

# POLAR®

## POLAR M200



FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV

# TARTALOMJEGYZÉK

Tartalomjegyzék .....	2
<b>Első lépések .....</b>	<b>8</b>
Polar M200 használati útmutató .....	8
Bevezetés .....	8
Hozza ki a maximumot M200 készülékéből .....	8
Az M200 beállítása .....	8
Válasszon beállítási lehetőséget: számítógéppel vagy kompatibilis mobil eszközzel .....	8
A lehetőség: Beállítás mobil eszközön vagy a Polar Flow alkalmazással .....	9
B lehetőség: Beállítás számítógéppel .....	10
Csuklópánt .....	10
Gombok, képernyőikonok, és a menük felépítése .....	11
Gombok .....	11
Kijelző ikonjai .....	12
Menük felépítése .....	13
Edzés .....	13
Aktivitás .....	13
Előzmények .....	13
My HR .....	14
Beállítások .....	14
Párosítás .....	14
Mobil eszköz párosítása az M200 készülékkel .....	14
Pulzusmérő párosítása az M200-hoz .....	15
Polar Balance mérleg és az M200 párosítása .....	15
Párosítások eltávolítása .....	16

Az M200 hordása .....	16
<b>Beállítások</b> .....	<b>17</b>
Beállítások módosítása .....	17
Pair & Sync (Párosítás és Szinkronizálás) .....	17
Repülés üzemmód .....	17
Smart notificat. (smart értesítések) .....	17
About product (a termékről) .....	17
Napszak beállítása .....	17
Az M200 újraindítása .....	18
Az M200 készülék gyári beállításainak visszaállítása .....	18
A firmware frissítése .....	18
Mobil eszközzel vagy tablettel .....	18
Számítógéppel .....	19
<b>Edzés</b> .....	<b>20</b>
Edzés csuklópántos pulzusról .....	20
Pulzusról edzés .....	20
Pulzusról az M200 készülékkel .....	20
Edzés indítása .....	20
Tervezett edzés indítása .....	21
During training (edzés közben) .....	21
Az edzési nézetek böngészése .....	21
Edzés gyors céllal .....	23
Edzés fázisos edzési céllal .....	23
Pulzustratók .....	24
Edzés közbeni funkciók .....	24
Kör jelzése .....	24

Szakasz megváltoztatása szakaszos edzés során .....	24
Kijelző megvilágítás .....	24
Értesítők .....	24
Edzés szüneteltetése/leállítása .....	24
Edzési összefoglaló .....	25
Edzés után .....	25
Edzési előzmények az M200 készüléken .....	25
Edzési adatok a Polar Flow alkalmazásban .....	25
Edzési adatok a Polar Flow webes szolgáltatásban .....	26
<b>Jellemzők .....</b>	<b>27</b>
GPS funkciók .....	27
24/7 Aktivitás-követés .....	27
Aktivitási cél .....	27
Tevékenységi adatok .....	28
Inaktivitási figyelmeztetés .....	28
Alvási információk a Flow webes szolgáltatáson és a Flow alkalmazásban .....	28
Aktivitási adatok a Flow app-ban és a Flow Web Service-ben .....	29
Smart értesítések .....	29
Smart értesítések beállításai .....	29
Telefon (iOS) .....	29
Telefon (Android) .....	29
Polar Flow mobile app .....	30
Ne zavarjanak .....	30
Alkalmazások blokkolása .....	30
Smart értesítések a gyakorlatban .....	30
A Smart értesítések-funkció a Bluetooth-kapcsolaton keresztül működik. ....	31

Polar Sport Profilok .....	31
Pulzustartományok .....	31
Polar Smart Coaching funkciók .....	33
Activity Guide (Aktivitási útmutató) .....	33
Activity Guide az M200 készüléken .....	34
Activity Benefit (Tevékenység előnyök) .....	34
Okos kalóriák .....	34
Edzés haszna .....	35
Futó program .....	36
Polar futóprogram létrehozása .....	36
Futási cél elindítása .....	36
Kövesse nyomon a fejlődését .....	37
Heti díjak .....	37
Futási index .....	37
Rövidtávú elemzés .....	38
Férfiak .....	38
Nők .....	38
Hosszútávú elemzés .....	39
<b>Polar Flow .....</b>	<b>40</b>
Polar Flow app .....	40
Edzési adatok .....	40
Tevékenységi adatok .....	40
Sport profilok .....	40
Képek megosztása .....	40
A Flow alkalmazás használatának megkezdése .....	40
Az edzés megtervezése a Polar Flow alkalmazással .....	41

Edzési cél létrehozása a Polar Flow alkalmazás segítségével .....	41
Gyors cél létrehozása .....	41
Szakaszos cél létrehozása .....	41
Polar sport profilok a Flow alkalmazásban .....	42
Sport profil hozzáadása .....	42
Sport profil eltávolítása .....	42
Polar Flow Web Service .....	42
Hírcsatorna .....	42
Felfedezés .....	42
Napló .....	43
Előrehaladás .....	43
Közösség .....	43
Programok .....	43
Az edzés megtervezése a Polar Flow webes szolgáltatásban .....	43
Edzési cél létrehozása a Polar Flow webes szolgáltatás segítségével .....	44
Quick Target (gyors cél) .....	44
Phased target (szakaszos cél) .....	44
Kedvencek .....	44
Szinkronizálja a célokat az M200 készülékkel .....	45
Kedvencek .....	45
Edzési cél hozzáadása a Kedvencekhez: .....	45
Kedvencek szerkesztése .....	45
Kedvenc eltávolítása .....	45
Polar sport profilok a Flow web szolgáltatásban .....	45
Sport profil hozzáadása .....	46
Sport profil szerkesztése .....	46

Szinkronizálás .....	47
Szinkronizálás a Flow mobil alkalmazással .....	47
Szinkronizálás a Flow webws szolgáltatással a FlowSync-en keresztül .....	47
<b>Fontos információk .....</b>	<b>49</b>
Az M200 készülék gondozása .....	49
Tárolás .....	49
Szervizelés .....	49
Akkumulátor .....	50
Az M200 akkumulátorának feltöltése .....	50
Az akkumulátor üzemideje .....	51
Alacsony akkumulátortöltöttségre figyelmeztető üzenetek .....	51
Óvintézkedések .....	51
Interferencia edzés közben .....	52
Kockázatok minimalizálása edzéskor .....	52
Műszaki specifikáció .....	53
M200 .....	53
Polar FlowSync Szoftver .....	53
Polar FlowSync Szoftver .....	54
A Polar Flow mobile app kompatibilitása .....	54
A Polar termékek vízállósága .....	55
Korlátozott nemzetközi Polar garancia .....	56
Szabályozással kapcsolatos információk .....	56
Felelősség kizárása .....	57

# ELSŐ LÉPÉSEK

## POLAR M200 HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Ez a felhasználói kézikönyv segíti a kezdeteket az új M200 készülékkel. Az M200 videó oktatóanyag és a GYIK megtekintéséhez látogasson el a [support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200) honlapra.

### BEVEZETÉS

Gratulálunk az új Polar M200 készülékéhez!

A Polar M200 GPS futóra beépített GPS funkcióval, csuklópántos pulzusmérővel, és egyedi, intelligens edzési funkciókkal rendelkezik. A kompakt GPS rendszer segítségével nyomon követheti tempóját, a megtett távolságot, a magasságot, illetve útvonalat. Nem szükséges külön pulzusmérő készüléket használnia; a csuklópántos pulzusmérő funkció segítségével edzés közben folyamatosan mérheti pulzusát.

Kövesse nyomon mindennapos aktivitását. Fedezze fel, milyen jótékony hatással van az edzés az egészségére, és kapjon hasznos tippeket a napi aktivitási célok eléréséhez. Maradjon kapcsolatban az intelligens értesítők segítségével; az M200 készülék képes fogadni a bejövő hívások, üzenetek, és alkalmazások értesítőit. A cserélhető csuklópánttal készüléke bármilyen öltözék kiegészítője lehet. A csuklópántok külön kaphatók.

### HOZZA KI A MAXIMUMOT M200 KÉSZÜLÉKÉBŐL

Csatlakozzon a Polar hálózatához, és hozza ki a legtöbbet M200 készülékéből.

Töltse le a Polar Flow alkalmazást az App Store® vagy Google Play™ webáruházból. Eredményeinek és teljesítményének azonnali áttekintéséhez és visszajelzés azonnali megtekintéséhez szinkronizálja M200 készülékét a Flow alkalmazással az edzés után. A Flow alkalmazásban azt is ellenőrizheti, hogy hogyan aludt és hogy mennyire volt aktív a nap folyamán.

Szinkronizálja a Polar Flow webes szolgáltatásnak elküldött edzési adatait a FlowSync szoftverrel számítógépén vagy a Flow alkalmazáson keresztül. A webes szolgáltatással megtervezheti edzéseit, számon tarthatja eredményeit, útmutatást és részletes elemzést kaphat edzési eredményeiről, aktivitásáról és alvásáról. Ossa meg eredményeit barátaival is, keressen edzőpartnereket, és edzzen együtt a helyi közösséggel. Mindezt megtalálja a [polar.com/flow](https://polar.com/flow) oldalon.

### AZ M200 BEÁLLÍTÁSA

Az új M200 készülék tárolási üzemmódban van, és úgy ébresztheti fel, hogy csatlakoztatja a számítógépéhez beállításra, vagy egy USB töltőhöz töltésre. Javasoljuk, hogy az M200 használatba vétele előtt töltsen fel az akkumulátort. Ha az elem teljesen lemerült, a töltés megkezdése néhány percet vesz igénybe. Lásd az [Akkumulátorok](#) fejezetet az akkumulátor töltésére, az üzemiidőkre, és az alacsony töltősség jelzésére vonatkozó információkért.

#### VÁLASSZON BEÁLLÍTÁSI LEHETŐSÉGET: SZÁMÍTÓGÉPPEL VAGY KOMPATIBILIS MOBIL ESZKÖZZEL

Kiválaszthatja, hogyan kívánja beállítani az M200 készüléket: számítógéppel, illetve vezeték nélkül, mobil eszköz segítségével. Mindkét módszer internetkapcsolatot igényel.

- A mobil eszközzel való beállítás kényelmesebb, ha jelenleg nem fér hozzá USB porttal rendelkező számítógéphez, azonban ez a módszer több időt vehet igénybe.



- A vezetékes számítógépes beállítás gyorsabb, és a művelet közben egyúttal tölti is az M200 készüléket, azonban ehhez egy számítógép szükséges.

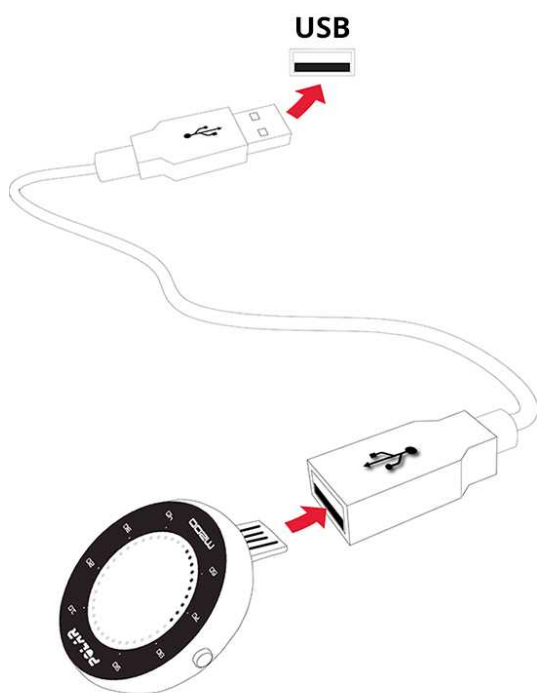
## A LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS MOBIL ESZKÖZÖN VAGY A POLAR FLOW ALKALMAZÁSSAL

A Polar M200 vezeték nélkül, a Bluetooth® Smart funkció segítségével csatlakozik a Polar Flow mobil alkalmazáshoz, ezért ne feledje bekapcsolni a Bluetooth funkciót a mobil eszközön.

A Polar Flow alkalmazással kompatibilis eszközöket lásd a [support.polar.com](http://support.polar.com) oldalon.

1. Csatolja le a csuklópántot a [Csuklópánt](#) című fejezetben leírt módon.
2. Hogy az M200 elegendő energiával rendelkezzen a beállítási művelethez, csatlakoztassa azt egy áram alatt lévő USB porthoz, vagy egy USB tápadapterhez. Győződjön meg arról, hogy az adapter jelölése a következő: "output 5Vdc" mely minimum 500 mA-t biztosít. Ellenőrizze, hogy megfelelően csatlakoztatta az M200 készüléket, azaz **az USB csatlakozó négy érintkezője a számítógép USB portjának vagy tápadapterének érintkezői felé néz.** Eltarthat egy pár percig, mire az M200 felébred, és megjelenik a töltési animáció.

**i** Töltés előtt bizonyosodjon meg arról, hogy az M200 USB-csatlakozóján nincs nedvesség, hajsza, por vagy kosz. Finoman törölje le a szennyeződések vagy nedvességet.



3. Menjen az App Store vagy a Google play webáruházba a mobil eszközön, keresse ki, és töltsse le a Polar Flow alkalmazást.
4. Nyissa meg a Flow alkalmazást a mobil eszközén. Az alkalmazás automatikusan észleli a közelben lévő M200 készüléket, és felkínálja a párosítás lehetőségét. Fogadja el a párosítási ajánlatot, és **írja be az M200 kijelzőjén megjelenő Bluetooth párosítási kódot a Flow alkalmazásba.**

**i** Az M200 és a Flow alkalmazás csatlakoztatásához ellenőrizze, hogy az M200 készülék be van kapcsolva.

5. Hozzon létre egy új Polar fiókot, vagy lépjen be a meglévővel, ha már van fiókja. Az alkalmazás végigvezeti a feliratkozás és beállítás műveletein. Koppintson a **Save and sync** (mentés és szinkronizálás) lehetőségre, miután minden beállítást megadott. A személyes beállítások ekkor szinkronizálódnak az M200 készülékkel.

**i** A legpontosabb és legszemélyreszabottabb edzési és aktivitási adatokért, fontos, hogy pontosan végezze el

a beállítást. Ha van elérhető firmware-frissítés az M200 készülékhez, ajánlott telepíteni a beállítás alatt. Ez körülbelül 20 percet vehet igénybe.

6. A szinkronizáció végén az M200 kijelzője megjeleníti az idő nézetet.


Miután a beállítás elkészült, a készülék készen áll a használatra. Jó szórakozást!

## B LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS SZÁMÍTÓGÉPPEL

1. Menjen a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) oldalra, és telepítse a FlowSync szoftvert az M200 beállításához.
2. Csatolja le a csuklópántot a [Csuklópánt](#) című fejezetben leírt módon.
3. Csatlakoztassa az M200 készüléket a számítógéphez a mellékelt USB kábellel, hogy a beállítás alatt feltöltsön. Győződjön meg róla, hogy helyesen csatlakoztatta az M200 készüléket (lásd a fenti képet). Ha az M200-at közvetlenül csatlakoztatja a számítógép USB portjához, **gondoskodjon arról, hogy az USB-összekötő nincs meghajolva**. Eltarthat egy pár percig, mire az M200 felébred. Hagyja, hogy a számítógép feltelepítse a javasolt USB-meghajtókat.

 Töltés előtt bizonyosodjon meg arról, hogy az M200 USB-csatlakozóján nincs nedvesség, hajsza, por vagy kosz. Finoman törölje le a szennyeződések vagy nedvességet.

4. Jelentkezzen be Polar-fiókjával vagy hozzon létre újat. A webes szolgáltatás végigvezeti a feliratkozás, illetve a készülék beállításának műveletén.

 Hogy a kapott aktivitási és edzési adatok a lehető legpontosabbak és személyre szabottabbak legyenek, lényeges, hogy a webes szolgáltatásra való feliratkozás során pontos adatokat adjon meg. A feliratkozásakor kiválaszthatja az M200-on használni kívánt nyelvet. Ha van elérhető [firmware-frissítés](#) az M200 készülékhez, ajánlott telepíteni a beállítás alatt. Ez körülbelül 10 percet vehet igénybe.

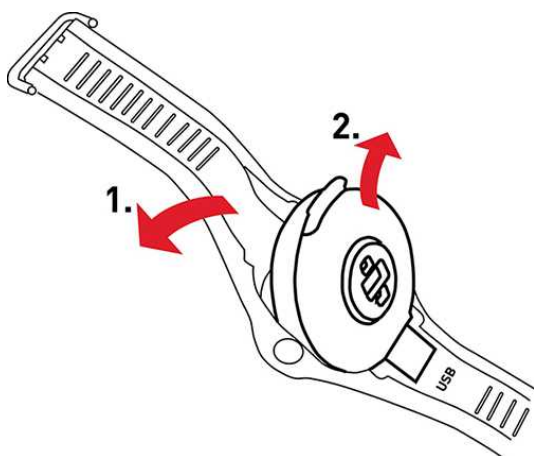
Miután a beállítás elkészült, a készülék készen áll a használatra. Jó szórakozást!

## CSUKLÓPÁNT

Válasszon a stílusához illőt a könnyen lecserélhető csuklópántok közül. A csuklópántok külön megvásárolhatók a [shop.polar.com](http://shop.polar.com) oldalon.

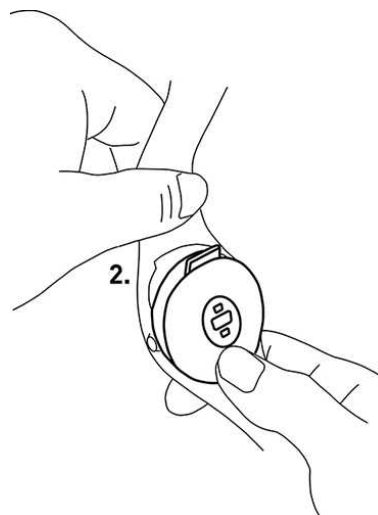
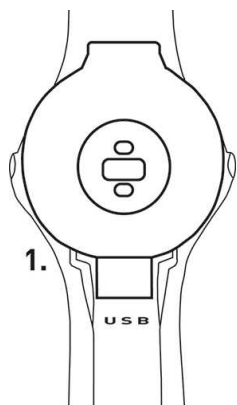
A csuklópánt leválasztásához

1. Hajlítsa meg a csuklópántot a csattól kifelé, hogy leválassza a készülékről.
2. Húzza le a készüléket a csuklópántról.



A csuklópánt visszacsatolása

1. Igazítsa a készülék alsó szélét a csuklópánthoz.
2. Enyhén nyújtsa meg a csuklópántot a csattól kifelé, hogy a készülék másik fele a helyére pattanjon.
3. Ellenőrizze, hogy a pánt mindkét oldalon megfelelően illeszkedik a készülékhez.



Ajánljuk, hogy különítse el a csuklópántot az eszköztől minden egyes edzést követően, valamint az M200-as tisztán tartása érdekében öblítse át őket folyó vízben.

## GOMBOK, KÉPERNYŐIKONOK, ÉS A MENÜK FELÉPÍTÉSE

### GOMBOK

Az M200 készülék mindekét oldalán egy gomb található. A gombok funkcióit lásd az alábbi táblázatban.

BAL	JOBB
<b>Megnyomás</b>	<b>Megnyomás</b>
Visszatérés a menü előző szintjére	A menü böngészése, kiválasztások és edzési nézet
Edzés szüneteltetése	
<b>Nyomva tartás</b>	<b>Nyomva tartás</b>
Az edzés szüneteltetése közben leállítja az edzést	Belépés a menübe
Visszatérés az idő nézetbe	Kiválasztások jóváhagyása
Idő módban elindítja a párosítást és szinkronizálást.	Az edzés kezdete
	Edzés közben tesz egy kört

Bármelyik gomb megnyomása felkapcsolja a háttérvilágítást. Edzés közben a kijelző kigyullad, amikor annak megtekintéséhez balra fordítja a csuklóját.

## KIJELZŐ IKONJAI



A kijelző körül látható pöttyök több dolgot is jelölhetnek:



- Az idő nézetben a kijelző körül látható pöttyök azt jelzik, hogy mennyit teljesített a napi célból.
- Edzés közben a pöttyök a jelenlegi pulzuszonát mutatják. Ha fázis alapú edzést végez, a pöttyök a cél pulzuszonát mutatják. Ha gyors edzést végez, a pöttyök azt jelzik, mennyit teljesített a kitűzött célból.
- A menük böngészése közben a pöttyök a görgetősávot jelképezik.



Repülés üzemmód be van kapcsolva. Szétkapcsoltak a mobiltelefonjával és a tartozékokkal létesített vezeték nélküli kapcsolatokat.



A Ne zavarjanak üzemmód be van kapcsolva, azaz semmilyen smart értesítést nem fog kapni. A **Do not disturb** (ne zavarjanak) mód alapértelmezésben este 10 és reggel 7 óra között kapcsol be. A Ne zavarjanak módot a Polar Flow mobil alkalmazásban kapcsolhatja be és ki, illetve itt módosíthatja az üzemmód beállításait. További információért lásd: [Smart értesítések](#).



A csatlakoztatott telefonnal létesített Bluetooth kapcsolat szétkapcsolva. Az idő nézetben nyomja meg és tartsa lenyomva a BAL gombot az újra csatlakozáshoz.



Szinkronizálás. Amikor az M200 a Polar Flow alkalmazással szinkronizál, az idő nézetben egy forgó kör jelenik meg.



Sync was succesful (A szinkronizálás sikeres). Sikeres szinkronizálás esetén a kör helyén rövid időre ez az üzenet jelenik meg.



Syncing failed (Szinkronizálás sikertelen). Ha a szinkronizálás után ezt az ikont látja, az M200 nem szinkronizálódott sikeresen a Polar Flow alkalmazással.



Elérte a heti díjat. További információért lásd: [Futó program](#).



A GPS ikon villog, miközben az M200 a GPS műhold jelét keresi. Amint az M200 jelet talált, a GPS ikon nem villog tovább, és világítva marad.



A szív ikon a pulzust jelképezi. A szív villog, miközben az M200 a pulzusát keresi. Amint a készülék megtalálja a pulzust, az ikon nem villog tovább, és világítva marad.

## MENÜK FELÉPÍTÉSE



### EDZÉS

Az edzés megkezdéséhez menjen a **Training** (edzés) menübe. Keresse ki a használni kívánt profilt a [sport profilok](#) listájából. A Polar Flow mobil alkalmazásban vagy a Polar Flow webes szolgáltatásban további Sport profilokat adhat hozzá. A webes szolgáltatásban egyedi beállításokat adhat meg valamennyi sport profilhoz.

### AKTIVITÁS

A napi aktivitási célját az **Activity** (aktivitás) menüben, az aktivitási mezőben láthatja. Az aktivitási mező feltöltődik, ahogyan közeledik a napi cél eléréséhez. Az idő nézetben a napi aktivitási cél állását a kijelző körüli pöttyök jelzik. A napi aktivitási cél eléréséhez szükséges tevékenységeket, illetve a megtett lépések számát lásd az Aktivitás menüben. Ha a nap folyamán inaktivitási pecsétet kap, azok szintén az Aktivitás menüben jelennek meg.

Az M200 készüléktől kapott napi aktivitási cél a személyes adatain és aktivitási szintjén alapszik, melyeket a név és profilkép alatti menüben, a Polar Flow alkalmazásban, illetve a webes szolgáltatás beállításában talál.

További információért lásd: [24/7 aktivitás-követés](#)

### ELŐZMÉNYEK

A **History** (Előzmények) menüben a legutóbbi öt edzését láthatja. A korábbi edzések adatai az M200 készüléken tárolódnak, amíg nem szinkronizálja azt a Polar Flow alkalmazással, vagy webes szolgáltatással. Ha az M200 készüléken nem maradt elég tárhely az edzési előzmények tárolásához, a készülék megkéri, hogy szinkronizálja az előzményeket a Flow alkalmazással vagy a webes szolgáltatással. További információért lásd: [Edzési összefoglaló](#).

## MY HR

A My HR menüben ellenőrizheti a jelenlegi pulzusát, anélkül, hogy elindítaná az edzést.

## BEÁLLÍTÁSOK

A **Settings** (Beállítások) menüben eszközöket párosíthat és szinkronizálhat az M200 készülékkel, illetve be/kikapcsolhatja a smart értesítéseket, és a repülés üzemmódot. További információkért lásd: [Beállítások](#).

## PÁROSÍTÁS

A Bluetooth Smart pulzusmérő, vagy más mobil eszköz (okostelefon, táblagép) használata előtt azt párosítani kell az M200-al, hogy együtt tudjanak működni. A párosítás csak egy pár másodpercig tart, biztosítja hogy az M200 csak az Ön érzékelőinek adatait veszi, és lehetővé teszi a zavartalan edzést egy csoportban. Versenyen való részvétel előtt mindig otthon végezze el a párosítást., elkerülendő a más eszközök okozta interferenciát az adatátvitel során.

## MOBIL ESZKÖZ PÁROSÍTÁSA AZ M200 KÉSZÜLÉKKEL

Ha az M200 készüléket egy mobil eszköz segítségével állította be, a párosítás már megtörtént. Ha az M200 készüléket egy számítógéppel állította be, és szeretné a Polar Flow alkalmazással használni azt, a következő módon párosítsa mobil telefonjával:

A mobil eszköz párosítása előtt:

- Végezze el a beállítást a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) oldalon, [Az M200 beállítása](#) részben leírtak szerint
- Töltse le a Flow alkalmazást az App Store-ból vagy a Google Play-ről.
- Győződjön meg róla, hogy a mobil eszközén be van kapcsolva a Bluetooth és a repülőgépes üzemmód ki van kapcsolva.

 *Kérjük, vegye figyelembe, hogy a párosítási műveletet a Flow alkalmazásban, NEM pedig a mobil eszköz Bluetooth beállításában kell elvégezni.*

A mobil eszköz párosítása:

1. A mobil eszközén nyissa meg a Flow alkalmazást, és jelentkezzen be a Polar fiókjába, melyet az M200 beállítása során hozott létre.
2. Az M200 készüléken nyomja meg és tartsa nyomva a BAL gombot.

VAGY

Az M200 készüléken navigáljon a **Settings > Pair & sync > Pair & sync devices** (Beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Eszközök párosítása és szinkronizálása) menübe, majd nyomja meg és tartsa nyomva a JOBB gombot.

3. Megjelenik a **Touch your device with M200** (Érintse az M200-at az eszközéhez) üzenet. Érintse meg a mobil eszközt az M200 készülékkel.
4. Az M200 kijelzőjén megjelenik a **Pairing** (párosítás) üzenet.



*Android felhasználók: A mobiltelefonon megjelenik a párosítási lehetőség. A párosításhoz bizonyos eszközöknél lefelé kell pöccintenie, és rá kell koppintania az értesítőre. Ezután koppintson a **PAIR** (párosítás) lehetőségre.*

5. Az M200 készüléken a **Confirm on other dev. xxxxx** (jóváhagyás egyéb eszközön xxxxx) üzenet jelenik meg. A mobil eszközön adja meg az M200 készüléken lévő pin kódot, majd koppintson a **Pair/OK** (Párosítás / OK) lehetőségre.



*Android felhasználók: A párosításhoz bizonyos eszközöknél lefelé kell pöccintenie a párosítási értesítő megnyitásához, és rá kell koppintania az értesítőre.*

6. Az M200 készüléken a **Pairing** (párosítás) üzenet, majd ha a párosítási művelet sikeres, a **Syncing** (szinkronizálás) üzenet jelenik meg.

## PULZUSMÉRŐ PÁROSÍTÁSA AZ M200-HOZ



*Ha az M200 készülékkel párosított Polar Bluetooth Smart pulzusmérőt használ, az M200 nem a csuklón méri a pulzust.*

Az M200-at két módon párosíthatja a pulzusmérőhöz:

1. Vegye fel a megnedvesített pulzusmérőt a használati utasításnak megfelelően.
2. Az M200 készüléken navigáljon a **Settings > Pair & sync > Pair & sync devices** (Beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Eszközök párosítása és szinkronizálása) menübe, majd nyomja meg és tartsa nyomva a JOBB gombot.
3. Érintse meg a pulzusmérőt az M200-al.
4. A párosítási művelet közben a kijelzőn a **Pairing** (párosítás) üzenet, majd a művelet végén a **Completed** (kész) üzenet jelenik meg.

VAGY

1. Vegye fel a pulzusmérőt a használati utasításnak megfelelően.
2. Az **Edzés indítása** fejezetben leírtaknak megfelelően indítsa el az edzést.
3. Érintse meg a pulzusmérőt az M200-al.
4. Figyelmeztetés ugrik fel, hogy párosítsa az M200 készüléket a pulzusmérővel. Látni fogja a készülék azonosító számát, pl.: **Pair Polar H7...** A JOBB gomb megnyomásával hagyja jóvá a párosítási műveletet.
5. A párosítási művelet közben a kijelzőn a **Pairing** (párosítás) üzenet, majd a művelet végén a **Completed** (kész) üzenet jelenik meg.

## POLAR BALANCE MÉRLEG ÉS AZ M200 PÁROSÍTÁSA

A Polar Balance mérleg és a M200 kétféleképpen párosítható:


1. Lépjen a mérlegre. A kijelzőn megjelenik a testsúlya.
2. A sípoló hangjelzés után a mérleg Bluetooth ikonja villogni kezd, jelezve a kapcsolat létrejöttét. A mérleg készen áll a M200 készülékkel történő párosításra.
3. Nyomja meg és tartsa lenyomva a BAL gombot az M200 készüléken. Az M200 kijelzőjén megjelenik a **Searching** (keresés) üzenet.
4. A párosítási művelet közben az M200 kijelzőjén a **Pairing** (párosítás) üzenet, majd a művelet végén a **Completed** (kész) üzenet jelenik meg.

VAGY

1. Az M200 készüléken navigáljon a **Settings > Pair & sync > Pair & sync devices** (Beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Eszközök párosítása és szinkronizálása) menübe, majd nyomja meg és tartsa nyomva a JOBB

gombot.

2. A M200 keresni kezdi a mérleget. Az M200 kijelzőjén megjelenik a **Searching** (keresés) üzenet.
3. Lépjen a mérlegre. A mérleg kijelzőn megjelenik a testsúlya.
4. A sípoló hangjelzés után a mérleg Bluetooth ikonja villogni kezd, jelezve a kapcsolat létrejöttét.
5. A párosítási művelet közben az M200 kijelzőjén a **Pairing** (párosítás) üzenet, majd a művelet végén a **Completed** (kész) üzenet jelenik meg.

 *A mérleg egyszerre 7 különböző Polar készülékkel párosítható. Ha a párosított készülékek száma meghaladja a 7-et, az első párosítás automatikusan lecserélődik.*

## PÁROSÍTÁSOK ELTÁVOLÍTÁSA

 *A párosítások eltávolítása az ÖSSZES érzékelő és mobil eszköz párosítását el fogja távolítani.*

Ha bármilyen problémája van az M200 és a mobil eszközök párosításával, illetve a párosított mellkasi pulzusmérő nem jeleníti meg a pulzusértéket, a párosított eszközök eltávolítása és újra párosítása megoldhatja a problémát.

A párosított érzékelők és mobil eszközök eltávolításához:

1. Az M200 készüléken navigáljon a **Settings > Pair & sync > Remove pairings** (Beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Párosítások eltávolítása) menübe, majd nyomja meg és tartsa nyomva a JOBB gombot.
2. Megjelenik a **Delete pairings?** (törli a párosításokat?) üzenet. A jóváhagyáshoz nyomja meg a JOBB gombot.
3. **Pairings deleted** (párosítások törölve) jelenik meg, amikor végzett.

## AZ M200 HORDÁSA

A pulzus pontos mérése érdekében az M200 készüléknek szorosan kell illeszkednie a csuklóra, közvetlenül a csont mögött. További információért lásd: [Edzés a csuklópántos pulzusmérővel](#).

Ha megizzadt edzés közben, javasoljuk, hogy csatolja le a készüléket a csuklópántról, és szappannal, folyóvíz alatt külön mossa le azokat. Ha szükséges, egy puha törölközővel törölje szárazra. Ha nem edz, a csuklópántot nem kell olyan szorosan viselnie, kicsit kiengedheti, mintha ahogy egy általános órát visel.

Javasoljuk, hogy időnként hagyja rövid ideig szellőzni a bőrfelületet, különösen, ha érzékeny bőrtípussal rendelkezik. Vegye le az M200-at, és töltsse fel az akkumulátort. Így a csuklópánt nem dörzsöli ki a bőrt, és a készülék is teljesen feltöltve fogja várni a következő edzést.



# BEÁLLÍTÁSOK

## BEÁLLÍTÁSOK MÓDOSÍTÁSA

A **Settings** (Beállítások) menüben a következőket találja:

- **Pair & Sync** (Párosítás és Szinkronizálás)
- **Flight mode** (repülő üzemmód)
- **Smart notificat.** (smart értesítések)
- **About product** (a termékről)

### PAIR & SYNC (PÁROSÍTÁS ÉS SZINKRONIZÁLÁS)

**Pair & Sync devices** (Eszközök párosítása és szinkronizálása): Eszközök, pl. pulzusmérő, mérleg, vagy mobil eszköz párosítása az M200 készülékkel. További információkért lásd: [Pairing](#). Szinkronizálja adatait az M200 készülékről egy párosított mobil eszközre. **Tipp:** A szinkronizálási műveletet a BAL gomb nyomva tartásával az idő nézetben is elvégezheti.

**Remove pairings** (Párosítások eltávolítása): Kapcsolat eltávolítása a pulzusmérő vagy mobil eszköz és az M200 készülék között.

### REPÜLÉS ÜZEMMÓD

Válassza ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget.

A repülőgépes mód kikapcsolja az eszköz minden vezeték nélküli kommunikációját. Azt még mindig használhatja adatgyűjtésre, illetve csuklópántos pulzusmérésre, de nem tudja azt az edzések során a *Bluetooth* Smart pulzusmérővel használni, vagy szinkronizálni az adatait a Polar Flow mobil alkalmazással, mert a *Bluetooth* Smart ki van kapcsolva.

### SMART NOTIFICAT. (SMART ÉRTEŚÍTÉSEK)

Válassza ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget a smart értesítések menüben. A funkcióról szóló további információért lásd: [Smart értesítések](#).

### ABOUT PRODUCT (A TERMÉKRŐL)

Ellenőrizze az M200 eszközazonosítóját, és a HW modell firmware verzióját. Erre az információra akkor lehet szüksége, ha felveszi a kapcsolatot a Polar ügyfélszolgálattal. Ha az M200 használata közben problémákat tapasztal, válassza ki a **Restart device** (Eszköz újraindítása) lehetőséget. További információért lásd: [Az M200 újraindítása](#).

### NAPSZAK BEÁLLÍTÁSA

A pontos idő és annak formátuma a mobil eszköz vagy számítógép rendszerének időbeállításai szerint töltődik be amikor az M200 eszköz a Polar Flow alkalmazással vagy webes szolgáltatással szinkronizálódik. Az időbeállítás megváltoztatáshoz először meg kell változtatnia az időt a mobil eszközön, illetve az időzónát a számítógépén, majd azt szinkronizálnia kell az M200 készülékkel.

# AZ M200 ÚJRAINDÍTÁSA


Mint bármelyik elektromos eszköz esetében, ajánljuk, hogy időnként indítsa újra M200-asát. Ha az M200 használata közben problémákat tapasztal, próbálja meg újraindítani azt:

1. Az M200 menüjében navigáljon a **Settings > About product > Restart device** (Beállítások > A termékről > Eszköz újraindítása) menübe.
2. Nyugtázza az újraindítást a JOBB gomb megnyomásával.

Az M200 újraindítása nem törli az adatokat.

# AZ M200 KÉSZÜLÉK GYÁRI BEÁLLÍTÁSAINAK VISSZAÁLLÍTÁSA

Ha az M200 használata közben problémákat tapasztal, és az újraindítás nem segít, próbálja meg visszaállítani a gyári beállításokat.

 *A lenullázás minden információt töröl az M200-ról, ezért utána újra be kell állítania azt. Mielőtt visszaállítja az M200 gyári beállításait, nézze meg, hogy nem talál-e megoldást a hibakeresési dokumentációban a [Polar sűgő weboldalán](#).*

Az M200 gyári beállításainak visszaállítása a FlowSync szolgáltatással, számítógépen:

1. Csatlakoztassa az M200 készüléket a számítógéphez.
2. Kattintson a beállítási tárcsa ikonra a FlowSync programban a beállítások menü megnyitásához.
3. Nyomja meg a **Factory Reset** (gyári beállítások visszaállítása) gombot.

Az M200 alapbeállításait magáról a készülékről is visszaállíthatja:

1. Navigáljon a **Settings > About product > Restart device** (Beállítások > A termékről > Eszköz újraindítása) menübe.
2. Nyomja meg és tartsa lenyomva a jobb gombot, majd az újraindítás nyugtázásához nyomja meg ismét a jobb gombot.
3. Amikor megjelenik a Polar logó, nyomja meg és tartsa lenyomva a bal gombot, amíg a kijelzőn megjelenik a **"Restoring"**, (Visszaállítás) üzenet.

Ezután ismét be kell állítania az M200-at mobil eszközön vagy a számítógépen keresztül. Ne felejtse el ugyanazt a Polar fiókot használni, mint a nullázás előtti beállításokor.

# A FIRMWARE FRISSÍTÉSE

Frissítheti az M200 firmware-jét, hogy az naprakészen maradjon. A Firmware frissítéseket az M200 működésének fejlesztésére készítik. Tartalmazhatnak fejlesztéseket a meglévő funkciókhoz, teljesen új funkciókat, vagy javításokat. Javasoljuk, hogy minden új verzió megjelenésekor frissítse az M200 firmware-ét.

## MOBIL ESZKÖZZEL VAGY TABLETTEL

A firmware frissítését mobil eszközzel is elvégezheti, ha a Polar Flow mobil alkalmazással szinkronizálja edzési és aktivitási adatait. Az alkalmazás értesíti, ha van elérhető frissítés, és végigvezeti annak telepítésén. Javasoljuk, hogy a frissítés megkezdése előtt csatlakoztassa az M200 készüléket egy áramforráshoz, hogy a frissítés zavartalan legyen.


 *A firmware frissítése a kapcsolat minőségétől függően körülbelül 20 percet vehet igénybe.*

## SZÁMÍTÓGÉPPEL

Akárhányszor egy új firmware verzió elérhetővé válik, a FlowSync értesíti Önt, ahogy a M200-at a számítógépéhez csatlakoztatja. A firmware frissítések a FlowSync szoftveren keresztül töltődnek le.

### A firmware frissítéséhez:

1. Dugja be az M200-at a számítógépbe.
2. FlowSync megkezdí adatainak szinkronizálását.
3. A szinkronizálás után, megjelenik egy kérés, hogy frissítse a firmware-t.
4. Válassza a **Yes** (igen) elemet. Az új firmware telepítve van (ez eltarthat egy ideig), és az M200 újraindul. Várja meg, amíg a firmware frissítése befejeződik, majd válassza le az M200 készüléket a számítógépről.

 *A firmware frissítése miatt nem veszít adatokat: A firmware frissítése utáelött az M200-on található legfontosabb adatai a Flow web szolgáltatásba szinkronizálódnak.*

# EDZÉS

## EDZÉS CSUKLÓPÁNTOS PULZUSMÉRŐVEL PULZUSMÉRŐS EDZÉS

Bár számos szubjektív érzés alapján értékelheti, hogyan reagál a teste az edzésre (érezhető erő kifejtés, légzés ritmusa, 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 állapotáról.

### PULZUSMÉRÉS AZ M200 KÉSZÜLÉKKEL

Az Ön Polar M200 készüléke beépített pulzusmérővel rendelkezik, amely a csuklón keresztül méri a pulzusát. A pulzuszónákat közvetlenül a készüléken követheti, miközben útmutatást kap a Flow alkalmazásban vagy web szolgáltatásban megtervezett edzések teljesítéséhez.

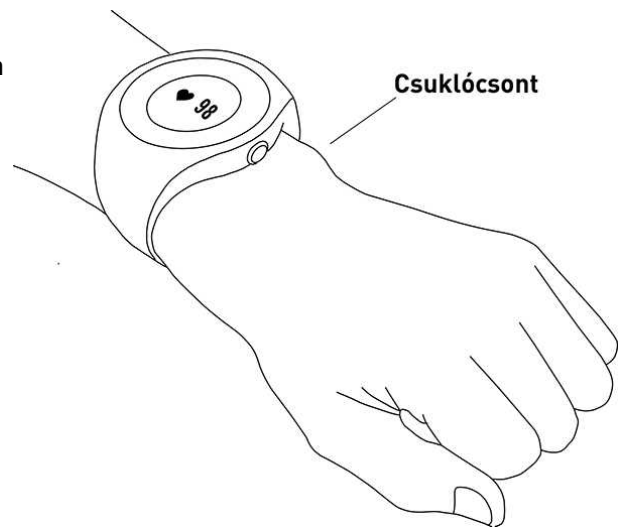
A pulzus pontos mérése érdekében az M200 készüléknek szorosan kell illeszkednie a csuklóra, közvetlenül a csont mögött (lásd a jobb oldali képet). A készülék hátoldalán található érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel, azonban a csuklópántot nem szabad túl szorosra húzni, hogy ne akadályozza a vérkeringést.

Ha a csuklója bőrén tetoválások vannak, ne helyezze az érzékelőt közvetlenül rájuk, mivel ez akadályozhatja a pontos mérést.

Javasoljuk, ha a keze és bőre könnyen kihűlnek, tartsa őket melegen. Az edzés megkezdése előtt serkentsen a vérkeringést!

Olyan sportoknál, ahol nagyobb kihívást jelent az érzékelőt egyhelyben tartani a csuklón, vagy ahol nyomás vagy mozgás keletkezik az érzékelő körül található izmokban vagy ínokban, javasoljuk a Polar *Bluetooth* Smart pulzusmérő mellkaspánttal történő használatát a pontosabb mérési adatok érdekében.

Ha úszás közben használja az M200 készüléket, a Polar alkalmazás a csuklómozdulatok alapján képes adatokat gyűjteni az aktivitási szintjéről. Tesztjeink alapján azonban a csuklópántos pulzusmérés nem működik hatékonyan a vízben, ezért úszás közben nem javasoljuk a csuklópántos pulzusmérő használatát.



## EDZÉS INDÍTÁSA

1. Vegye fel az [M200 készüléket](#), és húzza meg a csuklópántot.
2. Menjen a **Training** (Edzés) menübe, majd nyomja meg és tartsa lenyomva a JOBB gombot.

VAGY

Nyomja meg és tartsa lenyomva a JOBB gombot.

3. A JOBB gomb segítségével áttekintheti a sport profilokat. A Polar Flow mobil alkalmazásban vagy a Flow webes szolgáltatásban további Sport profilokat adhat M200 készülékéhez. A webes szolgáltatásban adhatja meg az egyes sport profilok beállításait, például a személyre szabott edzési nézeteket.
4. Menjen a szabadba, magas épületektől és fáktól távol. Tartsa M200 készülékét mozdulatlanul, a kijelzővel felfelé, hogy felfogja a [GPS](#) műhold jeleit. Amint az M200 készülék jelet talált, a GPS ikon nem villog tovább, és világítva marad.

Amikor az M200 megtalálta a szívritmus-érzékelőt, a szív ikon abbahagyja a villogást, és megjelenik a pulzusa.

5. Nyomja meg és tartsa lenyomva a JOBB gombot az edzés rögzítésének elindításához.

Az M200 edzés közbeni funkcióiról további információért lásd az [Edzés közbeni funkciókat](#).

## TERVEZETT EDZÉS INDÍTÁSA

Tervezze meg edzését a Polar Flow alkalmazásban vagy a Polar Flow webes szolgáltatásban, [hozzon létre részletes edzési célokat](#), és szinkronizálja azokat M200 készülékével.

Tervezett edzés indításához:

A tervezett edzések az M200 készülék **Training** (edzés) menüjének tetején jelennek meg.

1. Nyomja meg és tartsa nyomva a JOBB gombot az edzési cél kiválasztásához. Ha az adott napra több fázisú edzési cél van beállítva, a JOBB gomb segítségével böngészhet a tervezett edzés fázisai között.
2. Nyomja meg és tartsa lenyomva a JOBB gombot a sport profilok listájának megnyitásához. Ezt követően kövesse a fenti utasításokat az *Edzés indítása* pontban a 3. lépéstől.

Az M200 készülék segíteni fog elérni az edzésre kitűzött céljait. További információért lásd az [Edzés közbeni funkciókat](#).

Din M200 ger dig vägledning under träningen för att nå ditt träningsmål. Se [Funktioner under träning](#) för mer information.

## DURING TRAINING (EDZÉS KÖZBEN) AZ EDZÉSI NÉZETEK BÖNGÉSZÉSE

Edzés közben a JOBB gomb segítségével áttekintheti az edzési nézeteket. Az elérhető edzési nézetek és a megjelenített adatok a kiválasztott sporttól függenek. Az egyes sport profilok beállításait, például a személyre szabott edzési nézeteket a Polar Flow webes szolgáltatásban módosíthatja. További információért lásd a [Sportprofilok a Flow Web Szolgáltatásban](#) részt.

A Futás sport profiljának alapértelmezett edzési nézetei például a következő adatokat mutatják:



Az edzésből eddig eltelt idő.  
Jelenlegi pulzusa.



Jelenlegi sebessége/tempója.  
Az eddig megtett távolság.



Az edzésből eddig eltelt idő.  
A jelenlegi kör ideje.



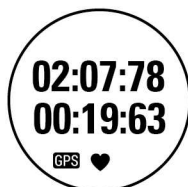
A jelenlegi sebessége a maratoni világrekordhoz viszonyítva.



Az edzésből eddig eltelt idő.  
Jelenlegi pulzusa.



Jelenlegi sebessége/tempója.  
Az eddig megtett távolság.



Az edzésből eddig eltelt idő.  
A jelenlegi kör ideje.



A jelenlegi sebessége a maratoni világrekordhoz viszonyítva.

## EDZÉS GYORS CÉLLAL

Ha a Flow webes szolgáltatásban létrehozott egy időtartam, távolság, vagy kalória alapú gyors edzési célt, és szinkronizálta azt az M200-al, a következő nézet lesz az alapértelmezett:

A cél teljesítéséig hátralévő kilométerek/mérföldek, vagy kalóriák száma.  
A cél teljesítettsége százalékban.

Ahogy közeledik a cél teljesítéséhez, a haladását a kijelző körül megjelenő pöttyök mutatják. A kijelző körüli számok százalékban fejezik ki a haladást.

## EDZÉS FÁZISOS EDZÉSI CÉLLAL

Ha a Flow webes szolgáltatásban létrehozott egy fázisos edzési célt, és szinkronizálta azt az M200-al, a következő nézet lesz az alapértelmezett:



Az Ön jelenlegi pulzusa.  
A fázisból hátralévő idő.



Az Ön jelenlegi pulzusa.  
A fázisból hátralévő idő.

Ha fázis alapú edzést végez, a kijelző körüli pöttyök a cél pulzuszonát mutatják.

## PULZUSTARTOMÁNYOK

A pöttyök és a számok a kijelző körül a jelenlegi edzési pulzuszonát mutatják. A villogó pötty mutatja, hogy az előző, vagy a következő pulzuszonához van közelebb.

A jobb oldali példában a felhasználó a 2-es pulzuszonában edz, amely a maximális pulzusszám 60 - 69%-a. A villogó pötty azt mutatja, hogy a felhasználó a maximális érték 70%-ához áll közelebb.



## EDZÉS KÖZBENI FUNKCIÓK

### KÖR JELZÉSE

A JOBB gomb lenyomásával és nyomva tartásával új kört kezdhet.

### SZAKASZ MEGVÁLTOZTATÁSA SZAKASZOS EDZÉS SORÁN

Ha a fázisos edzési cél létrehozásánál manuális fázisváltást állított be, nyomja meg a JOBB gombot a következő fázisra váltáshoz a jelenlegi fázis befejezése után.

### KIJELZŐ MEGVILÁGÍTÁS

Edzés közben a kijelző kigyullad, amikor annak megtekintéséhez balra fordítja a csuklóját.

### ÉRTESÍTŐK

Ha a tervezett pulzuszonákon kívül edz, az M200 rezgéssel figyelmezteti.

## EDZÉS SZÜNETELTETÉSE/LEÁLLÍTÁSA

Az edzés rögzítésének szüneteltetéséhez nyomja meg a BAL gombot. A **Recording paused** (rögzítés leállítva) üzenet jelenik meg. Az edzés rögzítésének folytatásához nyomja meg a JOBB gombot.

Az edzés rögzítésének leállításához szünet módban nyomja meg és tartsa nyomva a BAL gombot. A **Recording ended** (rögzítés leállítva) üzenet jelenik meg.

Az edzés rögzítését közvetlenül, szüneteltetés nélkül is leállíthatja a BAL gomb nyomva tartásával.

 *Ha szüneteltetés után állítja meg az edzést, a szüneteltetés után eltelt idő nem kerül bele az összes edzési időbe.*



# EDZÉSI ÖSSZEFOGLALÓ

## EDZÉS UTÁN

Közvetlenül az edzés befejezése után M200 készüléken összefoglaló értékelést kap az edzésről. A Polar Flow alkalmazásban vagy a Polar Flow webes szolgáltatásban részletesebb, illusztrált elemzést is megtekinthet.

Az M200 készüléken a következő edzési adatokat tekintheti meg:

<b>Időtartam</b>	Az edzés időtartama.
<b>HR avg*</b> (átlag pulzus)	Az edzés alatti átlag pulzusszám pulzus/perc vagy a maximális pulzusszám százalékában kifejezve, a Polar Flow webes szolgáltatásban megadott sport profil beállítástól függően.
<b>HR max*</b> (maximális pulzus)	Maximális pulzusszám az edzés alatt.
<b>Distance**</b> (távolság)	Az edzés során megtett távolság.
<b>Pace/Speed avg**</b> (átlag tempó/sebesség)	Edzés átlagtempója/sebessége.
<b>Pace/Speed max**</b> (max. tempó/sebesség)	Maximális tempó/sebesség az edzés alatt.
<b>Kalória</b>	Az edzés során elégetett kalóriák.

\*) Ez az adat csak akkor jelenik meg, ha edzés közben mérte a pulzusát.

\*\*\*) Ez az adat csak akkor jelenik meg, ha edzés közben használt a GPS funkciót.

## EDZÉSI ELŐZMÉNYEK AZ M200 KÉSZÜLÉKEN

A **History** (Előzmények) menüben a legutóbbi öt edzésének összefoglaló adatait láthatja. Menjen a **History** (Előzmények) menübe, és a JOBB gombbal válassza ki a megtekinteni kívánt edzést. Nyomja meg és tartsa lenyomva a JOBB az edzési adatok megtekintéséhez. A megjelenített adatok az edzés során használt sportprofil-beállításoktól függenek.

A korábbi edzések adatai az M200 készüléken tárolódnak, amíg nem szinkronizálja azt a Polar Flow alkalmazással, vagy webes szolgáltatással. Ha az M200 készüléken nem maradt elég tárhely az edzési előzmények tárolásához, a készülék megkéri, hogy szinkronizálja az előzményeket a Flow alkalmazással vagy a webes szolgáltatással.

## EDZÉSI ADATOK A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN

Az M200 minden edzés befejezése után automatikusan szinkronizálódik a Polar Flow alkalmazással, ha a telefon Bluetooth hatósugáron belül van. Az edzési adatokat manuálisan is szinkronizálhatja az M200 és a Flow alkalmazás között a BAL gomb nyomva tartásával, ha be van jelentkezve a Flow alkalmazásban, és a telefon Bluetooth hatósugáron

belül van. Az alkalmazás segítségével minden edzés után azonnal elemezheti adatait. Az alkalmazás lehetővé teszi az edzési adatainak gyors áttekintését.

További információért lásd: a [Polar Flow alkalmazást](#).

## **EDZÉSI ADATOK A POLAR FLOW WEBES SZOLGÁLTATÁSBAN**


Elemezze edzésének minden részletét, és tudjon meg többet a teljesítményéről. Kövesse fejlődését és a legjobb edzéseit ossza meg másokkal.

További információért lásd: a [Polar Flow Web Szolgáltatást](#).

# JELLEMZŐK

## GPS FUNKCIÓK

Az M200 beépített GPS-el rendelkezik, mely pontos sebesség/tempó és távolsági méréseket biztosít szabadtéri sportok egész sorához, és lehetővé teszi Önnek, hogy útvonalát egy térképen nyomon kövesse a Flow alkalmazásban és web szolgáltatásban az edzés után.

 *Ha edzés közben szeretné látni a GPS adatokat az M200 készüléken, módosítania kell a használni kívánt sport profil edzési nézetét.*

Az M200 SiRFInstantFix™ műhold becslési technológiát használ a gyors műholdas helyzet-meghatározáshoz. Optimális körülmények között, azaz szabadban, magas épületektől és fáktól távol az M200 készülék kevesebb, mint egy perc alatt képes fogni a műholdjeleket.

Az M200 készülék technológiája pontosan meghatározza a műhold helyzetét az első meghatározástól kezdve három napig. Így ha a következő három nap során bármikor edz, az M200 készülék tudja, hol keresse a műholdakat, és akár 5-10 másodpercen belül képes csatlakozni azokhoz. A helymeghatározás pontossága a 2. és 3. napon fokozatosan csökken.

Ha a következő néhány nap során nem edz a készülékkel, az M200-nak ismét meg kell keresnie a műholdak jeleit, így a helymeghatározás hosszabb időt vehet igénybe.

 *A legjobb GPS teljesítmény érdekében számlappal felfelé viselje az M200 készülékét.*

## 24/7 AKTIVITÁS-KÖVETÉS

Az M200 egy belső 3D-s gyorsulásmérővel követi, hogy mennyire aktív Ön, ami rögzíti a csuklója mozdulatait. Elemzi mozdulatainak gyakoriságát, intenzitását és szabályosságát a fizikai információival együtt, lehetővé téve ezzel, hogy az edzésekkel együtt lássa, mennyire volt aktív az edzésen kívüli órákban. Ahhoz, hogy a lehető legpontosabb aktivitás-követési eredményt érje le, viselje az M200 készülékét a nem domináns kezén.

## AKTIVITÁSI CÉL

Személyes aktivitási céljait az M200 készülék beállításánál adhatja meg. Az M200 készülék minden nap segít elérni a kitűzött célokat. A cél szintjét az M200 készüléken, valamint a Polar Flow alkalmazásban vagy webes szolgáltatásban tekintheti meg. Az aktivitási cél a személyes adatain és aktivitási szintjén alapszik, melyeket a Polar Flow alkalmazásban, illetve a [Polar Flow webes szolgáltatás](#) beállításában talál.

Ha módosítani kívánja a célt, nyissa meg a Flow alkalmazást, koppintson a nevére/profilképére a menüben, majd pöccintsen lefelé a **Napi aktivitási cél** megtekintéséhez. Keresse fel a [flow.polar.com](http://flow.polar.com) oldalt, és jelentkezzen be Polar fiókjába. Kattintson a nevére, majd a > **Settings** (Beállítások) > **Daily Activity Goal** (Napi aktivitási cél) menüt. Válassza ki a három aktivitási szint közül az átlagos napjának leginkább megfelelőt. A választási felület alatt láthatja, mennyire kell aktívnak lennie a napi aktivitási cél teljesítéséhez az adott szinten. Ha például Ön irodai dolgozó, és a napja nagy részét ülve tölti körülbelül négy órás alacsony intenzitású tevékenység várható el egy átlagos napon. A munka közben sokat álló és mozgó emberek számára az elvárások is magasabbak.

## TEVÉKENYSÉGI ADATOK

Az idő nézetben a kijelző körül látható pöttyök és számok azt jelzik, hogy mennyit teljesített a napi célból. Amikor a kijelző körül látható szaggatott kör megtelt, elérte a napi célt, melyet a készülék rezgéssel, illetve **Activity goal reached** (aktivitási cél teljesítve) üzenettel jelez.

Aktivitását a készülék **Activity** (aktivitás) menüjében is követheti. Itt láthatja, milyen aktív volt a napja eddig, és útmutatást kaphat arra, hogy miként érheti el célját.

- **To go** (indulás): Az M200 opciókat kínálja a napi aktivitási cél eléréséhez. Megmondja, hogy még mennyi ideig kell aktív maradnia ha az alacsony, a közepes, vagy a magas intenzitású aktivitást választja. Egy célja van, de azt számos úton elérheti. A napi aktivitási cél elérhető alacsony, közepes, vagy magas intenzitással is. Az M200-ban, az 'up' alacsony intenzitást jelent, a 'walking' közepes intenzitást jelent, és a 'jogging' pedig magasat. A Flow webes szolgáltatásában és mobil alkalmazásában még több példát találhat az alacsony, közepes és magas intenzitású aktivitásokra, és kiválaszthatja a legjobb módszert célja eléréséhez.
- **Steps** (lépések): Az eddig megtett lépések számát mutatja. A testmozgások mennyisége s típusa rögzítésre kerül, és átváltódik egy becsült lépésszámmá.
- **Inactivity stamps** (inaktivitási pecsétek): Ha a nap folyamán inaktivitási pecséteket kap, azok itt jelennek meg.

## INAKTIVITÁSI FIGYELMEZTETÉS

Közismert tény, hogy a fizikai aktivitás jelentős tényezője az egészséges életnek. A fizikai aktivitáshoz az is fontos, hogy kerülje a hosszas ülést. Ha túl hosszú ideig ül egyhuzamban, az rontja az egészségét azokon a napokon is, amikor edz és eleget mozog. Az M200 érzékeli, ha túl sokáig marad tétlen a napja folyamán, és ezzel segít megszakítani a hosszú ideje tartó ülést, elkerülve annak káros hatásait.

Ha már 55 perce ül, inaktivitási riasztás kap: A készüléken rezgés kíséretében az **It's time to move** (Ideje mozogni!) üzenet jelenik meg. Álljon fel, és találja ki magának, hogy hogyan legyen aktív. Tegyen egy rövid sétát, nyújtózzon, vagy végezzen egyéb könnyű aktivitást. Az üzenet eltűnik, amint mozogni kezd, vagy megnyomja az egyik gombot. Ha öt percen belül nem kezd el mozogni, inaktivitási pecsétet kap, melyet az M200 Aktivitás menüjében, illetve szinkronizálás után a Flow alkalmazásban és Flow webes szolgáltatásban láthat.

Az M200 készülék Aktivitás menüjében megtekintheti az aznapi inaktivitási pecséteket. A Flow alkalmazásban és a Flow webes szolgáltatásban az összes inaktivitási pecsétet láthatja. Így ellenőrizheti napi rutinját, és változtathat azon az aktívabb élet érdekében.

## ALVÁSI INFORMÁCIÓK A FLOW WEBES SZOLGÁLTATÁSON ÉS A FLOW ALKALMAZÁSBAN

Ha az M200-at éjszaka is viseli, az nyomon követi az Ön alvásidejét és az alvás minőségét (pihentető / nem pihentető). Ehhez nem szükséges bekapcsolnia az alvás módot; a készülék csuklómozdulatai alapján automatikusan érzékeli, hogy alszik. Az M200 szinkronizálása után az alvásidő és alvásminőség (pihentető / nem pihentető) megjelennek a Flow webes szolgáltatáson és a Flow alkalmazásban.

Az egyik nap 18:00-tól a következő nap 18:00-ig terjedő 24 órában az alvás a leghosszabb folyamatos pihenőidő. Alvásának egy óránál rövidebb megszakítása nem állítja le az alvaskövetést, viszont ez is beleszámít az alvásidőbe. Az 1 óránál hosszabb megszakítások leállítják az alvásidő követését.

A békés, túlzott mozgástól mentes alvási szakaszok nyugodt alvásként számítanak. Az olyan időszakok, amelyek közben sokat mozog és változtatja testhelyzetét, nyugtalan alvásnak számítanak. Ahelyett, hogy egyszerően összeadná a mozdulatlan időszakokat, az algoritmus nagyobb súlyt ad a hosszú mozdulatlan időszakoknak a rövidebb mozdulatlanokénál. A pihentető alvás százalékos aránya összeveti a pihentető alvás idejét a teljes alvásidővel. A pihentető alvás erősen egyéni élmény, és az alvásidővel együtt értelmezendő.

Azáltal, hogy látja a pihentető és nem pihentető alvás mennyiségét, betekintést nyer alvási szokásaiba, és abba, hogyan befolyásolják azokat életmódbeli változásai. Ez segíthet Önnek alvásélménye javításában, hogy kipihentebbnek érezhesse magát a nap folyamán.

## AKTIVITÁSI ADATOK A FLOW APP-BAN ÉS A FLOW WEB SERVICE-BEN

A Flow alkalmazással követheti és elemezheti aktivitási adatait menet közben és szinkronizálhatja adatait vezeték nélkül az M200-ról a Flow webes szolgáltatásba. A Flow webes szolgáltatás adja a legrészletesebb betekintést az aktivitási- és alvásinformációiba. Az aktivitási jelentések segítségével (a **PROGRESS** (előrehaladás) fülön) nyomon követheti napi aktivitási trendjeit. Megtekintheti a napi, heti, vagy havi jelentéseket.

A „Night sleep” (éjszakai alvás) jelentésben heti alvásmintáit is nyomon követheti. Ez a jelentés megmutatja, hány órát aludt, illetve hogy ennek az időnek mekkora része volt pihentető, illetve nem pihentető alvás. Az aktivitási jelentésben ezen kívül láthatja a napi aktivitási szint, megtett lépések, elégetett kalóriák, és alvás szempontjából legjobb napjait a kiválasztott időszakban.

## SMART ÉRTEŚÍTÉSEK

A smart értesítések funkció segítségével M200 eszközén értesítéseket kaphat telefonjáról. M200 eszköze értesíti Önt a beérkező hívásokról és üzenetekről (például egy SMS-ről vagy egy WhatsApp üzenetről). Értesíti Önt a telefon naptárának eseményeiről is. Az M200 készülékkel való edzés közben csak akkor kaphat értesítést a hívásokról, ha a Polar Flow app meg van nyitva a telefonján, és a telefon a készülék közelében van.

- A Smart értesítések-funkció használatához rendelkeznie kell az iOS vagy Android Polar Flow mobil alkalmazással és az M200 készüléket párosítania kell azzal. A készülék az iOS 10 és Android 5.0 vagy újabb mobil operációs rendszereket támogatja.
- Kérjük, vegye figyelembe, hogy a Smart értesítések bekapcsolásával a Polar eszköz és a telefon akkumulátora gyorsabban fog merülni, mert ilyenkor a *Bluetooth* folyamatosan be van kapcsolva.

## SMART ÉRTEŚÍTÉSEK BEÁLLÍTÁSAI

### TELEFON (IOS)

A telefon értesítő-beállításai határozzák meg, mely értesítéseket fogadja az M200 készülék. Az értesítő-beállítások szerkesztése iOS telefonon:

1. Lépjen a **Settings > Notifications** (Beállítások > Értesítések) elemre.
2. Az alkalmazás értesítési beállításainak módosításához koppintson az alkalmazásra a **NOTIFICATION STYLE** (értesítések stílusa) menüben.
3. Ellenőrizze, hogy az **Allow Notifications** (értesítések engedélyezése) be van jelölve, és az **ALERT STYLE WHEN UNLOCKED** (kioldási értesítő stílusa) **Banners** (szalagok) vagy **Alerts** (riasztások) módra van állítva.

### TELEFON (ANDROID)

A telefonos értesítések fogadásához a Polar-eszközön először engedélyeznie kell az értesítéseket a mobil alkalmazásokhoz, amelyektől fogadni kívánja azokat. Ezt a mobil alkalmazás beállításaiiban, illetve az Android telefon Alkalmazásértesítők menüjében teheti meg. Az alkalmazások értesítőinek beállításairól bővebben lásd a telefon használati utasítását.


Ezután engedélyt kell adnia a Polar Flow alkalmazásnak, hogy fogadja a telefon értesítőit. Ehhez hozzáférést kell adnia a Polar Flow alkalmazásnak a telefon értesítőihez (azaz engedélyeznie kell az értesítőket a Polar Flow alkalmazásban). A Polar Flow alkalmazás jelzi, amikor engedélyre van szüksége.

## POLAR FLOW MOBILE APP

 A Polar Flow mobile app-on a Smart értesítések-funkció alapértelmezett beállításként ki van kapcsolva.

A Smart értesítések-funkciót az alábbiak szerint kapcsolhatja ki/be:

1. Nyissa meg a Polar Flow mobile app-ot.
2. Nyissa meg a **Devices** (Eszközök) menüt.
3. A **SMART NOTIFICATIONS** (smart értesítések) menüpontban válassza ki az **On (no preview)** (be (nincs előnézet) vagy az **Off** (ki) lehetőséget.
4. A **készülék BAL gombjának** nyomva tartásával szinkronizálhatja az M200-at a mobil alkalmazással.
5. A **Smart notification on** (smart értesítések be) vagy a **Smart notification off** (smart értesítések ki) üzenet jelenik meg az M200 kijelzőjén.

 Ha megváltoztatja az értesítési beállításokat a Polar Flow mobil-alkalmazásban, ne felejtse el szinkronizálni az M200 készüléket a mobil-alkalmazással.

## NE ZAVARJANAK

Ha ki szeretné kapcsolni az értesítéseket a nap bizonyos óráira, válassza ki a **Do not disturb** lehetőséget a Polar Flow mobile app-on. Amikor ez a lehetőség be van kapcsolva, nem kap notification értesítéseket az ott beállított időszakban. A **Do not disturb** (ne zavarjanak) mód alapértelmezésben este 10 és reggel 7 óra között kapcsol be.

Változtassa meg a **Do not disturb** funkció beállítását a következőképpen:

1. Nyissa meg a Polar Flow mobile app-ot.
2. Nyissa meg a **Devices** (Eszközök) menüt.
3. A **Smart notification** lehetőségnél be vagy kikapcsolhatja a **Do not disturb** opciót, és beállíthatja az üzemmód be- és kikapcsolásának idejét.
4. A készülék BAL gombjának nyomva tartásával szinkronizálhatja az M200-at a mobil alkalmazással.

## ALKALMAZÁSOK BLOKKOLÁSA

*Csak az Android telefontal párosított M200 készülékekre vonatkozik*

Ha bizonyos értesítéseket nem szeretne az M200 készüléken is látni, blokkolhatja az egyes alkalmazásoktól érkező értesítéseket. Egy alkalmazás értesítéseinek blokkolásához:

1. Nyissa meg a Polar Flow mobile app-ot.
2. Nyissa meg a **Devices** (Eszközök) menüt.
3. Ezután az M200 menüben a képernyő alján koppintson a **Block apps** (alkalmazások blokkolása) lehetőségre.
4. Válassza ki a blokkolni kívánt alkalmazást, majd jelölje be a mellette található négyzetet.
5. A készülék BAL gombjának nyomva tartásával szinkronizálhatja a módosított beállításokat az M200-al.

## SMART ÉRTEŚÍTÉSEK A GYAKORLATBAN

Ha értesítést kap, az M200 készülék diszkrét módon, rezgéssel értesíti Önt. A naptáresemények és az üzenetek riasztása egyszerű, a bejövő hívásokról viszont addig jelez a készülék, amíg meg nem nyomja az érintőgombot az M200-on, vagy fel nem veszi a telefont. Ha egy értesítés hívás közben érkezik, nem jelenik meg a kijelzőn.

Hívásokat edzés közben is fogadhat, ha a Flow alkalmazás fut a telefonon. Edzés közben semmilyen egyéb értesítőt (e-mail, naptár, alkalmazások, stb.) nem fog kapni.

## A SMART ÉRTEŚÍTÉSEK-FUNKCIÓ A BLUETOOTH-KAPCSOLATON KERESZTÜL MŰKÖDIK.

A Bluetooth-kapcsolat és a Smart értesítések-funkció akkor működik a legjobban, ha az M200 és a telefon egymás látószögében, és egymástól legfeljebb 5 méteres távolságon belül találhatóak. Ha az M200 két óránál kevesebb időre kerül ezen a távolságon kívülre, a telefon az M200 visszahelyezését követő 15 percen belül helyreállítja a kapcsolatot.

Ha az M200 két óránál több időre kerül ezen a távolságon kívülre, az M200 BAL gombjának nyomva tartásával állíthatja helyre a kapcsolatot, amikor a telefon és a készülék ismét hatótávolságon belül vannak.

További információkért keresse fel a [support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200) oldalt.

## POLAR SPORT PROFILOK

A sport profilok az M200-asán található sportokat jelölik. Az M200 készülék gyárilag tartalmaz bizonyos alapértelmezett sportprofilokat. A Polar Flow alkalmazásban vagy webes szolgáltatásban új sportokat adhat hozzá a listájához, és szinkronizálhatja azokat az M200-ra, ezzel létrehozva kedvenc sportjai listáját.

A Flow webes szolgáltatásban mindegyik sport profilhoz megadhat részletesebb beállításokat is. Például, személyre szabott **edzési nézeteket** hozhat létre a sportokhoz, valamint kiválaszthatja, hogy milyen adatokat szeretne látni edzés közben: kizárólag a pulzust, vagy csak a sebességet és a távolságot—akármilyen, ami a legjobban illik az edzési szükségleteihez.


Az M200-ban maximum 20 sport profilja lehet egyszerre. A Polar Flow mobil alkalmazásban vagy a Polar Flow webes szolgáltatásban található sport profilok száma nem korlátozott.

További információkért tekintse meg a [Sport profilok a Flow webes szolgáltatásban](#) vagy a Sport profilok a Polar Flow alkalmazásban részt.

A sportprofilok használatával nyomon követheti tevékenységeit, és láthatja, mennyit fejlődött különböző sportokban. Edzési előzményeit és előrehaladását a [Flow webes szolgáltatásban](#) ellenőrizheti.

## PULZUSTARTOMÁNYOK

A Polar pulzustartományok egy új szintre emelik a pulzusszám alapú edzések hatékonyságát. Az edzést a maximum pulzusszám százalékos értékei alapján öt pulzustartományra osztja. A pulzustartományok segítségével könnyedén kiválaszthatja és megfigyelheti az edzési intenzitásokat.

Célzóna	HR max intenzitási %- a*	Például: Pulzustartományok**	Példa időtartamok	Az edzés hatása
<b>MAXIMUM</b> 	90-100%	171-190 ütés/perc	kevesebb, mint 5 perc	<b>Előnyök:</b> A légzéshez és az izommunkához végzett maximális vagy maximálishoz közeli erőfeszítés.  <b>Közérzet:</b> Nagyon fárasztó a légzés és az izmok számára.  <b>Akiknek javasolt:</b> Nagyon gyakorlott és fitt atléták. Csak rövid időszakokra, általában a végső felkészüléskor vagy rövid alkalmakkor.

Célzóna	HR max intenzitási %- a*	Például: Pulzustartományok**	Példa időtartamok	Az edzés hatása
NEHÉZ	80-90%	152-172 ütés/perc	2-10 perc	<p><b>Előnyök:</b> Megnövekedett képesség a nagy sebességű kitartás fenntartására.</p> <p><b>Közérzet:</b> Izomfáradtságot és nehéz légzést okoz.</p> <p><b>Akiknek javasolt:</b> Tapasztalt atléták számára az éves felkészüléshez, és változó időtartamokra. Fontosabbá válik a versenyszezon előtti időkben.</p>
KÖZEPES	70-80%	133-152 ütés/perc	10-40 perc	<p><b>Előnyök:</b> Növeli az általános edzési gyakorlatot, a közepes intenzitású erőfeszítéseket könnyebbé teszi, és növeli a hatékonyságot.</p> <p><b>Közérzet:</b> Állandó, kontrollált, gyors légzés.</p> <p><b>Akiknek javasolt:</b> Eseményekre edző atléták számára, vagy azoknak akik teljesítmény növekedést szeretnének elérni.</p>
KÖNNYŰ	60-70%	114-133 ütés/perc	40-80 perc	<p><b>Előnyök:</b> Fejleszti az általános alap edzettséget, fejleszti a regenerálódást és felgyorsítja az anyagcserét.</p> <p><b>Közérzet:</b> Kényelmes és könnyű, alacsony izom és kardiovaszkuláris terhelés.</p> <p><b>Akiknek javasolt:</b> Mindenki számára, hosszú edzésekre az alapozási időszakban és a regeneráló gyakorlatokhoz a versenyidőszak alatt.</p>
NAGYON KÖNNYŰ	50-60%	104-114 ütés/perc	20-40 perc	<p><b>Előnyök:</b> Segít a bemelegítésnél vagy a levezetésnél és a regenerálódásban.</p> <p><b>Közérzet:</b> Nagyon könnyű, kis terhelés.</p> <p><b>Akiknek javasolt:</b> Regenerálódáshoz és levezetéshez, az edzési időszak folyamán.</p>

\*  $HR_{max}$  = Maximális pulzusszám (220-kor).

\*\* Pulzustartományok (ütés per percben) egy 30 éves személynél, akinek maximum pulzusa 190 bpm (220-30).



Az 1-es pulzustartományban végzett edzés nagyon alacsony intenzitással kezdődik. Az alapvető edzési irányelv az, hogy a teljesítmény nem csak az edzés, hanem az utána lévő helyreállítás alatt is nő. A regenerálódási folyamat felgyorsításához nagyon alacsony intenzitású edzéseket végezzen.

A 2. pulzustartományban végzett edzés az állóképességet edzi, bármely edzésprogram nélkülözhetetlen részeként. Az ebben a zónában végzett edzések könnyűek és aerob jellegűek. Az ebben a zónában hosszú ideig végzett edzések rendkívül hatékonyak az energiafelhasználás szempontjából. A fejlődéshez kitartásra lesz szükség.

Az aerob teljesítmény a 3. pulzustartományban fejleszhető. Az edzési intenzitás magasabb, mint az 1. és a 2. zónában, de még mindig inkább csak aerobikus. A 3. sportzónában végzett edzésben például az egyes szakaszokat helyreállítási szakaszok követhetik. Az edzés ebben a tartományban a szív és a vázizom véráramlásának hatékony fokozásához kifejezetten hatásos.

Amennyiben a célja a maximális teljesítmény kihasználása, a 4. és 5. pulzustartományban kell edzenie. Ezekben a zónákban a gyakorlatokat anaerob módon végezze, legfeljebb 10 perces szakaszokban. Minél rövidebb az intervallum, annál magasabb az intenzitás. Az elegendő pihenő idő rendkívül fontos. A 4. és 5. zónában található edzési minták a maximális teljesítmény elérésére szolgálnak.

A Polar pulzustartományokat laboratóriumi körülmények között mért HRmax értéke vagy egy teszt segítségével tudja testre szabni. A Polar Flow webes szolgáltatás Polar fiókjában található összes sport profil pulzustartományait külön módosíthatja.

Egy pulzusszám célzónában történő edzés esetén próbálja meg a teljes zónát felhasználni. A zóna középső része egy jó cél, de a pulzusszám adott szinten tartása nem minden esetben szükséges. A pulzusszám fokozatosan alkalmazkodik az edzés intenzitásához. Például, amikor az 1. pulzusszám zónáról a 3. zónára vált át, a keringése és a pulzusszáma 3-5 perc alatt áll át.

A pulzusszám olyan tényezők függvényében áll át az edzés intenzitásának megfelelő pulzusértékre, mint az edzettség, a helyreállítás szintje, és egyéb környezeti tényezők. Nagyon fontos, hogy odafigyeljen a kimerültség érzésre, és ennek megfelelően állítsa be az edzési programot.

## POLAR SMART COACHING FUNKCIÓK

Akár a napról-napra edzettségi szintjét kívánja elérni, akár egyéni edzéstervet kíván létrehozni, vagy a megfelelő intenzitást kívánja kidolgozni, vagy azonnali visszajelzést szeretne: a Polar Smart Coaching egy egyedülálló, könnyen kezelhető funkciókkal, a szükségletei alapján személyre szabott választás, az edzés maximális élvezetére, és motiválására tervezték.

Az M200 a következő Polar Smart Coaching funkciókat tartalmazza:

- [Activity Guide](#) (Aktivitási útmutató)
- [Activity Benefit](#) (Tevékenység előnyök)
- [Smart kalóriák](#)
- [Edzés haszna](#)
- [Futó program](#)
- [Futási index](#)

### ACTIVITY GUIDE (AKTIVITÁSI ÚTMUTATÓ)

Az Activity Guide funkció megmutatja, mennyire volt aktív a nap folyamán, illetve jelzi, mennyit kell még edzenie a napi javasolt aktivitási szint eléréséhez. Az aktivitási cél állását az M200 készüléken, a Polar Flow mobil alkalmazásban, és a Polar Flow webes szolgáltatásban is láthatja.

## ACTIVITY GUIDE AZ M200 KÉSZÜLÉKEN

Az M200 idő nézetében a kijelző körül látható pöttyök és számok azt jelzik, hogy mennyit teljesített a napi célból.

Az M200 főmenüjének második ikonja a napi aktivitás további részleteit mutatja. Itt megtekintheti a napi aktivitási cél előrehaladását százalékban kifejezve. A napi aktivitási cél állását egy aktivitási sáv is jelz.

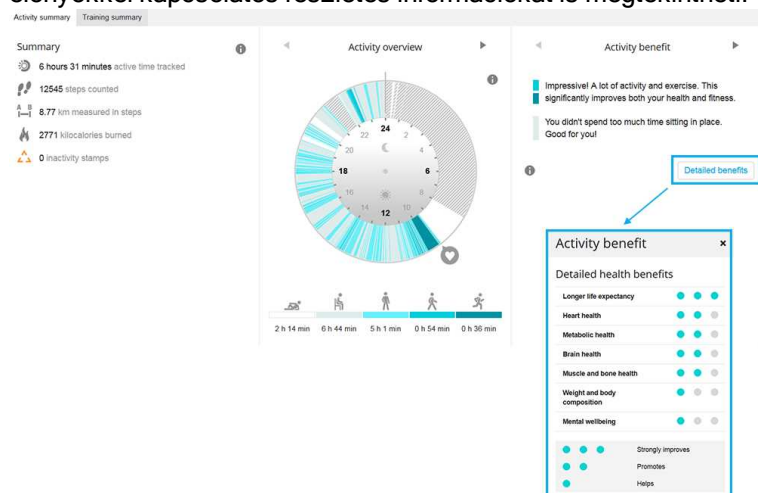
Az Aktivitás menüben további lehetőségeket talál a napi cél eléréséhez. Az M200 készülék megmondja, mennyi ideig kell aktívnak maradnia ha az alacsony, a közepes, vagy a magas intenzitású aktivitást választja. Az 'up' alacsony, a 'walking' közepes, a 'jogging' pedig maga intenzitást jelent. A praktikus tanácsok, pl. „50 perc gyaloglás” vagy „20 perc kocogás” segítségével eldöntheti, hogyan akarja elérni a napi célt. A Polar Flow webes szolgáltatásában vagy a Polar Flow alkalmazásban még több példát találhat az alacsony, közepes és magas intenzitású aktivitásokra.

További információért lásd: [24/7 aktivitás-követés](#)

## ACTIVITY BENEFIT (TEVÉKENYSÉG ELŐNYÖK)

A tevékenység előnyök visszajelzést ad az egészségügyi előnyökről amelyet az aktivitásából szerez, valamint hogy milyen nemkívánatos hatással van az egészségére a túlzott egyhelyben ülés. A visszajelzés nemzetközi irányelveken, valamint a fizikai tevékenységek és az ülés egészségügyi hatásairól szóló kutatáson alapszik. Az alap gondolat a következő: minél aktívabb, annál több előnyt tehet szert!

A Flow alkalmazás és a Flow webes szolgáltatás is mutatja a napi tevékenységeiből származó tevékenységi előnyöket. A tevékenység előnyeit napi, heti és havi szinten is megtekintheti. A Flow webes szolgáltatásban az egészségügyi előnyökkel kapcsolatos részletes információkat is megtekintheti.



További információért lásd: [24/7 aktivitás-követés](#)

## OKOS KALÓRIÁK

A piacon létező legpontosabb kalória kalkulátor számolja ki az elégetett kalóriák számát egyéni adataid alapján.

- Testsúly, testmagasság, kor, nem
- Egyéni maximum pulzusszám ( $HR_{max}$ )
- Edzésed vagy aktivitásod intenzitása
- Egyéni maximális oxigén felvétel ( $VO2_{max}$ )

A kalóriaszámítás egy, a gyorsulási és pulzus adatokon alapuló intelligens számítás. A kalóriaszámítás pontosan méri az edzésen elégetett kalóriádat.

Láthatod az összesített energiafelhasználást (kilokalóriában, kcal) az edzések alatt, és az edzés után annak összes kalóriáját. Követheted az összes napi kalóriádat is.

## EDZÉS HASZNA

A Training Benefit (Edzés haszna) funkció szöveges értékelést ad az egyes edzések hatásáról, melynek segítségével kielemezheted edzéseid hatékonyságát. **Az értékelést a Flow alkalmazásban és a Flow webes szolgáltatásban láthatja.** Az értékelés megkapásához legalább összesen 10 percet kellett edzenie [pulzustartományokban](#).

Az Edzés haszna visszajelzés az egyes pulzustartományokon alapszik. Számításba veszi, mennyi időt tölt az egyes tartományokban, és mennyi kalóriát éget el.

A különböző edzési haszon lehetőségek leírásait az alábbi táblázat tartalmazza

Visszajelzés	előnyei
Maximum training+ (Maximális edzés+)	Micsoda edzés! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amitől egyre hatékonyabb lesz. Az edzéssel a fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Maximum training (Maximális edzés)	Micsoda edzés! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amitől egyre hatékonyabb lesz.
Maximum & Tempo training (Maximális és tempóedzés)	Micsoda edzés! Javított sebességén és hatékonyságán. Az edzéssel aerob edzettségi szintjét is jelentősen javította, így hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket.
Tempo & Maximum training (Tempó és maximális edzés)	Micsoda edzés! Jelentősen javította aerob edzettségi szintjét, így hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket. Az edzéssel sebességét és hatékonyságát is javította.
Tempo training+ (Tempóedzés+)	Nagyszerű tempó egy hosszú edzésen! Javította aerob edzettségi szintjét és sebességét, és hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket. Az edzéssel a fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Tempo training (Tempóedzés)	Nagyszerű tempó! Javította aerob edzettségi szintjét és sebességét, és hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket.
Tempo & Steady state training (Tempó és állandó terhelésű edzés)	Kiváló tempó! Javított azon a képességén, hogy nagyobb intenzitáson hosszabb ideig eddzen. Az edzéssel aerob edzettségét is izmai állóképességét is fejlesztette.
Steady state & Tempo training (Állandó terhelésű és tempóedzés)	Kiváló tempó! Javította aerob edzettségét és izmai állóképességét. Az edzéssel azt a képességét is fejlesztette, hogy nagyobb intenzitással hosszabb ideig legyen képes edzeni.
Steady state training+ (Állandó terhelésű edzés+)	Kiváló! Ezzel a hosszú edzéssel javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. A fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Steady state training (Állandó terhelésű edzés)	Kiváló! Javította izmai állóképességét és aerob edzettségét.
Steady state & Basic training, long (Állandó terhelésű és alapedzés, hosszú)	Kiváló! Ezzel a hosszú edzéssel javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. Állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Steady state & Basic training (Állandó terhelésű és alapedzés)	Kiváló! Javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. Az edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Basic & Steady state training, long (Alap és állandó terhelésű edzés, hosszú)	Remek! Ezzel a hosszú edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte. Ez izmai állóképességét és aerob edzettségét is fejlesztette.

Visszajelzés	előnyei
Basic & Steady state training (Alap és állandó terhelésű edzés)	Remek! Javította állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte. Az edzéssel izmai állóképességét és aerob edzettségét is javította.
Basic training, long (Alapedzés, hosszú)	Remek! Ezzel a hosszú, alacsony intenzitással végzett edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Basic training (Alapedzés)	Kiváló volt! Ezzel az alacsony intenzitással végzett edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Recovery training (Regenerálódó edzés)	Kiváló edzés volt a regenerálódáshoz. Az ilyen könnyű edzésekkel hozzászoktathatja testét az edzéshez.

## FUTÓ PROGRAM

A Polar Running egy személyre szabott program az Ön fitness szintjén alapszik, és úgy alakítottuk ki, hogy megfelelően tudjon edzeni vele, és hogy ne vigye azt túlzásba. A program intelligensen alkalmazkodik fejlődéséhez, és segít eldönteni, mikor érdemes kissé visszavennie a tempóból, vagy intenzívebben edzeni. Minden program Önhöz igazodik, figyelembe veszi az Ön személyes tulajdonságait, edzési háttérét és felkészülési idejét is. A program ingyenesen letölthető a Polar Flow webes szolgáltatás oldaláról a [flow.polar.com](http://flow.polar.com) oldalon.

A programok 5 és 10 km-hez, félmaratonhoz és maratonhoz érhetőek el. Minden program három szakaszból áll: Alapozás, felfutás, és levezetés. Ezeket a fázisokat úgy terveztük meg, hogy fokozatosan fejlesszék teljesítményét, és a verseny napján készen álljon a kihívásra. A futóedzések öt típusra oszthatók: könnyű kocogás, közepes futás, hosszú futás, tempós futás, és szakaszos futás. Minden edzés bemelegítésből, munkából, és levezetésből áll az optimális eredmények elérése érdekében. Emellett választhat az erőnléti, alap, és mozgékonyági edzések kategóriák közül a gyorsabb fejlődés érdekében. Minden edzési hét két vagy öt futóedzésből áll, az edzések teljes időtartama pedig az erőnléti szintjétől függően egytől hét óráig terjed. A program minimális időtartama 9 hét, maximális időtartama pedig 20 hónap.

Tudjon meg többet a Polar futóprogramról a [részletes útmutatóban](#). Vagy olvassa el a [bevezetést a futóprogram használatába](#).

## POLAR FUTÓPROGRAM LÉTREHOZÁSA

1. Jelentkezzen be a Flow webes szolgáltatásba a [flow.polar.com](http://flow.polar.com) oldalon.
2. Válassza ki a **Programs** (programok) lehetőséget a fülön.
3. Válassza ki a kívánt eseményt, nevezze el azt, állítsa be a dátumot, illetve a kezdési időt.
4. Töltse ki az erőnléti szintről szóró kérdéseket.\*
5. Döntse el, szeretne-e kiegészítő feladatokat adni a programhoz.
6. Olvassa el és töltse ki a felkészültségről szóló kérdőívet.
7. Ellenőrizze a program beállításait, és szükség esetén módosítsa azokat.
8. Amikor elkészült, válassza ki a **Start program** (program indítása) lehetőséget.

\*Ha már legalább négy hétnyi edzési adat áll rendelkezésre, a készülék automatikusan kitölti ezeket.

## FUTÁSI CÉL ELINDÍTÁSA

A jelenlegi futási célja az M200 készülék **Training** (edzés) menüjének tetején jelenik meg.

1. Nyomja meg és tartsa nyomva a JOBB gombot a futási cél kiválasztásához. Ha az adott napra több fázisú edzési cél van beállítva, a JOBB gomb segítségével böngészhet a tervezett futóedzés fázisai között.
2. Nyomja meg és tartsa lenyomva a JOBB gombot a sport profilok listájának megnyitásához.
3. A JOBB gomb segítségével áttekintheti a sport profilokat.
4. Menjen a szabadba, magas épületektől és fáktól távol. Tartsa M200 készülékét mozdulatlanul, a kijelzővel felfelé, hogy felfogja a [GPS](#) műhold jeleit. Amint jelet talált, a GPS ikon nem villog tovább, és világítva marad.

Amikor megjelennek a pulzusadatok, az M200 megtalálta a szívritmus-érzékelőt.

5. Nyomja meg és tartsa nyomva a JOBB gombot a kívánt sport profil kiválasztásához és a futóedzés rögzítésének megkezdéséhez.

## KÖVESSE NYOMON A FEJLŐDÉSÉT

Szinkronizálja edzési eredményeit a készülékről a Flow webes szolgáltatással USB kábelen vagy a Flow alkalmazáson keresztül. Kövesse nyomon a fejlődését a **Programs** (Programok) fülön. Itt láthatja a jelenlegi program áttekintését, illetve itt követheti nyomon az előrehaladását.

### Heti díjak

Ha a Polar futóprogram segítségével készül egy sporteseményre, az M200 készülék megjutalmazza az edzési terv betartásáért.

Az M200 minden héten jutalom csillagokat küld, attól függően, mennyire pontosan tartotta magát az edzési tervhez. A Polar fiók Általános beállítások menüpontjában beállított kezdő naptól függően a hét első napján, azaz hétfőn, szombaton, vagy vasárnap kapja meg a jutalom csillagokat.

A csillagok száma attól függ, mennyire teljesítette jól a kitűzött célokat. A készülék összehasonlítja az egyes pulzuszónákban töltött időt az edzési cél tervezett idejével az adott zónákban. Az alábbi táblázat leírja, hány csillagot kaphat az egyes célok teljesítéséért, illetve miért nem kapott csillagokat egy adott héten.

- 1 csillag: Átlagosan minden pulzuszóna kitűzött céljainak 75%-át teljesítette.
- 2 csillag: Átlagosan minden pulzuszóna kitűzött céljainak 90%-át teljesítette.
- 3 csillag: Átlagosan minden pulzuszóna kitűzött céljainak 100%-át teljesítette.
- Ha nem kap csillagot: Túl sokat (több, mint 200%) edzett a közepes nehézségű zónákban (1-3).
- Ha nem kap csillagot: Túl sokat (több, mint 150%) edzett az intenzív zónákban (4 és 5).



*Ne felejtse el a kitűzött edzési célokkal együtt elindítani az edzést, hogy a készülék össze tudja hasonlítani eredményeit a célokkal.*

## FUTÁSI INDEX

A futási index segítségével könnyedén nyomon követheti a futási teljesítményében bekövetkező változásokat. A futási index értéke a maximális aerob futási teljesítmény becslése, amit az aerob fittség és a futási környezet befolyásol. A futási index rögzítésével nyomon követhető a fejlődés. A fejlődés azt jelenti, hogy egy adott tempó mellett kevesebb erőfelfejtés mellett képes futni, vagy hogy egy adott erőfelfejtési szint mellett nagyobb tempóban képes futni.

Teljesítményéről a lehető legpontosabb információ megszerzése érdekében, győződjön meg arról, hogy beállította a HR<sub>max</sub> értéket.

A futási index kiszámítása akkor történik, amikor a pulzusmérő használatban van és a GPS funkció be van kapcsolva, és amikor az alábbi feltételek teljesülnek:

- A használt Sport Profil egy futási típusú sport (futás, utcai futás, tájfutás, stb.)
- A sebességnek 6 km/ó / 3,75 mi/ó-nak vagy magasabbnak kell lennie, minimum 12 percig

A számítások akkor kezdődnek el, amikor a rögzítést elindítja. Edzés közben kétszer megállhat például egy piros lámpánál, ez azonban nem szakítja félbe a számításokat.

 A futási indexet a Flow alkalmazásban, illetve szinkronizálás után a webes szolgáltatásban tekintheti meg.

Vesse össze eredményét az alábbi táblázatban szereplő értékekkel!

## RÖVIDTÁVÚ ELEMZÉS

### Férfiak

Kor / Év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elfogadható	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kimagasló
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
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	Elfogadható	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kimagasló
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

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

A futási indexnek napi szinten lehetnek eltérései. Számos tényező befolyásolja a futási indexet. Az egy adott napon kapott értéket befolyásolják a futás körülményei, például a különböző felületek, a szél vagy a hőmérséklet, más tényezők mellett.

## HOSSZÚTÁVÚ ELEMZÉS

Az egyes futási index értékek trendeket formálnak, melyek előrevetítik a sikerességet bizonyos távolságokra vetítve. A futási indexről szóló jelentést a Polar Flow webes szolgáltatás **PROGRESS** (előrehaladás) fülén láthatja. A jelentés megmutatja, hogyan fejlődött futási teljesítménye egy hosszabb időszak során. Ha a [Polar Running program](#) segítségével készül egy sporteseményre, nyomon követheti teljesítménye fejlődését a megadott cél felé.

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

Futási index	Cooper teszt (m)	5 km (ó:pp:mm)	10 km (ó:pp:mm)	21,098 km (ó:pp:mm)	42,195 km (ó:pp:mm)
36	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

# POLAR FLOW

## POLAR FLOW APP

A Polar Flow mobil alkalmazásban azonnali vizuális betekintést nyerhet az edzési és aktivitási adataiba. Az edzést az alkalmazás segítségével is megtervezheti.

### EDZÉSI ADATOK

A Polar Flow alkalmazás segítségével könnyen hozzáférhet a korábbi és tervezett edzések adataihoz, és új edzési célokat hozhat létre. Gyors és fázisos célok közül választhat.

Gyors áttekintést kaphat az edzéséről és azonnal elemezheti teljesítményének minden részletét. Tekintse meg edzése heti összefoglalóját az edzési naplóban. Edzései legjobb eredményeit a "Képek megosztása" below funkció segítségével barátaival is megoszthatja.

### TEVÉKENYSÉGI ADATOK

Tekintse meg a 24/7-es aktivitását. Tudja meg, hogy mi hiányzik a napi céljának eléréséhez, és azt hogyan érheti el. Nézze meg a lépéseket, a lépések alapján megtett távolságot, az elégetett kalóriákat illetve az alvási időt és az alvás minőségét.

### SPORT PROFILOK

A Flow alkalmazás segítségével könnyen hozzáadhatja, eltávolíthatja, és átrendezheti a sport profilokat. A Flow alkalmazásban és az M200 készüléken egyszerre legfeljebb 20 aktív sport profilt tárolhat. A [sportprofilok szerkesztését](#) a Flow webes szolgáltatással végezheti el.

### KÉPEK MEGOSZTÁSA

A Flow alkalmazás képmegosztási funkciója segítségével megoszthatja másokkal edzési adatait. Megoszthat egy meglévő képet, vagy készíthet új képeket, és edzési adataival személyre szabhatja azokat. Ha az edzés során GPS rögzítést használt, az edzés útvonaláról is készíthet pillanatfelvételt.

A Flow alkalmazás funkcióiról további információkért keresse fel a [Polar Flow alkalmazás terméktámogatási oldalát](#).

### A FLOW ALKALMAZÁS HASZNÁLATÁNAK MEGKEZDÉSE

Az [M200 készülék beállítását](#) egy mobil eszköz és a Flow alkalmazás segítségével végezheti el.

A Flow alkalmazás használatának megkezdéséhez töltsse le azt mobiljára az App Store-ból vagy a Google Play-ről. Az iOS Polar Flow mobile app-hoz iPhone 5 (vagy újabb) és Apple iOS 10.0 szükséges. Az Android Polar Flow mobile app-hoz Android 4.4 vagy frissebb szükséges. Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban, látogassa meg a [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/en/support/Flow_app) oldalt.

Egy új mobil eszköz használata (okostelefon, tablet) előtt azt párosítani kell az M200 készülékkel. További részletekért lásd a [Párosítás](#) fejezetet.

Az edzés után az M200 automatikusan szinkronizálja az edzési adatokat a Flow alkalmazással. Ha a telefon rendelkezik internetkapcsolattal, az aktivitási és edzési adatai szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow web szolgáltatással.



A Flow alkalmazás a legegyszerűbb módja az edzési adatainak szinkronizálására az M200-ról a webes szolgáltatással. További információért a szinkronizálásáról, lásd: [Syncing](#).

## AZ EDZÉS MEGTERVEZÉSE A POLAR FLOW ALKALMAZÁSSAL

Megtervezheti az edzéseit és személyes edzési célokat hozhat létre a Polar Flow alkalmazás vagy a Polar Flow webes szolgáltatás segítségével. Ne felejtse, hogy használat előtt az edzési célokat szinkronizálni kell az M200 készülékkel, illetve hogy az M200 csak az adott napra tervezett edzéseket mutatja. Az M200 készülék segíteni fog elérni az edzésre kitűzött céljait.

- **Quick Target (gyors cél):** Válassza ki az edzés időtartam vagy kalória célját. Kiválaszthatja például, hogy 500 kalóriát szeretne elégetni, 10 km-t szeretne futni, vagy 30 percig szeretne úszni.
- **Phased Target (szakaszos cél):** Az edzési időt szakaszokra is oszthatja, és mindegyik szakaszhoz külön adhat meg időtartamot és intenzitást. Ez például, létrehoz egy intervallum edzést, és megfelelő bemelegítési és levezetési fázisokat ad hozzá.


## EDZÉSI CÉL LÉTREHOZÁSA A POLAR FLOW ALKALMAZÁS SEGÍTSÉGÉVEL

1. A Polar Flow alkalmazásban nyissa meg a **Training** (Edzés) naptárat.
2. Koppintson a plusz ikonra a jobb felső sarokban.

### Gyors cél létrehozása

1. Válassza ki a listából az **Add quick target** (gyors cél hozzáadása) lehetőséget.
2. Állítsa be célként a **Distance** (távolság), **Duration** (időtartam) vagy **Calories** (kalória) lehetőséget.
3. Adjon hozzá egy **sportot** (opcionális), majd töltsse ki a **Target name** (cél neve), **Date** (dátum), **Time** (idő) és **Notes** (jegyzetek) mezőket (opcionális). A cél típusától függően adja meg a **Distance** (távolság), **Duration** (időtartam) vagy **Calories** (kalóriák) értékét.
4. Koppintson a **Create target** (cél létrehozása) lehetőségre a cél a edzési naptárhoz való hozzáadásához.

### Szakaszos cél létrehozása

 *A Polar Flow alkalmazás segítségével csak időszakos szakaszos célt hozhat létre. Ha más típusú szakaszos célt akar létrehozni, a Polar Flow webes szolgáltatást kell használnia.*

1. Koppintson az **Add phased target** (szakaszos cél hozzáadása) lehetőségre.
2. Adjon hozzá egy **sportot** (opcionális), majd töltsse ki a **Target name** (cél neve), **Date** (dátum), **Time** (idő) és **Notes** (jegyzetek) mezőket (opcionális). A csúszka segítségével állítsa be a **Start phases automatically** (szakaszok automatikus indítása) lehetőséget.
3. Pöccintsen jobbról balra az edzési cél különböző szakaszbeállításainak módosításához:
  - **Warm-up** (bemelegítés): Válassza ki, hogy a szakaszt a **Duration** (időtartam) vagy **Distance** (távolság) beállítás alapján kívánja megadni, majd töltsse ki az értékeket.
  - **Interval** (intervallum): Állítsa be a **Number of intervals** (intervallumok száma) értéket, majd állítsa be a **Work** (edzési) és **Rest** (pihenési) szakaszt vagy szakaszokat a **Duration** (időtartam) vagy **Distance** (távolság) beállítás alapján, és adja meg a kívánt értékeket.
  - **Cool-down** (levezetés): Válassza ki, hogy a szakaszt a **Duration** (időtartam) vagy **Distance** (távolság) beállítás alapján kívánja megadni, majd töltsse ki az értékeket.
1. Koppintson a **Create target** (cél létrehozása) lehetőségre a cél a edzési naptárhoz való hozzáadásához.

## POLAR SPORT PROFILOK A FLOW ALKALMAZÁSBAN

Az M200 három alapértelmezett sport profilt tartalmaz. A Polar Flow alkalmazásban új sport profilokat adhat a sportlistához, vagy eltávolíthatja a meglévő sportokat. A Flow alkalmazás maximum 20 aktív sport profilt tud egyszerre tárolni az M200-asán. Ha a Polar fiókjában több, mint 20 sport profilt állít be, az első 20 ezek közül szinkronizáláskor átkerül az M200 készülékre.

A sport profilok sorrendjét bármikor megváltoztathatja. Koppintson az áthelyezni kívánt profilra, majd tartsa nyomva és húzza a kívánt helyre a listában.

### SPORT PROFIL HOZZÁADÁSA

1. A Polar Flow alkalmazásban navigáljon a főmenüből a **Sport profiles** (Sport profilok) menübe.
2. Koppintson a plusz ikonra a jobb felső sarokban.
3. Válassza ki a kívánt sportot. A már meglévő sportok a listán pirossal jelennek meg.
4. A sport hozzáadásához koppintson a bal felső sarokban lévő **DONE** (KÉSZ) gombra.

### SPORT PROFIL ELTÁVOLÍTÁSA

1. A Polar Flow alkalmazásban navigáljon a főmenüből a **Sport profiles** (Sport profilok) menübe.
2. Koppintson az eltávolítani kívánt sport profilra.
3. Koppintson a **Remove (sport profile?)** (Eltávolítja a sport profilt?) lehetőségre.
4. A sport profil Polar fiókból való törléséhez koppintson a **Remove** (Eltávolítás) lehetőségre.

Ne felejtse el szinkronizálni módosított beállításait az M200-al.

## POLAR FLOW WEB SERVICE

A Polar Flow webes szolgáltatás megmutatja napi aktivitási céljainak százalékos teljesítettségét, az aktivitás részleteit, és segít megérteni, hogyan befolyásolják napi döntései és szokásai jólétét.

A Polar Flow webes szolgáltatásban részletesen megtervezheti és kielemezheti az edzéseit, valamint többet tudhat meg a teljesítményéről is. Állítsa be és szabja testre az M200-at, hogy az tökéletesen megfeleljen edzési szükségleteinek oly módon, hogy hozzáadja a sport profilokat és módosítsa a beállításokat. Edzései legjobb eredményeit a Flow közösségbeli barátaival is megoszthatja, illetve feliratkozhat a klub edzéseire, és személyre szabott edzési programot kaphat sporteseményekhez.

Az [M200 készüléket](#) a számítógép segítségével a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) oldalon állíthatja be. Az oldalon található utasításokat követve letöltheti és telepítheti a FlowSync szoftvert, mellyel szinkronizálhatja adatait az M200 készülék és a webes szolgáltatás között, és létrehozhatja saját felhasználói fiókját. Ha a beállítást egy mobil eszköz és a Flow alkalmazás segítségével végezte el, a beállítás során megadott adatokkal jelentkezhet be a Flow webes alkalmazásba.

### HÍRCSATORNA

A **Feed** (hírcsatornában) láthatja saját és barátai legfrissebb tevékenységeit. Tekintse meg a legfrissebb edzéseket és aktivitási összefoglalókat, ossza meg saját legjobb eredményeit, kommentálja és kedvelje barátai aktivitását.

### FELFEDEZÉS

Az **Explore** (felfedezése) menüben megtekintheti a térképen más felhasználók által megosztott edzéseket, azok útvonal-információival együtt. Ezenkívül megnézheti a nyilvános edzéseket, melyeket más felhasználók osztottak meg, és ossza meg saját vagy mások útvonalait és nézze meg, hol történnek a fontos dolgok.

## NAPLÓ

A **Diary** (napló) részben megtekintheti a napi aktivitását és a tervezett edzéseket (edzési célokat), valamint a korábbi edzési eredményeket is.

## ELŐREHALADÁS

A **Progress** (előrehaladás) részben követheti fejlődését a jelentésekkel.

Az edzési jelentések praktikus módjai az edzéseiben való előrehaladás követésének hosszú távon. A heti, havi és éves jelentésekben kiválaszthatja a sportot a jelentéshez. A szokásos időszakban, kiválaszthatja az időszakot és a sportot is. Válassza ki az időszakot és a sportot a legördülő listából, majd a kerék ikon megnyomásával válassza ki, mely adatokat szeretné megtekinteni a jelentési grafikonon.

Az aktivitási jelentések segítségével nyomon követheti napi aktivitási trendjeit. Megtekintheti a napi, heti, vagy havi jelentéseket. A „Night sleep” (éjszakai alvás) jelentésben heti alvásmintáit is nyomon követheti. Ez a jelentés megmutatja, hány órát aludt, illetve hogy ennek az időnek mekkora része volt pihentető, illetve nem pihentető alvás. Az aktivitási jelentésben ezen kívül láthatja a napi aktivitási szint, megtett lépések, elégetett kalóriák, és alvás szempontjából legjobb napjait a kiválasztott időszakban.

## KÖZÖSSÉG

A **Flow Groups** (Flow csoportok), **Clubs** (klubok) és **Events** (események) részen olyan edzőtársakat találhat, akik azonos eseményre edzenek, vagy azonos egészségügyi csoportban vannak Önnel. Vagy akár létrehozhatja a saját csoportját is azon emberek számára, akikkel együtt szeretne edzeni. Megoszthatja velük az edzési feladatait, a tippjeit és hozzászólhat a további tagok edzési eredményeihez és részese lehet a Polar Közösségnek. A Flow Klubokban megtekintheti a közösségi edzések időpontját, és feliratkozhat azokra. Csatlakozzon, és edzen együtt a közösséggel!

## PROGRAMOK

A Polar Futási program az Ön céljaihoz igazodik, figyelembe veszi a Polar pulzusmérőket, az Ön személyes tulajdonságait és edzési hátterét. A program intelligensen alkalmazkodik a fejlődéséhez. A Polar futóprogramok 5 és 10 km-hez félmaratonhoz és maratonhoz érhetőek el, és hetente két vagy legfeljebb öt gyakorlatból állnak az adott programtól függően. Igazán egyszerű!

Támogatásért és további információért a Flow webes szolgáltatás használatával kapcsolatban, látogassa meg a [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) oldalt.

## AZ EDZÉS MEGTERVEZÉSE A POLAR FLOW WEBES SZOLGÁLTATÁSBAN


Megtervezheti az edzéseit és személyes edzési célokat hozhat létre a Polar Flow alkalmazás vagy a Polar Flow webes szolgáltatás segítségével. Ne felejtse, hogy használat előtt az edzési célokat szinkronizálni kell az M200 készülékkel a Flowsync vagy a Flow alkalmazás segítségével, mielőtt használhatná azokat. Az M200 csak az adott napra tervezett edzéseket mutatja. Az M200 készülék segíteni fog elérni az edzésre kitűzött céljait.

- **Quick Target (gyors cél):** Válassza ki az edzés időtartam vagy kalória célját. Kiválaszthatja például, hogy 500 kalóriát szeretne elégetni, 10 km-t szeretne futni, vagy 30 percig szeretne úszni.
- **Phased Target (szakaszos cél):** Az edzési időt szakaszokra is oszthatja, és mindegyik szakaszhoz külön adhat meg időtartamot és intenzitást. Ez például, létrehoz egy intervallum edzést, és megfelelő bemelegítési és levezetési fázisokat ad hozzá.
- **Kedvencek:** A Kedvenceket beállíthatja beütemezett célként, illetve sablonként is az M200 készüléken.


## EDZÉSI CÉL LÉTREHOZÁSA A POLAR FLOW WEBES SZOLGÁLTATÁS SEGÍTSÉGÉVEL

1. Válassza a **Diary** (naplót), majd kattintson az **Add > Training target** (hozzáadás > edzési cél) lehetőségre.
2. Az **Add training target** (edzési cél hozzáadása) nézetben, válassza a **Quick** (gyors), vagy **Phased (szakaszos)** lehetőséget.

### Quick Target (gyors cél)

1. Válassza a **Quick** (gyors) lehetőséget.
2. Válassza a **Sport** (sportot), írja be a **Target name** (cél nevét) (maximum 45 karakter), a **Date** (dátumot) és a **Time** (időt), valamint bármilyen **Notes** (megjegyzést) (opcionális) amit hozzá szeretne adni.
3. Adja meg az **Duration** (időtartamot), **Distance** (távolságot) vagy a **Calories** (kalóriaszámot). Csak egy értéket tud megadni.
4. Ha hozzá kívánja adni a célt a **Kedvenceihez**, kattintson a kedvencek ikonra .
5. Kattintson a **Save** (mentés) lehetőségre a cél a **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához.

### Phased target (szakaszos cél)

1. Válassza a **Phased** (szakaszos) lehetőséget.
2. Válassza a **Sport** (sportot), írja be a **Target name** (cél nevét) (maximum 45 karakter), a **Date** (dátumot) és a **Time** (időt), valamint bármilyen **Notes** (megjegyzést) (opcionális) amit hozzá szeretne adni.
3. Az **Create new** (új létrehozása) vagy a **Use template** (sablon használata) lehetőség mellett is dönthet.
  - Új létrehozása: Adjon hozzá szakaszokat a céljához. Kattintson az **Duration** (időtartam) lehetőségre, új, időtartamon alapuló szakasz, illetve a **Distance** (távolság) lehetőségre távolság alapú szakasz hozzáadásához. Adjon meg **Name** (nevet) és **Duration** (időtartamot) / **Distance** (távolságot) minden egyes szakasznak, **Manual** (kézi) vagy **Automatic** (automatikus) szakaszindítást, és **Select intensity** (intenzitást is kiválaszthat). Végül kattintson a **Done** (kész) lehetőségre. A korábban hozzáadott szakaszokat a toll ikonra kattintva módosíthatja.
  - A sablon használata: A korábban hozzáadott sablon szakaszokat a jobb oldali toll ikonra kattintva módosíthatja. Új szakaszos cél létrehozásához a fentebb leírt módon adhat szakaszokat a sablonhoz.
4. Ha hozzá kívánja adni a célt a **Kedvenceihez**, kattintson a kedvencek ikonra .
5. Kattintson a **Save** (mentés) lehetőségre a cél a **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához.

### Kedvencek

Ha létrehozott egy célt, és hozzáadta azt a kedvenceihez, használhatja azt ütemezett célként.

1. A **Diary** (napló) menüben kattintson a **+Add** (+hozzáadás) lehetőségre annál a napon, amikor egy kedvencet akar ütemezett célként használni.
2. A kedvencek listájának megnyitásához kattintson a **Favorite target** (kedvenc cél) lehetőségre.
3. Válassza ki a használni kívánt kedvencet.
4. A kedvenc hozzáadódik a naplóhoz napi célként. Az edzési cél alapértelmezett ideje 18:00 / este 6 óra. Ha módosítani akarja az edzési cél beállításait, kattintson a célra a **Diary** (Napló) menüben, és módosítsa igény szerint. A módosítások mentéséhez kattintson a **Save** (mentés) gombra.

Ha egy meglévő kedvencet akar sablonnak használni edzési cél létrehozásához, tegye a következőt:

1. Válassza a **Diary** (naplót), majd kattintson az **Add > Training target** (hozzáadás > edzési cél) lehetőségre.
2. Az **Add training target** (edzési cél hozzáadása) nézetben válassza a **Favorite target** (kedvenc cél) lehetőséget. Megjelennek az edzési cél kedvencei.
3. Kattintson a **Use** (használat) lehetőségre, a kedvenc célsablonként történő használatához.
4. Adja meg a **Date** (dátum) és **Time** (idő) beállításokat.
5. Módosítsa igény szerint a kedvencet. A cél szerkesztése ebben a nézetben nem módosítja az eredeti kedvenc

célt.

6. Kattintson az **Add to diary** (hozzáadás a naplóhoz) lehetőségre, hogy hozzáadja a célját a **Diary** (naplóhoz).

## SZINKRONIZÁLJA A CÉLOKAT AZ M200 KÉSZÜLÉKKEL

**Ne feledje el szinkronizálni az edzési céljait az M200-ra a Flow web szolgáltatásból a FlowSync-en vagy a Flow alkalmazáson keresztül.** Ha nem szinkronizálja őket, csak a Flow webes szolgáltatás naplójában vagy kedvencek listájában lesznek láthatóak.

Az edzési céllal kapcsolatos információkért, lásd: ["Start a Training Session" \("Edzés indítása"\)](#) lehetőséget.


## KEDVENCEK

A **Favorites** (kedvencekben), tárolhatja és kezelheti a kedvenc edzési céljait a Flow web szolgáltatásban. A kedvenceket beállíthatja beütemezett célként is. További információért lásd: [Edzés megtervezése a Flow webes szolgáltatásban](#).


### EDZÉSI CÉL HOZZÁADÁSA A KEDVENCEKHEZ:

1. [Edzési célok létrehozása](#).
2. Kattintson a kedvencek ikonra  az oldal jobb alsó sarkában.
3. Az útvonalat hozzáadódott a kedvencekhez


vagy

1. Nyisson meg egy létező célt a **Diary** (Napló) menüből.
2. Kattintson a kedvencek ikonra  az oldal jobb alsó sarkában.
3. Az útvonalat hozzáadódott a kedvencekhez.

### KEDVENCEK SZERKESZTÉSE

1. Kattintson a kedvencek ikonra  az oldal jobb felső sarkában a neve mellett. Megjelenik minden kedvenc edzési célja.
2. Válassza ki a szerkeszteni kívánt kedvencet, majd kattintson az **Edit** (Szerkesztés) gombra.
3. Módosíthatja a sportot, a cél nevét, illetve jegyzeteket adhat hozzá. A cél részleteit a **Quick** (gyors) vagy **Phased** (szakaszos) menüben módosíthatja. (További információért lásd az [Edzés megtervezése](#) fejezetet). Miután elvégezte a kívánt változtatásokat, kattintson az **Update changes** (változtatások frissítése) gombra.

### KEDVENC ELTÁVOLÍTÁSA

1. Kattintson a kedvencek ikonra  az oldal jobb felső sarkában a neve mellett. Megjelenik minden kedvenc edzési célja.
2. Kattintson az edzési cél jobb felső sarkában lévő törlés ikonra annak listából való eltávolításához.

## POLAR SPORT PROFILOK A FLOW WEB SZOLGÁLTATÁSBAN

Az M200 három alapértelmezett sport profilt tartalmaz. A Polar Flow webes szolgáltatásban új sport profilokat adhat a sportlistához, és módosíthatja azok beállításait. Az M200 legfeljebb 20 sport profilt képes tárolni. Ha a Flow web szolgáltatásban több, mint 20 sport profilt állít be, az első 20 ezek közül szinkronizáláskor átkerül az M200 készülékre.

A sport profilok sorrendjét az egérrel új helyükre húzva módosíthatja. Válassza ki az áthelyezendő sportot, majd húzza a kívánt helyre a listában.

## SPORT PROFIL HOZZÁADÁSA

A Flow web szolgáltatásban:

1. Kattintson a nevére/profiljára a jobb felső sarokban.
2. Válassza ki a **Sport Profiles** (sport profilok) lehetőséget.
3. Kattintson az **Add sport profile** (sport profil hozzáadása), és válassza ki a sportot a listából.
4. A sport ekkor hozzáadódik a sportlistához.

## SPORT PROFIL SZERKESZTÉSE

A Flow web szolgáltatásban:

1. Kattintson a nevére/profiljára a jobb felső sarokban.
2. Válassza ki a **Sport Profiles** (sport profilok) lehetőséget.
3. Kattintson az **EDIT** (szerkesztés) lehetőségre a módosítani kívánt sport alatt.

Az egyes sportprofilokban a következő információkat szerkesztheti:

### Alapadatok

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

### Pulzus

- Pulzus nézet (dobbanások száma percenként vagy a maximum %-os értéke)
- A pulzusszám más eszköznek is látható. (Ezt azt jelenti, hogy más, Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó eszközök (pl. edzőgépek) is érzékelik a pulzusát.) Az M200 készülék segítségével Polar Club edzések közben a Polar Club rendszerének is továbbíthatja pulzusadatait.)
- Pulzustartomány beállítások (a pulzustartományok segítségével könnyen kiválaszthatja és nyomon követheti az edzés intenzitását. Alapértelmezett beállítás esetében a pulzus korlát nem változtatható meg. Szabad beállítás esetében lehet korlátokat szabni. Az alapértelmezett pulzustartományokat a maximum pulzusa alapján kerülnek kiszámításra.)

### Sebesség/tempó beállítások

- Sebesség/tempó nézet (választhat a sebesség km/h / mph és a tempó perc/km / perc/mérföld között)

### Edzési nézetek

Kiválaszthatja melyik adatokat szeretné látni az edzési nézetben az edzés alatt. Minden sport profilhoz öt különböző edzési nézetet társíthat. Minden egyes edzési nézet maximum két adatmezővel rendelkezhet.

A szerkesztéshez kattintson a már létező nézet ceruza ikonjára, új nézet hozzáadásához pedig az **Add new view** (új nézet hozzáadása) lehetőségre).

### Mozdulatok és visszajelzések

- Rezgő visszajelzések (a rezgő jelzéseket be- és kikapcsolhatja)

### GPS és magasság

- GPS felvételi felbontás (kikapcsolt vagy nagy pontosságú, bekapcsolt beállítás)

Amikor befejezte a sport profilok beállításait, kattintson a **Save** (mentés) gombra. Ne felejtse el szinkronizálni beállításait az M200-al.

## SZINKRONIZÁLÁS

Adatait vezeték nélkül is átviheti az M200-ról a Polar Flow alkalmazásba a Bluetooth Smart funkció segítségével. Az M200 készüléket egy USB port és a FlowSync szoftver segítségével is szinkronizálhatja a Polar Flow webes szolgáltatással. Ahhoz, hogy szinkronizálni tudja az adatokat az M200 és a Flow alkalmazás között, szüksége van egy Polar fiókra. Ha az M200 készülékről közvetlenül szeretné szinkronizálni az adatokat a webes szolgáltatással, a Polar fiók mellett FlowSync szoftverrel is rendelkeznie kell. Ha beállította az M200 készüléket, már létrehozott egy Polar fiókot. Ha a számítógépén állította be az M200 készüléket, a FlowSync szoftvert a számítógépre telepítette.

Ne feledje adatait szinkronizálni és naprakészen tartani az M200-at a web szolgáltatással valamint a mobil alkalmazással, bárhol is járjon.


### SZINKRONIZÁLÁS A FLOW MOBIL ALKALMAZÁSSAL

A szinkronizálás előtt, győződjön meg a következőkről:

- Ön rendelkezik egy Polar fiókkal és a Flow alkalmazással.
- A mobil eszközén be van kapcsolva a Bluetooth, és azon nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.
- Párosította az M200-at a mobil eszközével. További információkért lásd: [Pairing](#).

Az adatok szinkronizálása:

1. Jelentkezzen be a Flow alkalmazásba, majd nyomja meg és tartsa lenyomva a BAL gombot az M200 készüléken.
2. A **Searching** (keresés), majd a **Connecting** (csatlakozás), és végül a **Syncing** (szinkronizálás) üzenet jelenik meg.
3. Az M200 készülék kijelzőjén a szinkronizálás közben egy forgó kör jelenik meg. A kör a sikeres szinkronizáláskor egy pipa ikonra vált.

 *Az M200 minden edzés befejezése után automatikusan szinkronizálódik a Flow alkalmazással, ha a telefon Bluetooth hatósugárán belül van. Amikor szinkronizálja az M200-at a Flow alkalmazással, az edzési és aktivitási adatai egy internet kapcsolaton keresztül szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow web szolgáltatással.*


Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban látogassa meg a [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app) oldalt.

### SZINKRONIZÁLÁS A FLOW WEBWS SZOLGÁLTATÁSSAL A FLOWSYNC-EN KERESZTÜL

Az adatok Flow web szolgáltatással való szinkronizáláshoz szüksége van a FlowSync szoftverre. Látogassa meg a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) oldalt, és töltsse le majd telepítse azt mielőtt szinkronizálni próbál.

1. Dugja be az M200-at a számítógépbe. Győződjön meg arról, hogy a FlowSync szoftver fut.
2. A FlowSync ablak megnyílik a számítógépén, és megkezdődik a szinkronizálás.
3. Completed (befejeződött) üzenet jelenik meg amikor végzett.

Mindig, amikor az M200-at a számítógéphez csatlakoztatja, a Polar FlowSync szoftver átküldi az adatait a Polar Flow web szolgáltatásba, és szinkronizál minden beállítást amit megváltoztatott. Ha a szinkronizálás nem indul meg automatikusan, indítsa el a FlowSync-et az asztali ikon segítségével (Windows) vagy az alkalmazások mappából (Mac OS X). Minden alkalommal ha elérhetővé válik egy firmware frissítés, a FlowSync értesíti Önt, és kérelmet küld, hogy töltsön le és telepítse azt.

 *Ha megváltoztatja a Flow web szolgáltatás beállításait mialatt az M200 csatlakoztatva van a számítógéphez, nyomja meg a szinkronizálás gombot a FlowSync-ben a beállítások átviteléhez az M200-ra.*

Támogatásért és további információért a Flow web szolgáltatás használatával kapcsolatban, látogassa meg a [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) oldalt.

Támogatásért és további információért a FlowSync szoftver használatával kapcsolatban, látogassa meg a [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync) oldalt.



# FONTOS INFORMÁCIÓK


## AZ M200 KÉSZÜLÉK GONDOZÁSA

Akárcsak bármely elektronikus eszközt, a Polar M200-at is tisztán, valamint gondosan karban kell tartani. Az alábbi javaslatok segítenek a garanciában meghatározott kötelezettségek elvégzésében, és abban, hogy a terméket sok évig elégedetten használhassa.


**Ne töltsé a készüléket, ha az USB csatlakozót nedvesség érte.** Hagyja kiszáradni az USB csatlakozót, vagy egy puha törölközővel törölje szárazra. Ezzel biztosítja az egyenletes töltést és szinkronizálást.

Az edző eszközt tartsa tisztán.

- Javasoljuk, hogy minden edzés program után szappannal, folyóvíz alatt mossa le a készüléket, illetve a csuklópántot. Húzza le a készüléket a csuklópántról, és külön tisztítsa le őket. Ha szükséges, egy puha törölközővel törölje szárazra.

 *Fontos, hogy lemoszuk a készüléket illetve a csuklószorítót abban az esetben is ha medencében használtuk, mivel a medence fertőtlenítésre használt klór kárt tehet a készülékben, ha sokáig rajta marad.*

- Ha nem használja éjjel-nappal a készüléket, a tárolás előtt törölje le róla a ráakódott párát. Ne tárolja levegőtlen, illetve nedves helyen. Pl. műanyag zsák, nedves sporttáska.
- Ha szükséges, egy puha törölközővel törölje szárazra. A por és szennyeződések letörléséhez az eszközzel használjon nedves papírtörölközőt. A vízállóság megőrzése érdekében a készüléket erős vízszugár alatt ne mossa. Sose használjon alkoholt, vagy bármilyen nemű csiszoló anyagot, mint pl. fém, gyapjú vagy tisztító vegyszerek, az eszköz tisztítására.
- Amikor csatlakoztatja az M200-at a számítógépéhez vagy a töltőhöz, ellenőrizze, hogy ne legyen nedvesség, haj, por vagy piszok az M200 USB csatlakozóján. Finoman törölje le a szennyeződések vagy nedvességet. A karcmentesség megőrzése érdekében ne használjon éles eszközöket a tisztításhoz.

A készülék üzemi hőmérséklete 0 °C – +50 °C / +32 °F – +122 °F.  *Az edzőkészüléket hidegebb időben is viselheti a karján, mivel a bőre megfelelő működési hőmérsékletet biztosít. Ha azonban a készüléket a biciklikormányra szerelte fel, gondosan tartsa be a fenti üzemi hőmérsékleteket.*

## TÁROLÁS

Az edző eszközt tárolja hűvös és száraz helyen. Ne tárolja őket nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak, vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl.: nedves törölköző). Ne tegye ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek az edző eszközt, vagyis ne hagyja azt például az autóban vagy a kerékpárra felszerelve.

Javasolt az edző eszközt részben vagy teljesen feltöltött állapotban tárolni. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használja az edző eszközt, javasolt azt néhány hónap elteltével újra feltölteni. Ez megnövelheti az elem élettartamát.

## SZERVIZELÉS

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


Elérhetőségeinkről és a Polar szervizközpontok címeiről a [support.polar.com](http://support.polar.com) webhelyen és az egyes országok weboldalain tájékozódhat.

## AKKUMULÁTOR

A Polar arra kéri, hogy csökkentse minimálisra a hulladékok környezetre és emberi egészségre gyakorolt hatását azzal, hogy követi a helyi hulladék-elhelyezési szabályokat, és ahol lehetséges, külön gyűjti be az elektronikus eszközöket a termék élettartama végén. Ne vegyes kommunális hulladékként selejtezze le a terméket.

### AZ M200 AKKUMULÁTORÁNAK FELTÖLTÉSE

Az M200 beépített, újratölthető akkumulátorral rendelkezik. Az újratölthető elemek véges számú töltési ciklussal rendelkeznek. Akár 300 alkalommal feltöltheti az elemet, mielőtt a teljesítménye érezhetően csökkenne. A töltési ciklusok száma a felhasználási és működtetési körülményektől is függ.

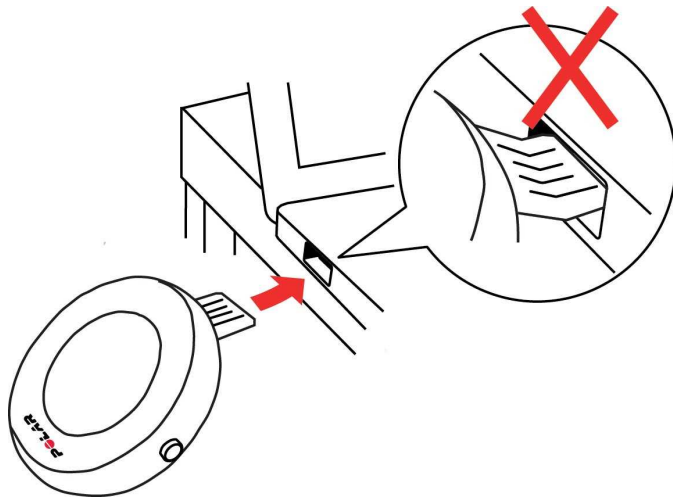
 *Ne töltsé az akkumulátort 0 °C / +32 °F alatti, illetve +40 °C / +104 °F feletti hőmérsékleten, vagy ha az USB port nedves.*

Fali csatlakozón keresztül is feltöltheti az akkumulátort. Amikor fali csatlakozón keresztül végez töltést, használjon egy USB táp adaptert (nem tartozék). Ha USB adaptert használ, győződjön meg arról, hogy az adapter jelölése a következő: "output 5Vdc" mely minimum 500mA-t biztosít. Csak megfelelő engedéllyel rendelkező biztonságos USB adaptert használjon, (jelölések: "LPS", "Limited Power Supply" vagy "UL listed"). Ellenőrizze, hogy megfelelően csatlakoztatta az M200 készüléket az adapterhez, azaz **az USB csatlakozó négy érintkezője az USB adapter érintkezői felé néz.**

A számítógéppel való töltéshez egyszerűen csatlakoztassa az M200-at a számítógéphez; eközben szinkronizálhatja is azt a FlowSync-el.

1. **Válassza le a készüléket a csuklópantról.**
2. Csatlakoztassa az M200 készüléket a számítógép USB-portjához. Ellenőrizze, hogy megfelelően csatlakoztatta az M200 készüléket, azaz **az USB csatlakozó négy érintkezője a számítógép USB portjának érintkezői felé néz.** Ellenőrizze, hogy az **USB-csatlakozó nincs meghajolva.** Ha az elem teljesen lemerült, a töltés megkezdése néhány percet vesz igénybe. Ha a számítógép USB portja túl laza a csatlakoztatáshoz, egy USB A csatlakozó és A aljzat hosszabbító kábel segítségével csatlakoztassa a porthoz az M200 készüléket. Hagyja, hogy a számítógép feltelepítse a javasolt USB-meghajtókat.

 *Töltés előtt bizonyosodjon meg arról, hogy az M200 USB-csatlakozóján nincs nedvesség, hajsza, por vagy kosz. Finoman törölje le a szennyeződések vagy nedvességet.*



3. A szinkronizálást követően egy animált akkumulátor ikon jelenik meg a kijelzőn.
4. Amikor az akkumulátor ikon teljesen megtelik, az M200 töltése kész.

**i** *Ne hagyja hosszabb ideig az akkumulátort lemerülve, vagy folyamatosan feltöltve, mert az hatással lehet az akkumulátor élettartamára.*

## AZ AKKUMULÁTOR ÜZEMIDEJE

Az akkumulátor üzemideje:

- 24/7 aktivitás-követéssel és 1 óra/napos edzéssel GPS-szel és optikai pulzusz mérővel, Smart értesítések nélkül legfeljebb 6 nap, azaz
- max. 6 óra edzés GPS-szel és optikai pulzusz mérővel, vagy
- max. 40 óra edzés optikai pulzusz mérővel, vagy
- 24/7 aktivitás-követéssel, Smart értesítések nélkül legfeljebb 30 nap.

Az üzemidőt számos tényező, például az M200 használati környezeti hőmérséklete, a választott és használt funkciók, a kijelző üzemideje, valamint az akkumulátor életkora is befolyásolja. Jóval fagypont alatti hőmérséklet esetén az üzemidő jelentősen lecsökkenhet. Ha a kabátja alatt viseli az M200-at, úgy melegebben tartja és ezzel megnövelheti annak üzemidejét.

## ALACSONY AKKUMULÁTOR TÖLTÖTTSÉGRE FIGYELMEZTETŐ ÜZENETEK

<b>Battery low</b> (alacsony töltöttség)	Az elem töltöttsége alacsony. Javasolt az M200-at feltölteni.
<b>Charge</b> (töltés)	A töltöttség túl alacsony az edzés rögzítéséhez. Nem lehet új edzést indítani az M200 feltöltése nélkül.

## ÓVINTÉZKEDÉSEK

A Polar M200 a pulzusszám mérésére és az aktivitás követésére alkalmas. Más célokat nem szolgál.

A Polar edző eszköz nem használható professzionális, vagy ipari pontosságot igénylő környezeti mérésekhez.

Javasoljuk, hogy a koszos csuklópánt okozta bőrproblémák elkerülése érdekében időnként mossa meg a csuklópántot.

## INTERFERENCIA EDZÉS KÖZBEN

### Az egységet érintő elektromágneses interferencia

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

Az edzőberendezés elektromos komponensei, például LED kijelzők, motorok, és elektromos fékek, a jelek interferenciáját okozhatják. A problémák megoldására próbálja meg a következőket:

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

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

## KOCKÁZATOK MINIMALIZÁLÁSA EDZÉSKOR

Az edzés bizonyos kockázatokkal járhat. Egy rendszeres edzésprogram elkezdése előtt célszerű válaszolni az alábbi, egészségi állapotára vonatkozó kérdésekre. Ha ezen kérdések bármelyikére igennel válaszol, az edzésprogram elkezdése előtt kérjen tanácsot egy szakorvostól.


- Az elmúlt 5 évben fizikailag inaktív volt?
- Magas a vérnyomása, vagy a vérkoleszterin szintje?
- Szed valamilyen vérnyomás-, vagy szívgyógyszert?
- Voltak légzési problémái?
- Észlelt magán bármilyen betegségre utaló tünetet?
- Felépülőben van egy súlyos betegségből, vagy orvosi kezelés alatt áll?
- Pacemakere vagy más, beültetett elektronikus eszköze van?
- Dohányzik?
- Terhes?

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

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

**Figyelem!** Ha szívritmusszabályozója vagy egyéb beültetett elektronikus készüléke van, az nem zárja ki a Polar termékek használatát. Elméletben nem léphet fel interferencia a Polar termékek és a szívritmusszabályozó között. A gyakorlatban nincsenek arra vonatkozó jelentések, hogy valaki tapasztalt-e ilyen interferenciát. Azonban az elérhető eszközök széles köre miatt nem garantálhatjuk, hogy termékeink minden szívritmusszabályozóval vagy egyéb beültetett eszközzel megfelelően működnek. Ha nem biztos abban, hogy biztonságosan használhatja-e a terméket, vagy ha a Polar termékek használata során szokatlan tüneteket észlel, forduljon orvoshoz, vagy lépjen kapcsolatba a beültetett elektromos eszköz gyártójával.

Amennyiben allergiás a bőrrel érintkező valamely összetevőre, vagy ha allergiás reakciókat vél felfedezni magán a termék használata közben, ellenőrizze a [Műszaki adatokban](#) felsorolt anyagokat. Bőrirritáció esetén ne használja tovább a terméket és forduljon orvoshoz. Tájékoztassa a Polar ügyfélszolgálatát a bőrelváltozásról. A pulzusmérő bőrré gyakorolt hatásának elkerülése érdekében vegyen alá egy pólót, de nedvesítse be a pólót az elektródák alatt a hibátlan működéshez.

 A nedvesség és a súrlódás hatására a pulzusmérő festése lekaphat, és elszínezheti a világosabb színű ruhákat. A készülék ledörzsölheti a sötétebb ruhák színét is, amely elszínezheti a világosabb színű készülékeket. A világos színű készülékek színének megőrzéséhez győződjön meg róla, hogy az edzés közben hordott ruhái nem hajlamosak a kopásra. Ha parfümöt vagy rovarriasztó szert használ, ügyeljen rá, hogy az ne kerüljön az edzőkészülékre vagy a pulzusmérőre. Ha hideg időben edz (-20 °C és -10 °C / -4 °F és 14 °F között), javasoljuk, hogy az edzőkészüléket a kabátujja alatt, közvetlenül a bőrén viselje.

## MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

### M200

Elemtípus:	180 mAh Li-pol újratölthető akkumulátor
Üzemidő:	24/7 aktivitás-követéssel és 1 óra/napos edzéssel GPS-szel és optikai pulzusmérővel, Smart értesítések nélkül legfeljebb 6 nap.
Működési hőmérséklet:	-10 °C - 50 °C / 14 °F - 122 °F
Töltési idő:	Legfeljebb két óra.
Töltési hőmérséklet:	0 °C - +40 °C / 32 °F - 104 °F
Anyagok:	Készülék: akrilonitril butadién sztirén, üvegszál, polikarbonát, rozsdamentes acél, polimetil metakrilát, epoxi ragasztó  Csuklópánt (TPU): termoplasztikus poliuretán, polikarbonát, rozsdamentes acél Kiegészítő csuklópánt (szilikon): szilikon, rozsdamentes acél, poliamid, üvegszál
Óra pontossága:	Jobb mint ± 0,5 másodperc/nap, 25 °C-os hőmérséklet mellett.
Pulzusmérési tartomány:	30-240 ütés/perc
Vízállóság:	úszáshoz is alkalmas
Memória kapacitás:	60 óra edzés pulzusméréssel

Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használ.

Az M200 készülék kompatibilis a Polar *Bluetooth* Smart mellkaspánttal rendelkező pulzusmérővel.

### POLAR FLOWSYNC SZOFTVER

A FlowSync szoftver használatához szüksége lesz egy Microsoft Windows vagy Mac OS X operációs rendszerrel működő számítógépre, internet csatlakozásra és egy szabad USB portra.

A FlowSync a következő operációs rendszerrel kompatibilis:

Számítógép operációs rendszer	32-bit	64-bit
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7		X
Mac OS X 10.8		X
Mac OS X 10.9		X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X
Mac OS X 10.12		X

## POLAR FLOWSYNC SZOFTVER

A FlowSync szoftver használatához szükség lesz egy Microsoft Windows vagy Mac OS X operációs rendszerrel működő számítógépre, internet csatlakozásra és egy szabad USB portra.

A FlowSync a következő operációs rendszerrel kompatibilis:

Számítógép operációs rendszer	32-bit	64-bit
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X

## A POLAR FLOW MOBILE APP KOMPATIBILITÁSA

A Polar eszközök a legtöbb modern okostelefonnal működnek. Az alábbiakban láthatja a minimális követelményeket:

- iPhone 5 és újabb iOS mobilkészülékek
- Bluetooth 4.0 funkcióval, illetve legalább Android 4.4-es verzióval rendelkező Android készülékek (a teljes telefonspecifikációt a telefon gyártójánál ellenőrizheti)

Jelentős eltérések mutatkozhatnak abban, hogy az egyes Android készülékek hogyan kezelik a termékeinkhez és szolgáltatásainkhoz felhasznált technológiákat, például a Bluetooth Low Energy (BLE) technológiát, illetve a különböző szabványokat és protokollokat. Ezért a kompatibilitás telefongyártónként eltérő lehet, a Polar pedig sajnálatos módon nem garantálhatja azt, hogy valamennyi funkció, minden készülék esetén használható lesz.

## A POLAR TERMÉKEK VÍZÁLLÓSÁGA

A legtöbb Polar termék viselhető úszás közben. Ezek azonban nem búváreszközök. A vízállóság fenntartása érdekében ne használja az eszköz gombjait a víz alatt. Amikor a pulzusszámot GymLink-kompatibilis Polar eszköz és pulzusszámmérő segítségével vízben méri, akkor az alábbi okokból interferenciát tapasztalhat:

- A magas klórtartalmú medencevíz is a tengervíz jól vezeti az áramot. A pulzusmérő elektródái rövidre záródhatnak, megakadályozva ezzel, hogy a pulzusmérő észlelje az EKG-jeleket.
- Vízbe ugráskor vagy a versenyúszás során végzett megerőltető izommozgások során a pulzusmérő elmozdulhat a test olyan részére, ahol az EKG-jelek nem észlelhetők.
- AZ EKG-jelek erőssége egyedi, az az adott személy szövetszerkezetétől függően eltérő lehet. A problémák a pulzus vízben történő mérésekor gyakoribbak.

**A csuklóra erősíthető pulzusmérővel rendelkező Polar-eszközök** úszáshoz és fürdéshez alkalmasak. Ezek az aktivitási adatokat a csuklómozgás alapján gyűjtik, még úszás során is. Tesztjeink során azonban úgy tűnt, hogy a csuklón történő pulzusmérés vízben nem működik optimálisan, ezért úszáshoz nem javasoljuk a csuklón történő pulzusmérést.

A vízálló képességet általában méterben adják meg, amely a megadott mélységű, statikus víztömeg nyomását jelenti. A Polar is ezt a mértékegységet használja. A Polar termékek vízállóságát az **ISO 22810** vagy az **IEC60529** szabványnak megfelelően teszteltük. Minden vízálló jelöléssel ellátott Polar készüléket teszteljük a kiszállítás előtt.

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

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

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

## KORLÁTOZOTT NEMZETKÖZI POLAR GARANCIA

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

A garancia csak azokra az országokra vonatkozik, ahol a terméket eredetileg forgalomba helyezték.


Gyártja a Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300,  
[www.polar.com](http://www.polar.com).

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


© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Minden jog fenntartva. Jelen útmutató egyetlen része sem használható fel vagy sokszorosítható semmilyen formában a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül.

A használati útmutatóban vagy a termék csomagolásán lévő nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A felhasználói kézikönyvben vagy a termék csomagolásán levő ® jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A Windows a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye. A Mac OS az Apple Inc. bejegyzett védjegye. A Bluetooth® szó, jel és logó a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, azok minden nemű használatára a Polar Electro Oy licenz alapján jogosult.

## SZABÁLYOZÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK

	Ez a termék megfelel az 2014/53/EU és 2011/65/EU irányelveknek. A termékekre vonatkozó Megfelelőségi nyilatkozat és egyéb szabályozással kapcsolatos információkat lásd a <a href="http://www.polar.com/hu/szabalyozasi_informacio">www.polar.com/hu/szabalyozasi informacio</a> .
---	--



	<p>Az áthúzott kerekes szeméttartály szimbólum azt mutatja, hogy a Polar termékek elektromos készülékek és az Európai Parlamentnek és a Tanács elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira (WEEE) vonatkozó 2012/19/EU irányelvének hatálya alá esnek, és a termékhez használt elemek és akkumulátorok az Európai Parlament és Tanács 2006 szeptember 6-án kiadott, az elemekre és akkumulátorokra, illetve az elemek és akkumulátorok hulladékaira vonatkozó 2006/66/EK irányelv hatálya alá esnek. A Polar termékekben levő termékeket és elemeket/akkumulátorokat ennél fogva az EU országaiban elkülönítve kell leselejtezni. A Polar arra ösztönzi Önt, hogy védje a környezetet és embertársai egészségét az Európai Unió kívül is azáltal, hogy betartja a helyi hulladékkezelésre vonatkozó előírásokat, és hogy - amennyiben ez lehetséges - szelektíven gyűjtse az elektronikus termékeket, az elemeket és az akkumulátorokat.</p>
---	---

Az M200 készülékre vonatkozó tanúsítványokat és megfelelőségi információkat lásd a **Settings > About product** (Beállítások > A termékről) menüben.

## FELELŐSSÉG KIZÁRÁSA

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

1.1 HU 2017/12