznie és minimum 500 mA áramerősséget kell biztosítania. Kizárólag megfelelő biztonsági jóváhagyással rendelkező („LPS”, „Korlátozott áramellátás”, „UL-listán szereplő” vagy „CE” jelöléssel ellátott) USB-s hálózati adaptert használj.



1. A töltéshez csatlakoztasd a sportórát a számítógép USB-portjához vagy egy USB töltőhöz a dobozban található kábel segítségével. A kábelt mágnes rögzíti, csak arra kell ügyelned, hogy a kábel pereme illeszkedjen a sportóra aljzatához (pirossal jelölve).



2. A **Töltés** felirat jelenik meg a kijelzőn.



Kérjük, vedd figyelembe, hogy ha az akkumulátor teljesen lemerült, eltarthat néhány percig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.

3. Amikor az akkumulátor ikon teljesen megtelik, a sportóra töltése kész.

AZ ESZKÖZ TÖLTÉSE EDZÉS KÖZBEN

Az órát nem szabad az edzésszakasz közben hordozható töltővel, pl. külső akkumulátorral tölteni. Ha az órát az edzésszakasz közben tápforráshoz csatlakoztatod, akkor az akkumulátor nem fog tölteni. Ha az órát edzés közben töltőkábelhez csatlakoztatod, akkor az izzadság és a nedvesség korróziót, valamint a töltőkábel vagy az óra károsodását okozhatja. Továbbá, ha az óra töltése közben kezdted el az edzésszakaszt, akkor a töltés megszakad.

AKKUMULÁTOR ÁLLAPOTA ÉS ÉRTESEITÉSEI

Akkumulátor-állapotszimbólum

Az akkumulátor állapotszimbóluma akkor jelenik meg, ha elforgatod a csuklót, hogy ránézz az órára, megnyomod a VILÁGÍTÁS gombot az idő módban vagy visszalépsz az idő módba a menüből.

Akkumulátor értesítők

- Ha az akkumulátor töltöttsége alacsony, a **Battery low. Charge** (alacsony töltöttsége, töltsd fel) üzenet jelenik meg idő módban. Javasolt a sportórát feltölteni.
- **Töltsd fel edzés előtt** üzenet jelenik meg, ha a töltöttség túl alacsony az edzésszakasz rögzítéséhez.

Alacsony akkumulátortöltöttségre figyelmeztető üzenetek edzés alatt:

- Ha az **akkumulátor töltöttsége alacsony**, akkor megjelenik a „Battery low” (Alacsony töltöttség) üzenet. Az értesítés ismét megjelenik, ha az óra túlságosan lemerül a pulzus és a GPS-adatok rögzítéséhez, és a pulzusz mérés, valamint a GPS funkció kikapcsol.
- Amikor kritikusan alacsony az akkumulátor töltöttségi szintje, a **Recording ended** (rögzítés leállítva) üzenet jelenik meg. Az óra leállítja az edzés rögzítését és elmenti az edzésadatokat.

- Ha a kijelző üres, akkor az akkumulátor lemerült, és a sportóra alvó üzemmódba lépett. Töltsd fel a sportórát. Ha az akkumulátor teljesen lemerült, eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.

Ha a kijelző üres, akkor az akkumulátor lemerült, és a sportóra alvó üzemmódba lépett. Töltsd fel a sportórát. Ha az akkumulátor teljesen lemerült, eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.

Az üzemidőt számos tényező, például az óra használati környezeti hőmérséklete, a választott és használt funkciók és érzékelők, valamint az akkumulátor életkora is befolyásolja. A Flow alkalmazással történő gyakori szinkronizálás szintén csökkenti az akkumulátor élettartamát. Jóval fagyponthoz alatti hőmérséklet esetén az üzemidő jelentősen lecsökkenhet. Ha a kabátod alatt viseled az órát, akkor melegebben tartod, és ezzel megnövelheted annak üzemidejét.

A SPORTÓRA KARBANTARTÁSA

Mint bármely elektronikus eszközt, a Polar óra érzékelőt is tisztán kell tartani, és gondos karbantartást igényel. Az alábbi utasítások segítenek betartani a garancia érvényesítéséhez szükséges előírásokat, valamint csúcsformában tartani az eszközt, és elkerülni minden problémát töltés vagy szinkronizálás közben.

TARTSD TISZTÁN A SPORTÓRÁT

Minden edzés program után enyhe szappanos oldattal, folyóvíz alatt mosd le a sportórát. Egy puha törölközővel töröld szárazra.

Tartsd tisztán a sportóra töltő érintkezőit és töltő kábelét, a zökkenőmentes töltés és szinkronizálás biztosítása érdekében.

Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy a sportóra töltő érintkezőin nincs nedvesség, por vagy kosz. Finoman töröld le a szennyeződésekkel vagy nedvességgel. **Ne töltsd a sportórát nedvesen vagy izzadsággal szennyezett.**

Tartsd tisztán a töltő érintkezőket, hogy hatékonyan megvédhesd a sportórát az oxidálódástól és a piszok és sós víz (pl. izzadság vagy tengervíz) okozta más lehetséges károsodástól. A töltő érintkezők tisztán tartásához a legjobb módszer minden edzés után langyos csapvízzel kimosni azt. A sportóra vízálló, így azt az elektromos alkatrészek károsítása nélkül öblítheted le folyó víz alatt.

Vigyázz az optikai pulzusértékelőre

Tartsd karcmentesen az optikai érzékelő területét a hátsó burkolaton. A karcok és a piszok csökkenti a csuklón lévő pulzuszórák teljesítményét.

Kerüld a parfüm, arcvíz, napozó/napvédő vagy rovarriasztó használatát azon a területen, ahol az órát viseled. Ha az óra érintkezésbe kerül ezekkel vagy más vegyi anyagokkal, mosd le enyhén szappanos vízzel, majd folyó vízben alaposan öblítsd le.

TÁROLÁS

Az edzésszükséglet tárolás hűvös és száraz helyen. Ne tárolj nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl. nedves törölköző). Ne tedd ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek az edzésszükséglet, vagyis ne hagyd azt például az autóban vagy a kerékpárra felszerelve. Ha egy ideig nem használod az órát, részlegesen feltöltve tárolj. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használod az órát, javasolt azt néhány hónap elteltével újra feltölteni. Ez megnövelheti az akkumulátor élettartamát.

Ne hagyd az eszközt szélsőséges hidegben (-10 °C/14 °F alatt) és melegben (50 °C/120 °F felett) vagy közvetlen napfénynek kitéve.

SZERVIZELÉS

Javasoljuk, hogy a kétéves garancia ideje alatt csak hivatalos Polar szervizközpontban javítsd a készüléket. A Polar Electro által nem engedélyezett javítás által okozott kár, vagy következményes kár esetén a garancia nem érvényesíthető. További információért, lásd a Korlátozott nemzetközi Polar garancia c. részt.

Elérhetőségeinkről és a Polar szervizközpontok címeiről a support.polar.com oldalon és az egyes országok weboldalain tájékozódhatsz.

ÓVINTÉZKEDÉSEK

A Polar termékei (edzésszerek, aktivitásmérők és tartozékok) rendeltetésük szerint a fiziológiai megerőltetés mértékét és a regenerálódást mérik az edzésszakaszok közben és után. A Polar edzésszerek és aktivitásmérők a pulzust mérik, vagy meghatározzák az aktivitás mértékét. A beépített GPS-szel ellátott Polar edzésszerek megjelenítik a sebességet, a távot és a helyszínt. Kompatibilis Polar tartozékkal a Polar edzésszerek megjelenítik a sebességet és távot, a pedálfordulatszámot, a helyszínt és a teljesítményleadást. Lásd: www.polar.com/en/products/accessories webhelyen a kompatibilis tartozékok teljes listáját. A barométeres nyomásérzékelővel ellátott Polar edzésszerek a magasság és egyéb változók mérését teszik lehetővé. Más célokat nem szolgál. A Polar edzésszerek professzionális vagy ipari precizitást igénylő környezeti mérések végzésére nem alkalmasak.

INTERFERENCIA EDZÉS KÖZBEN

Az elektromágneses interferencia és az edzőberendezések

Az elektromos eszközök közelében zavar keletkezhet. Az edzés során a WLAN-alapú állomások is okozhatnak interferenciát az edzésszerekkel. A hibás mérés vagy működés elkerülése érdekében távolodj el a lehetséges zavarforrásoktól.

Az elektronikus vagy elektromos alkatrészeket (például LED-kijelzőket, motorokat vagy elektromos fékeket) tartalmazó edzőberendezések zavart keltő jeleket sugározhatnak. A problémák megoldásához próbáld ki az alábbiakat:

1. Vedd le a pulzusérzékelő pántját a mellkasodról, és használd a edzőberendezést a szokásos módon.
2. Mozgassd az edzésszert addig, amíg nem talál olyan helyet, ahol nem jelennek meg helytelen értékek, illetve ahol nem villog a szív szimbólum. Az interferencia gyakran a legrosszabb közvetlenül a berendezés kijelzője előtt, míg a kijelző bal és jobb oldala nagyjából zavarmentes.
3. Tedd vissza a pulzusérzékelő pántját a mellkasodra, és minél többet tartsd az edzésszert az interferencia mentes területen.

Ha az edzésszer még mindig nem működik az edzőberendezéssel, lehetséges, hogy túl magas az elektromos zaj a vezeték nélküli pulzusméréshez.

EGÉSZSÉG ÉS EDZÉS

Az edzés kockázatokkal járhat. Mielőtt rendszeres edzésprogramba kezdenél, javasolt megválaszolni az alábbi kérdéseket az egészségügyi állapotoddal kapcsolatban. Ha bármely kérdésre igennel válaszolsz, javasoljuk, hogy fordulj orvoshoz bármilyen edzésprogram megkezdése előtt.

- Fizikailag inaktív voltál az elmúlt 5 évben?
- Magas a vérnyomásod vagy a koleszterinszinted?
- Vérnyomáscsökkentőt vagy szívgyógyszert szedsz?
- Tapasztaltál valaha légzési problémát?
- Van bármilyen betegségre utaló tüneted?
- Komoly betegségből vagy orvosi kezeléssel épülsz fel?
- Szívritmusszabályozóval vagy egyéb beültetett elektromos eszközzel rendelkezel?
- Dohányzol?
- Terhes vagy?

Felhívjuk a figyelmed, hogy az edzés intenzitása, valamint a szívbetegségre, a vérnyomásra, a pszichológiai állapotra, az asztmára, a légzési problémákra stb. szedett gyógyszerek, valamint egyes energiaitalok, az alkohol és a nikotin szintén hatással lehetnek a pulzusra.

Fontos, hogy figyelj oda a szervezeted reakcióira az edzés során. **Ha váratlan fájdalmat vagy túlzott fáradtságérzetet tapasztalsz edzés közben, javasolt az edzés befejezése, illetve alacsonyabb intenzitással folytatása.**

Figyelem! Ha szívritmusszabályozót vagy egyéb beültetett elektromos eszközt használsz, akkor is használhatsz Polar termékeket. Elméletileg nem lehetséges, hogy a Polar termékek interferenciát okozzanak a szívritmusszabályozó készülékkel. Gyakorlatilag nincsenek olyan beszámolók, amelyek azt állítanák, hogy bárki valaha is interferenciát tapasztalt volna. Nem áll módunkban azonban hivatalos garanciát kiállítani arról, hogy a termékeink alkalmasak minden szívritmusszabályozóval vagy egyéb beültetett eszközzel való használatra a rendelkezésre álló eszközök széles köre miatt. Ha kétségeid támadnak, vagy szokatlan érzést tapasztalsz a Polar termékek használata közben, fordulj orvoshoz vagy a beültetett elektronikus eszköz gyártójához, hogy megállapítsák a biztonságos használatot az esetekben.

Ha allergiás vagy bármilyen, a bőröddel érintkező anyagra, illetve azt gyanítod, hogy a termék használata allergiás reakciót váltott ki, az anyagok felsorolását lásd: [Műszaki adatok](#). Bőrirritáció esetén ne használd tovább a terméket, és fordulj orvoshoz! Tájékoztasd a Polar ügyfélszolgálatát is a bőrelváltozásról. A bőrirritáció elkerülése érdekében viseld a pulzusérzékelőt a mezeden kívül, de nedvesítsd be bőségesen az elektródák alatt a zavartalan működés biztosításához.



A nedvesség és a súrlódás hatására a pulzusérzékelő vagy a csuklópánt festése lekaphat, és elszínezheti a világosabb színű ruhákat. A készülék a sötétebb ruhák színét is kidörzsölheti, ami elszínezheti a világosabb színű készülékeket. A világos színű készülékek színének megőrzéséhez győződj meg róla, hogy az edzés közben hordott ruháid nem hajlamosak a kopásra. Ha parfümöt, arcvizet napozó/napvédő vagy rovarriasztó szert használsz, ügyelj arra, hogy az ne kerüljön az edzésszakra vagy a pulzusmérőre. Ha hideg időben edzel (-20 °C és -10 °C / -4 °F és 14 °F között), javasoljuk, hogy az edzésszarkötőt a kabátujj alatt, közvetlenül a bőröddön viseld.

FIGYELEM! AZ ELEM GYERMEKEKTŐL ELZÁRVA TARTANDÓ!

A Polar pulzusérzékelők (például a H10 és H9) gombelemet tartalmaznak. Az elem lenyelése súlyos belső égést idézhet elő akár 2 órán belül, és halált is okozhat. **Az új és használt elemek gyermekektől elzárva tartandók!** Ha az elemtartó nem zárható biztosan, ne használd tovább a terméket, és tartsd gyermekektől elzárva! **Ha feltételezhető, hogy az elemet lenyelték, vagy bármilyen testüregbe került, azonnal orvoshoz kell fordulni!**

A biztonságod fontos számunkra. A Polar lépésérzékelő Bluetooth® Smart formáját úgy terveztük, hogy minimális legyen az esély arra, hogy bármibe beleakadjon. Azonban mindig légy elővigyázatos, amikor a lépésérzékelővel futsz, például bozótnban.

ÚTMUTATÓ A POLAR TERMÉKEK BIZTONSÁGOS HASZNÁLATÁHOZ

A Polar a termék értékesítésének kezdetétől számítva legalább [öt év terméktámogatási szolgáltatást](#) kínál ügyfeleinek. A terméktámogatási szolgáltatás tartalmazza a Polar eszközök szükséges firmware-frissítését és a kritikus sebezhetőségek javítását. A Polar folyamatosan figyeli az ismert sebezhetőségek megjelenését. Rendszeresen frissítsd a Polar terméket, amint a Polar Flow mobilalkalmazás vagy a Polar FlowSync számítógépes szoftver értesít arról, hogy az új firmware-verzió érhető el.

A Polar eszközöd menti az edzésszakaszaid adatait és egyéb adatokat, az érzékeny adataidat is beleértve (pl. név, fizikai adatok, általános egészségi állapot és helyadatok). A helyadatok felhasználhatók a követésedre, amikor a szabadban edzel, és megtudhatók belőlük a szokásos útvonalaid. Ezért mindig fokozott elővigyázatossággal tárold az eszközödet, amikor nem használod!

Ha a telefonos értesítéseket használod a csuklón viselt eszközön, ügyelj arra, hogy egyes alkalmazások információt jelenítenek meg a csuklón viselt eszközöd kijelzőjén. A legfrissebb üzenetek megtekinthetők az eszközöd menüjéből. A személyes üzeneteid bizalmosságának biztosítása érdekében mellőzd a telefonos értesítések funkció használatát!

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 visszaállítását a FlowSync szoftverrel is elvégezheted a számítógépeden. 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 „Remove” (Eltávolítás) gombra.

Ugyanezeket az edzésszakaszokat a mobilkészüléked is tárolja a Polar Flow alkalmazással. A fokozott biztonság érdekében különböző biztonsági funkciók is engedélyezhetők a mobil eszközön, például az erős hitelesítés és az eszköztitkosítás. Az ilyen jellegű funkciók engedélyezéséhez az útmutatást a mobil eszköz 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 fiókhoz. Továbbá ne engedélyezd a számítógép böngészőjének, hogy eltárolja vagy emlékezzen a jelszóra a Polar Flow webszolgáltatáshoz, ha nem a saját számítógépedet használod.

Bármilyen biztonsággal kapcsolatos problémát jelenthetsz a security@polar.com címen vagy a Polar ügyfélszolgálatán.

MŰSZAKI ADATOK

VANTAGE M2

Akkumulátor típusa:

230 mAh Li-pol akkumulátor

Üzemidő:

Akár 30 órás akkumulátor-üzemidő edzési módban (GPS és csuklón mért pulzus), óra üzemmódban pedig akár 7 nap folyamatos pulzuszórával. Többféle [energiatakarékossági](#) móddal.

A különböző energiatakarékossági beállításokkal akár 100 óra üzemidő is elérhető edzési módban.

Működési hőmérséklet:

-10 °C és +50 °C között

Készülék anyaga:

Készülék: ABS+GF, PMMA, ROZSDAMENTES ACÉL

Csuklópánt: SZILIKON, ROZSDAMENTES ACÉL CSAT

USB-kábel anyaga:

SÁRGARÉZ, PA66+PA6, PC, TPE, SZÉNACÉL, NEJLON

Óra pontossága:

Jobb mint $\pm 0,5$ másodperc/nap, 25 °C-os hőmérséklet mellett.

GNSS pontossága:

Táv $\pm 2\%$

Útvonal átlagos pontossága: 5 m

Ezek az értékek szabadterei műholdjelvételezés esetén érhetőek el, amikor nem takarják a műholdat épületek vagy fák. Városi vagy erdei terepeken elérhetőek ezek az értékek, de időnként változhatnak.

GNSS rögzítési gyakoriság

1 másodperc (módosítható 1 vagy 2 percre az [energiatakarékossági beállításokban](#))

Magasság felbontás:

1 m

Emelkedés/ereszkedés felbontása:

5 m

Maximális magasság:

9000 m / 29525 láb

Pulzsmérési tartomány:

15–240 bpm

Aktuális sebesség megjelenítési tartomány:

0–399 km/h 247,9 mph

(0–36 km/h vagy 0-22,5 mph Polar lépésérzékelővel végzett méréskor)

Vízállóság:

30 m (úszáshoz is alkalmas)

Memóriakapacitás:

Akár 90 óra edzés GPS és pulzusmérő használatával a nyelvi beállításoktól függően.

Kijelző

Mindig bekapcsolt színes kijelző. Kemény bevonatú PMMA laminált óraüveg. Méret: 1,2 hüvelyk, felbontás: 240 x 240.

Vezeték nélküli Bluetooth® technológia.

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

A Polar Precision Prime optikai pulzusmérő technológiája apró, ártalmatlan elektromos töltést vezet át a bőrön, ez alapján észlelve az eszköz érintkezését a csuklóval, ami növeli a pontosságot.

POLAR FLOWSYNC SZOFTVER

A FlowSync szoftver használatához szükséged lesz egy Microsoft Windows vagy Mac operációs rendszerrel működő számítógépre, internetkapcsolatra és egy szabad USB-portra.

A legfrissebb kompatibilitási információkat itt tekintheted meg: support.polar.com.

A POLAR FLOW MOBILALKALMAZÁS KOMPATIBILITÁSA

A legfrissebb kompatibilitási információkat itt tekintheted meg: support.polar.com.

A POLAR TERMÉKEK VÍZÁLLÓSÁGA

A Polar legtöbb terméke viselhető úszás közben. Azonban nem bűváreszközök. A vízállóság megőrzése érdekében a víz alatt ne nyomd le az eszköz gombjait.

A pulzust csuklón mérő Polar készülékek használhatók úszáskor és fürdőzéskor is. Az aktivitási adataidat az úszás közbeni csuklómozdulataid alapján gyűjtik. A tesztheink azonban azt mutatják, hogy a csuklón végzett pulzusmérés vízben nem működik optimálisan, ezért nem javasoljuk a pulzus csuklón történő mérését úszáskor.

Az óraiparban a vízállóképeséget általában méterben adják meg, amely a megadott mélységű, statikus víztömeg nyomását jelenti. A Polar is ezt a jelölésrendszert használja. A Polar termékek vízállóságát az alábbi szabványoknak megfelelően teszteltük: **ISO 22810** vagy **IEC60529**. Minden vízálló jelöléssel ellátott Polar készüléket teszteljük a kiszállítás előtt.

Vízhatlanság szempontjából a Polar termékek négy kategóriába sorolhatók. A vízhatlansági kategória a Polar termék hátulján van feltüntetve. Felhívjuk a figyelmet, hogy ezek a kategória meghatározások más gyártók termékeitől eltérőek lehetnek.

Víz alatti tevékenységek közben a mozgás által keltett dinamikus nyomás nagyobb a statikus víznyomásnál. Ez azt jelenti, hogy a termék mozgás közben nagyobb nyomásnak van kitéve, mint ha csak a vízbe ejtené.

A termék hátoldalán lévő jelölések	Fröcskölés, izzadság, esőcseppek stb.	Fürdés és úszás	Szabadtüdős merülés légzőcsővel (búvárpalack nélkül)	Könnyűbúvárkodás (búvárpalackkal)	Vízhatlansági tulajdonságok
Vízálló IPX7	OK	-	-	-	Vízszög alatt ne mosd. Fröcskölés és folyadékcseppek ellen védett. Referencia szabvány: IEC60529.
IPX8 vízálló	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: IEC60529.
Vízálló Vízálló 20/30/50 m-ig Úszáshoz használható	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: ISO22810.
Vízálló 100 m-ig	OK	OK	OK	-	Gyakori víz alatti használatra. SCUBA búvárkodáshoz nem alkalmas. Referencia szabvány: ISO22810.

SZABÁLYOZÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK



A termék megfelel a 2014/53/EU, 2011/65/EU és 2015/863/EU irányelveknek. A releváns megfelelőségi nyilatkozatok és egyéb szabályozással kapcsolatos információk az egyes termékekhez itt érhetők el: www.polar.com/en/regulatory_information.



Az áthúzott kerekes szemetes jelölés azt jelzi, hogy a Polar termékek elektronikus termékek, és az Európai Parlament és a Tanács elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira (WEEE) vonatkozó 2012/19/EU irányelvének hatálya alá, a termékekben használt elemek és akkumulátorok pedig az Európai Parlament és a Tanács 2006. szeptember 6-án kiadott, elemekre és akkumulátorokra, valamint a hulladékelemekre és -akkumulátorokra vonatkozó 2006/66/EK irányelvének hatálya alá esnek. Ennek értelmében a termékek és a Polar termékekben található elemek/akkumulátorok ártalmatlanítása szelektíven történik. A Polar arra biztatja vásárlóit, hogy csökkentsék minimálisra a hulladék környezetre és az emberi egészségre gyakorolt hatását az Európai Unió kívül is a helyi hulladékártalmatlanítási előírások betartásával, és – amennyiben van rá mód – a termékeket az elektronikus eszközök szelektív gyűjtése, az elemeket és akkumulátorokat pedig az elemek és akkumulátorok szelektív gyűjtése keretein belül ártalmatlanítva.

A Vantage M2 specifikus szabályozási címkék megjelenítéséhez lépj a **Settings > General settings > About your watch** (Beállítások > Általános beállítások > A sportóra névjegye) menüpontba.

KORLÁTOZOTT NEMZETKÖZI POLAR GARANCIA

- A Polar Electro Oy korlátozott nemzetközi garanciát biztosít a Polar termékek számára. Az USA-ban vagy Kanadában értékesített termékek esetén a garanciát a Polar Electro, Inc. adja ki.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja a Polar termék eredeti fogyasztója/vásárlója számára, hogy a termék annak megvásárlásának időpontjától számított 2 (két) éven keresztül anyagi és gyártási hibától mentes marad, amely alól kivételt képeznek a szilikonból vagy műanyagból készült csuklópántok, amelyek a megvásárlástól számított egy (1) éves jótállási időszakba sorolandók.
- A jótállás nem vonatkozik az akkumulátor normál elhasználódására; a helytelen használatból, visszaélésből, balesetektől vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó 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 egyediak.
- 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.

© 2022 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.

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 egyediak.

2.1 HU 12/2022