POLAR GRIT X

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

TARTALOMJEGYZÉK

Tartalomjegyzék **2**
Polar Grit X használati útmutató **7**
Bevezetés 7
Hozd ki a maximumot Grit X készülékedből 8
Polar Flow alkalmazás 8
Polar Flow Webes felület 8
Első lépések **9**
A sportóra beállítása 9
„A" lehetőség: Beállítás mobileszközön vagy a Polar Flow alkalmazással 10
„B" lehetőség: Beállítás számítógéppel 10
„C" lehetőség: Beállítás a sportóráról 10
Gombfunkciók és mozdulatok 10
Idő nézet és menü 11
Konfigurációs mód 11
Edzés közben 11
Színes érintőképernyő 12
Az értesítések megtekintése 12
Koppintás funkció 12
Háttérvilágítás aktiváló mozdulata 12
Óralapok és menü 12
Óralapok 12
Menü 18
Beállítások 21
Gyorsbeállítások menü 21
Mobileszköz párosítása a sportórával 22
Párosítás törlése 23
Szoftverfrissítés 23
Mobil eszközzel vagy tablettel 23
Számítógéppel 23
Settings (beállítások) **25**
Általános beállítások 25
Párosítás és szinkronizálás 26
Kerékpár-beállítások 26
Folyamatos pulzusmérés 26
Repülő üzemmód 26
Háttérvilágítás fényereje 26
Ne zavarjanak 26
Telefonos értesítések 26
Mértékegységek 27
Nyelv 27
Inaktivitási figyelmeztetés 27
Rezgés 27
Itt viselem az órát 27
Helymeghatározó műholdak 27
A sportóráról 27
Nézetek kiválasztása 28
Óralap 28
Idő és dátum 28
Idő 28
Dátum 28
Dátumformátum 28
Hét első napja 28
Fizikai beállítások 28
Testsúly 29

Magasság 29
Születési dátum 29
Nem 29
Edzési előzmények 29
Aktivitási cél 29
Kívánt alvási idő 30
Maximális pulzus 30
Nyugalmi pulzus 30
VO2max 30
Kijelző ikonjai 31
Újraindítás és visszaállítás 31
Az óra újraindítása 31
Az óra gyári beállításainak visszaállítása 31
A gyári beállítások visszaállítása az óráról 32
A gyári beállítások visszaállítása a FlowSync szoftverrel 32
Edzés 33
Csuklón mért pulzus mérése 33
Az óra viselése a csuklós pulzusmérés során 33
Az óra viselése csuklón történő pulzusmérés nélkül 34
Edzésszakasz indítása 35
Tervezett edzésszakasz indítása 36
Többsportos edzés indítása 36
Gyorsmenü 36
Edzés közben 40
Az edzési nézetek böngészése 40
Időzítők beállítása 41
Intervallumidőzítő 42
Visszaszámláló 42
Pulzus-, sebesség- vagy teljesítményzóna rögzítése 43
Pulzuszóna rögzítése 43
Sebesség-/tempózóna rögzítése 43
Teljesítményzóna rögzítése 43
Kör jelzése 44
Sportok közötti váltás többsportos edzésszakasz közben 44
Edzés célkitűzéssel 44
Szakasz megváltoztatása szakaszos edzés során 44
Az edzési célkitűzésre vonatkozó adatok 45
Értesítések 45
Egy edzés szüneteltetése/megállítása 45
Edzés összegzése 45
Edzés után 45
Edzésadatok a Polar Flow alkalmazásban 48
Edzésadatok a Polar Flow webszolgáltatásban 49
Jellemzők 50
GPS 51
A-GPS lejárati dátum 51
Útvonalsegéd 52
Útvonal hozzáadása az órához 52
Edzésszakasz indítása útvonalsegéddel 52
Útvonal megváltoztatása edzés közben 52
Kijelzőn megjelenő útmutatás 52
Vissza a kezdőpontra 52
Versenytempó 53
Strava Live szegmensek 54
A Strava- és Polar Flow-fiók összekapcsolása 54
Strava szegmensek importálása a Polar Flow-fiókba 54
Edzésszakasz indítása a Strava Live szegmensek használatával 54
Hill Splitter™ 56
Hill Splitter nézet hozzáadása a sportprofilhoz 56

Edzés a Hill Splitterrel ... 56
Hill Splitter összesítés ... 57
Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban ... 57
Komoot ... 59
A komoot- és Polar Flow-fiókod összekapcsolása ... 60
Komoot-útvonalak importálása az órába ... 60
Edzés elindítása komoot-útvonallal ... 61
Smart Coaching (Okos értesítések) ... 62
Training Load Pro ... 62
Kardioterhelés ... 62
Érzékelt terhelés ... 63
Izomterhelés ... 63
Edzési terhelés egy edzés alapján ... 63
Megterhelés és tűrőképesség ... 64
Kardioterhelési állapot ... 64
Kardioterhelési állapot a sportórán ... 64
Hosszú távú elemzés a Flow alkalmazásban és webes felületen ... 64
FuelWise™ ... 66
Edzés a Fuelwise alkalmazással ... 67
Okos szénhidrát-emlékeztető ... 67
Kézi szénhidrát-emlékeztető ... 68
Ivási emlékeztető ... 68
Futási teljesítményteszt ... 68
A teszt elvégzése ... 69
Teszteredmények ... 70
Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban ... 72
Futási teljesítmény mérése a csuklóról ... 72
Futási teljesítmény és izomterhelés ... 73
Hogyan jelenik meg a futási teljesítmény az órádon ... 73
Polar futóprogram ... 74
Polar futóprogram létrehozása ... 74
Edzés indítása ... 75
Kövesse nyomon a fejlődését ... 75
Running Index (Futási index) ... 75
Rövidtávú elemzés ... 76
Hosszútávú elemzés ... 77
Edzés haszna ... 77
Okos kalóriák ... 79
Folyamatos pulzusmérés ... 79
Folyamatos pulzusmérés az órán ... 79
Folyamatos aktivitáskövetés ... 81
Aktivitási cél ... 81
Aktivitási adatok az órán ... 81
Inaktivitási figyelmeztetés ... 82
Aktivitási adatok a Polar Flow alkalmazásban és a Flow webszolgáltatásban ... 82
Activity Guide (Aktivitási útmutató) ... 82
Activity Benefit (Tevékenység előnyök) ... 82
Nightly Recharge™ regenerálódásmérés ... 83
Az ANS-állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban ... 86
Kipihentségi állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban ... 87
Gyakorlatokhoz ... 87
Alváshoz ... 87
Az energiaszint szabályozására ... 87
Sleep Plus Stages™ alváskövetés ... 88
Serene™ irányított légzőgyakorlat ... 93
Csuklón mért pulzussal végzett Fitnesz teszt ... 94
A teszt előtt ... 95
A teszt elvégzése ... 95
Teszteredmények ... 95

A teszt elvégzése ... 95
Teszteredmények ... 96
Edzettségi szint osztályok ... 96
Férfiak ... 96
Nők ... 96
VO2max ... 97
FitSpark™ napi edzési útmutató ... 97
Edzés közben ... 99
Sport Profilok ... 100
Pulzustartományok ... 101
Pulzusérzékelő üzemmód ... 101
Pulzusérzékelő üzemmód bekapcsolása ... 101
Pulzusmegosztás leállítása ... 101
Sebességzónák ... 101
Sebességzónák beállításai ... 101
Edzési célkitűzés sebességzónákkal ... 102
Edzés közben ... 102
Edzés után ... 102
Sebesség és távolság a csuklóról ... 102
Lépésszám mérése csuklómozgás alapján ... 102
Úszás-mérőszámok ... 102
Medencés úszás ... 103
A medencehossz beállítása ... 103
Open water swimming (Nyíltvízi úszás) ... 103
Pulzusmérés víz alatt ... 104
Úszási edzésszakasz elindítása ... 104
Úszás közben ... 104
Úszás után ... 104
Barométer ... 106
Iránytű ... 106
Időjárás ... 107
Energiatakarékossági beállítások ... 109
Energiaforrások ... 110
Energiaforrások összesítése ... 110
Részletes elemzés a Flow mobilalkalmazásban ... 111
Telefonos értesítések ... 111
Telefonos értesítések bekapcsolása ... 111
Ne zavarjanak ... 112
Az értesítések megtekintése ... 112
Zenevezérlő ... 112
Az óralapról ... 112
Edzés közben ... 112
Cserélhető csuklópánt ... 113
A csuklópánt cseréje ... 113
Kompatibilis ézékelők ... 113
Polar H10 Pulzusmérő szenzor ... 113
Polar lépéshossz-érzékelő Bluetooth® Smart ... 114
Polar sebességmérő Bluetooth® Smart ... 114
Polar pedálfordulat-érzékelő Bluetooth® Smart ... 114
Külső teljesítménymérők ... 114
Érzékelők párosítása a sportórával ... 114
Pulzusérzékelő párosítása a sportórával ... 114
Lépésérzékelő párosítása az órához ... 115
Lépésérzékelő kalibrálása ... 115
Kerékpár-érzékelő párosítása a sportórával ... 115
Kerékpár-beállítások ... 116
A kerék lemérése ... 116
A kerékpáros teljesítményérzékelő kalibrálása ... 116
Párosítás törlése ... 117

Polar Flow **118**
Polar Flow alkalmazás 118
Edzésadatok 118
Aktivitási adatok 118
Alvási adatok 118
Sportprofilok 118
Image sharing (Képmegosztás) 118
A Flow alkalmazás használatának megkezdése 118
Polar Flow webszolgáltatás 119
Diary (Napló) 119
Reports (Jelentések) 119
(Programs) Programok 119
Sport profilok a Polar Flow-ban 119
Sportprofil hozzáadása 120
Sportprofil szerkesztése 120
Az edzés megtervezése 122
Edzésterv létrehozása a Szezontervező segítségével 122
Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow webszolgáltatásban 123
Célkitűzés létrehozása egyik kedvenc edzési célkitűzésed alapján 124
Célok szinkronizálása az órával 125
Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow alkalmazásban 125
Kedvencek 127
Edzési cél hozzáadása a Kedvencekhez: 127
Kedvencek szerkesztése 128
Kedvenc eltávolítása 128
Szinkronizálás 128
Szinkronizálás a Polar Flow mobilalkalmazással 128
Szinkronizálás a Flow webszolgáltatással a FlowSync-en keresztül 128
Fontos információk **130**
Akkumulátor 130
Az akkumulátor feltöltése 130
Az eszköz töltése edzés közben 131
Akkumulátor állapota és értesítései 131
Akkumulátor-állapotszimbólum 131
Akkumulátor értesítők 131
A sportóra karbantartása 132
Tartsd tisztán a sportórát 132
Vigyázz az optikai pulzusértékelőre 132
Tárolás 132
Szervizelés 132
Óvintézkedések 132
Interferencia edzés közben 133
Egészség és edzés 133
Figyelem! Az akkumulátor gyermekektől elzárva tartandó! 134
Útmutató a Polar termékek biztonságos használatához 134
Műszaki specifikáció 135
Grit X 135
Polar FlowSync Szoftver 136
A Polar Flow mobile app kompatibilitása 136
A Polar termékek vízállósága 136
Szabályozással kapcsolatos információk 137
Korlátozott nemzetközi Polar garancia 138
Felelősség kizárása 138

POLAR GRIT X HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Ez a felhasználói kézikönyv segíti a kezdeteket az új sportórával. A videó oktatóanyag és a GYIK megtekintéséhez látogass el a support.polar.com/en/grit-x honlapra.

BEVEZETÉS

Gratulálunk az új Polar Grit X készülékedhez!

A Polar Grit X szabadtéri óra egy könnyű, mégis strapabíró multisport óra terepfutáshoz, hegyi kerékpározáshoz, túrázáshoz – minden szabadtéri sporthoz.

Érj el új csúcsokat az edzéseiden, és optimalizáld a teljesítményedet a Polar Grit X szabadtéri órával azokban a pillanatokban, amikor az út már nem elegendő számodra, és új célokat akarsz elérni a kitaposott utakon kívül is! Beépített GPS, iránytű és magasságmérő is rendelkezésre áll, és a Polar különleges edzési funkcióit is használhatod.

A Polar Grit X és a Hill Splitter™ segítségével megtudhatod, hogy hogyan teljesítettél az edzésszakaszod emelkedő és ereszkedő szakaszain. Részletes adatokat fogsz kapni az edzésszakaszod emelkedési profiljáról, és képes leszel összehasonlítani a különböző szakaszaid emelkedési statisztikáit. A Hill Splitter™ automatikusan észleli az emelkedőket és a lejtőket a sebesség, a táv és a magassági adatok alapján. Részletes adatokat jelenít meg a teljesítményedről – mint például a táv, a sebesség, az emelkedés és az ereszkedés – az útvonaladon észlelt összes emelkedő esetén.

Maradj végig energikus az egész edzésszakaszod során az új FuelWise™ energiaellátási asszisztenssel! A FuelWise™ emlékeztet arra, hogy pótold az energiát és tartsd fenn a megfelelő energiaszintet a hosszú edzésszakaszok során. Tekintsd meg, hogyan használja fel a szervezeted a különböző energiaforrásokat az edzésszakaszok során! A Polar Grit X az energiafelhasználást szénhidrátra, fehérjére és zsírra bontja.

Maradj a helyes úton a Polar Grit X és a Komoot segítségével! Amikor a kitaposott utakról letérve feszegeted a határaidat, tudnod kell, hogy merre jársz. A Polar Grit X segítségével útvonalakat importálhatsz a Polar Flow vagy a Komoot alkalmazásból, és valós idejű útvonalsegédet használhatsz az órán. Ha az útvonalat közvetlenül a Komoot alkalmazásból importálod be, akkor részletes navigációs útvonalsegéd áll majd rendelkezésedre.

A további fő funkciók a következők:

- A Precision Prime™ érzékelőfúziós technológiával megvalósított speciális, csuklón végzett pulzusmérés.
- Részletek időjárás adatok egyenesen az órádról. Megtekintheted az aktuális időjárást és a 2 napos előrejelzést egyenesen az órádról.
- A FitSpark™ edzési útmutató a regenerálódásod, a készenléted és az edzési előzményeid alapján létrehozott, használatra kész napi edzésekkel gondoskodik róla, hogy felkészült legyél a terep meghódítására.
- Tekintsd meg, mennyire regenerálódtál az éjszaka során a Nightly Recharge™ funkcióval.
- Még átfogóbb képet kaphatsz a futóedzéseid intenzitásával kapcsolatban a Futási teljesítmény funkcióval.
- A Polar Grit X Úszás-mérőszámok funkciója automatikusan érzékeli a pulzust, az úszásnemet, a távot, a tempót, a csapásszámot és a pihenőidőt. A távot és a csapásszámot nyíltvízi úszás esetén is méri a rendszer.
- Maradj kapcsolatban a mobilodról érkező Telefonos értesítésekkel! Figyelmeztetéseket kaphatsz a bejövő hívásokról, üzenetekről, e-mailekről, naptári eseményekről és még sok másról.
- Tedd még izgalmasabbá a futást és a kerékpározást a Strava Live szegmensek segítségével! Értesítéseket kaphatsz a közeli szegmensekről, valós idejű teljesítményadatokat jeleníthetsz meg egy adott szegmens közben, és a szegmens befejezése után megjelenítheted az eredményeidet.
- A Polar Grit X több mint 130 különböző sportot támogat. Add hozzá kedvenc sportjaidat a sportórádhoz a Polar Flow alkalmazásban.

Termékeinket a jobb felhasználói élmény érdekében folyamatosan fejlesztjük. Hogy a sportórád mindig naprakész legyen és a lehető legjobb teljesítményt nyújtsa, mindig frissítsd a firmware-t, ha van új verzió. A firmware frissítések hatékonyabbá teszik a sportóra működését új funkciókkal és fejlesztésekkel.

HOZD KI A MAXIMUMOT GRIT X KÉSZÜLÉKEDBŐL

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

POLAR FLOW ALKALMAZÁS

Töltsd le a Polar Flow alkalmazást az App Store® vagy Google Play™ webáruházból. Eredményeid és teljesítményed azonnali áttekintéséhez és visszajelzés azonnali megtekintéséhez szinkronizáld a sportórád a Flow alkalmazással az edzés után, és barátaidnak is mutasd meg az eredményeid. A Flow alkalmazásban azt is ellenőrizheti, hogy hogyan aludt és hogy mennyire volt aktív a nap folyamán.

POLAR FLOW WEBES FELÜLET

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

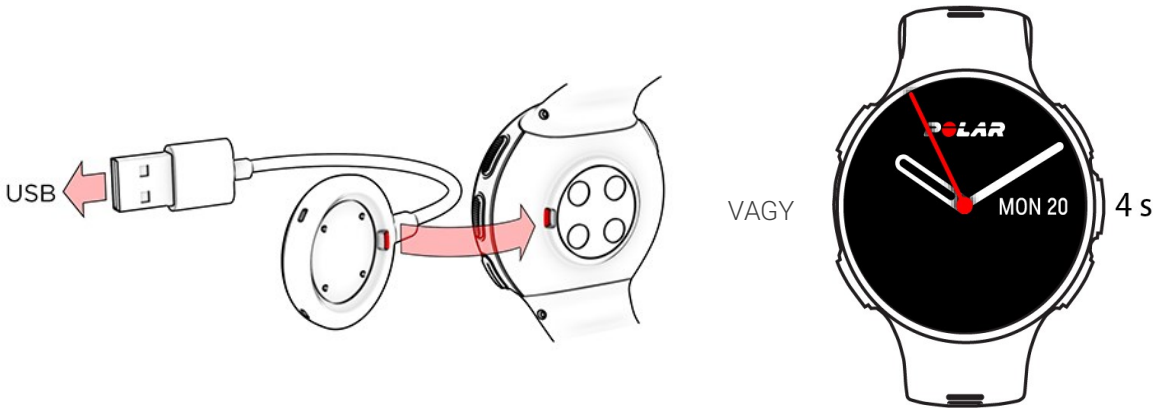
Mindezt megtalálod a flow.polar.com oldalon.

ELSŐ LÉPÉSEK

A sportóra beállítása 9
„A” lehetőség: Beállítás mobileszközön vagy a Polar Flow alkalmazással 10
„B” lehetőség: Beállítás számítógéppel 10
„C” lehetőség: Beállítás a sportóráról 10
Gombfunkciók és mozdulatok 10
Színes érintőképernyő 12
Az értesítések megtekintése 12
Koppintás funkció 12
Háttérvilágítás aktiváló mozdulata 12
Óralapok és menü 12
Óralapok 12
Menü 18
Gyorsbeállítások menü 21
Mobileszköz párosítása a sportórával 22
Párosítás törlése 23
Szoftverfrissítés 23
Mobil eszközzel vagy tablettel 23
Számítógéppel 23

A SPORTÓRA BEÁLLÍTÁSA

A bekapcsoláshoz és töltéshez csatlakoztasd a sportórát a számítógép USB-portjához vagy egy USB töltőhöz a dobozban található kábel segítségével. A kábelt mágnes rögzíti, csak arra kell ügyelned, hogy a kábel pereme illeszkedjen a sportóra aljzatához (pirossal jelölve). Eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn. Javasoljuk, hogy az óra használatának megkezdése előtt töltsd fel az akkumulátort. Lásd az Akkumulátor fejezetet az akkumulátor töltésére vonatkozó információkért. Alternatív megoldásként bekapcsolhatod az órát, ha 4 másodpercig nyomva tartod az OK gombot.



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

A. **Telefonon**: A mobileszközzel való beállítás kényelmes, ha épp nem férsz hozzá USB-porttal rendelkező számítógéphez, azonban ez a módszer több időt vehet igénybe. A módszerhez internetkapcsolat szükséges.

B. **Számítógépen**: A vezetékes számítógépes beállítás gyorsabb, és a művelet közben egyúttal tölti is az órát, azonban ehhez egy számítógép szükséges. A módszerhez internetkapcsolat szükséges.

Az A és a B opciók ajánlottak. A pontos edzésadatok szerzéséhez szükséges összes fizikai adatot megadhatod egyszerre. Kiválaszthatod a nyelvet és letöltheted a legújabb firmwaret a sportórához.

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

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

*Vedd figyelembe, hogy a párosítást a Flow alkalmazásban és **NEM a mobileszköz Bluetooth beállításaiban kell elvégezni.**.*

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

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

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

„B" LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS SZÁMÍTÓGÉPPEL

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

„C" LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS A SPORTÓRÁRÓL

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

Amikor a sportórádon végzed a beállításokat, az sportóra még nincs összekapcsolva a Polar Flow webszolgáltatással. A sportóra firmware frissítései csak a Polar Flow szolgáltatáson keresztül érhetők el. Ahhoz, hogy sportórádból és a Polar Smart Coaching funkciókból a legtöbbet hozhasd ki, fontos, hogy később végezd el a hiányzó beállításokat a Polar Flow webszolgáltatással vagy a Flow mobilalkalmazással az A vagy a B opciót követve.

GOMBFUNKCIÓK ÉS MOZDULATOK

Sportórád öt gombja a felhasználási mód függvényében eltérő funkciókkal rendelkezik. Tekintsd meg az alábbi táblázatot, hogy megismerd milyen funkciói vannak a gomboknak a különböző módokban.

Idő nézet és menü

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

Konfigurációs mód

KÖNNNYŰ	BACK (VISSZA)	OK	FEL/LE
Kijelző világítás Nyomd meg és tartsd a gombok lezárásához Nyomd meg a Gyorsmenübe való belépéshez	Visszatérés az idő nézetbe	Edzés indítása	Léptetés a sportok listájában

Edzés közben

KÖNNNYŰ	BACK (VISSZA)	OK	FEL/LE
Kijelző világítás	Szüneteltesd az edzést egy	Kör jelzése	Edzési nézet

KÖNNNYŰ	BACK (VISSZA)	OK	FEL/LE
Nyomd meg és tartsd a gombok lezárásához	lenyomással Az edzés megállításához nyomd meg szünet üzemmódban	Az edzésrögzítés folyatatása a szüneteltetés után	megváltoztatá sa

SZÍNES ÉRINTŐKÉPERNYŐ

Az állandó-kijelzésű színes érintőképernyő segítségével egy mozdulattal könnyedén válthatsz az óra felületei között, legördíthetsz listákat és menüket, valamint kiválaszthatsz elemeket a kijelző megnyomásával.

- Pöccints felfelé vagy lefelé a görgetéshez.
- Az idő nézetben húzd az ujjad jobbra vagy balra az óra különböző felületei között való váltáshoz. Minden felület más információról ad áttekintést.
- Nyomd meg a kijelzőt a részletesebb információk megjelenítéséhez.

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

AZ ÉRTESÍTÉSEK MEGTEKINTÉSE

Told ujjad felfelé a kijelző aljától az értesítések megtekintéséhez. A kijelző alján lévő pötty mutatja, ha új értesítéseid vannak.

KOPPINTÁS FUNKCIÓ

Két ujjal koppints határozottan a kijelzőre kör elindításához az edzésszakasz alatt. Vedd figyelembe, hogy a koppintás nem az érintőképernyőhöz kapcsolódik.

HÁTTÉRVILÁGÍTÁS AKTIVÁLÓ MOZDULATA

A háttérvilágítás automatikusan bekapcsol, ha elforgatod a csuklódat, hogy ránézz a sportórára.

ÓRALAPOK ÉS MENÜ

ÓRALAPOK

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

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

Pöccinthetsz jobbra vagy balra, vagy görgetheted az óralapokat a FEL és a LE gombokkal, és további részleteket jeleníthetsz meg a kijelző megnyomásával vagy az OK gombbal.

Csak idő

Idő és dátum. Testreszabhatod az óra stílusát és színét.

További részletekért lásd:

Aktivitás

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

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

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

További információkért lásd: Folyamatos aktivitáskövetés.

Kardióterhelési állapot

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

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

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

További információért lásd: Training Load Pro.

Aktuális pulzus

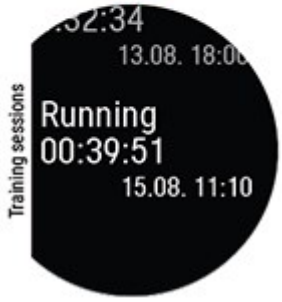
Az **Aktuális pulzus** funkció használatakor az óra folyamatosan méri a pulzust, és megjeleníti azt az Aktuális pulzus óralapon.

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

További információkért lásd: Folyamatos pulzusmérés funkció.

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

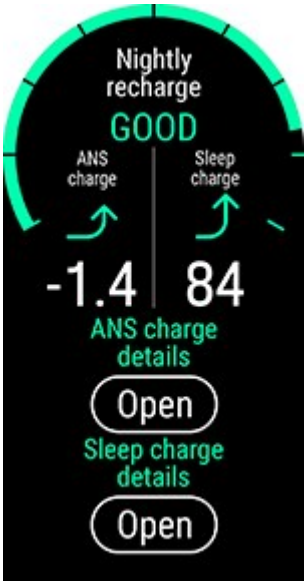
Legutóbbi edzésszakaszok



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

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

Nightly Recharge



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

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

További információkért lásd: Nightly Recharge™ regenerálódásmérés vagy Sleep Plus Stages™ alváskövetés.

FitSpark

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

További információkért lásd: FitSpark napi edzési útmutató.

Időjárás

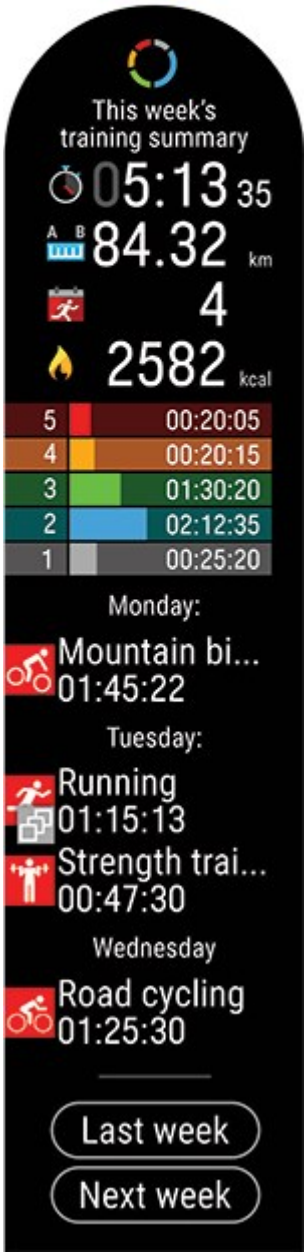
Tekintsd meg a napi óránkénti időjárás-előrejelzést közvetlenül a csuklódról. Nyomd meg az **OK** gombot a részletesebb időjárási adatok megtekintéséhez, beleértve például a szélsebességet, a szélirányt, a páratartalmat és az eső valószínűségét, valamint a holnapi 3 óránkénti és a holnaputáni 6 óránkénti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

További információkért lásd: Időjárás

Heti összefoglaló

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

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



Saját név

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

Zenevezérlő

Vezéreld a zene- és a médialejátszót a telefonodon az órádról, amikor nem edzel.

További információkért lásd: Zenevezérlő

MENÜ

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

Edzés indítása

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

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

További utasításokért lásd: Edzésszakasz indítása.

Serene irányított légzőgyakorlat

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

További információért lásd: Serene™ irányított légzőgyakorlat.

Strava Live szegmensek

Strava Live szegmensek

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

További információkért lásd: Strava Live szegmensek.

Energiaellátás

Energiaellátás

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

További információkért lásd: FuelWise

Időzítők

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

Ébresztő

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

Amikor az ébresztő be van kapcsolva, egy óra ikon jelenik meg az időnézetben.

Stopperóra

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

Visszaszámláló

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

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

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

Edzés közben használhatod az intervallumidőzítőt és a visszaszámlálót. Add hozzá az időzítő nézetet az edzési nézethez a sportprofilok beállításaiban a Flow-ban, és szinkronizáld a beállításokat az óráddal. Az időzítők használatával kapcsolatos további információkért lásd az Edzés közben lehetőséget.

Tesztek

A Tesztek pontban futási teszt és fitneszteszt található.

Futási teszt

A futási teljesítményteszt segítségével nyomon követheted a fejlődésedet, személyre szabhatod a pulzusodat, a sebességedet és a teljesítményzónáidat.

További információkért lásd: Running-performance-test.htm

Fitnesz teszt

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

További információért lásd: Csuklón mért pulzussal végzett Fitnesz teszt.

Beállítások

Beállítások

Az óra következő beállításait lehet módosítani:

- **Általános beállítások**
- **Nézetek kiválasztása**
- **Óralap**
- **Idő és dátum**
- **Fizikai beállítások**

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

GYORSBEÁLLÍTÁSOK MENÜ

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

Pöccints balra vagy jobbra a böngészéshez, majd koppintással válassz egy funkciót.

Koppints az ikonra a gyorsbeállítások menüben látható funkciók testreszabásához. Az **Ébresztő**, a **Visszaszámláló**, a **Ne zavarjanak** és a **Repülő üzemmód** közül választhatsz.

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

Amikor az ébresztő be van kapcsolva, egy óra ikon jelenik meg az időnézetben.

- **Visszaszámláló**: Válaszd az **Időzítő beállítása** menüpontot, add meg a kívánt időtartamot és nyomd meg az OK gombot az elfogadáshoz. Ha kész, válaszd a **Kezdés** lehetőséget és nyomd meg az OK gombot a visszaszámláló elindításához.
- **Ne zavarjanak**: A funkció bekapcsolásához koppints a „ne zavarjanak” ikonra, a kikapcsolásához pedig koppints rá még egyszer. Amikor be van kapcsolva a „ne zavarjanak” funkció, nem jelennek meg az értesítések és a hívásértesítők. A háttérvilágítást aktiváló mozdulat szintén le van tiltva.
- **Repülő üzemmód**: A funkció bekapcsolásához koppints a „repülő üzemmód” ikonra, a kikapcsolásához pedig koppints rá még egyszer. A repülő üzemmód kikapcsolja a sportóra minden vezeték nélküli kommunikációját. Ettől még használhatod a készüléket, de nem fogod tudni szinkronizálni az adatokat a Polar Flow mobilalkalmazással, és nem fogod tudni használni a vezeték nélküli tartozékokat.

Az akkumulátor állapotát jelző ikon azt mutatja, hogy mennyi maradt az akkumulátor töltöttségéből.

MOBILESZKÖZ PÁROSÍTÁSA A SPORTÓRÁVAL

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

A mobileszköz párosítása előtt

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

A mobileszköz párosítása:

1. A mobileszközön nyisd meg a Flow alkalmazást és jelentkezz be a Polar-fiókodba, melyet a sportóra beállítása során hoztál létre.

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

2. Az órán nyomd le és tartsd lenyomva a VISSZA gombot idő üzemmódban **VAGY** lépj a **Beállítások > Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Telefon párosítása** menüpontba, és nyomd meg az OK gombot.

3. **Nyisd meg a Polar Flow alkalmazást, és tedd közel az órát a telefonodhoz, ekkor a következő jelenik meg az órádon:**.
4. Amikor a mobileszközön megjelenik a **Bluetooth párosítási kérelem** visszaigazoló üzenet, ellenőrizd, hogy a mobileszközön megjelenő kód megegyezik-e az óráján megjelenő kóddal.
5. Fogadd el a Bluetooth párosítási kérelmet a mobileszközödön.
6. Erősítsd meg a PIN-kódot az órádon az OK gomb lenyomásával.
7. A párosítás befejezése után megjelenik a **Párosítás kész** üzenet.

PÁROSÍTÁS TÖRLÉSE

Egy mobil eszközzel történt párosítás törléséhez:

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

SZOFTVERFRISSÍTÉS

Hogy a sportórád mindig naprakész legyen és a lehető legjobb teljesítményt nyújtsa, mindig frissítsd a firmware-t, ha van új verzió. A szoftverfrissítéseket a sportóra működésének fejlesztésére készítik. Tartalmazhatnak fejlesztéseket a meglévő funkciókhoz, vagy teljesen új funkciókat, javításokat.

A szoftverfrissítés miatt nem veszítesz adatokat: A szoftver frissítése előtt a sportóra található legfontosabb adataid a Flow webes felületre szinkronizálódnak.

MOBIL ESZKÖZZEL VAGY TABLETTEL

A szoftverfrissítést mobil eszközzel is elvégezheted, ha a Polar Flow mobil alkalmazással szinkronizálod edzési és aktivitási adataidat. Az alkalmazás értesít, ha van elérhető frissítés, és végigvezet annak telepítésén. Javasoljuk, hogy a frissítés megkezdése előtt csatlakoztasd a sportórát egy áramforráshoz, hogy a frissítés zavartalan legyen.

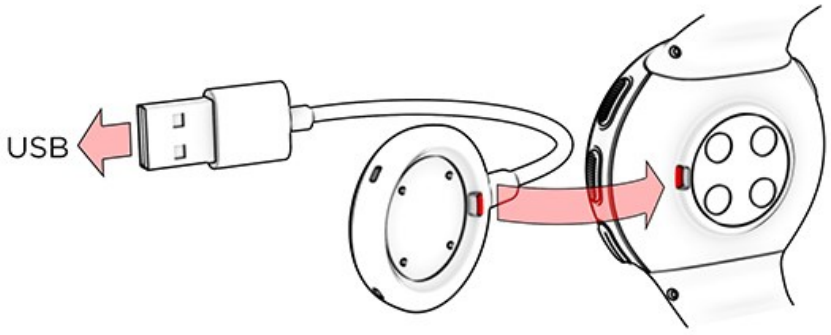
A szoftverfrissítés a kapcsolat minőségétől függően körülbelül 20 percet vehet igénybe.

SZÁMÍTÓGÉPPEL

Akárhányszor egy új firmware verzió elérhetővé válik, a FlowSync értesít, ahogy a sportórát a számítógépedhez csatlakoztatod. A szoftverfrissítések a FlowSync szoftveren keresztül töltődnek le.

A szoftverfrissítéshez:

1. Dugd be a sportórát a számítógépbe a mellékelt kábellel. Ellenőrizd a kábel megfelelő csatlakozását. Ügyelj rá, hogy a kábel pereme illeszkedjen a sportóra aljzatához (pirossal jelölve).



2. A FlowSync megkezdi adataid szinkronizálását.
3. A szinkronizálás után, megjelenik egy kérés, hogy frissítsd a szoftvert.

4. Válaszd a **Yes** (igen)lehetőséget. A készülék elvégzi az új firmware telepítését (ez eltarthat akár 10 percig is), és a sportóra újraindul. Várd meg, amíg a firmware frissítése befejeződik, majd válaszd le a sportórát a számítógépről.

SETTINGS (BEÁLLÍTÁSOK)

Általános beállítások 25
Párosítás és szinkronizálás 26
Kerékpár-beállítások 26
Folyamatos pulzusmérés 26
Repülő üzemmód 26
Háttérvilágítás fényereje 26
Ne zavarjanak 26
Telefonos értesítések 26
Mértékegységek 27
Nyelv 27
Inaktivitási figyelmeztetés 27
Rezgés 27
Itt viselem az órát 27
Helymeghatározó műholdak 27
A sportóráról 27
Nézetek kiválasztása 28
Óralap 28
Idő és dátum 28
Idő 28
Dátum 28
Dátumformátum 28
Hét első napja 28
Fizikai beállítások 28
Testsúly 29
Magasság 29
Születési dátum 29
Nem 29
Edzési előzmények 29
Aktivitási cél 29
Kívánt alvási idő 30
Maximális pulzus 30
Nyugalmi pulzus 30
VO2max 30
Kijelző ikonjai 31
Újraindítás és visszaállítás 31
Az óra újraindítása 31
Az óra gyári beállításainak visszaállítása 31

ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK

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

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

- **Párosítás és szinkronizálás**
- **Kerékpár-beállítások** (Csak akkor jelenik meg, ha párosítottad a kerékpár-érzékelőt az órával)
- **Folyamatos pulzusmérés**
- **Repülő üzemmód**
- **Háttérvilágítás fényereje**

- **Ne zavarjanak**
- **Telefonos értesítések**
- **Mértékegységek**
- **Nyelv**
- **Inaktivitási figyelmeztetés**
- **Rezgés**
- **Itt viselem az órát**
- **Helymeghatározó műholdak**
- **A sportóráról**

PÁROSÍTÁS ÉS SZINKRONIZÁLÁS

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

KERÉKPÁR-BEÁLLÍTÁSOK

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

- **Kerék mérete**: Állítsd be a kerék méretét milliméterben. A kerék lemérésére vonatkozó utasításokért lásd az Érzékelők párosítása a sportórával című részt.
- **Pedálkar hossza**: Állítsd be a pedálkar hosszát milliméterben. A beállítás csak akkor látható, ha párosítottál teljesítményérzékelőt.
- **Érzékelők használatban**: Itt láthatod a kerékpárhoz kapcsolt összes érzékelőt.

FOLYAMATOS PULZUSMÉRÉS

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

További információért lásd: Folyamatos pulzusmérés.

REPÜLŐ ÜZEMMÓD

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

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

HÁTTÉRVILÁGÍTÁS FÉNYEREJE

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

NE ZAVARJANAK

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

TELEFONOS ÉRTESÍTÉSEK

A telefonos értesítéseket a **Ki** vagy a **Be, amikor nem edzel** értékre állíthatod. Vedd figyelembe, hogy edzés közben nem kapsz értesítéseket.

MÉRTÉKEGYSÉGEK

Válassz a metrikus **(kg, cm)** vagy az angol-szász **(lb, ft)** mértékegységek közül. Állítsd be azokat a mértékegységeket, melyeket a súly a magasság, a táv, a sebesség mérésére használsz. A hőmérsékletmérés metrikus mértékegysége a Celsius, az angolszász pedig a Fahrenheit.

NYELV

Kiválaszthatod a sportórán használni kívánt nyelvet. A sportóra a következő nyelveket támogatja: **Bahasa Indonesia**, **Čeština**, **Dansk**, **Eesti**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **日本語**, **Magyar**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **Русский**, **Slovenščina**, **Suomi**, **Svenska** or **Türkçe**.

INAKTIVITÁSI FIGYELMEZTETÉS

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

REZGÉS

Be- és **Ki**kapcsolhatod a rezgéseket a menüelemek görgetéséhez.

ITT VISELEM AZ ÓRÁT

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

HELYMEGHATÁROZÓ MŰHOLDAK

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

GPS + GLONASS

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

GPS + Galileo

A Galileo az Európi Unió által létrehozott egyik globális navigációs műholdas rendszer. Még fejlesztés alatt áll, és várhatóan 2020. végére készül el.

GPS + QZSS

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

A SPORTÓRÁRÓL

Itt tekintheted meg a sportóra azonosítóját, valamint a firmware verzióját, a hardvermodellt, az A-GPS lejárati dátumát és a Grit X-specifikus szabályozói címkéket. Itt indíthatod újra, kapcsolhatod ki az órát, vagy állíthatod vissza az összes adatot és beállítást rajta.

Újraindítás: Ha a sportóra használata közben problémákat tapasztalsz, próbáld meg újraindítani azt. A sportóra újraindítása nem törli az készüléken található beállításokat vagy személyes adatokat.

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

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

NÉZETEK KIVÁLASZTÁSA

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

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

Pöccinthetsz jobbra vagy balra, vagy görgetheted az óralapokat a FEL és a LE gombokkal, és további részleteket jeleníthetsz meg a kijelző megnyomásával vagy az OK gombbal.

ÓRALAP

Digitális vagy **Analóg** közül választhatsz. Majd válassz stílust. A **Digitális** óralaphoz a **Szimmetrikus**, a **Perc középen** és a **Kis másodperc** stílusok érhetők el. Az **Analóg** óralaphoz a **Klasszikus**, az **Art Deco** és a **Nyalóka** stílusok érhetők el.

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

Felhívjuk figyelmed, hogy a **DigitálisSzimmetrikus** lehetőséghez a szín nem módosítható.

IDŐ ÉS DÁTUM

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

IDŐ

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

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

DÁTUM

Állítsd be a dátumot.

DÁTUMFORMÁTUM

A **Dátumformátum** beállításához a következők közül választhatsz: **mm/dd/yyyy (hh/nn/éééé), dd/mm/yyyy (nn/hh/éééé), yyyy/mm/dd (éééé/hh/nn), dd-mm-yyyy (nn-hh-éééé), yyyy-mm-dd (éééé-hh-nn), dd.mm.yyyy (nn.hh.éééé)** vagy **yyyy.mm.dd (éééé.hh.nn)**.

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

HÉT ELSŐ NAPJA

Válaszd ki a hét első napját. **Hétfő, Szombat** és **Vasárnap** közül választhatsz.

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

FIZIKAI BEÁLLÍTÁSOK

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

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

- **Testsúly**
- **Magasság**
- **Születési dátum**
- **Nem**
- **Edzési előzmények**
- **Aktivitási cél**
- **Kívánt alvási idő**
- **Maximális pulzus**
- **Nyugalmi pulzus**
- **VO_{2max}**

TESTSÚLY

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

MAGASSÁG

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

SZÜLETÉSI DÁTUM

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

NEM

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

EDZÉSI ELŐZMÉNYEK

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

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

AKTIVITÁSI CÉL

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

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

1. szint

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

2. szint

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

3. szint

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

KÍVÁNT ALVÁSI IDŐ

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

MAXIMÁLIS PULZUS

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

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

NYUGALMI PULZUS

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

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

A nyugalmi pulzus méréséhez:

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

VO_{2MAX}

Állítsd be a $VO2_{max}$ értéked.

A $VO2_{max}$ (maximális oxigénfelvétel, maximális aerob teljesítmény) az a maximális ráta, amely mellett a szervezet az oxigént fel tudja használni maximális fizikai erőkifejtés esetén; közvetlen összefüggésben áll a szív maximális, a vér izmokba juttatásához szükséges kapacitásával. A $VO2_{max}$ értéket fitnesztesztek segítségével lehet mérni és megjósolni (pl.

maximális edzési tesztek vagy szubmaximális edzés tesztek segítségével). A Running Index pontszámodat is használhatod, amely a $VO2_{max.}$ becsült értéke.

KIJELZŐ IKONJAI

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

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

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

Figyelmeztetés van beállítva. A figyelmeztetést beállíthatod a Quick settings (Gyorsbeállítások) menüben.

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

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

ÚJRAINDÍTÁS ÉS VISSZAÁLLÍTÁS

Ha a sportóra használata közben problémákat tapasztalsz, először próbáld meg újraindítani. A sportóra újraindítása nem törli az készüléken található beállításokat vagy személyes adatokat.

AZ ÓRA ÚJRAINDÍTÁSA

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

AZ ÓRA GYÁRI BEÁLLÍTÁSAINAK VISSZAÁLLÍTÁSA

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

A gyári beállítások visszaállítása az óráról

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

A gyári beállítások visszaállítása a FlowSync szoftverrel

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

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

Csuklón mért pulzus mérése 33
Az óra viselése a csuklós pulzusmérés során 33
Az óra viselése csuklón történő pulzusmérés nélkül 34
Edzésszakasz indítása 35
Tervezett edzésszakasz indítása 36
Többsportos edzés indítása 36
Gyorsmenü 36
Edzés közben 40
Az edzési nézetek böngészése 40
Időzítők beállítása 41
Pulzus-, sebesség- vagy teljesítményzóna rögzítése 43
Kör jelzése 44
Sportok közötti váltás többsportos edzésszakasz közben 44
Edzés célkitűzéssel 44
Egy edzés szüneteltetése/megállítása 45
Edzés összegzése 45
Edzés után 45
Edzésadatok a Polar Flow alkalmazásban 48
Edzésadatok a Polar Flow webszolgáltatásban 49

CSUKLÓN MÉRT PULZUS MÉRÉSE

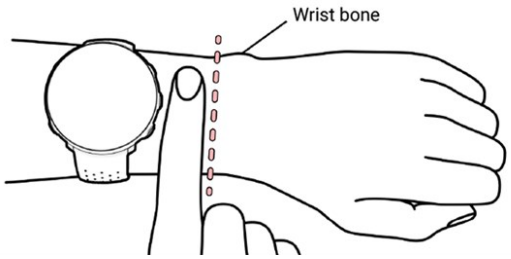
A csuklón mért pulzusszámot az óra a **Polar Precision Prime**™ érzékelőfúziós technológiával méri. Ez a pulzusmérési innováció ötvözi az optikai pulzusmérési értékeket és a bőrrel való érintkezés során mért értékeket, így kiküszöböl mindent, ami zavarhatja a pulzusjelet. Pontosan követi a pulzust még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

Bár számos szubjektív érzés alapján értékelheted, hogyan reagál a tested az edzésre (érezhető erőkifejtés, 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 állapotodról.

AZ ÓRA VISELÉSE A CSUKLÓS PULZUSMÉRÉS SORÁN

Annak érdekében, hogy a csuklón mért pulzus értéke az edzés során (és a Folyamatos pulzusmérés funkció használatakor) pontos legyen, gondoskodj arról, hogy megfelelően viseld az órát:

- Az órát a csuklón viseld, legalább egy ujj szélességnyire a csuklócsonttól (lásd az alábbi ábrát).
- A csuklópántot szorosan húzd meg a csuklódon. A készülék hátoldalán található érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel, és az óra nem mozdulhat el a karodon. Annak ellenőrzésére, hogy a csuklópánt elé szorosan illeszkedik-e a csuklódon, nyomd be a csuklópántot a karod két oldalánál, és győződj meg róla, hogy az érzékelő nem emelkedik-e el a bőrtől. A csuklópánt két oldalának a benyomásakor az érzékelő által kibocsátott LED-es fényt nem szabad látnod.
- A legpontosabb pulzusméréshez azt javasoljuk, hogy a pulzusmérés megkezdése előtt pár perccel már legyen rajtad az óra. Javasoljuk, hogy ha a kezed és bőröd könnyen kihűlnek, tartsd őket melegen. Az edzésszakasz megkezdése előtt serkentsd a vérkeringést!



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

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

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

AZ ÓRA VISELÉSE CSUKLÓN TÖRTÉNŐ PULZUSMÉRÉS NÉLKÜL

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

Javasoljuk, hogy időnként hagyd rövid ideig szellőzni a bőrfelületet, különösen, ha érzékeny bőrtípusod van. Vedd le a sportórát, és töltsd fel az akkumulátort. Így a csuklópánt nem dörzsöli ki a bőrt, és a sportóra is teljesen feltöltve fogja várni a következő edzést.

EDZÉSSZAKASZ INDÍTÁSA

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

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

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

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

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

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

~ 38 óra Becsült edzési idő az aktuális beállításokkal. Az energiatakarékossági beállításokkal meghosszabbítható a becsült edzési idő.

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

A GPS-ikon körüli kör zöldre vált, amikor a megfelelő pontossághoz elegendő műhold válik elérhetővé. Az óra hanggal és rezgéssel figyelmeztet.

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

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

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

Az óra edzés közben történő használatáról további információ az Edzés közben című fejezetben található.

TERVEZETT EDZÉSSZAKASZ INDÍTÁSA

A Polar Flow alkalmazásban vagy a Polar Flow webszolgáltatásban összeállíthatod edzéstervedet és létrehozhatsz részletes edzési célkitűzéseket, majd szinkronizálhatod őket az óráddal.

Az adott napra tervezett edzésszakasz elindításához:

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

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

Az óra segíteni fog elérni a célkitűzésedet az edzés során. További információkért lásd az Edzés közben fejezetet.

A tervezett edzési célkitűzések megjelennek a FitSpark edzési javaslatokban is.

TÖBBSPORTOS EDZÉS INDÍTÁSA

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

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

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

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

GYORSMENÜ

A gyorsmenüt az edzés-előkészítés módból érheted el, az edzésszakasz szüneteltetésekor, valamint a többsportos edzésszakaszok közötti átváltási módban. Edzés-előkészítés módban az ikonra koppintással vagy a VILÁGÍTÁS gombbal érhető el a menü. Szüneteltetés vagy átváltás módban ez csak a VILÁGÍTÁS gombbal érhető el.

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

Energiatakarékossági beállítások:

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

További információkért lásd: Energiatakarékossági beállítások

Háttérvilágítás:

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

Pulzusmegosztás más eszközzel

Pulzusérzékelő üzemmódban az órádat pulzusérzékelővé változtathatod, és a pulzusodat más Bluetooth-eszközökkel, például edzési alkalmazásokkal, edzőtermi berendezésekkel vagy kerékpáros komputerekkel is megoszthatod.

További információért lásd: pulzus-sensor-mode.htm.

Az iránytű kalibrálása:

Az iránytű kalibrálásához kövesd a kijelzőn megjelenő utasításokat.

Edzési javaslatok:

Az **Edzési javaslatok** között a FitSpark napi edzési javaslatait találod.

Medencehossz

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

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

Teljesítményérzékelő kalibrálása:

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

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

Lépésérzékelő kalibrálása:

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

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

  Ne feledd, hogy az intervallumidőzítő a kalibrálás közben nem használható. Ha bekapcsoltad az intervallumidőzítőt, az óra annak kikapcsolására kér, hogy a lépésérzékelő kézi kalibrálását elindíthasd. A kalibrálás után az időzítőt a gyorsmenü szünet módjában kapcsolhatod vissza.
- **Kalibrációs tényező**: Kézzel is beállíthatod a kalibrációs tényezőt, ha ismered a számodra pontos távot szolgáltató tényezőt.

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

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

Kedvencek:

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

További információkért lásd: Kedvencek.

Versenytempó:

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

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

További információért lásd: Versenytempó.

Intervallumidőzítő:

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

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

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

További információkért lásd: Edzés közben.

Visszaszámláló:

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

További információkért lásd: Edzés közben.

Útvonalak:

Az **Útvonalak** alatt megtalálod azokat az útvonalakat, amelyeket kedvencként mentettél a Flow webszolgáltatás Barangolás nézetében vagy az edzésszakasz elemzés nézetében, és szinkronizáltál az óráddal. Itt a Komoot útvonalak is megtalálhatók.

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

További információkért lásd: Útvonalsegéd.

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

Vissza a kezdőpontra

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

További információkért lásd: Vissza a kezdőpontra.

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

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

EDZÉS KÖZBEN

AZ EDZÉSI NÉZETEK BÖNGÉSZÉSE

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

A sportprofilokat hozzáadhatod az órán, az egyes sportprofilok beállításait pedig a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban határozhatod meg. Például személyre szabott edzési nézeteket hozhatsz létre az egyes sportokhoz, és kiválaszthatod, hogy milyen adatok szeretnél mérni az edzésszakaszok srán. További információkért lásd: Sportprofilok a Flow-ban.

Például az edzési nézetekben az alábbi információk jelenhetnek meg:

A pulzusod és a pulzus ZonePointer

Táv

Időtartam

Tempó/Sebesség

A pulzusod és a pulzus ZonePointer

Időtartam

Kalóriák

Emelkedés

Az aktuális magasságod (nyomd meg az OK gombot az aktuális magasság manuális kalibrálásához)

Ereszkedés

Az aktuális szegmens hossza (sík, emelkedő, lejtő)

Emelkedés/ereszkedés

Sebesség/tempó

Emelkedők/lejtők száma

Az irányod

Égtájak

Maximális pulzus

A pulzusgrafikon és az aktuális pulzusszám

Átlagos pulzus

Maximális teljesítmény

Teljesítménygrafikonok és az aktuális teljesítményed

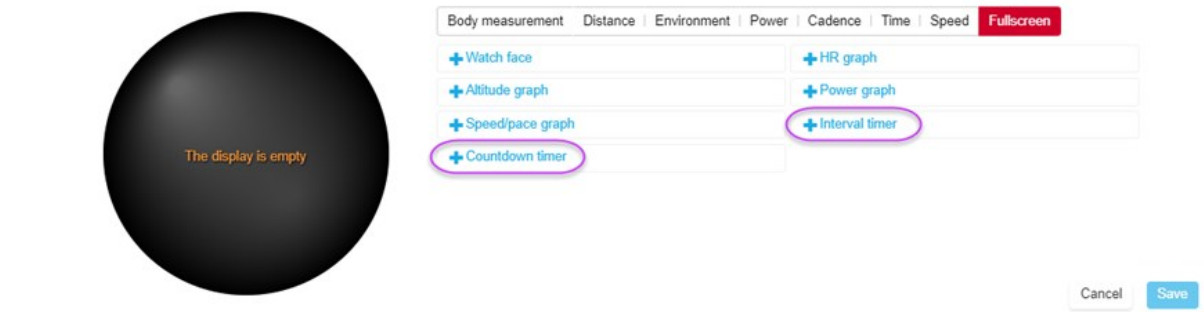
Átlagos teljesítmény

Pontos idő

Időtartam

IDŐZÍTŐK BEÁLLÍTÁSA

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



További információért lásd: Sportprofilok a Flow-ban.

Intervallumidőzítő

Ha a Gyorsmenüből kapcsoltad be az időzítő nézetet az edzésszakaszhoz, az edzésszakasz elkezdésekor az időzítő is elindul. Az időzítő leállítását és új időzítő elindítását az alább leírt módon végezheted el.

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

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

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

Visszaszámláló

Ha a Gyorsmenüből kapcsoltad be az időzítő nézetet az edzésszakaszhoz, az edzésszakasz elkezdésekor az időzítő is elindul. Az időzítő leállítását és új időzítő elindítását az alább leírt módon végezheted el.

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

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

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

PULZUS-, SEBESSÉG- VAGY TELJESÍTMÉNYZÓNA RÖGZÍTÉSE

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

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

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

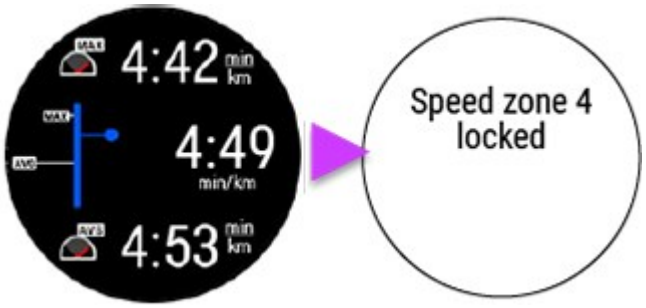
Pulzuszóna rögzítése

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

A zóna feloldásához újra tartsd lenyomva az OK gombot.

Sebesség-/tempózóna rögzítése

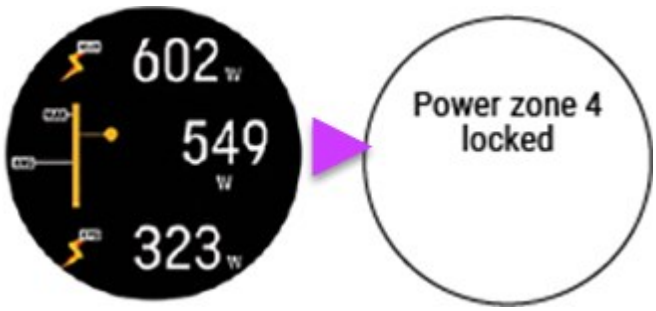
Ha rögzíteni szeretnéd azt a sebesség-/tempózónát, amelyben éppen vagy, **tartsd lenyomva az OK gombot** a teljes képernyős **Sebesség-/tempógrafikon** nézetben.



A zóna feloldásához újra tartsd lenyomva az OK gombot.

Teljesítményzóna rögzítése

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



A zóna feloldásához újra tartsd lenyomva az OK gombot.

KÖR JELZÉSE

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

SPORTOK KÖZÖTTI VÁLTÁS TÖBBSPORTOS EDZÉSSZAKASZ KÖZBEN

Nyomd meg a VISSZA gombot, és válaszd ki a sportot, amelyre váltani kívánsz. Erősítsd meg az OK gombbal.

EDZÉS CÉLKITŰZÉSSEL

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

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

VAGY

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

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

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

További információért az edzési célkitűzések megadásáról lásd: Az edzés megtervezése.

Szakasz megváltoztatása szakaszos edzés során

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

Ha az **automatikus szakaszváltás** opciót választottad, az automatikusan vált, amikor egy szakaszt befejeztél. Az óra rezgéssel jelzi az egyes szakaszok közötti váltást.

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

Az edzési célkitűzésre vonatkozó adatok

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

Értesítések

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

EGY EDZÉS SZÜNETELTETÉSE/MEGÁLLÍTÁSA

1. Nyomd meg a BACK (VISSZA) gombot hogy szüneteltesd az edzésterved
2. Ahhoz, hogy folytassa az edzést, nyomja meg az OK lehetőséget. Hogy megállítsa az edzést nyomja meg és tartsa lenyomva a BACK (VISSZA) gombot. A sportóra megjelenít egy összegzést az edzésről, rögtön annak befejezte után.

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

EDZÉS ÖSSZEGZÉSE

EDZÉS UTÁN

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

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

A kezdés napja és ideje

Az edzésszakasz időtartama

Az edzésszakasz során megtett táv

Pulzus

Az edzésszakasz során mért átlagos és a maximális pulzus.

Az edzésszakasz során tapasztalt Kardióterhelés

Pulzuszónák

A különböző pulzuszónákban töltött idő az edzés során

Elhasznált energia

Az edzésszakasz során elhasznált energia

Szénhidrát

Fehérje

Zsír

További információkért lásd: Energiaforrások

Tempó/Sebesség

Maximális tempó/sebesség az edzésszakasz során

Running Index: A futási teljesítés osztálya és a számérték. További információért lásd a Running Index című fejezetet.

Sebesség célzónák

A különböző sebesség célzónákban töltött edzési idő

Futási ütem/pedálfordulatszám

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

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

Magasság

Az edzésszakasz során mért legnagyobb magasság

Az edzésszakasz során tapasztalt szintemelkedés méterben/lábban kifejezve

Az edzésszakasz során tapasztalt szintsüllyedés méterben/lábban kifejezve

Teljesítmény

Átlagos teljesítmény

Maximális teljesítmény

Izomterhelés

Teljesítményzónák

A különböző teljesítményzónákban töltött edzési idő

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

Hill Splitter

Emelkedők és lejtők teljes száma

Emelkedők és lejtők teljes távja

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

További információkért lásd: Hill Splitter

Körök/Automatikus körök

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

A következő részleteken görgethetsz végig az OK gomb megnyomásával:

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

Többsportos összegzés

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

Az edzésösszesítések órán történő későbbi megtekintéséhez:

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

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

EDZÉSADATOK A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN

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

van. Az alkalmazás segítségével minden edzés után azonnal elemezheted adataidat. Az alkalmazás lehetővé teszi az edzési adataid gyors áttekintését.

További információkért lásd: Polar Flow alkalmazás.

EDZÉSADATOK A POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSBAN

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

További információkért lásd: Polar Flow webszolgáltatás.

JELLEMZŐK

GPS 51
Útvonalsegéd 52
Útvonal hozzáadása az órához 52
Edzésszakasz indítása útvonalsegéddel 52
Útvonal megváltoztatása edzés közben 52
Kijelzőn megjelenő útmutatás 52
Vissza a kezdőpontra 52
Versenytempó 53
Strava Live szegmensek 54
A Strava- és Polar Flow-fiók összekapcsolása 54
Strava szegmensek importálása a Polar Flow-fiókba 54
Edzésszakasz indítása a Strava Live szegmensek használatával 54
Hill Splitter™ 56
Hill Splitter nézet hozzáadása a sportprofilhoz 56
Edzés a Hill Splitterrel 56
Hill Splitter összesítés 57
Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban 57
Komoot 59
A komoot- és Polar Flow-fiókod összekapcsolása 60
Komoot-útvonalak importálása az órába 60
Edzés elindítása komoot-útvonallal 61
Smart Coaching (Okos értesítések) 62
Training Load Pro 62
FuelWise™ 66
Futási teljesítményteszt 68
Futási teljesítmény mérése a csuklóról 72
Polar futóprogram 74
Running Index (Futási index) 75
Edzés haszna 77
Okos kalóriák 79
Folyamatos pulzusmérés 79
Folyamatos aktivitáskövetés 81
Activity Guide (Aktivitási útmutató) 82
Activity Benefit (Tevékenység előnyök) 82
Nightly Recharge™ regenerálódásmérés 83
Sleep Plus Stages™ alváskövetés 88
Serene™ irányított légzőgyakorlat 93
Csuklón mért pulzussal végzett Fitnesz teszt 94
FitSpark™ napi edzési útmutató 97
Sport Profilok 100
Pulzustartományok 101
Pulzusérzékelő üzemmód 101
Sebességzónák 101
Sebességzónák beállításai 101
Edzési célkitűzés sebességzónákkal 102
Edzés közben 102
Edzés után 102
Sebesség és távolság a csuklóról 102
Lépésszám mérése csuklómozgás alapján 102
Úszás-mérőszámok 102
Medencés úszás 103
Open water swimming (Nyíltvízi úszás) 103
Pulzusmérés víz alatt 104
Úszási edzésszakasz elindítása 104
Úszás közben 104

Úszás után 104
Barométer 106
Iránytű 106
Időjárás 107
Energiatakarékossági beállítások 109
Energiaforrások 110
Energiaforrások összesítése 110
Részletes elemzés a Flow mobilalkalmazásban 111
Telefonos értesítések 111
Az értesítések megtekintése 112
Zenevezérlő 112
Az óralapról 112
Edzés közben 112
Cserélhető csuklópánt 113
A csuklópánt cseréje 113
Kompatibilis ézékelők 113
Polar H10 Pulzusmérő szenzor 113
Polar lépéshossz-érzékelő Bluetooth® Smart 114
Polar sebességmérő Bluetooth® Smart 114
Polar pedálfordulat-érzékelő Bluetooth® Smart 114
Külső teljesítménymérők 114
Érzékelők párosítása a sportórával 114

GPS

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

Az óra a támogatott GPS (A-GPS) szolgáltatást használja a műholdak gyors beméréséhez. Az A-GPS adatok adják meg az órának a GPS műholdak várható helyzetét. Így az óra tudja, hol keresse a műholdakat, és másodperceken belül képes csatlakozni azokhoz, még rossz vételi körülmények között is.

Az A-GPS támogatás adatai naponta egyszer frissülnek. Az óra mindig letölti a legfrissebb A-GPS adatfájlt, amikor szinkronizálod a Flow webszolgáltatással a FlowSync szoftveren vagy a Polar Flow alkalmazáson keresztül. Az A-GPS adatokat naponta egyszer automatikusan letölti az óra a Polar Flow alkalmazáson keresztül, ha a telefon Bluetooth-hatósugáron belül van és a Flow alkalmazás legalább a háttérben fut.

A-GPS lejárati dátum

Az A-GPS adatfájl maximum 13 napig érvényes. Az első három nap során a bemérés pontossága viszonylag magas, majd a többi napon fokozatosan csökken. A rendszeres frissítések segítenek fenntartani a bemérési pontosságot.

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

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

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

ÚTVONALSEGÉD

Az útvonalsegéd funkció végigvezet a korábbi edzésszakaszok során rögzített útvonalakon, vagy a Flow webszolgáltatás többi felhasználója által rögzített és megosztott útvonalakon. Kiválaszthatod, hogy az útvonal kiindulási pontjától, az útvonal végétől vagy az útvonal legközelebbi pontjától (útvonal köztes pontjától) kezdesz-e. Az óra először elvezet az útvonal általad kiválasztott kiindulási pontjához. Amint az útvonalon vagy, az óra végig segítséget nyújt, és segít a nyomvonalon maradni. Nincs más tennivalód, mint követni a kijelzőn megjelenő útmutatást. A kijelző alján láthatod, hogy mekkora a fennmaradó táv.

ÚTVONAL HOZZÁADÁSA AZ ÓRÁHOZ

Ahhoz, hogy útvonalat adj az órához, az útvonalat el kell mentened kedvencként a Flow webszolgáltatás Barangolás nézetében vagy az edzésszakasz elemzés nézetében, és szinkronizálnod kell az órával. További információkért lásd: Kedvencek.

EDZÉSSZAKASZ INDÍTÁSA ÚTVONALSEGÉDDEL

1. Edzés-előkészítés módban nyomd meg a VILÁGÍTÁS gombot, vagy koppints az elemre a gyorsmenübe való belépéshez.
2. Válaszd ki az **Útvonalak** lehetőséget a listából, majd válaszd ki, hogy melyik útvonalon szeretnéd megtenni.
3. Válaszd ki, hogy hol szeretnéd elkezdeni az útvonalat: **Kezdőpont**, **Útvonal pontja**, **Végpont fordított irányba** vagy **Útvonal pontja fordított irányba**.
4. Válasz ki a használni kívánt sportprofilt, majd indítsd el az edzésszakaszt.
5. A sportóra végig fog vezetni az útvonalon. Ha az útvonal kezdetének elérésekor megjelenik az **Útvonal kezdete megtalálva** felirat, akkor készen állsz az indulásra.

A kijelzőn megjelenik a **Útvonal végpontja elérve** értesítés, amint végigmentél az útvonalon.

ÚTVONAL MEGVÁLTOZTATÁSA EDZÉS KÖZBEN

Válts másik útvonalra az edzésszakasz során.

1. Nyomd meg a VISSZA gombot az edzésszakasz szüneteltetéséhez, majd nyomd meg a VILÁGÍTÁS gombot a gyorsmenübe való belépéshez.
2. Válaszd az **Útvonalak** elemet, és az óra felteszi a **Megváltoztatod az útvonalat?** kérdést. Válaszd az **Igen** választ, és válassz ki egy útvonalat a listából.
3. Amikor készen állsz, válaszd az **Indítás** lehetőséget.

KIJELZŐN MEGJELENŐ ÚTMUTATÁS

- A nyíl a helyes irányt mutatja
- Haladás közben több lesz látható az útvonalból
- Hátralévő táv

VISSZA A KEZDŐPONTRA

A vissza a kezdőpontra funkció visszavezet az edzésszakasz kezdőpontjához.

A vissza a kezdőpontra funkció használata az edzésszakaszhoz:

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

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

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

A kezdőpontra való visszatéréshez:

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

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

VERSENYTEMPÓ

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

A versenytempó beállítható az órádon, illetve beállíthatod a versenytempó célkitűzést a Flow webszolgáltatásban vagy alkalmazásban is, majd szinkronizálhatod azt az órával.

Ha kitűztél egy versenytempó célkitűzést az adott napra, az órád javasolni fogja a megkezdését, amikor az edzés-előkészítés módba lépsz.

Versenytempó létrehozása az órádon

A versenytempó létrehozható az edzés-előkészítés mód gyorsmenüjéből.

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

STRAVA LIVE SZEGMENSEK

A Strava szegmensek olyan előre definiált utakat vagy terepeket tartalmaznak, melyeken a sportolók kerékpározásban vagy futásban időre versenyezhetnek egymással. A szegmenseket a Strava.com webhelyen bármely Strava-felhasználó létrehozhatja. A szegmensek segítségével összehasonlíthatod az idődet a korábbi saját időiddel, illetve az ugyanazt a szegmenst teljesítő többi Strava-felhasználó idejével. Minden szegmenshez egy nyilvános eredménytábla tartozik, a szegmenst leggyorsabban teljesítő felhasználó a „King/Queen of the Mountain" (a hegyek királya/királynője, KOM/QOM) címet viseli.

Felhívjuk a figyelmedet, hogy rendelkezned kell Strava Summit elemzőcsomaggal, hogy használhasd a Strava Live Segments funkciót a Polar Grit X készülékeden. Miután aktiváltad a Strava Live szegmensek funkciót és exportáltad a szegmenseket a Flow-fiókodba, valamint szinkronizáltad azokat a Grit X készülékeddel, egy értesítés fog megjelenni az órádon, ha valamelyik kedvenc Strava szegmensedhez közeledsz.

A szegmens teljesítése során az órán megjelennek a valós idejű teljesítményadataid, valamint az, hogy gyorsabb vagy lassabb vagy-e a szegmenshez tartozó személyes rekordodnál (PR). Az eredményeid a szegmens befejezését követő kiszámítás után azonnal megjelennek az órádon, a végleges eredményt azonban a Strava.com webhelyen tudod megtekinteni.

A STRAVA- ÉS POLAR FLOW-FIÓK ÖSSZEKAPCSOLÁSA

Összekapcsolhatod Strava- és Polar Flow-fiókodat a Polar Flow webszolgáltatásban vagy a Polar Flow alkalmazásban.

A Polar Flow webszolgáltatásban lépj a **Beállítások > Partnerek > Strava > Csatlakozás** menübe.

vagy

A Polar Flow alkalmazásban lépj az **Általános beállítások > Csatlakozás > Strava** menübe (az összekapcsoláshoz húzd el a gombot).

STRAVA SZEGMENSEK IMPORTÁLÁSA A POLAR FLOW-FIÓKBA

1. A Strava-fiókodban válaszd ki azokat a szegmenseket, amelyeket importálni szeretnél a Polar Flow kedvencekbe vagy Grit X készülékedre. Ezt a szegmens neve melletti csillag ikon kiválasztásával teheted meg.
2. Ha a csillaggal megjelölt Strava Live szegmenseket importálni szeretnéd a Polar Flow-fiókodba, a Polar Flow webszolgáltatás Kedvencek oldalán válaszd a Strava Live szegmensek frissítése gombot.
3. A Grit X készülékeden egyszerre maximum 100 kedvenced lehet. Válaszd ki a azokat a szegmenseket, amelyeket át szeretnél vinni a Grit X készülékre. Ehhez kattints a Strava Live szegmensek lista bal oldalán található jelölőnégyzetekbe annak érdekében, hogy áthelyezd őket a Grit X jobb oldalon található szinkronizálási listájába. Megváltoztathatod a Grit X készüléken lévő kedvenceid sorrendjét, ha azokat az új helyükre húzod.
4. Szinkronizáld a Grit X készüléket az óra módosításainak mentéséhez.

A Polar Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban lévő kedvencek kezelésével kapcsolatos további információkért lásd az A Polar Flow-ban lévő kedvencek és edzési célkitűzések kezelése szakaszt.

A Strava szegmensekkel kapcsolatos további tudnivalókért fordulj a Strava ügyfélszolgálatához.

EDZÉSSZAKASZ INDÍTÁSA A STRAVA LIVE SZEGMENSEK HASZNÁLATÁVAL

A Strava Live szegmensek használatához GPS szükséges. Ellenőrizd, hogy a GPS be legyen kapcsolva a használni kívánt futási vagy kerékpározási sportprofilokban.

Ha elindítasz egy futási vagy kerékpározási edzésszakaszt, az órádra szinkronizált közelben lévő Strava szegmensek (50 km-re vagy közelebb kerékpározáskor, illetve 10 km-re vagy közelebb futáskor) megjelennek a Strava szegmensek edzési nézetében. A FEL és LE gombokkal tudsz a Strava szegmensek nézethez görgetni az edzésszakaszok során.

Ahogy közeledsz a szegmenshez (200 méteren belül vagy kerékpározáskor, illetve 100 méteren belül vagy futáskor), egy értesíts fog megjelenni az órádon, valamint a szegmenshez hátralévő táv visszaszámlálása. A szegmens megszakításához nyomd meg a vissza gombot az órádon.

A szegmens kiindulási pontjának elérésekor újabb értesítést fogsz kapni. A szegmens rögzítése automatikusan elindul, a szegmens neve és a szegmenshez tartozó személyes rekordod (PR) pedig megjelenik az órádon.

A kijelző mutatja, hogy saját személyes rekordod előtt vagy mögött teljesítesz (vagy a KOM/QOM időhöz képest, ha első alkalommal teljesíted a szegmenst), valamint a sebességet/tempót és a hátralévő távot.

A szegmens teljesítését követően az órád megjeleníti az időt, valamint a személyes rekordidődtől való eltérést. Megjelenik a PR szimbólum, ha új személyes rekordot állítasz fel.

HILL SPLITTER™

A Hill Splitter™ segítségével megtudhatod, hogy hogyan teljesítettél az edzésszakaszod emelkedő és ereszkedő szakaszain. A Hill Splitter™ automatikusan észleli az emelkedőket és a lejtőket a GPS-alapú sebesség és táv, illetve barometrikus magassági adatok alapján. Részletes adatokat jelenít meg a teljesítményedről – mint például a táv, a sebesség, az emelkedés és az ereszkedés – az útvonaladon észlelt összes emelkedő esetén. Adatokat fogsz kapni az edzésszakaszod magassági profiljáról, és össze tudod hasonlítani a különböző szakaszaid emelkedési statisztikáit. A rendszer automatikusan rögzíti az emelkedőkkel kapcsolatos részletes adatokat, így nem kell kézzel feljegyezned a köröket.

A Hill Splitter minden szakasz során automatikusan alkalmazkodik a terephez. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy a viszonylagosan sík felületen végzett edzés esetén az alkalmazás a kisebb dombokat is figyelembe veszi. Amikor viszont az emelkedők szintje nagy mértékben változik (például hegyek), az alkalmazás nem veszi figyelembe a kisebb dombokat. Ez az alkalmazkodás mindig edzésspecifikus.

Az, hogy milyen minimális emelkedés vagy ereszkedés számít hegynek, a sportprofilodtól függ. Downhill sportok esetén (snowboard, lesíelés, magashegyi/alpesi és telemark síelés) ez 15 méter, az összes többi sport esetén 10 méter.

A Hill Splitter 1 másodperces GPS rögzítési gyakoriságot igényel. Nem használható 1 perces vagy 2 perces rögzítési gyakorisággal.

HILL SPLITTER NÉZET HOZZÁADÁSA A SPORTPROFILHOZ

Alapértelmezés szerint a Hill Splitter edzési nézet az összes futási, kerékpározási és downhill típusú sportprofil esetén be van kapcsolva, de bármilyen olyan sportprofilhoz hozzáadható, amely GPS-t és barometrikus magasságadatot használ.

A Flow webszolgáltatásban:

1. Lépj a **Sportprofilok** menüpontba, és válaszd a **szerkesztés** lehetőséget annál a sportprofilnál, amelyhez hozzá szeretnéd adni.
2. Válaszd az **Eszközhöz kapcsolódik** lehetőséget
3. Válaszd ki a **Grit X** > **Edzési nézetek** > **Új hozzáadása > Teljes képernyő > Hill Splitter** elemet, és mentsd.

A Flow mobilalkalmazásban:

1. Lépj be a főmenübe, és válaszd a **Sportprofilok** lehetőséget.
2. Válassz egy sportot, és koppints a **Szerkesztés** lehetőségre.
3. Add hozzá a Hill Splitter edzési nézetet.
4. Amikor készen állsz, koppints a Kész elemre.

Ne felejtsd el szinkronizálni a beállításokat a Polar eszközre.

EDZÉS A HILL SPLITTERREL

Az edzésszakasz elindítását követően görgess a Hill Splitter nézetre a FEL/LE gombokkal. Az edzés során a következő részletek tekinthetők meg:

- Táv : Az aktuális szegmens hossza (sík, emelkedő, lejtő)
- Az aktuális szegmens emelkedése/ereszkedése
- Sebesség

Ne feledd, ha hegyről sík terepre váltasz, némi késés tapasztalható. Ez biztosítja, hogy a hegy valóban véget ért-e. Még akkor is, ha a hegyről a sík terepre váltás a Hill Splitter edzési nézetben késik, az adatokban a hegy vége megfelelően van megjelölve, így helyesen lesz látható az edzés összegzésének megtekintésekor a Flow webszolgáltatásban vagy alkalmazásban.

Hegyrészletek felugró értesítés

Downhill sportok esetén (snowboard, lesíelés, magashegyi/alpesi és telemark síelés) egy felugró értesítés jelenik meg, amely tartalmazza az előző hegy részleteit azt követően, hogy 15 métert hegynek felfele haladtál. Ezt úgy tervezték meg, hogy a felugró értesítés a sífelvonó használatakor jelenjen meg a számodra.

- Táv : Az aktuális szegmens hossza (sík, emelkedő, lejtő)
- Az aktuális szegmens emelkedése/ereszkedése
- Átlagsebesség
- Hegy száma

HILL SPLITTER ÖSSZESÍTÉS

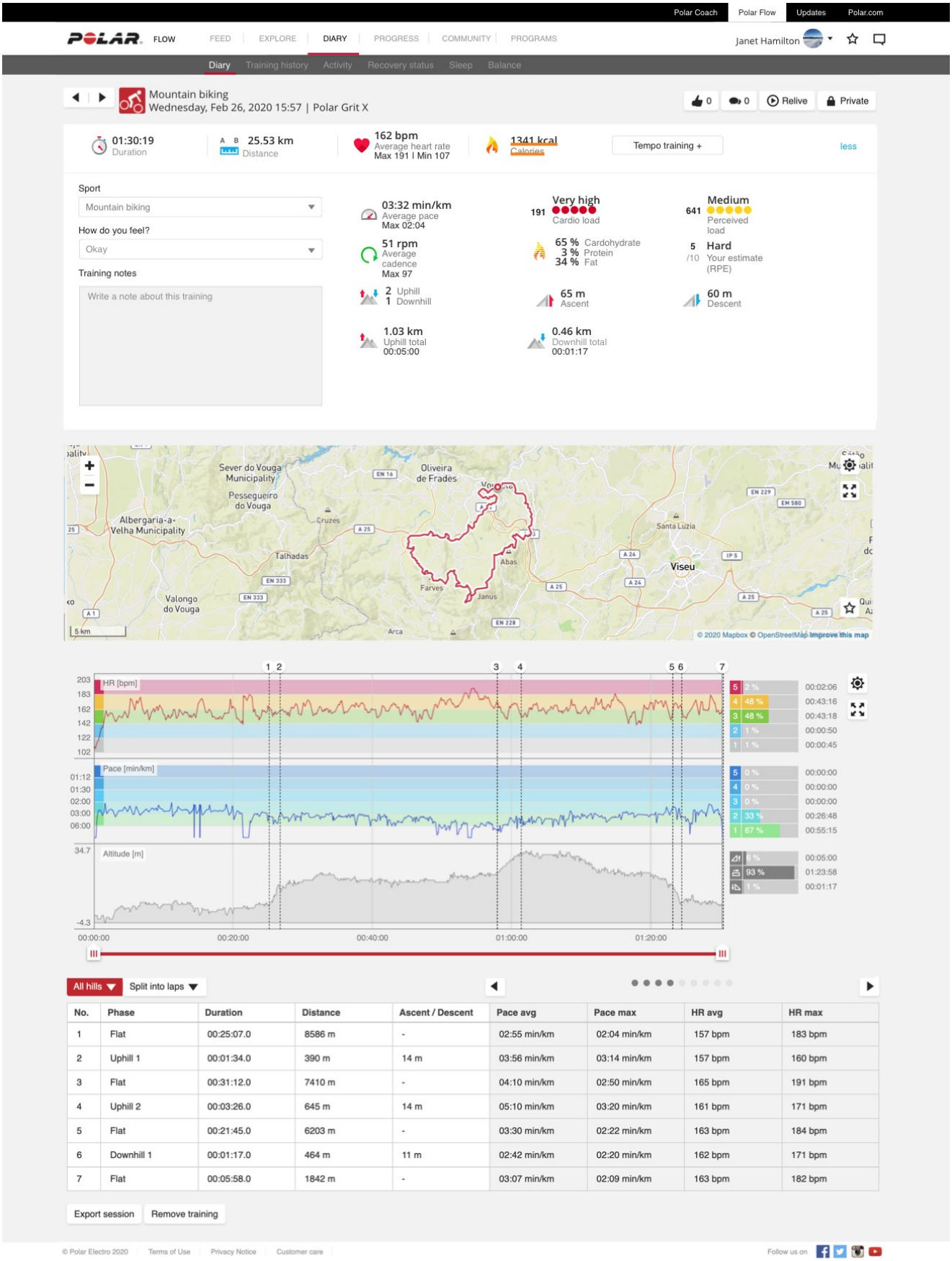
Az edzés után a következő információkat fogod látni az edzés összegzése részben:

- Emelkedők és lejtők száma
- Emelkedők és lejtők teljes távja

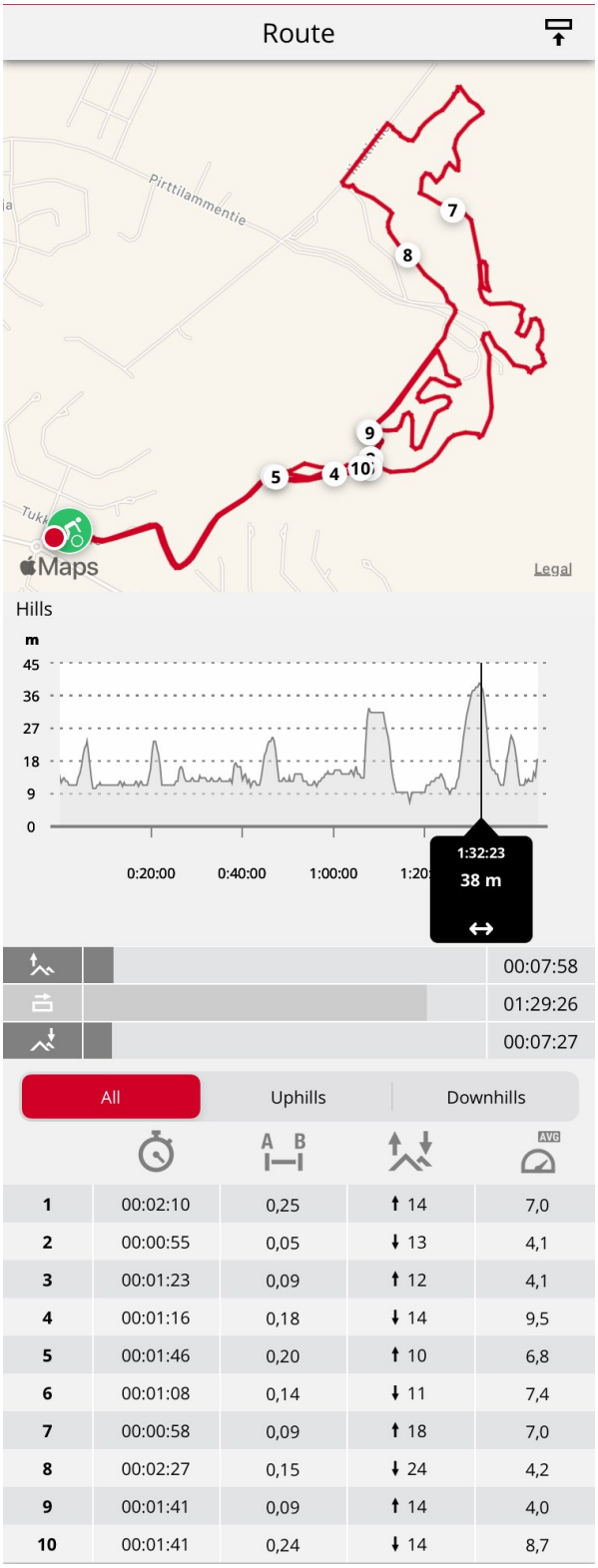
RÉSZLETES ELEMZÉS A FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSBAN ÉS ALKALMAZÁSBAN

Megtekintheted az egyes emelkedő, lejtő és sík szegmensekre vonatkozó részletes adatokat a Flow webszolgáltatásban, miután szinkronizálod az adataidat az edzésszakasz befejezése után. Az edzésszakasz áttekintése a Flow alkalmazásban is rendelkezésre áll.

Az egyes szakaszokhoz elérhető adatok az általad használt sportprofiltól és érzékelőktől függenek, és magukban foglalhatják például a tengerszint feletti magasságot, a teljesítményt, a pulzust, a futási ütemet és a sebességi adatokat.



No.	Phase	Duration	Distance	Ascent / Descent	Pace avg	Pace max	HR avg	HR max
1	Flat	00:25:07.0	8586 m	-	02:55 min/km	02:04 min/km	157 bpm	183 bpm
2	Uphill 1	00:01:34.0	390 m	14 m	03:56 min/km	03:14 min/km	157 bpm	160 bpm
3	Flat	00:31:12.0	7410 m	-	04:10 min/km	02:50 min/km	165 bpm	191 bpm
4	Uphill 2	00:03:26.0	645 m	14 m	05:10 min/km	03:20 min/km	161 bpm	171 bpm
5	Flat	00:21:45.0	6203 m	-	03:30 min/km	02:22 min/km	163 bpm	184 bpm
6	Downhill 1	00:01:17.0	464 m	11 m	02:42 min/km	02:20 min/km	162 bpm	171 bpm
7	Flat	00:05:58.0	1842 m	-	03:07 min/km	02:09 min/km	163 bpm	182 bpm



1	00:02:10	0,25	↑ 14	7,0
2	00:00:55	0,05	↓ 13	4,1
3	00:01:23	0,09	↑ 12	4,1
4	00:01:16	0,18	↓ 14	9,5
5	00:01:46	0,20	↑ 10	6,8
6	00:01:08	0,14	↓ 11	7,4
7	00:00:58	0,09	↑ 18	7,0
8	00:02:27	0,15	↓ 24	4,2
9	00:01:41	0,09	↑ 14	4,0
10	00:01:41	0,24	↓ 14	8,7

KOMOOT

Tervezd meg a részletes útvonalakat a térképen a komoot segítségével, és vidd át az útvonalakat az órára a menet közbeni részletes útmutatáshoz! Legyen szó akár országúti kerékpározásról, túrázásról, nagy biciklis túrázásról vagy hegyi kerékpározásról, a komoot kimagasló tervezési és navigációs technológiája lehetővé teszi, hogy többet fedezz fel a szabadtéri helyszínekből.

Hozz létre egy komoot-fiókot, ha még nem tetted meg. A komoot szolgáltatásra való feliratkozást követően kapsz egy ingyenes régiót, ahol az összes fő funkciót tesztelheted. A komoot azt javasolja, hogy a saját régiódat állítsd be ingyenes

régióként. Ezt követően csatlakoztasd a komoot alkalmazást a Polar Flow-hoz, és jelenítsd meg a komoot-útvonalaidat az órádon.

A komoot használatával kapcsolatban tekintsd meg a támogatási oldalukat: support.komoot.com/hc/en-us

A komoot-útvonalakhoz 1 másodperces GPS rögzítési gyakoriság szükséges. Nem használható 1 perces vagy 2 perces rögzítési gyakorisággal.

A KOMOOT- ÉS POLAR FLOW-FIÓKOD ÖSSZEKAPCSOLÁSA

Először győződj meg róla, hogy rendelkezel Polar Flow-fiókkal és komoot-fiókkal. Összekapcsolhatod komoot- és Polar Flow-fiókodat a Polar Flow webszolgáltatásban vagy a Polar Flow alkalmazásban.

A Polar Flow webszolgáltatásban lépj a **Beállítások > Partnerek > Komoot > Összekapcsolás** menübe.

vagy

A Polar Flow alkalmazásban lépj az **Általános beállítások > Összekapcsolás > Komoot** menübe (az összekapcsoláshoz húzd el a gombot).

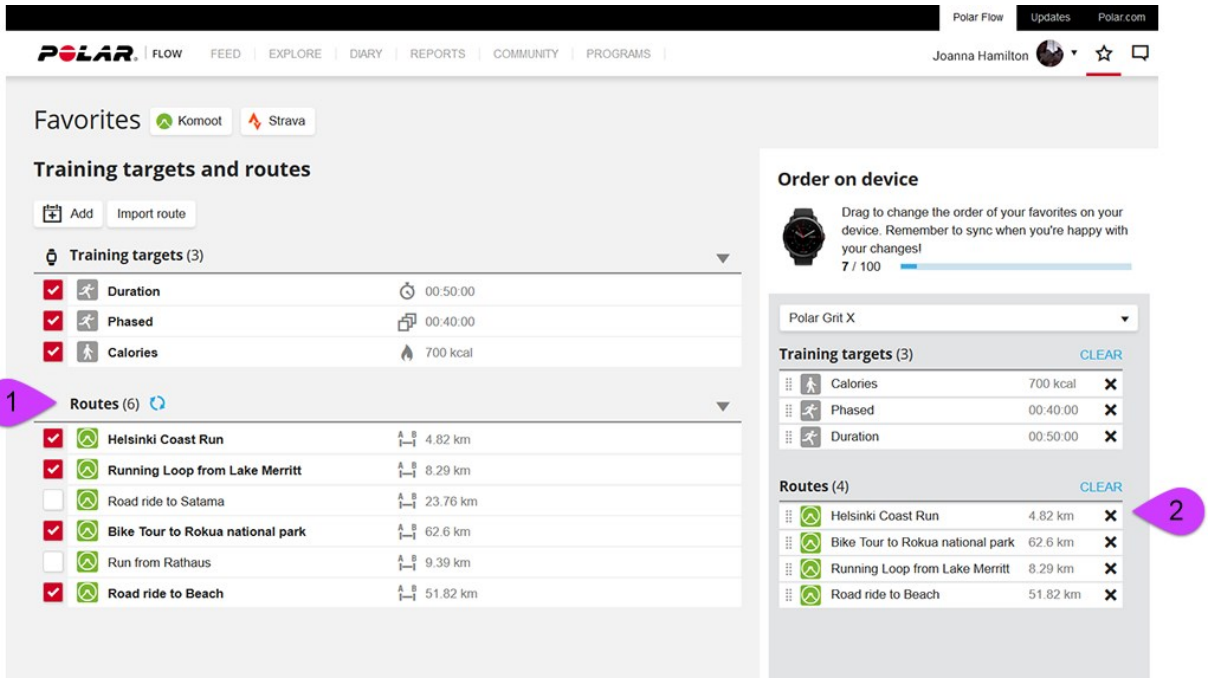
A komoot- és Polar Flow-fiók összekapcsolását követően a rendszer a komoot-fiókodban rendelkezésedre álló régiókból induló, összes tervezett komoot-túrát szinkronizálni fogja a kedvenceid közé a Flow-ban.

KOMOOT-ÚTVONALAK IMPORTÁLÁSA AZ ÓRÁBA

A Polar Flow webszolgáltatásban vagy alkalmazásban kiválaszthatod azokat az útvonalakat, amelyeket át szeretnél vinni az órára. A órádon egyszerre maximum 100 kedvenced lehet.

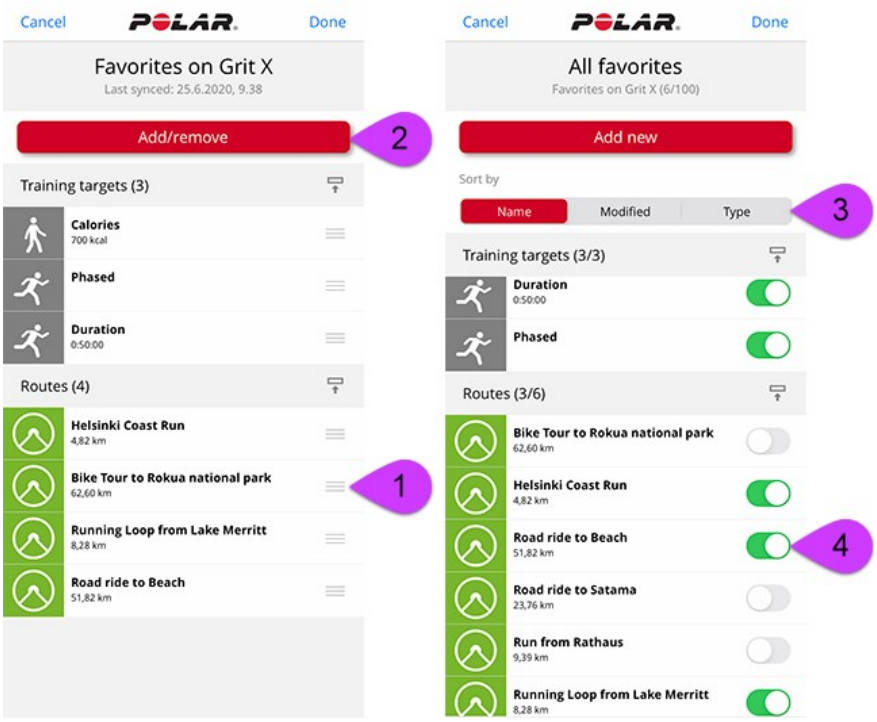
A Flow webszolgáltatásban kattints az oldal tetején lévő menüsávon található Kedvencek ikonra ☆ a Kedvencek oldalra való belépéshez.

1. Válaszd ki az útvonalakat. Ehhez kattints a kiválasztás mezőkre az útvonalak listájának bal oldalán, hogy áthelyezd őket az óra jobb oldalon található szinkronizálási listájába. Ha új útvonalakat terveztél a komoot szolgáltatással, a listát a gombra kattintva frissítheted ezekkel az útvonalakkal.
2. Megváltoztathatod az órán lévő útvonalak sorrendjét, ha azokat az új helyükre húzod. Az egyes útvonalakat az X gombra kattintva távolíthatod el, az összes útvonalat egyszerre pedig a **TÖRLÉS** gombra kattintva. Vedd figyelembe, hogy ezek továbbra is a kedvencek között maradnak, még ha el is távolítod őket az óráról.
3. Az elvégzett módosítások mentéséhez szinkronizáld az órát.



A Flow alkalmazásban lépj az **Eszközök** menübe, majd az eszközök oldalra. Görgess le az oldalon, és koppints a **Hozzáadás/eltávolítás** elemre az órán aktuálisan rajta lévő kedvencek megtekintéséhez.

1. Az órán található útvonalak átrendezéséhez koppints és tartsd rajta az ujjad a jobbra elhelyezkedő ☰ (iOS)/ ☰ (Android) gombra, és húzd az útvonalakat a kívánt helyre.
2. Egy útvonal hozzáadásához vagy eltávolításához koppints újból a **Hozzáadás/eltávolítás** lehetőségre az összes kedvenchez való hozzáféréshez.
3. A kedvenceket **Név**, **Módosítva** és **Típus** alapján rendezheted.
4. Húzd balra a kapcsolót útvonal eltávolításához az óráról. Húzd jobbra a kapcsolót útvonal hozzáadásához az órához.
5. Szinkronizáld az órát az alkalmazással a módosítások mentéséhez.



A Polar Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban lévő kedvencek kezelésével kapcsolatos további információkért lásd az A Polar Flow-ban lévő kedvencek és edzési célkitűzések kezelése szakaszt.

EDZÉS ELINDÍTÁSA KOMOOT-ÚTVONALLAL

1. Edzés-előkészítés módban nyomd meg a VILÁGÍTÁS gombot, vagy koppints az elemre a gyorsmenübe való belépéshez.
2. Válaszd ki az **Útvonalak** lehetőséget a listából, és válaszd ki azt a komoot-útvonalat, amelyet végig szeretnél járni. A hozzád legközelebbi útvonal látható elsőként.
3. Válaszd ki, hogy hol szeretnéd elkezdeni az útvonalat: **Kezdőpont** vagy **Útvonal pontja**.
4. Válasz ki a használni kívánt sportprofilt, majd indítsd el az edzésszakaszt.
5. A sportóra végig fog vezetni az útvonalon. Ha az útvonal kezdetének elérésekor megjelenik az **Útvonal kezdete megtalálva** felirat, akkor készen állsz az indulásra.

Az óra részletes utasításokkal vezet végig az útvonalon.

SMART COACHING (OKOS ÉRTESÍTÉSEK)

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

Sportórád a következő Polar Smart Coaching funkciókat tartalmazza:

- Training Load Pro
- FuelWise™
- Futási teljesítmény mérése a csuklóról
- Running Program (Futó program)
- Running Index (Futási index)
- Edzés haszna
- Okos kalóriák
- Folyamatos pulzusmérés
- Polar Sleep Plus
- Activity Guide (Aktivitási útmutató)
- Activity Benefit (Tevékenység haszna)
- Nightly Recharge™ regenerálódásmérés
- Sleep Plus Stages™ alváskövetés
- Serene™ irányított légzőgyakorlat
- Csuklón mért pulzussal végzett fitnesz teszt
- FitSpark™ napi edzési útmutató

TRAINING LOAD PRO

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

Kardioterhelés

A rendszer edzési impulzusszámítás (TRIMP), egy széles körben elfogadott és tudományosan bizonyított módszer segítségével számolja ki a kardioterhelést. A kardioterhelési érték megmutatja, mennyire terhelte meg az edzés a keringési

rendszered. Minél magasabb a kardioterhelés értéke, annál jobban igénybe vette az edzés a keringési rendszert. A rendszer minden edzés után kiszámítja a kardióterhelést a pulzusadatok és az edzésszakasz időtartama alapján.

Érzékelt terhelés

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

*Értékeld az edzést a Flow mobil alkalmazásban az **érzékelt terhelés** kiszámításához. Egy 1-10 skálán pontozhatod az edzést, ahol az 1 rendkívül könnyű, míg a 10 erősen megterhelő.*

Izomterhelés

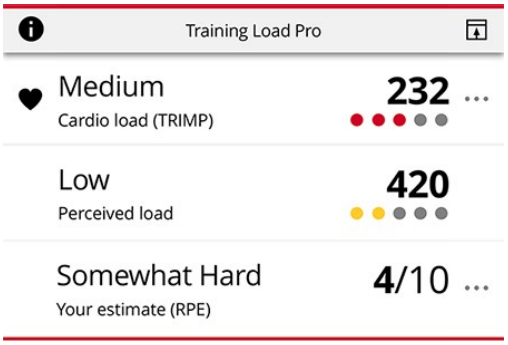
Az izomterhelés megmutatja, mennyire vette igénybe az edzés az izomzatot. Az izomterhelési érték segít megállapítani az intenzív, rövid edzések terhelését, mint például rövidtávfutás, vagy gyaloglás hegynek felfelé, mivel ezeknél a pulzus nem alkalmazkodik azonnal a változó terheléshez.

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

Edzési terhelés egy edzés alapján

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

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



A grafikon és a szöveges leírás a teljesítmény szerint változik: minél hatékonyabban edzel, annál nagyobb terhelést fogsz kibírni. Ahogy az erőnléted és a teherbírásod növekszik, a 3 pontot érő (közepes) edzési terhelésekből néhány hónapon belül 2 pontos (alacsony) érték lehet. Az alkalmazkodó skála figyelembe veszi, hogy a jelenlegi állapotodtól függően egy adott edzéstípus más hatással lehet a testedre.

- **Nagyon magas**
- **Magas**
- **Közepes**
- **Nagyon alacsony**
- **Alacsony**

Megterhelés és tűrőképesség

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

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

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

Kardioterhelési állapot

A Cardio load status (Kardióterhelési állapot) a **Strain** (Megterhelés) és a **Tolerance** (Tolerancia) közötti kapcsolatot vizsgálja, és ennek alapján megállapítja, hogy jelenleg aluledzett vagy, szinten tartod az erőnléted, eredményesen edzel, vagy túlterheled magad. Az eredmény alapján a rendszer személyre szabott visszajelzéseket is ad.

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

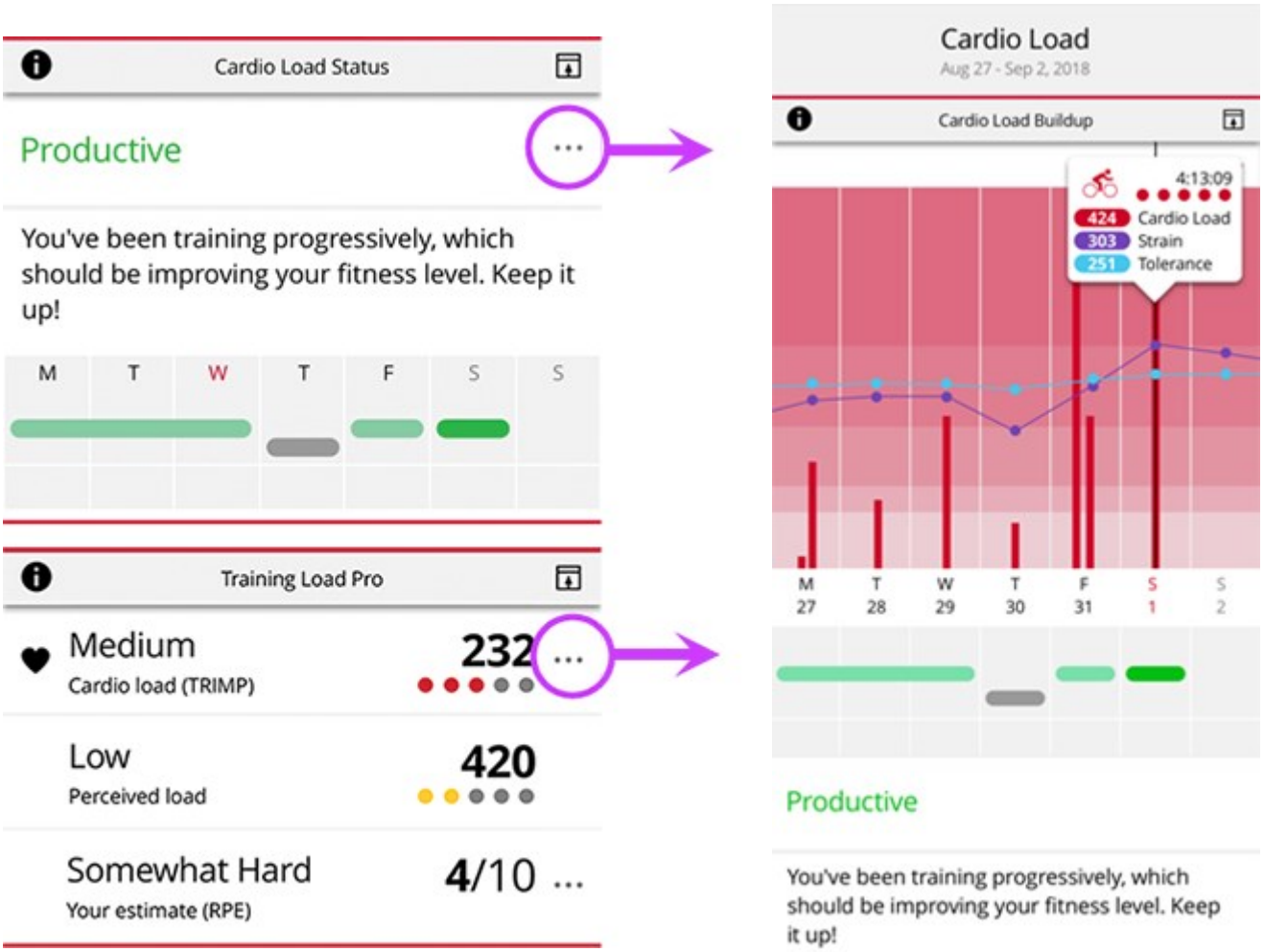
Kardioterhelési állapot a sportórán

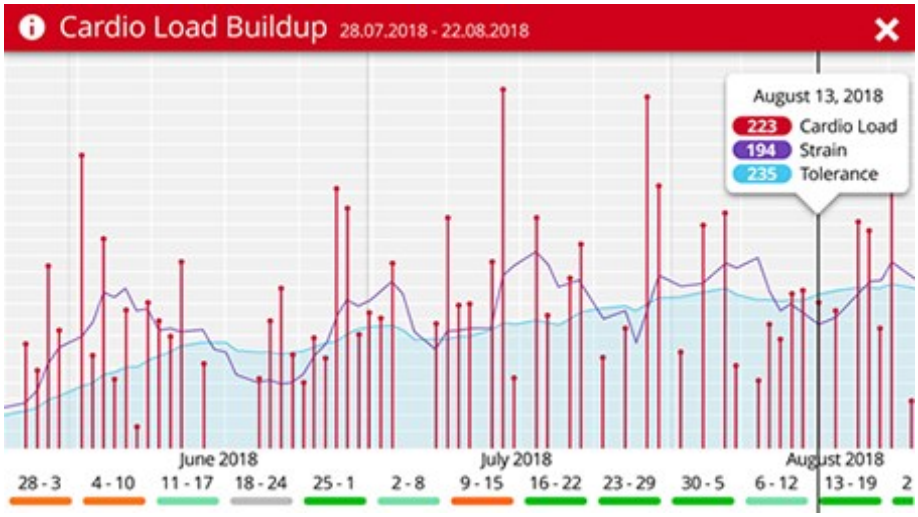
Az idő nézetben a FEL és LE gombokkal léphetsz be a Kardioterhelési állapot menübe.

1. Kardioterhelési állapot grafikon
2. Kardioterhelési állapot
   - Túlterhelés (a szokásosnál jelentősen magasabb terhelés):
   - Eredményes (fokozatosan növekvő terhelés)
   - Szintentartás (a szokásosnál valamivel alacsonyabb terhelés)
   - Aluledzés (a szokásosnál jóval alacsonyabb terhelés)
3. Kardioterhelési állapot számszerűsített értéke (=Megterhelés elosztva a Tűrőképességgel.)
4. Megterhelés
5. Tűrőképesség
6. A kardioterhelési állapot szöveges leírása

Hosszú távú elemzés a Flow alkalmazásban és webes felületen

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





A kardioterhelési állapot megtekintéséhez a Flow webszolgáltatásban menj a **Progress** > **Cardio Load report** (fejlődés > kardioterhelési jelentés menübe).

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

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

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

A **Tűrőképesség** azt jelzi, mennyire állsz készen a kardioedzésre. Ez az érték az elmúlt 28 nap átlagos napi kardioterhelését mutatja. A kardioedzéshez szükséges állóképesség javításához fokozatosan, hosszabb időn keresztül kell növelni az edzés intenzitását.

Tudj meg többet a Polar Training Load Pro funkcióról a részletes útmutatóban.

FUELWISE™

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

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

Energiaellátásra a szénhidrátok ideálisak, mivel a zsírokkal vagy fehérjékkel ellentétben gyorsan felszívódnak, és glükózzá alakulnak. A glükóz az elsődleges energiaforrás az edzés során. Minél intenzívebb az edzés, annál nagyobb arányban használsz fel glükózt, mint zsírt. Ha az edzésszakasz 90 percnél rövidebb, akkor általában nem kell szénhidráttal pótolnod az

energiát. Az extra szénhidrát azonban még a rövidebb edzésszakaszok során is segít sokkal éberebbnek és koncentráltabbnak lenni.

Edzés a Fuelwise alkalmazással

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

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

Okos szénhidrát-emlékeztető

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

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

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

Okos szénhidrát-emlékeztető beállítása

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

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

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

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

Kézi szénhidrát-emlékeztető

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

Kézi szénhidrát-emlékeztető beállítása

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

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

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

Ivási emlékeztető

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

Ivási emlékeztető beállítása

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

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

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

További információ a FuelWise™ alkalmazásról

FUTÁSI TELJESÍTMÉNYTESZT

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

Végezhetsz maximális és szubmaximális (a maximális pulzusszám legalább 85%-a) teszteket. A maximumteszthez mindent bele kell adnod, viszont pontosabb eredményt is szolgáltat. A maximumteszt elvégzése remekül használható az aktuális

egyéni maximális pulzusod meghatározására, valamint a beállítások aktualizálására. A maximális futási teszt lényegesen megerőltetőbb a szubmaximális tesztekhez képest. Ezért javasoljuk, hogy csak könnyebb edzésszakaszokat tervezz a maximumteszt elvégzését követő 1–3 napra.

A szubmaximális teszt – amelyhez a maximális pulzusod (HR_{max}) legalább 85%-át el kell érned – ismételhető, biztonságos, és a maximumteszt kevésbé megerőltető alternatívája. A szubmaximális tesztet tetszés szerinti gyakorisággal ismételheted, és edzés előtti bemelegítésként is használhatod. Fontos, hogy a maximális pulzusod helyesen legyen beállítva a fizikai beállításokban, hogy pontos eredményeket kapj a szubmaximális tesztből, mivel a szubmaximális teszt a maximális pulzusod HR_{max} felhasználásával számítja ki az eredményedet. Ha nem ismered a maximális pulzusodat (HR_{max}), akkor a maximumteszt elvégzése hasznos lehet a maximális pulzusszámod meghatározásához.

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

A teszt elvégzése

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

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

Alapértelmezés szerint a teszt GPS-t használ a sebességméréshez, azonban a Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart lépésérzékelő funkciót vagy egy STRYD futási teljesítménymérőt is használhatod. Ebben az esetben a sebesség mérése az érzékelővel történik.

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

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

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

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

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

A kék görbe sebességértékekkel a végeknél jelzi a megengedett tartományt.

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

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

Teszteredmények

A futási teljesítményteszt eredményéül a maximális aerob teljesítmény (MAP), a maximális aerob sebesség (MAS) és a maximális oxigénfelvétel (VO2max) értékét kapod. Továbbá ha maximumtesztet végeztél, megkapod a maximális pulzus (HR_{max}) értékét is. A legfrissebb eredményeidet megtekintheted az órádon a **Tesztek > Futási teszt > Legutóbbi eredmény** menüpontban.

- A maximális aerob teljesítmény (MAP) az a legalacsonyabb edzési intenzitás, ahol a szervezeted eléri a maximális oxigénfelhasználási képességét ($VO2_{max}$). A maximális aerob teljesítmény általában csak néhány percig tartható fenn.
- A maximális aerob sebesség (MAS) az a legalacsonyabb edzési intenzitás, ahol a szervezeted eléri a maximális oxigénfelhasználási képességét ($VO2_{max}$). A maximális aerob sebesség általában csak néhány percig tartható fenn.
- A maximális oxigénfelvétel ($VO2_{max}$) a szervezeted maximális oxigénfogyasztási kapacitása maximális erőkifejtés esetén.

Ha a sportprofil-beállítások frissítését választod az új MAP, MAS és $VO2_{max}$ eredményekkel, akkor a sebességed, a tempód és a teljesítményzónáid, valamint a kalóriaszámításod is frissül az aktuális fizikai állapotodnak megfelelően. Ha elvégezted a maximumtesztet, akkor a pulzuszónáidat is frissítheted az új maximális pulzusszámod (HR_{max}) alapján.

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

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

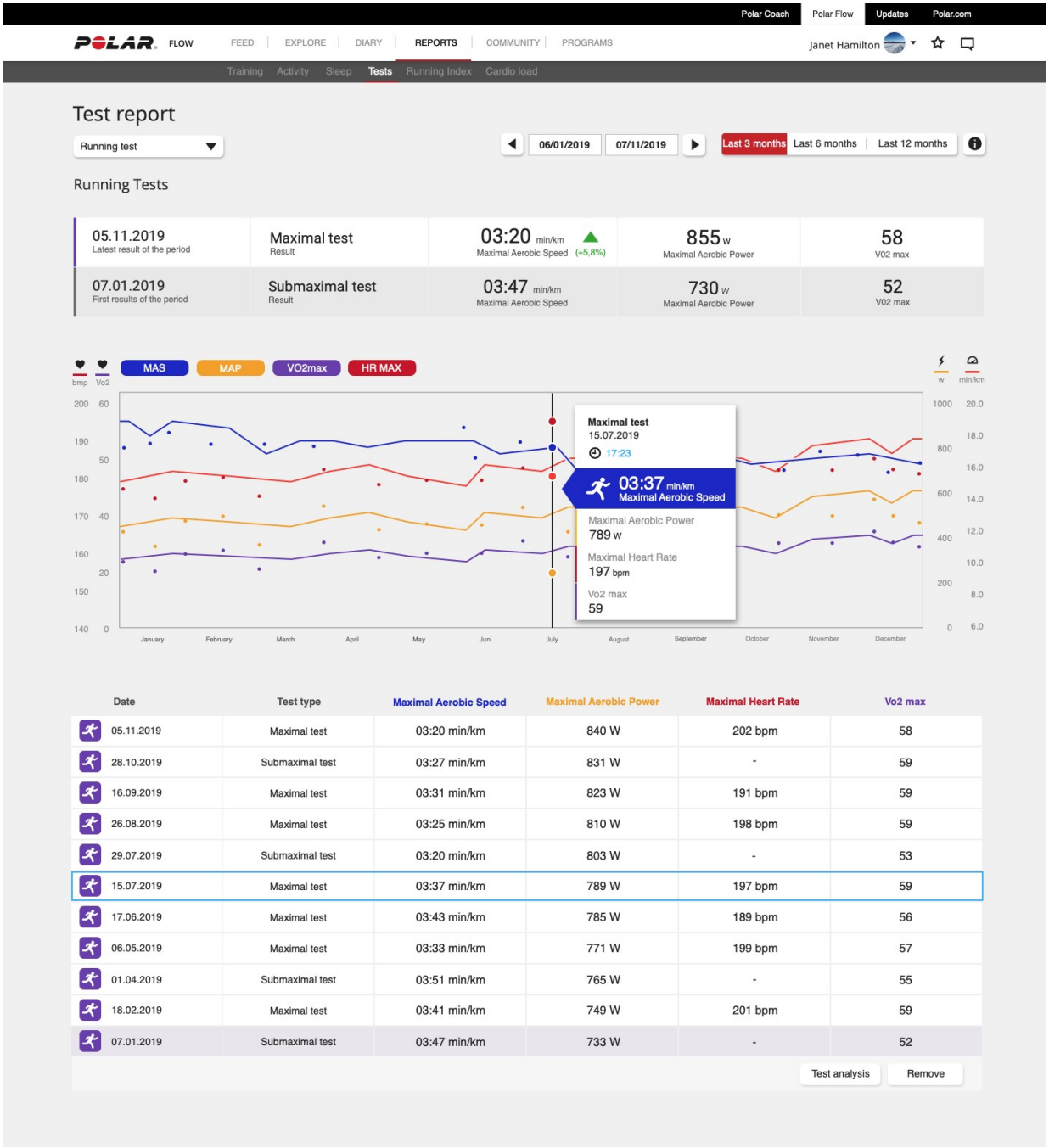
Ha a futási teljesítménytesztet a fejlődésed nyomon követésére és a megfelelő edzésintenzitás kiválasztására szeretnéd használni, javasoljuk, hogy háromhavonta ismételd meg a maximumtesztet, hogy az edzési zónáid mindig naprakészek maradjanak. Ha szorosabban szeretnéd nyomon követni a fejlődésedet, akkor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

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

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

Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban

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



FUTÁSI TELJESÍTMÉNY MÉRÉSE A CSUKLÓRÓL

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

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

Futási teljesítmény és izomterhelés

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

Hogyan jelenik meg a futási teljesítmény az órádon

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

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

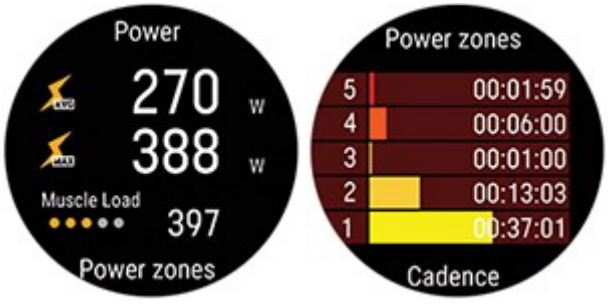
Futásod alatt a következő adatokat tekintheted meg:

- Maximális teljesítmény
- Átlagos teljesítmény
- Körteljesítmény
- Maximális körteljesítmény
- Automatikus kör átlagos teljesítménye
- Automatikus kör maximális teljesítménye

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

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

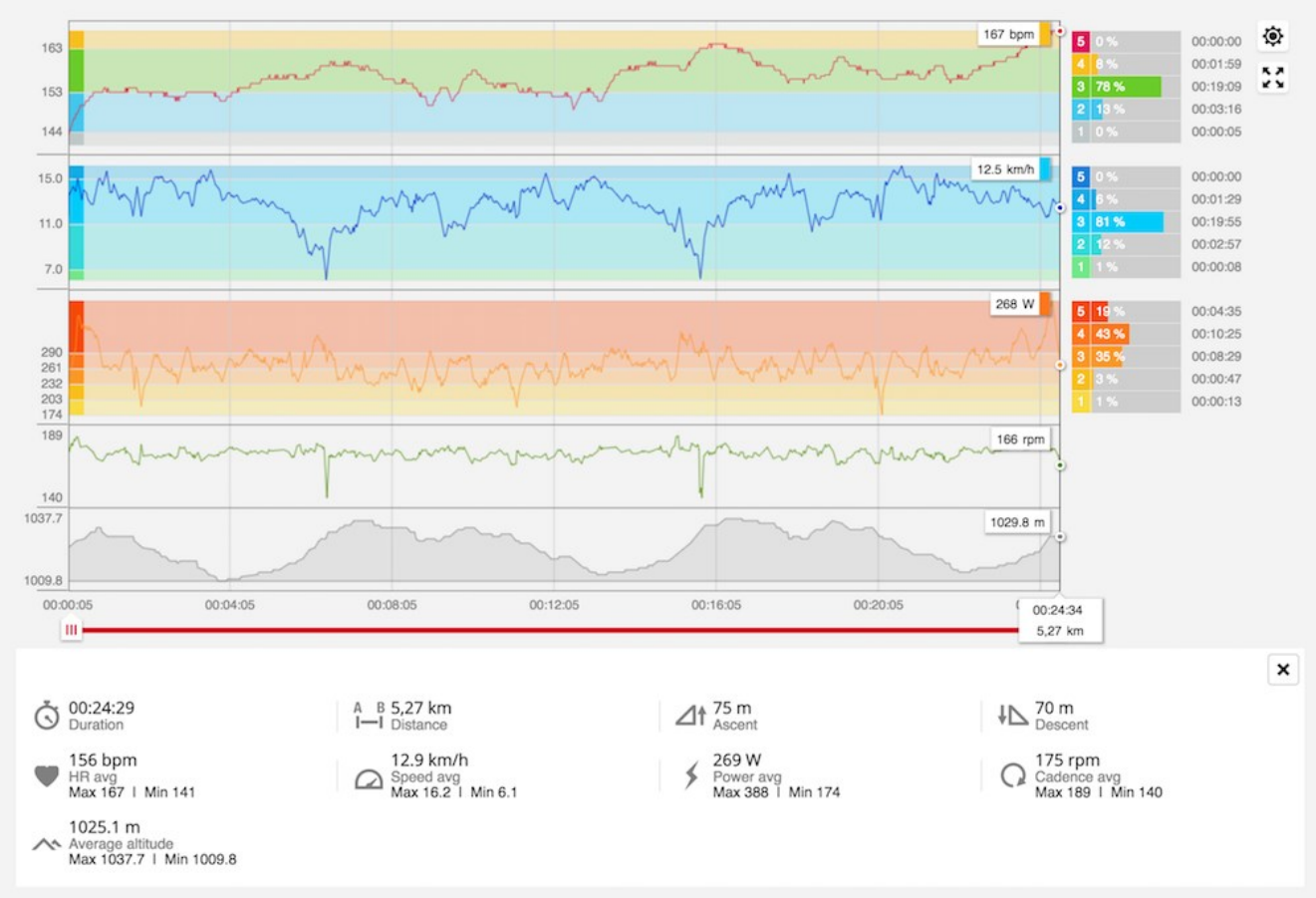
Az edzésszakasz után az órádon megjelenő edzés összegzésénél a következőket fogod látni:



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

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

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



POLAR FUTÓPROGRAM

A Polar futóprogram az Ön erőnléti szintjéhez szabott, egyéni edzéstervet készít, segít megfelelően edzeni, és elkerülni a túlterhelést. A program intelligensen alkalmazkodik erőnléte fejlődéséhez, és jelzi, mikor érdemes visszafogottabban vagy intenzívebben edzenie. Minden program az Ön személyes adottságait, korábbi edzési hátterét, és előkészületeit figyelembe véve készül. A program ingyenesen letölthető a Polar Flow web szolgáltatásból a www.polar.com/flow címen.

A programok 5k, 10k, félmaraton és maraton változatban érhetők 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 mozgékonysági edzéskategóriák 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.

A videó megtekintéséhez, kattints a következő linkekre:

Első lépések

Hogyan kell használni

Polar futóprogram létrehozása

1. Lépjen be a Flow web szolgáltatásba a www.polar.com/flow oldalon.
2. Válassza ki a **Programok** fület.
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.

Edzés indítása

Egy edzés megkezdése előtt, győződj meg arról, hogy szinkronizáltad edzés céljaidat az eszközödre. Az edzéseket, mint edzési célok szinkronizálódnak eszközödre.

Az adott napra ütemezett edzési célkitűzés elindításához:

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

3. A részletek megtekintéséhez nyomd el az OK gombot.
4. Nyomd meg a OK gombot a edzés-előkészítés üzemmódba való visszatéréshez, és válaszd ki a használni kívánt sportprofilt.
5. Amikor az óra megtalált minden jelet, nyomd meg a OK gombot. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheted az edzést.

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, és az eddigi fejlődését.

RUNNING INDEX (FUTÁSI INDEX)

A futási index segítségével könnyedén nyomon követheti a futási teljesítményében bekövetkező változásokat. A Running Index (Futási index) pontszám a maximális aerob futási teljesítmény (VO2max/maximális oxigénfelvétel) becslése. A Running Index (Futási index) rögzítésével nyomon követhető az edzések hatásossága, valamint a futási teljesítmény fejlődése. A fejlődés azt jelenti, hogy egy adott tempó mellett kevesebb erőkifejtés mellett képes futni, vagy hogy egy adott erőkifejtési szint mellett nagyobb tempóban képes futni.

Teljesítményéről a lehető legpontosabb információ megszerzése érdekében, győződjön meg arról, hogy beállította a HR_{max} értéket.

Az óra minden edzésszakasz alkalmával kiszámolja a Running Index (Futási index) értékét a pulzus mérése során, ha aktiválva van a GPS funkció/használatban van a Stride Sensor (lépésérzékelő), és teljesülnek az alábbi feltételek:

- A használt Sport Profil egy futás típusú sport (futás, utcai futás, tájfutás, stb.)
- A sebességnek 6 km/órának vagy magasabbnak kell lennie, minimum 12 percig

A számítások akkor kezdődnek el, amikor a rögzítést elindítod. Edzés közben megállhatsz például egy piros lámpánál, ez azonban nem szakítja meg a számításokat.

A Running Index figyelembe veszi a terepet. Ha adott tempóval futsz hegynek felfelé, az fiziológiailag megterhelőbb, mintha sík terepen futnál, ha pedig lejtőn futsz lefelé, az fiziológiailag kevésbé megterhelő, mintha vízszintes terepen futnál. Felhívjuk figyelmedet, hogy a magassági adatoknak elérhetőnek kell lenniük az emelkedőkhöz és lejtőkhöz, hogy figyelembe tudjuk venni. A magassági adatokat a barométer gyűjti.

A Running Index (Futási index) értékét az órán lehet megtekinteni, az edzésszakasz összefoglalójában. Kövesd nyomon a fejlődésedett és nézd meg a versenyidő becsléseket a Polar Flow webes felületen.

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.

Running Index (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

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.
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.

Visszajelzés	előnyei
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.

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 kalóriáidat.

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

FOLYAMATOS PULZUSMÉRÉS

A Folyamatos pulzusmérés funkció megszakítás nélkül méri a pulzust. A napi kalóriaégetés, valamint a teljes aktivitás pontosabb mérését teszi lehetővé, mivel a nagyon kevés csuklómozgást igénylő fizikai tevékenységeket, pl. kerékpározást is nyomon tudja követni.

Folyamatos pulzusmérés az órán

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

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

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

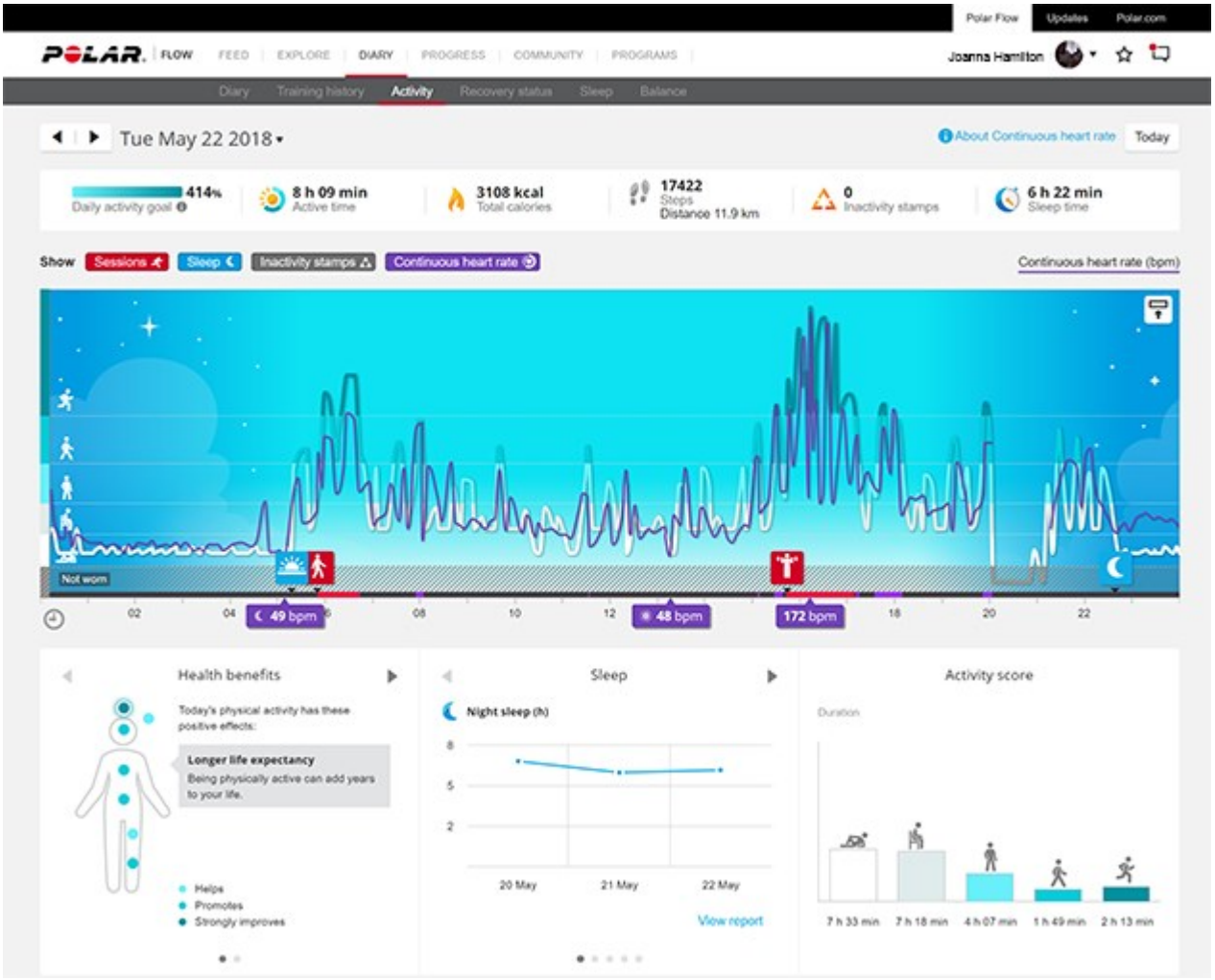
Amikor ez a funkció be van kapcsolva, az óra folyamatosan méri a pulzust, és megjeleníti azt az óra Pulzus óralapján. A részletek megnyitásakor megtekintheted a nap folyamán mért legmagasabb és legalacsonyabb pulzusértéket, valamint az előző éjszaka során mért legalacsonyabb pulzusszámod.

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

Bizonyos esetekben lehetséges, hogy magasabb vagy alacsonyabb pulzusértéket láttál az órádon a nap folyamán, mint a folyamatos pulzusmérési összefoglalódon a legmagasabb vagy legalacsonyabb napi érték. Ez akkor történhet meg, ha a leolvasott érték a nyomon követési tartományon kívül esik.

Az óra hátulján lévő LED-ek mindig világítanak, ha a folyamatos pulzusmérés funkció be van kapcsolva és a hátlapon lévő érzékelő érintkezésben van a bőrrel. A részletes útmutatót arról, hogy hogyan viseld az órát a csuklón mért pulzus pontos leolvasásához, a Csuklón mért pulzus fejezetben találod.

A folyamatos pulzusmérés értékeit részletesebben és hosszabb időszakokra vonatkozóan figyelemmel kísérheted a Polar Flow alkalmazásban, a webszolgáltatásban és a mobilalkalmazásban egyaránt. További információ a Folyamatos pulzusmérés funkcióról ebben a részletes útmutatóban található.



FOLYAMATOS AKTIVITÁSKÖVETÉS

Az óra egy belső 3D-s gyorsulásmérővel követi, mennyire vagy aktív úgy, hogy rögzíti a csuklód mozdulatait. Elemzi mozdulataid gyakoriságát, intenzitását és szabályosságát a fizikai paramétereiddel összevetve, így láthatod, hogy valójában mennyire voltál aktív a mindennapi életedben a rendszeres edzéseid mellett. Viseld az órát a nem domináns kezeden, hogy a lehető legpontosabban kövesd nyomon az aktivitásodat.

Aktivitási cél

Személyes aktivitási céljaidat az óra beállításakor adhatod meg. Az aktivitási cél a személyes adataidon és aktivitási szinteden alapszik, melyeket a Polar Flow alkalmazásban, illetve a Polar Flow webszolgáltatás beállításaiban találsz.

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

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

Aktivitási adatok az órán

Az idő nézetből a FEL és LE gombok segítségével léphetsz az Aktivitás óralapra.

Az óralap körül látható kör és az idő és dátum alatt megjelenő százalék mutatja a haladást a napi aktivitási cél felé. Amikor aktív vagy, a kör világos kék színnel töltődik fel.

Ezenkívül megtekintheted a napi összesített aktivitás következő adatait:

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

Inaktivitási figyelmeztetés

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

Ha már 55 perce mozdulatlan vagy, inaktivitási figyelmeztetést kapsz: A készüléken egy kisebb rezgés kíséretében az **Ideje mozogni!** üzenet jelenik meg. Állj fel, és találd ki, hogyan legyél aktív. Tegyél egy rövid sétát, nyújtózz, vagy végezz más könnyű tevékenységet. Az üzenet eltűnik, amint mozogni kezdesz, vagy megnyomod a VISSZA gombot. Ha öt percen belül nem kezdesz el mozogni, inaktivitási bélyeget kapsz, melyet a szinkronizálás után a Polar Flow alkalmazásban és Flow webszolgáltatásban láthatsz. A Polar Flow alkalmazásban és a Flow webszolgáltatásban a szerzett inaktivitási bélyegek teljes előzményét megtekintheted. Így ellenőrizheted napi rutinondat, és változtathatsz azon az aktívabb élet érdekében.

Aktivitási adatok a Polar Flow alkalmazásban és a Flow webszolgáltatásban

A Polar Flow alkalmazásban követheted nyomon és elemezheted aktivitási adataidat menet közben, és vezeték nélkül szinkronizálhatod azt az óráról a Flow webszolgáltatásba. A Flow webszolgáltatás adja a legrészletesebb betekintést az aktivitási információidba. Az aktivitási jelentések segítségével (az **ELŐREHALADÁS** fülön) nyomon követheted napi aktivitásod hosszú távú trendjét. Megtekintheted a napi, heti, vagy havi jelentéseket.

További információ a Folyamatos aktivitáskövetés funkcióról ebben a részletes útmutatóban található.

ACTIVITY GUIDE (AKTIVITÁSI ÚTMUTATÓ)

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

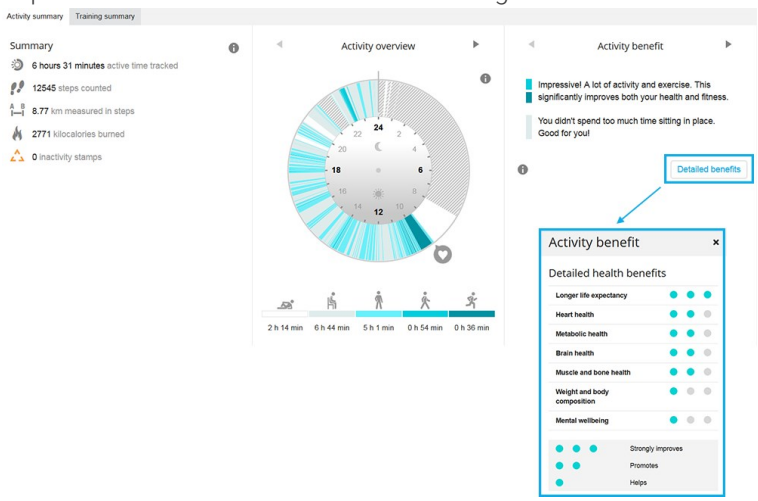
További információkért keresdaz 24/7 Activity Tracking (Aktivitáskövetés) részt.

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 alapgondolat 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

NIGHTLY RECHARGE™ REGENERÁLÓDÁSMÉRÉS

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

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

Hogyan kezdd el használni a Nightly Recharge funkciót?

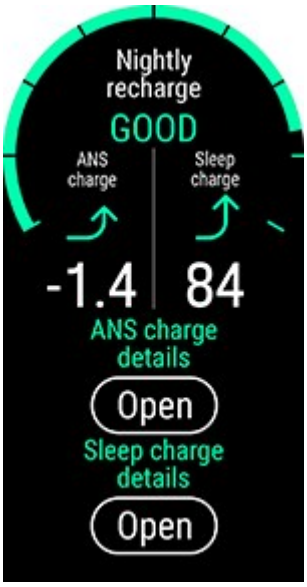
1. A Nightly Recharge használatához engedélyezni kell a folyamatos pulzusmérés funkciót. A folyamatos pulzusmérés aktiválásához lépj a **Beállítások** > **Általános beállítások** > **Folyamatos pulzusmérés** menüpontba, és válaszd a **Be** vagy a **Csak éjszaka** lehetőséget.
2. A csuklópántot szorosan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

Nightly Recharge az órádon

A Nightly Recharge óralapon az **Már ébren vagy?** felirat jelenik meg, ha az óra legalább négy óra alvást érzékelt. Nyomd meg az OK gombot, nyugtázva ezzel az óra számára, hogy felébredtél. Erősítsd meg az OK gombbal, és az óra azonnal összesíti a Nightly Recharge adatokat. A Nightly Recharge státusz azt jelzi, hogy mennyire volt pihentető

az előző éjjeli alvás. A Nightly Recharge státusz kiszámításakor az óra figyelembe veszi az **ANS-állapotot** és a **kipihentségi állapotot** is. A Nightly Recharge státusz az alábbi skálán jeleníti meg az eredményeket: nagyon rossz – rossz – elégséges – OK – jó – nagyon jó.

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

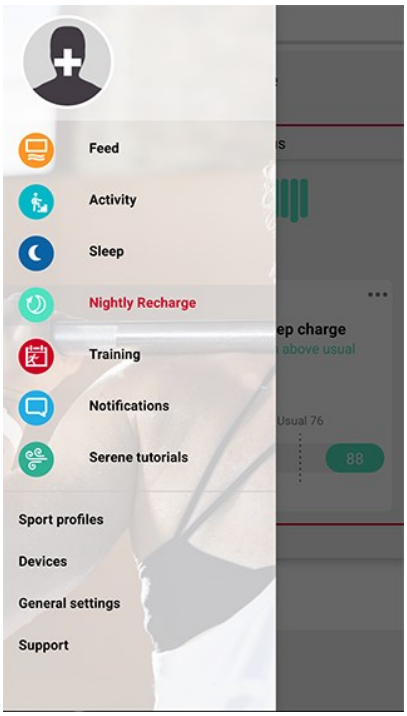


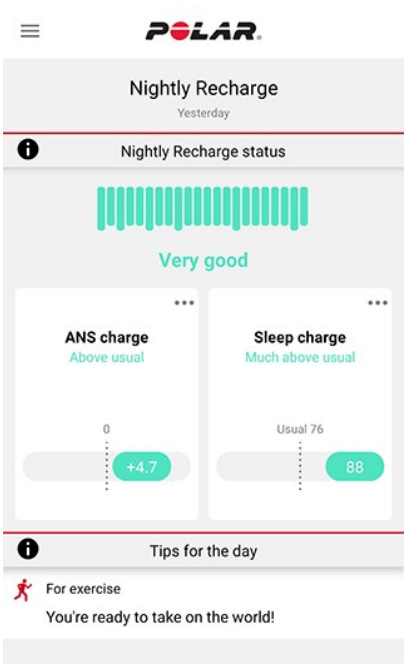
Görgess le az **ANS-állapot részletei**/**Kipihentségi állapot részletei** elemhez, és nyomd meg az OK gombot az **ANS-állapot** és a **kipihentségi állapot** részleteinek megtekintéséhez.

1. **Nightly Recharge státusz grafikonja**
2. **A Nightly Recharge státusz** skálája: nagyon rossz – rossz – elégséges – OK – jó – nagyon jó.
3. **ANS-állapot grafikonja**
4. **ANS-állapot** -10 és +10 közötti skála Nulla körül található az általános szint.
5. **ANS-állapot** skálája: általánosnál jóval alacsonyabb – általánosnál alacsonyabb – általános – általánosnál magasabb – általánosnál jóval magasabb.
6. **Pulzus bpm (4 órás átlag)**
7. **Szívdobbanások között eltelt idő ms (4 órás átlag)**
8. **Szívfrekvencia-változékonyság ms (4 órás átlag)**
9. **Légzésszám lélegzet/perc (4 órás átlag)**
10. **Alvásérték grafikonja**
11. **Alvásérték (1–100)** Az alvási időt és az alvás minőségét egyetlen számban összesítő érték.
12. **Kipihentségi állapot** = Az alvásérték az általános szintedhez viszonyítva. Skála: általánosnál jóval alacsonyabb – általánosnál alacsonyabb – általános – általánosnál magasabb – általánosnál jóval magasabb.
13. **Részletes alvási adatok.** További részletekért lásd: "Alvási adatok az órán" on page 89.

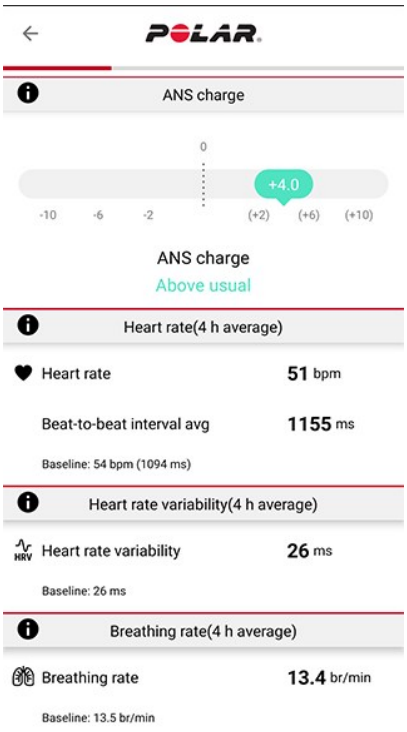
Nightly Recharge a Polar Flow alkalmazásban

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





Az ANS-állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban



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

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

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

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

Kipihentségi állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban

A Polar Flow alkalmazásban megjelenő kipihentségi állapot adataival kapcsolatban lásd: "Alvási adatok a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban" on page 90.

Személyre szabott tippek a Polar Flow alkalmazásban

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

Gyakorlatokhoz

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

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

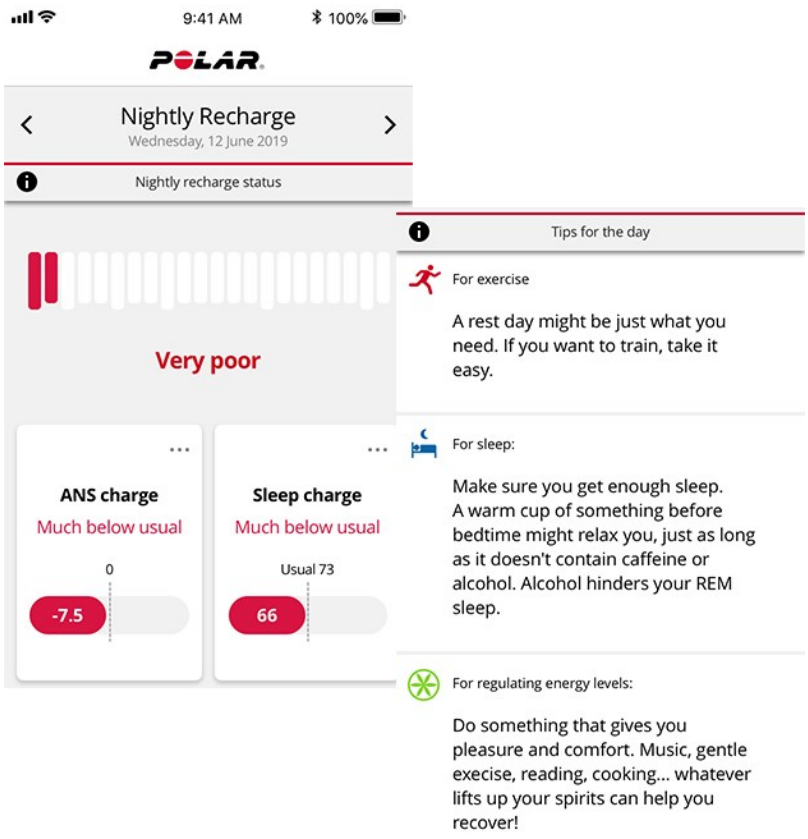
Alváshoz

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

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

Az energiaszint szabályozására

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



A Nightly Recharge funkcióról további részletek ebben a részletes útmutatóban találhatók.

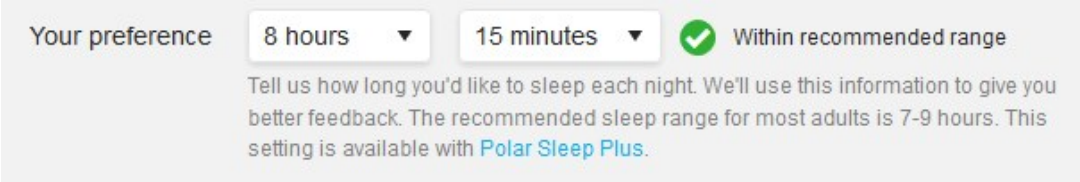
SLEEP PLUS STAGES™ ALVÁSKÖVETÉS

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

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

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

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

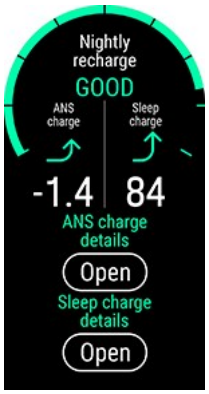


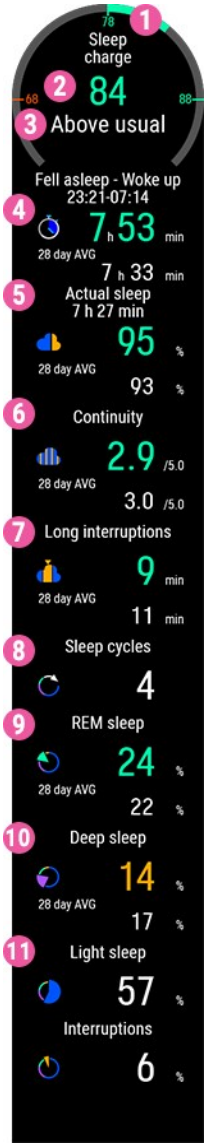
   A **Kívánt alvásidő** az az alvásmennyiség, amennyit minden éjjel aludni szeretnél. Az alapértelmezés szerint ez a korcsoportnak megfelelő érték (18–64 éves korú felnőttek esetében nyolc óra). Ha úgy érzed, hogy nyolc óra alvás túl sok vagy túl kevés számodra, javasoljuk, hogy a kívánt alvásidődet állítsd át az egyéni

igényeidnek megfelelően. Így pontosabb visszajelzéseket fogsz kapni arról, mennyit aludtál a kívánt alvásidődhöz képest.

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

Alvási adatok az órán





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

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

A kipihentségi állapot részletei nézet a következő információkat jeleníti meg:

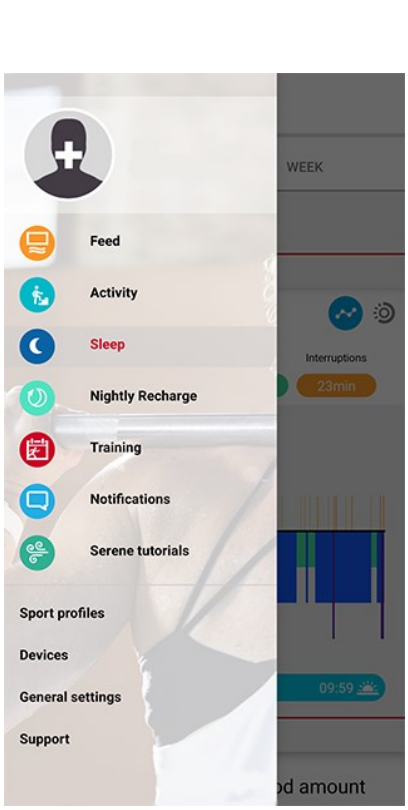
1. **Alvásérték állapotának grafikonja**
2. **Alvásérték (1–100)** Az alvási időt és az alvás minőségét egyetlen számban összesítő érték.
3. **Kipihentségi állapot** = Az alvásérték az általános szintedhez viszonyítva. Skála: általánosnál jóval alacsonyabb – általánosnál alacsonyabb – általános – általánosnál magasabb – általánosnál jóval magasabb.
4. Az **Alvási idő** mutatja meg az eltelt időt az elalvás és felébredés ideje között.
5. A **Tényleges alvásidő (%)** azt mutatja, hogy az elalvás és a felkelés között eltelt idő alatt mennyit aludtál. Tehát úgy kapjuk, hogy az alvási időből levonjuk az alvásmegszakításokat. A tényleges alvásidőben csak a valóban alvással töltött idő szerepel.
6. **Alvásfolytonosság (1-5)**: Az alvásfolytonosság azt értékeli, hogy az alvási idő mennyire volt folytonos. Az alvási folyamatot egy egytől ötig terjedő skálán értékeljük: szakaszos – nagyjából szakaszos – nagyjából folyamatos – folyamatos – nagyon folyamatos.

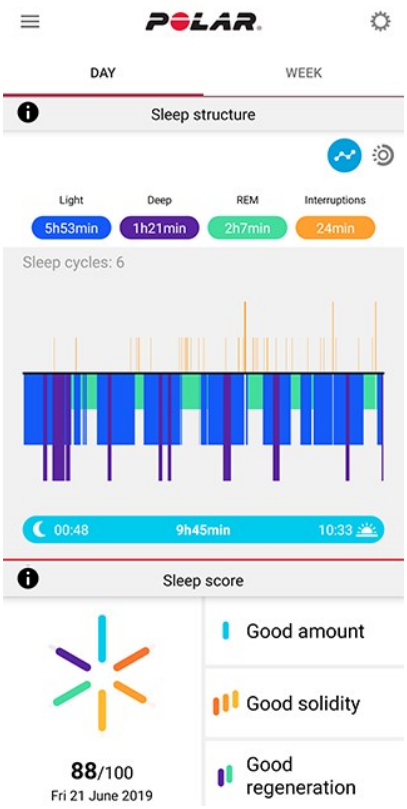
7. A **Hosszú megszakítások (min)** között az egy percnél hosszabb ideig tartó alvásmegszakítások során ébren töltött idő látható. A normál éjszakai alvás során számos rövidebb és hosszabb alvásmegszakításra sor kerül, amelyek során ténylegesen felébredünk. Az, hogy emlékszünk-e ezekre az alvásmegszakításokra, vagy nem, az egyes alvásmegszakítások hosszától függ. A rövidebbekre általában nem emlékszünk. A hosszabbakra, amikor pl. felkelünk egy korty vizet inni, emlékszünk. Az alvásmegszakítások sárga színnel jelennek meg az alvási idővonalon.
8. **Alvásciklusok**: Normál esetben általában 4–5 alvásciklus megy végbe egy éjszakai alvás során. Ez kb. 8 óra alvási időnek felel meg.
9. **REM-alvás %**: Az REM a „gyors szemmozgás” angol rövidítése. Az REM-alvást paradox alvásnak is nevezik, mivel az agy aktív, de annak elkerülése érdekében, hogy álmodás során mozogni tudjunk, az izmok inaktívak. Az REM-alvás a mélyalváshoz hasonlóan regenerálja az elmét, valamint javítja a memóriát és a tanulási képességet.
10. **Mélyalvás %**: A mélyalvás az alvás azon fázisa, amelyből nehezen ébredünk fel, mivel a szervezet kevésbé reagál a környezeti ingerekre. A mélyalvás nagy részére az éjszaka első felében kerül sor. Ez az alvásfázis regenerálja a szervezetet és erősíti az immunrendszert. A memória és a tanulás bizonyos vonatkozásaira is hatással van. A mélyalvás fázisát lassú hullámú alvásnak is nevezik.
11. **Könnyű alvás %**: A könnyű alvás az éberség és a mélyebb alvásfázisok közötti átmeneti állapot. Könnyű alvásból könnyen felébredünk, mivel ebben a szakaszban viszonylag érzékenyek maradunk a környezeti ingerekre. A könnyű alvás továbbá támogatja a mentális és a fizikai regenerációt, habár ebből a szempontból a mélyalvás és az REM-alvás a fontosabb alvásfázis.

Alvási adatok a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban

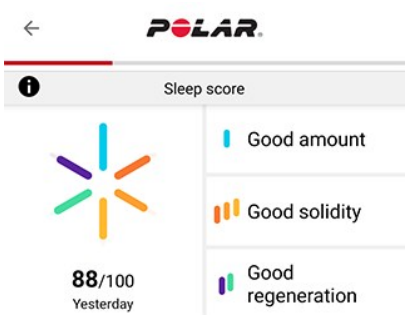
Az, hogy ki hogy alszik, egyénenként változik, így ahelyett, hogy másokhoz hasonlítanánk az értékeket, érdemesebb hosszú távú alvásmintáink alapján megérteni az alvásunkat. A legutóbbi éjszakára vonatkozó adatok Polar Flow alkalmazásban történő megtekintéséhez szinkronizáld órádat a Flow alkalmazással.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

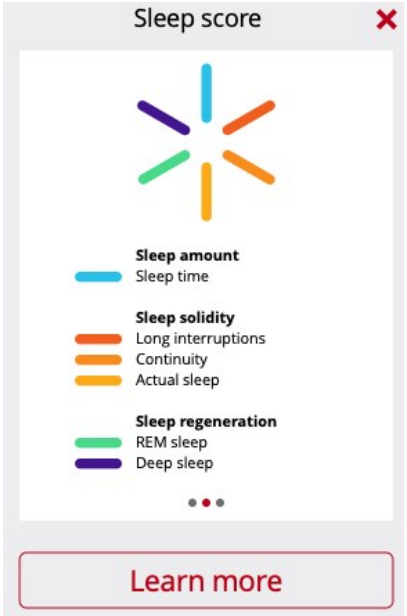
Az alvásra vonatkozó adatok megjelenítéséhez válaszd a **Alvás** pontot a Polar Flow alkalmazás menüjéből. A Alvásszerkezet nézetben megtekintheted, hogy hogyan alakult az alvásod az egyes alvásfázisokban (könnyű alvás, mélyalvás és REM-alvás), valamint az alvásmegszakítások is megjelennek. Az alvásciklus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

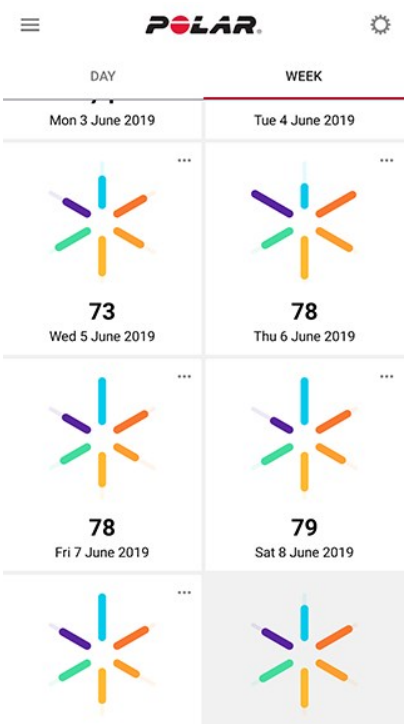




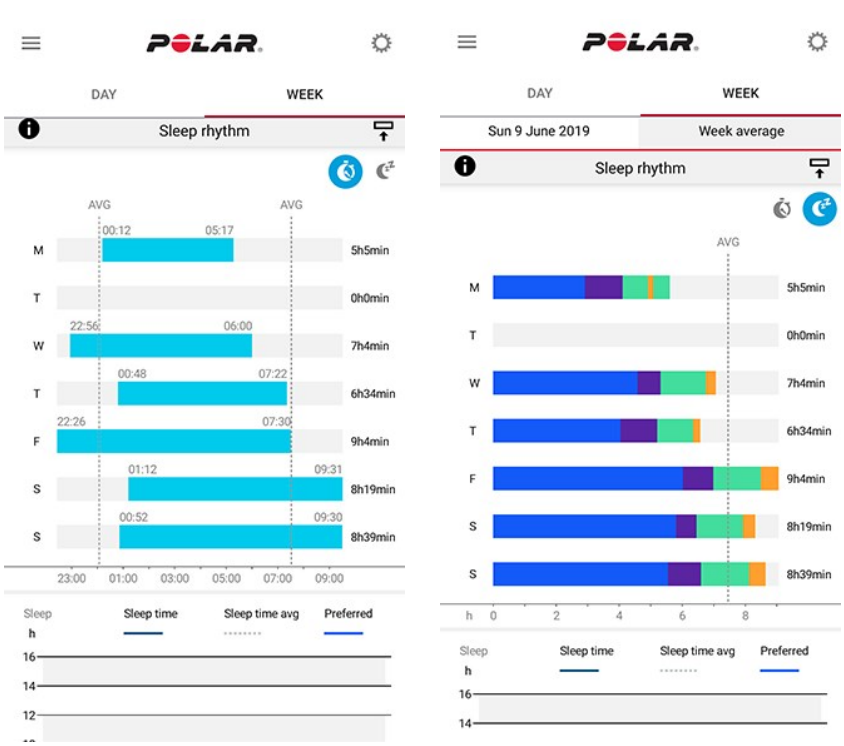
Az alvásérték hat összetevője három témára osztható: mennyiség (teljes alvási idő), stabilitás (hosszú alvásmegszakítások, alvásfolytonosság és tényleges alvásidő), valamint regeneráció (REM-alvás és mélyalvás). A grafikonon megjelenő oszlopok az egyes komponensek értékét jelölik. Az alvásérték ezen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







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



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

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

A Polar Sleep Plus Stages funkcióról további részletek ebben a részletes útmutatóban találhatók.

SERENE™ IRÁNYÍTOTT LÉGZŐGYAKORLAT

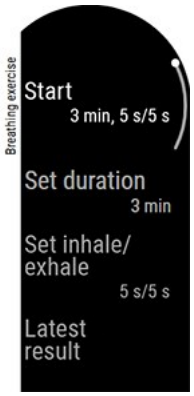
A Serene™ egy **irányított, mély légzőgyakorlat**, amely segít ellazítani a tested és elméd, valamint kezelni a stresszt. A Serene útmutatást nyújt a lassú, egyenletes ritmusú légzéshez – **hat lélegzetvétel percenként**, amely az optimális légzésszám a **stresszt enyhítő hatások eléréséhez**. Amikor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

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

Serene légzőgyakorlat az órádon

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

A Serene légzőgyakorlat alapértelmezett időtartama 3 perc. A légzőgyakorlat időtartamát 2–20 perc közötti értékre állíthatod. Szükség esetén a belégzés és a kilégzés időtartama is módosítható. A legnagyobb légzésgyakoriság 3 másodperc belégzés és 3 másodperc kilégzés lehet, ami percenként 10 légzést eredményez. A legkisebb légzésgyakoriság 5 másodperc belégzés és 7 másodperc kilégzés lehet, ami percenként 5 légzést eredményez.



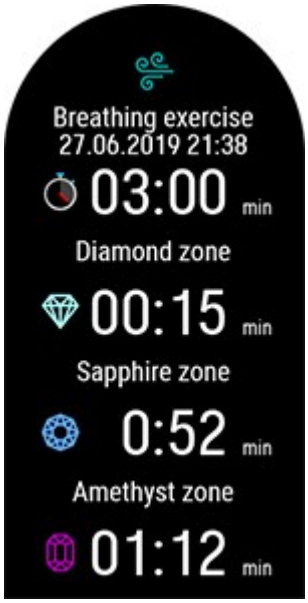
Ellenőrizd, hogy a testhelyzeted lehetővé teszi-e, hogy a karodat lazán, a kézfejedet pedig mozdulatlanul tudd tartani a teljes légzőgyakorlat során. Ez a testhelyzet lehetővé teszi a megfelelő pihenést, valamint gondoskodik arról, hogy a Polar órád pontosan tudja mérni a gyakorlat hatásait.

1. Az órát szorosan viseld a csuklón, legalább egy ujjnyi távolságra a csuklócsonttól felfelé.
2. Vegyél fel kényelmes ülő vagy fekvő pozíciót.
3. Az órán válaszd ki a **Serene**, majd a **Kezdés** lehetőséget a légzőgyakorlat indításához. A gyakorlat 15 másodperces előkészületi szakasszal kezdődik.
4. Kövesd a légzőgyakorlatot a kijelzőn megjelenő utasítások vagy a rezgések alapján.
5. A gyakorlat befejezéséhez bármikor megnyomhatod a VISSZA gombot.
6. Az animáció fő eleme az aktuális nyugalmi zónának megfelelően **változtatja a színét**.
7. A gyakorlat után az eredmények megjelennek az órán az egyes nyugalmi zónákban töltött idő formájában.

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

A légzőgyakorlat eredménye

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



A Serene™ irányított légzőgyakorlat funkcióról további részletek ebben a részletes útmutatóban találhatók.

CSUKLÓN MÉRT PULZUSSAL VÉGZETT FITNESZ TESZT

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

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

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

A megbízható eredmények érdekében tartsd be az alábbiakat:

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

A teszt előtt

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

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

A teszt elvégzése

A fitnesz teszt elvégzéséhez nyomd meg a gombot, majd pöccints lefelé a **Fitnesz teszt** lehetőségig. Először koppints a **Fitnesz teszt**, majd a **Lazíts és indítsd a tesztet** lehetőségre.

- Amikor megtalálta a pulzust, az aktuális pulzusod és a **Feküdj le és lazíts** felirat jelenik meg a kijelzőn. Lazíts, ne mozogj túl sokat, és ne beszélgess másokkal.
- A gomb lenyomásával bármelyik szakaszban megszakíthatod a tesztet. Ekkor a **Teszt megszakítva** üzenet jelenik meg.

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

Teszteredmények

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

Ekkor a **$VO2_{2max}$ frissítése a fizikai beállításokba?** üzenet jelenik meg.

- Koppints a lehetőségre az érték mentéséhez a **Fizikai beállítások** közé.
- Csak akkor koppints a lehetőségre a megszakításhoz, ha ismered a legutóbb mért VO_{2max} értéket, és az több mint egy edzettségi szinttel eltér az eredménytől.

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

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

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

A teszt elvégzése

Az órádon válaszd a **Fitnesz teszt** > **Lazíts és indítsd a tesztet** menüpontot. Az óra elkezdi keresni a pulzusod.

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

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

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

Teszteredmények

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

Ekkor a **$VO2_{2max}$ frissítése a fizikai beállításokba?** üzenet jelenik meg.

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

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

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

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

Edzettségi szint osztályok

Férfiak

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

Nők

Kor/év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elégséges	Közepes	Jó	Nagyon jó	Elit
20–24	< 27	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	> 51
25–29	< 26	26–30	31–35	36–40	41–44	45–49	> 49
30–34	< 25	25–29	30–33	34–37	38–42	43–46	> 46
35–39	< 24	24–27	28–31	32–35	36–40	41–44	> 44

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

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

VO_{2max}

Egyértelmű kapcsolat áll fenn a test maximális oxigénfogyasztása ($VO2_{max}$) és a szív és légúti edzettség között, mivel a szövetekhez történő oxigénszállítás a tüdő- és a szívműködéstől függ. A $VO2_{max}$ (maximális oxigénfelvétel, maximális aerob teljesítmény) az a maximális ráta, amely mellett a szervezet fel tudja használni az oxigént maximális fizikai erőkifejtés esetén; közvetlen összefüggésben áll a szív maximális, a vérnek az izmokba való eljuttatásához szükséges kapacitásával. A $VO2_{max}$ értéket fitnesz tesztek segítségével lehet mérni és megjósolni (például maximális edzési tesztek, szubmaximális edzési tesztek, Polar Fitnesz teszt). A $VO2_{max}$ a keringési- és légzőrendszeri állóképesség kiváló jelzőszáma, és segítségével kiválóan előre jelezhető az állóképességet követelő események, például távfutás, kerékpározás, sífutás és úszás alatt nyújtott teljesítőképesség.

A $VO2_{max}$ kifejezhető akár milliliter per percben (ml/min = ml ■ min-1), vagy ez az érték eloszthatóa személy testtömegével kilogrammban (ml/kg/min = ml ■ kg-1■ min-1).

FITSPARK™ NAPI EDZÉSI ÚTMUTATÓ

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

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

Hogyan határozzuk meg a fittségi szintet?

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

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

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

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

Milyen típusú gyakorlatok találhatóak az edzéskategóriákban?

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

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

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

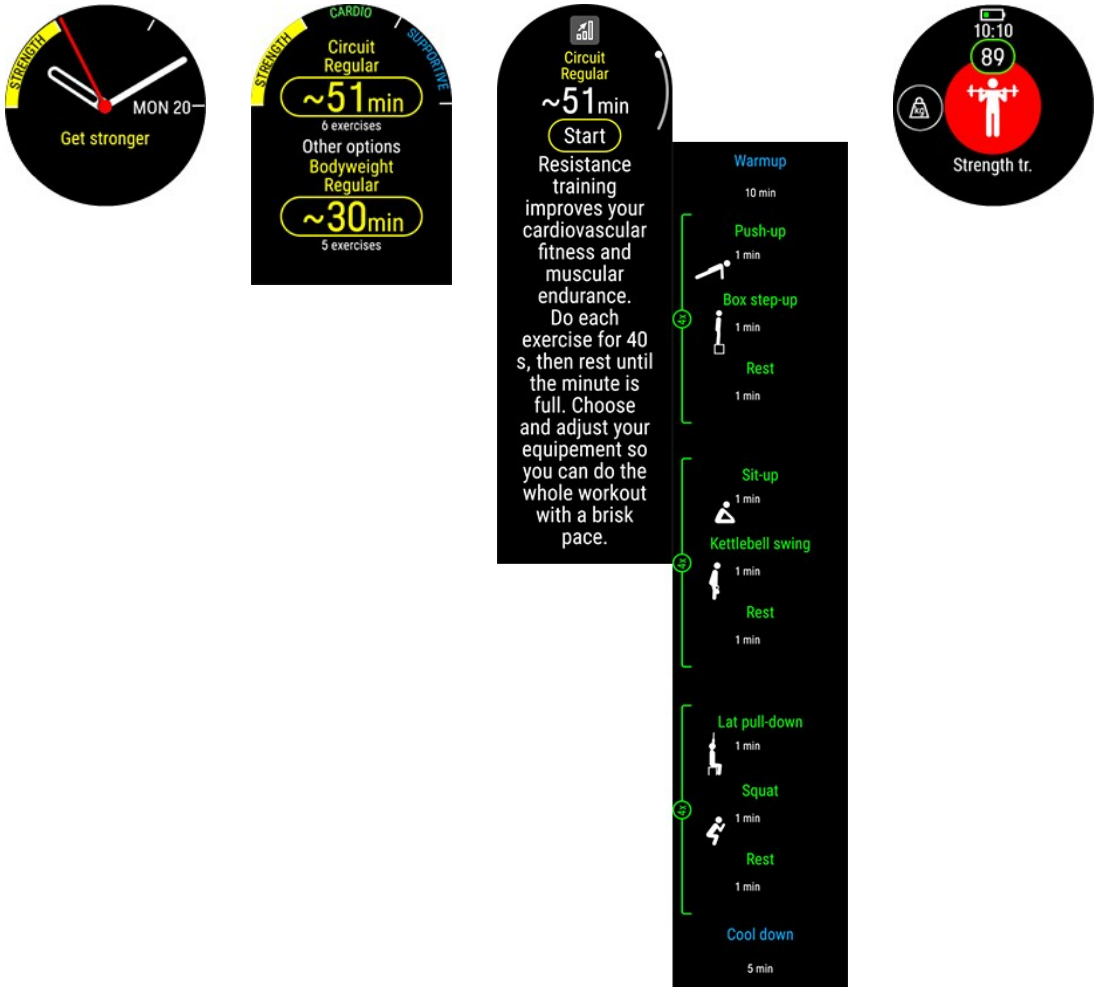
FitSpark az órán

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

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

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

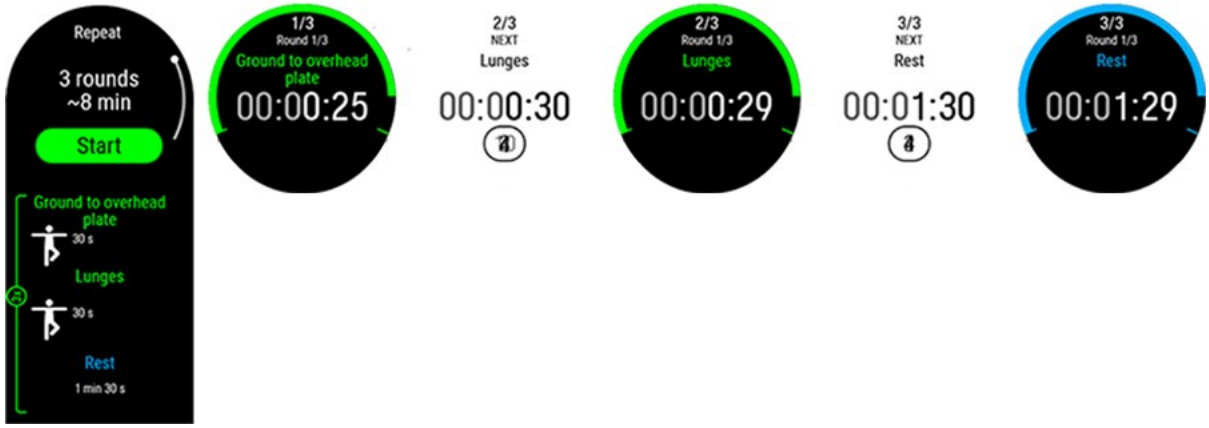
Az edzési javaslatok megtekintéséhez nyomd meg az OK gombot a **Fitspark** óralapon. A legmegfelelőbb edzés fog megjelenni elsőként az edzési előzményeid és a fittségi szinted alapján. Görgess lefelé a többi választható edzési javaslat megtekintéséhez. Az OK gombbal kiválaszthatsz egy edzési javaslatot, és megtekintheted az edzés részletes lebontását. Az edzéshez tartozó gyakorlatok (erőnléti és kiegészítő edzések) megtekintéséhez görgess lefelé, majd válassz ki egy egyéni gyakorlatot az adott gyakorlatra vonatkozó részletes útmutatás megtekintéséhez. Görgess a **Start** lehetőséghez, és nyomd meg az OK gombot az edzési célkitűzés kiválasztásához, majd az edzési célkitűzés elindításához válassz egy sportprofilt.



Edzés közben

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

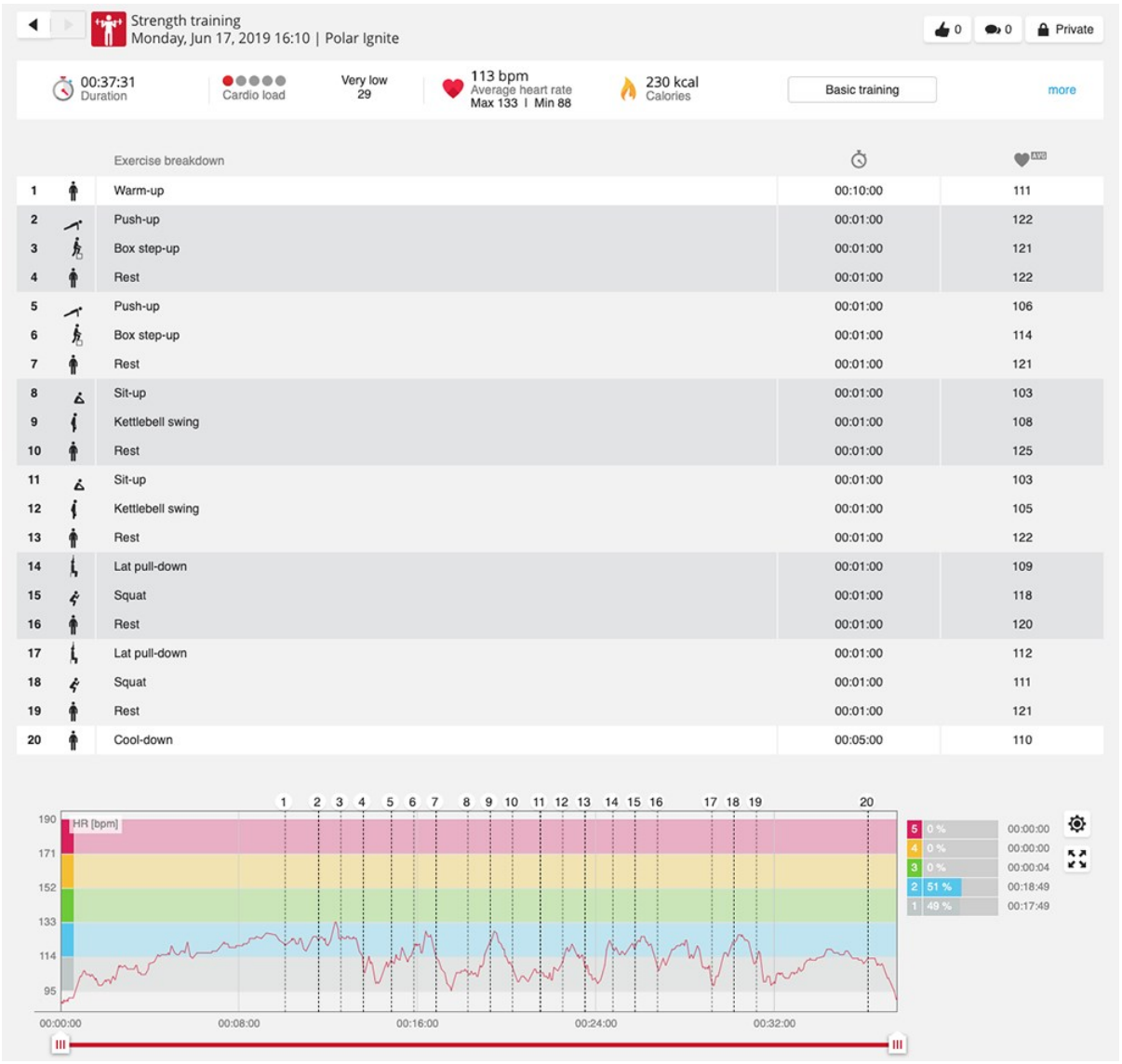
Az erőnléti és a kiegészítő edzések kész edzésterveken alapulnak, amelyek animált gyakorlatokat és valós idejű, lépésenkénti útmutatást biztosítanak. Minden edzéshez időzítő tartozik, és az óra rezgéssel jelzi, hogy mikor kell a következő szakaszra váltani. Minden mozdulatot 40 másodpercig kell ismételni,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



Edzéseredmények az órán és a Polar Flow alkalmazásban

Közvetlenül az edzés elvégzése után az óra összegzést jelenít meg az edzésszakaszról. A Polar Flow alkalmazásban

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



Az edzés kockázatokkal járhat. Mielőtt belekezdenél egy edzésprogramba, kérjük, olvasd el a Az edzés kockázatainak minimalizálása című útmutatót.

SPORT PROFILOK

A sportprofilok a sportórádon található sportokat jelölik. A sportóra gyárilag négy alapértelmezett sportprofilt tartalmaz, de a Polar Flow alkalmazásban vagy webes felületen új sportokat adhatsz hozzá a listádhoz, és szinkronizálhatod azokat az sportórádra, ezzel létrehozva kedvenc sportjaid listáját.

Mindegyik sport profilhoz megadhatsz részletesebb beállításokat is. Például, személyre szabott **edzési nézeteket** hozhatsz létre a sportokhoz, valamint kiválaszthatod, hogy milyen adatokat szeretnél látni edzés közben: kizárólag a pulzust, vagy csak a sebességet és a távolságot—bármi, ami a legjobban illik az edzési szükségleteidhez.

A sportórádban egy időben maximum 20 sportprofilod lehet. A Polar Flow mobil alkalmazásban vagy a Polar Flow webes felületen található sport profilok száma nem korlátozott.

További információért lásd: Sport profilok a Flow-ban.

A sportprofilok használatával nyomon követheted tevékenységeidet, és láthatod, mennyit fejlődtél különböző sportokban. Edzési előzményeidet és előrehaladásodat a Flow webes felületen ellenőrizheted.

Kérjük vegye figyelembe, hogy számos beltéri sport, csoportos sport and csapatsport profil esetében a **látható HR más eszköz számára** beállítás alapértelmezetten be van kapcsolva. Ez azt jelenti, hogy a Bluetooth Smart kábelmentes technológiát használó kompatibilis eszközök pl. kondi eszközök követhetik a szívritmusát. Ellenőrizheti hogy melyik sport profil rendelkezik alapértelmezettnek beállított Bluetooth adatközléssel a Polar Sport profil listából. Engedélyezheti vagy tilthatja a Bluetooth adattovábbítást a sport profil beállításoknál.

PULZUSTARTOMÁNYOK

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

Tovább olvasom: Mik azok a pulzuszónák?

PULZUSÉRZÉKELŐ ÜZEMMÓD

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

Pulzusérzékelő üzemmód bekapcsolása

1. Nyomd meg és tartsd lenyomva az OK gombot idő nézetben, vagy nyomd meg a VISSZA gombot a belépéshez a főmenübe, majd válaszd ki az **Edzés indítása** lehetőséget. Válaszd ki a kívánt sportot.
2. Edzés-előkészítési módban nyisd meg a gyorsmenüt az ikonra koppintva, vagy a VILÁGÍTÁS gombbal.
3. Válaszd a **Pulzus megosztása más eszközzel** lehetőséget.
4. Aktiváld a külső eszköz párosítási módját.
5. Válaszd ki az Grit X órát a külső eszközről.
6. Fogadd el az Grit X párosítását a külső eszközzel.
7. A pulzust a Polar órádon és a külső eszközön is láthatod. Amikor készen állsz, egyszerűen indítsd el az edzésszakaszt a külső eszközről. Az edzésszakasz rögzítéséhez az óráddal, térj vissza az edzés-előkészítési módba, és az OK gombot megnyomva indítsd el az edzés rögzítését.

Pulzusmegosztás leállítása

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

SEBESSÉGZÓNÁK

A sebesség/tempó zónák segítségével könnyen nyomon követheted a sebességed edzés közben, és beállíthatod az elérni kívánt sebességet/tempót. A zónák segítségével hatékonyabbá teheted az edzéseidet, és változatosabbá teheted azok intenzitását a lehető legjobb hatás elérése érdekében.

SEBESSÉGZÓNÁK BEÁLLÍTÁSAI

A sebességzónák a Flow webszolgáltatásban állíthatók be. Öt különböző sebességzóna van, melyek határértékei manuálisan is beállíthatók, vagy az alapértelmezett értékekkel is használhatók. A sebességzónák az adott sportokhoz tartoznak, így mindegyikhez beállíthatod a legmegfelelőbbet. A zónák futó (beleértve a csoportos futást), kerékpározó, és evező sportágakban érhetők el.

Default (alapértelmezett)

Ha az **alapértelmezett** beállítást választod, a sebességzónahatárok nem változtathatók meg. Az alapértelmezett zónák egy olyan személy sebesség/tempó zónáira példák, akinek viszonylag magas a fittségi állapota.

Free (egyéni)

Egyéni beállítás esetében lehet változtatni a határértékeken. Ha például már megállapítottad az aerob és anaerob küszöbértékeidet vagy a felső és alsó laktátküszöbeidet, ezek alapján is beállíthatod a sebességet és tempót. Javasoljuk, hogy az anaerob küszöb sebességét és tempóját állítsd be az 5. zóna alsó határaként. Ha az aerob küszöbértéket használod, ezt állítsd be a 3. zóna alsó határaként.

EDZÉSI CÉLKITŰZÉS SEBESSÉGZÓNÁKKAL

A sebesség/tempó zónák alapján edzési célkitűzéseket is létrehozhatsz. Miután szinkronizáltad a célokat a FlowSync segítségével, az edzéseszköz edzés közben segít ezek elérésében.

EDZÉS KÖZBEN

Edzés közben megnézheted, melyik zónában edzel jelenleg, illetve mennyi időt töltöttél az egyes zónákban.

EDZÉS UTÁN

Az edzés összegzésében láthatod az egyes sebességzónákban töltött időt. Szinkronizálás után a sebességzónákról részletesebb adatokat is láthatsz a Flow webszolgáltatásban.

SEBESSÉG ÉS TÁVOLSÁG A CSUKLÓRÓL

Sportórád a csuklómozdulataid alapján követi a sebességet és a távolságot egy beépített gyorsulásmérővel. Ez a funkció akkor válik nagyon hasznossá, amikor zárt, vagy olyan helyen futsz, ahol nincs GPS jel. A maximum pontosság érdekében ne felejtsd el pontosan beállítani magasságodat és azt, hogy melyik kezed a domináns. A sebesség és a távolság a csuklóról akkor működik a legjobban, amikor természetes, kényelmes tempóban futsz.

Viseld sportórádat szorosan a csuklódon, hogy az ne rázkódjon. Ahhoz, hogy kiegyensúlyozott eredményeket kapj, mindig a csuklód ugyanazon pontján viseld az órát. Kerüld az ugyanazon a karon viselt más eszközöket, mint az órák, aktivitáskövetők vagy telefon karpántok. Emellett ne hordj semmit abban a kezedben, mint pl. térkép vagy telefon.

A sebesség és távolság funkció a következő futás jellegű sportoknál érhető el: Séta, futás, kocogás, utcai futás, pályafutás, terepfutás, tájfutás, futópad, és Ultra futás. A sebesség és a távolság edzés közbeni megtekintéséhez add hozzá a sebességet és a távolságot ahhoz a sportprofilhoz, amit a futáskor használsz. Ezt a Polar Flow mobil alkalmazásban vagy a Flow webes felületen a **Sport Profiles** (Sport profilok) alatt teheted meg.

LÉPÉSSZÁM MÉRÉSE CSUKLÓMOZGÁS ALAPJÁN

Ez a funkció lehetővé teszi, hogy külön lépéshossz-érzékelő nélkül mérd le lépésritmusodat. A lépésszámot a csuklópántba épített gyorsulásmérő számítja ki. Ne feledd, hogy amikor a lépéshossz érzékelőt használod az mindig a lépésszámot is méri:

A lépésszám-mérés funkció a következő futás jellegű sportoknál érhető el: Séta, futás, kocogás, utcai futás, pályafutás, terepfutás, tájfutás, futópad, és Ultra futás.

A lépésritmus edzés közbeni megtekintéséhez add hozzá a lépésszámot ahhoz a sport profilhoz, amit a futáskor használsz. Ezt a Polar Flow mobil alkalmazásban vagy a Flow webes felületen a **Sport Profiles** (Sport profilok) alatt teheted meg.

További részleteket a futási lépésszám megfigyelése és a hogyan hasznosítsd a futó lépésszámot az edzésedben részekben olvashatsz.

ÚSZÁS-MÉRŐSZÁMOK

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

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

MEDENCÉS ÚSZÁS

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

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

- Gyorsúszás
- Hátúszás
- Mellúszás
- Pillangóúszás

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

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

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

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

A medencehossz beállítása

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

OPEN WATER SWIMMING (NYÍLTVÍZI ÚSZÁS)

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

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

Pace and Distance (Tempó és táv): A óra GPS-t használ az úszástempó és a megtett táv kiszámításához

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

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

PULZUSMÉRÉS VÍZ ALATT

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

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

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

ÚSZÁSI EDZÉSSZAKASZ ELINDÍTÁSA

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

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

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

ÚSZÁS KÖZBEN

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

- Pulzus és a pulzus ZonePointer
- Distance (Táv)
- Időtartam
- Pihenőidő (úszás és uszodai úszás)
- Tempó (nyíltvízi úszás)
- Pulzus grafikon
- Átlag pulzusszám
- Maximum heart rate (Maximális pulzusszám)
- Pontos idő

ÚSZÁS UTÁN

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

Az edzésszakasz kezdetének napja és időpontja

Az edzésszakasz időtartama

Úszástáv

Átlag pulzusszám

Maximum heart rate (Maximális pulzusszám)

Kardioterhelés

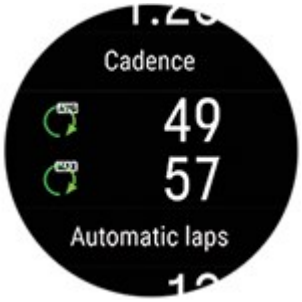
Pulzuszónák

Kalória

A kalóriák elégetett zsír %-a

Átlagos tempó

Maximális tempó



Kacsapások száma (azaz, hány karcsapást teszel meg percenként) gyorsúszásnál számolva.

- Átlag karcsapásritmus
- Maximális karcsapásritmus

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

BARométER

A barométer által mért jellemzők a magasság, a dőlés, a lejtő, az emelkedés és az ereszkedés. Az eszköz a magasságot a légköri nyomást mérő érzékelő segítségével számítja ki, amely a mért levegőnyomást tengerszint feletti magassággá alakítja át. Az emelkedés és az ereszkedés méterben vagy lábban is megjeleníthető.

A barometrikus magasságot az eszköz GPS-en keresztül, automatikusan kalibrálja, két alkalommal az edzésszakasz első percében. Az edzésszakasz elején, a kalibráció elvégzése előtt kijelzett magasság kizárólag a barometrikus légnyomáson alapul, amely a feltételektől függően időnként pontatlan lehet. Az eszköz a kalibráció elvégzése után automatikusan korrigálja a magassági adatokat, így az edzésszakasz elején kijelzett esetlegesen helytelen adatokat utólag automatikusan kijavítja, a kijavított adatok pedig megtekinthetők a Flow webszolgáltatásban és az alkalmazásban az edzésszakasz után, az adatok szinkronizálását követően.

A legpontosabb magasságértékek érdekében ajánlott mindig manuálisan kalibrálni a magasságot, ha rendelkezésedre áll egy hivatkozás az aktuális magasságodhoz, mint például magassági térkép vagy topográfiai térkép, vagy ha tengerszinten vagy. A magasság manuálisan kalibrálható a teljes képernyős magasság-betanítás nézetben. Nyomd meg az OK gombot az aktuális magasság beállításához.

A készülékre rakódott sár és kosz pontatlan magasságértékeket eredményezhet. Tartsd tisztán a készüléked annak érdekében, hogy a barometrikus magasságmérés megfelelően működjön.

IRÁNYTŰ

Ha iránytűt szeretnél használni az edzések során, minden olyan sportprofilhoz hozzá kell adnod, amelyekben látni szeretnéd. A Polar Flow webszolgáltatásban lépj a **Sportprofilok** menübe. Válaszd ki a **szerkesztés** lehetőséget annál a sportprofilnál, amelyhez hozzá szeretnéd adni. Lépj az **Eszközhöz kapcsolódik** menüpontba, és válaszd ki a **Grit X** > **Edzési nézetek** > **Új hozzáadása > Teljes képernyő > Iránytű** menüpontot, és válaszd a mentés lehetőséget. Ne felejtsd el szinkronizálni módosításokat az órával.

Iránytű használata edzésszakasz során

Edzésszakasz közben a FEL/LE gombokkal válthatsz az iránytű nézetre. A kijelzőn az irányod és az égtájak láthatók.

Az iránytű kalibrálása

A rendszer felkérhet arra, hogy kalibráld az iránytűt az edzésszakasz során. Ebben az esetben a kalibráláshoz kövesd a kijelzőn megjelenő utasításokat.

Az érzékelő kalibrálását manuálisan is elvégezheted a gyorsmenüből. Szüneteltesd az edzésszakaszt, és nyomd meg a VILÁGÍTÁS gombot a gyorsmenü megnyitásához, majd válaszd ki az Iránytű kalibrálása lehetőséget. Kövesd a kijelzőn megjelenő utasításokat.

Irány zárolása

Az iránytű edzési nézetben nyomd meg az OK gombot az aktuális irány zárolásához. A kijelző ezután a zárolt iránytól való eltérést pirossal fogja megjeleníteni.

Ne feledd, először az iránytűt kalibrálni kell.

IDŐJÁRÁS

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

Az időjárási információk csak az időjárás óralapon érhetők el. Idő nézetben húzd el az ujjadat balra vagy jobbra az órán, amíg meg nem jelenik.

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

Mai előrejelzés

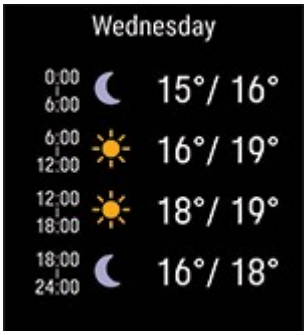
- Az előrejelzés helye
- Utoljára frissítve
- Frissítés (akkor jelenik meg, ha az időjárási információkat frissíteni kell, például azért, mert megváltozott a tartózkodási helyed, vagy ha eltelt némi idő a legutóbbi frissítés óta)
- Jelenlegi hőmérséklet
- Érzet
- Eső
- Szélsebesség
- Szélirány
- Páratartalom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

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

Holnapi előrejelzés

- Alacsony/magas előrejelzés 3 órás időszakokra

Holnaputáni előrejelzés



- Alacsony/magas előrejelzés 6 órás időszakokra

ENERGIATAKARÉKOSSÁGI BEÁLLÍTÁSOK

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

Az energiatakarékossági beállítások a gyorsmenüben érhetők el. A gyorsmenüt az edzés-előkészítés módból érheted el, az edzésszakasz szüneteltetésekor, valamint a többsportos edzésszakaszok közötti átváltási módban. Edzés-előkészítés módban az elemre való koppintással vagy a VILÁGÍTÁS gombbal érhető el a menü. Szüneteltetés vagy átváltás módban ez csak a VILÁGÍTÁS gombbal érhető el.

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

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

GPS rögzítési gyakoriság

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

Vedd figyelembe, hogy a GPS rögzítési gyakoriságot 1 másodpercre kell állítani az olyan navigációs funkciókhoz, mint útvonalsegéd, Komoot útvonalak és Strava Live szegmensek. A sportprofil és a használt érzékelők függvényében egyéb funkciók is érintettek lehetnek, mint például a futási teljesítmény, a sebesség/tempó és a táv.

Csuklón mért pulzus

Kapcsold ki a csuklóérzékelős pulzusmérést. Kapcsold ki az energiatakarékosság érdekében, amikor nem feltétlenül szükségesek a pulzusadatok. Mellkaspántos pulzusmérő használata esetén a csuklóérzékelős pulzusmérés alapértelmezés szerint kikapcsol.

Képernyővédő

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

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

ENERGIAFORRÁSOK

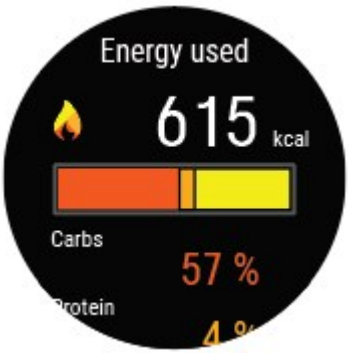
Az energiaforrások lebontása megmutatja, hogy az edzés során milyen különböző energiaforrásokat (zsír, szénhidrát, fehérje) használtál fel. Az órádon ezt az edzési összefoglalóban tekintheted meg az edzés befejezését követően. A részletesebb információk a Flow mobilalkalmazásban tekinthetők meg az adatok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

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

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

ENERGIAFORRÁSOK ÖSSZESÍTÉSE

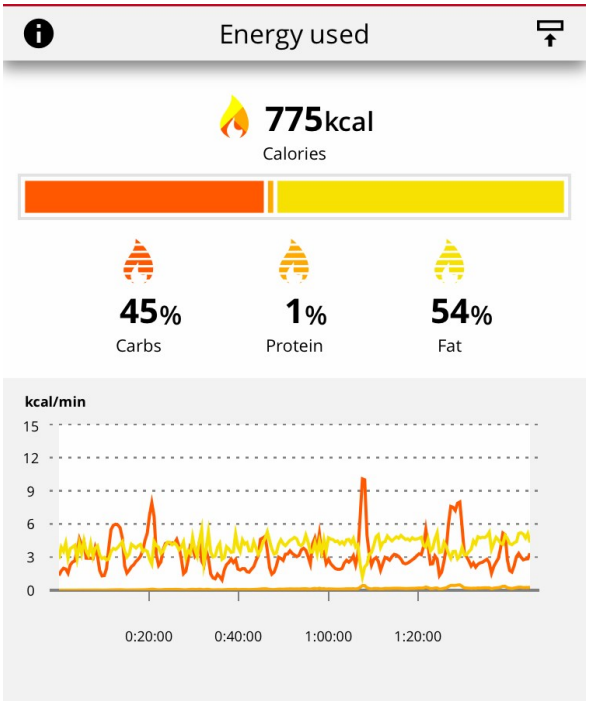
Az edzés után a következő információkat fogod látni az edzés összefoglalása részben:



Az edzés során elégetett szénhidrát, fehérje és zsír mennyisége.

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

RÉSZLETES ELEMZÉS A FLOW MOBILALKALMAZÁSBAN



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

Tudj meg többez az energiaforrásokról innen: Energy sources

TELEFONOS ÉRTESÍTÉSEK

A telefonos értesítések funkció segítségével értesítéseket kaphatsz a bejövő hívásokról, üzenetekről és alkalmazásértesítésekről az órádon. Ugyanazokat az értesítéseket kapod az órádra, mint amelyeket a telefonod képernyőjén látnál. A telefonos értesítések funkció iOS és Android telefonokhoz érhető el.

A telefonos értesítések használatához a Polar Flow alkalmazásnak futnia kell a telefonodon, és párosítva kell lennie az óráddal. Az útmutatót lásd: Mobileszköz párosítása a sportórával.

Telefonos értesítések bekapcsolása

Lépj az óra **Beállítások** > **Általános beállítások** > **Telefonos értesítések** menüpontjába. A telefonos értesítéseket a **Ki** vagy a **Be, amikor nem edzel** értékre állíthatod. Vedd figyelembe, hogy edzés közben nem kapsz értesítéseket.

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

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

Ne zavarjanak

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

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

AZ ÉRTESÍTÉSEK MEGTEKINTÉSE

Valahányszor értesítést kapsz, az óra rezeg, és a kijelző alsó részén egy piros pont jelenik meg. Az értesítések megtekintéséhez húzd el az ujjad felfelé a kijelző aljáról, vagy fordítsd magad felé a csuklód, és nézz rá az órára közvetlenül az óra rezgése után.

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

A telefonos értesítések eltérő módon működhetnek az Android telefonod modelljének függvényében.

ZENEVEZÉRLŐ

Vezéreld a zene- és a médialejátszót a telefonodon az órádról az edzésszakaszok alatt, valamint az idő nézetből, amikor nem edzel. A zenevezérlőt a **Beállítások > Általános beállítások > Zenevezérlő** menüben állíthatod be. A zenét az edzési képernyőről vagy idő nézetben az óralapról, vagy akár mindkettőből is vezérelheted. Válaszd az **Edzési képernyőt** a zene vezérléséhez az edzésszakaszaid alatt, és válaszd az **Óralapot** a vezérlők eléréséhez az idő nézetből a zenevezérlő óralapon, amikor nem edzel. Add hozzá a zenevezérlő óralapot az **Óralapnézetek > Zenevezérlő** menüpontból.

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

AZ ÓRALAPRÓL

Vezéreld a zenét és a médialejátszót kényelmesen az idő nézetből a zenevezérlő óralappal.

- Pöccints balra/jobbra az idő nézetben, amíg el nem éred a zenevezérlő óralapot.
- A vezérlőkkel szüneteltetheted, lejátszhatod vagy léptetheted a zeneszámokat.
- Koppints az ikonra a hangvezérlő eléréséhez

EDZÉS KÖZBEN

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

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

CSERÉLHETŐ CSUKLÓPÁNT

A Grit X-hez standard 22 mm-es csuklópánt használatos. A cserélhető csuklópántokkal a környezetnek és stílusodnak megfelelően szabhatod személyre a sportórádat és használhatod ki a folyamatos aktivitáskövetést, a folyamatos pulzusmérést és az alváskövetést.

Javasoljuk, hogy kerüld a fém csuklópánt használatát, mert az hatással lehet a GPS pontosságára.

A CSUKLÓPÁNT CSERÉJE

A rugóval rendelkező csuklópánt cseréje gyors és egyszerű. Válaszd ki kedvenc csuklópántodat a Polar kínálatából, vagy használj bármilyen, 22 mm-es rugóval rendelkező óraszíjat.

1. A pánt levételéhez húzd el a gyorskioldó kart a pánt közepe felé, és húzd el a pántot az órától.
2. Húzd el a gyorskioldó kart a pánt közepe irányába, és igazítsd a csap másik végét a sportórán lévő furathoz.
3. Engedd el a kart a pántnak a helyére történő rögzítéséhez.
4. Győződj meg róla, hogy a kar reteszelve van-e, és kész is vagy

KOMPATIBILIS ÉZÉKELŐK

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

A kompatibilis Polar érzékelők és tartozékok listájának megtekintése

Kompatibilis érzékelők más gyártóktól

Új érzékelő használata előtt párosítani kell azt a sportórával. A párosítás csak egy pár másodpercig tart, és biztosítja, hogy a sportóra csak a te érzékelőid adatait vegye, és lehetővé teszi a zavartalan edzést akár csoportban is. Versenyen való részvétel előtt mindig otthon végezd el a párosítást. Ezzel elkerülheted az interferenciát az adatátvitel során. Az utasításokért lásd az Érzékelők összekapcsolása a sportórával című részt.

POLAR H10 PULZUSMÉRŐ SZENZOR

A Polar H10 mellkaspántos pulzusmérő szenzor rendkívül pontos pulzusmérést biztosít.

Bár a Polar Precision Prime a létező legpontosabb optikai pulzusmérési technológia, és szinte mindenhol működik, olyan sportoknál, ahol nagyobb kihívást jelent az érzékelőt egyhelyben tartani a csuklón, vagy ahol nyomás vagy mozgás keletkezik az érzékelő körül található izmokban vagy ínakban, a pontosabb mérési adatok érdekében, javasoljuk a Polar 10 pulzusmérő jeladóval történő használatot. A Polar H10 pulzusérzékelő gyorsabban reagál a pulzus hirtelen emelkedésére vagy csökkenésére, ezért ideális megoldás a gyors sprintekből álló szakaszos edzésekhez.

A Polar H10 pulzusérzékelő belső memóriával is rendelkezik, amely lehetővé teszi, hogy rögzítse az edzést, anélkül, hogy csatlakoztatnád az egységet egy edzéseszközhöz vagy mobil alkalmazáshoz. Ehhez elég, ha összekapcsolod a H10 pulzusérzékelőt a Polar Beat alkalmazással, és elindítod az edzést. Így a Polar H10 pulzusérzékelővel például egy úszóedzés adatait is rögzítheted. További információért lásd a Polar Beat és Polar H10 pulzusérzékelőt online súgóit.

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

POLAR LÉPÉSHOSSZ-ÉRZÉKELŐ BLUETOOTH® SMART

A lépéshossz-érzékelő Bluetooth® Smart azoknak a futóknak javasolt, akik javítani kívánnak technikájukon és teljesítményükön. Segítségével nyomon követheti sebességét és a távolságot, akár futópadon, akár egy sáros erdei ösvényen fut.

- A készülék minden lépés hosszát lemérve jelzi ki a futás sebességét és távolságát
- A készülék segít futótechnikája fejlesztésében a lépésszám és lépéshossz megjelenítésével
- A kis méretű érzékelő a cipőfűzőjén is elfér
- Ütés- és vízálló, a legnagyobb kihívásoknak is megfelel

POLAR SEBESSÉGMÉRŐ BLUETOOTH® SMART

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

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

POLAR PEDÁLFORDULAT-ÉRZÉKELŐ BLUETOOTH® SMART

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

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

KÜLSŐ TELJESÍTMÉNYMÉRŐK

Kerékpározási teljesítmény

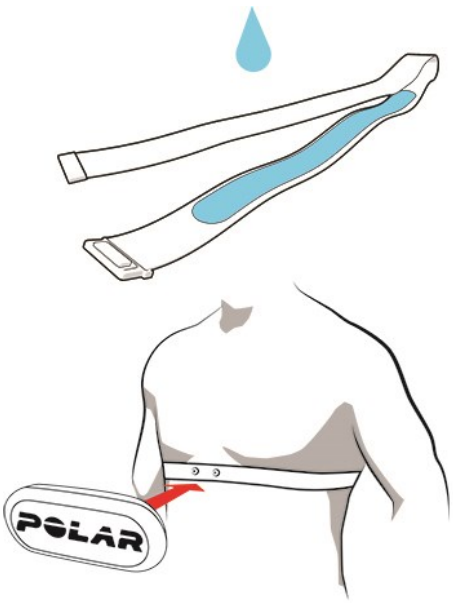
A kerékpározási teljesítmény lemérése segít nyomon követni és fejleszteni a teljesítményed és technikád. A pulzussal ellentétben a teljesítmény az erőfeszítés abszolút, objektív mértéke. Ez azt jelenti, hogy más, azonos nemű és nagyjából azonos súlycsoportú kerékpározókkal is összevetheti a teljesítményét,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

ÉRZÉKELŐK PÁROSÍTÁSA A SPORTÓRÁVAL

Pulzusérzékelő párosítása a sportórával

Ha a sportórával párosított Polar pulzusérzékelőt használsz, a készülék nem a csuklón méri a pulzust.

1. Vedd fel a benedvesített pulzusérzékelőt.
2. Az órán válaszd a **Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Érzékelő/más eszköz párosítása** menüpontot, és nyomd le az OK gombot.
3. Érintsd meg a pulzusérzékelő a sportórával, és várd meg, hogy megtalálja.
4. Ha a készülék megtalálta a pulzusérzékelőt, megjelenik a kijelzőn az eszközazonosító, például a **Polar H10 xxxxxxxx**. A párosítás megkezdéséhez nyomd meg az OK gombot.
5. A **Párosítás kész** felirat jelenik meg, amikor végeztél.



Lépésérzékelő párosítása az órához

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

Lépésérzékelő kalibrálása

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

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

  Ne feledd, hogy az intervallumidőzítő a kalibrálás közben nem használható. Ha bekapcsoltad az intervallumidőzítőt, az óra annak kikapcsolására kér, hogy a lépésérzékelő kézi kalibrálását elindíthasd. A kalibrálás után az időzítőt a gyorsmenü szünet módjában kapcsolhatod vissza.
- **Kalibrációs tényező**: Kézzel is beállíthatod a kalibrációs tényezőt, ha ismered a számodra pontos távot szolgáltató tényezőt.

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

Kerékpár-érzékelő párosítása a sportórával

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

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

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

Kerékpár-beállítások

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

A kerék lemérése

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

1. módszer

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

2. módszer

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

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

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

A kerékpáros teljesítményérzékelő kalibrálása

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

Párosítás törlése

Egy jeladóval vagy mobileszközzel történt párosítás törléséhez:

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

POLAR FLOW ALKALMAZÁS

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

EDZÉSADATOK

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

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

AKTIVITÁSI ADATOK

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

ALVÁSI ADATOK

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

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

SPORTPROFILOK

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

További információért lásd: Sportprofilok a Polar Flow-ban.

IMAGE SHARING (KÉPMEGOSZTÁS)

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

A témával kapcsolatos videó megtekintéséhez kattints a következő hivatkozásra:

Polar Flow alkalmazás | Edzéseredmények megosztása fotóval

A FLOW ALKALMAZÁS HASZNÁLATÁNAK MEGKEZDÉSE

Az óra beállítását elvégezheted mobileszköz és a Polar Flow alkalmazás segítségével is.

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

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

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

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

További információt és útmutatást a Polar Flow alkalmazás funkcióival kapcsolatban a Polar Flow alkalmazás terméktámogatási oldalán találsz.

POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁS

A Polar Flow webszolgáltatásban részletesen megtervezheted és kielemezheted az edzéseidet, és többet megtudhatsz a teljesítményedről. Beállíthatod és testre szabhatod az órádat, hogy tökéletesen megfeleljen az edzési igényeidnek sportprofilok hozzáadásával és a beállítások szerkesztésével. Megoszthatod az edzésed kiemelkedő mozzanatait a barátaiddal a Flow közösségben, feliratkozhatsz a klub óráira, és személyre szabott edzésprogramot kaphatsz sporteseményekre.

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

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

DIARY (NAPLÓ)

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

REPORTS (JELENTÉSEK)

A **Reports** (Jelentések) segítségével követheted nyomon a fejlődésedet.

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

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

(PROGRAMS) PROGRAMOK

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

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

SPORT PROFILOK A POLAR FLOW-BAN

A sportórán 14 alapértelmezett sportprofil található. A Polar Flow alkalmazásban vagy webszolgáltatásban új sportprofilokat adhatsz a sportlistához, és módosíthatod azok beállításait. Az óra maximum 20 sportprofilt tud tárolni. Ha több mint 20 sportprofillal rendelkezel a Polar Flow alkalmazásban, a lista első 20 elemét helyezzük szinkronizáláskor a sportórádra.

Megváltoztathatod a sportprofilok sorrendjét, ha azokat az új helyükre húzod. Válaszd ki az áthelyezni kívánt sportot, és húzd a lista megfelelő helyére, ahová tenni szeretnéd.

A témával kapcsolatos videók megtekintéséhez kattints a következő hivatkozások egyikére:

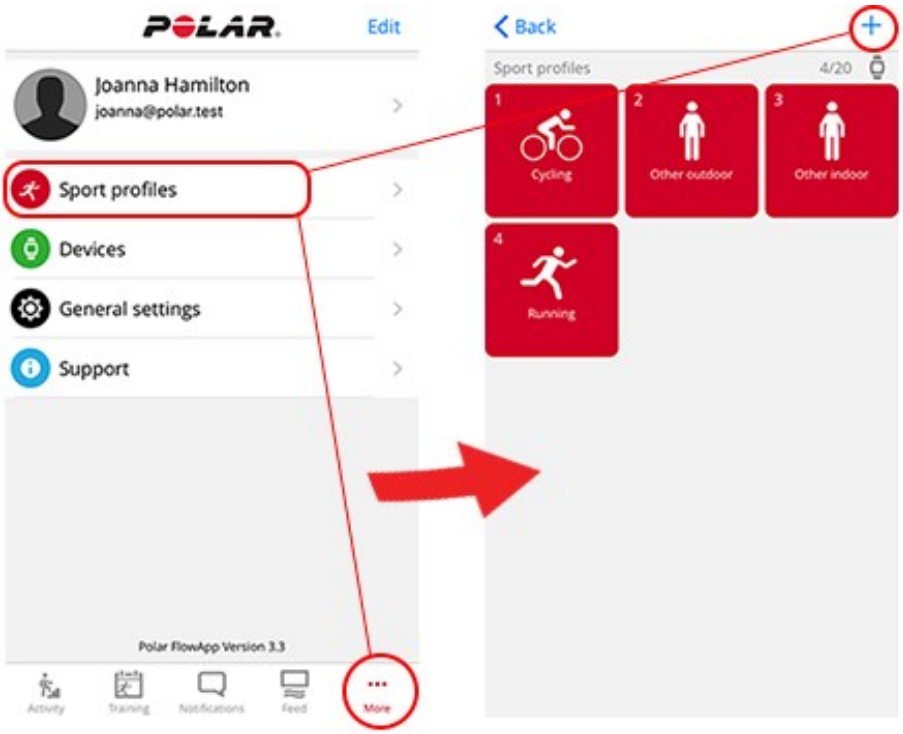
Polar Flow alkalmazás | Sportprofil szerkesztése

Polar Flow webszolgáltatás | Sportprofilok

SPORTPROFIL HOZZÁADÁSA

A Polar Flow mobilalkalmazásban:

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



A Polar Flow webszolgáltatásban:

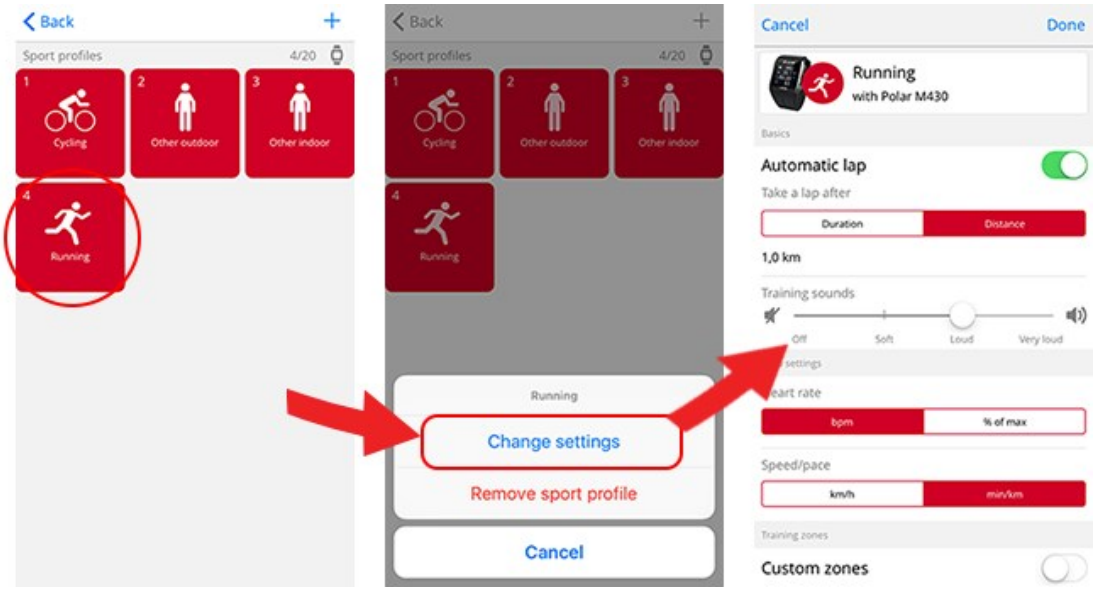
1. Koppints a nevedre/profilfotódra a jobb felső sarokban.
2. Válaszd a **Sportprofilok** lehetőséget.
3. Kattints a **Sportprofil hozzáadása** lehetőségre, és válaszd ki a sportot a listáról.
4. A sport ekkor hozzáadódik a sportlistához.

Nem hozhatsz létre saját magad új sportokat. A sportlista a Polar ellenőrzése alatt áll, mert minden egyes sportnak vannak bizonyos alapértelmezett beállításai és értékei, melyek hatással vannak például a kalóriaszámításra, az edzési terhelésre és a regenerálódási funkcióra.

SPORTPROFIL SZERKESZTÉSE

A Polar Flow mobilalkalmazásban:

1. Lépj a **Sportprofilok** menüpontba.
2. Válassz egy sportot, és koppints a **Beállítások módosítása** elemre.
3. Amikor készen állsz, koppints a Kész elemre. Ne felejtsd el szinkronizálni a beállításokat az órádra.



A Flow webszolgáltatásban:

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

Az egyes sportprofilokban a következő adatokat szerkesztheted:

Alapadatok

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

Pulzus

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

Sebesség/tempó beállításai

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

Edzési nézetek

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

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

Mozdulatok és visszajelzés

- Rezgő visszajelzés (Be- és kikapcsolhatod a rezgést)

GPS és magasság

- Automatikus szünet: Az **Automatikus szünet** edzés közbeni használatához állítsd a GPS-t **Nagy pontosságúra**, vagy használj Polar lépésérzékelőt. Edzésed automatikusan szünetel, amikor megállsz, és induláskor automatikusan újra elindul.
- Állítsd be a GPS rögzítési gyakoriságát (kikapcsolhatod, vagy **Nagy pontosságú** értékre állíthatod, ami a GPS rögzítés bekapcsolását jelenti)

Amikor végeztél a sportprofilok beállításával, kattints a **Mentés** gombra. Ne felejtsd el szinkronizálni a beállításokat az órádra.
(missing or bad snippet)

AZ EDZÉS MEGTERVEZÉSE

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

EDZÉSTERV LÉTREHOZÁSA A SZEZONTERVEZŐ SEGÍTSÉGÉVEL

A Flow webszolgáltatás Szezontervező eszköze segítségével könnyedén elkészítheted személyre szabott edzéstervedet. Bármi legyen is a célod, a Polar Flow-val készíthetsz egy átfogó tervet az eléréséhez. A Szezontervező eszköz a Polar Flow webszolgáltatás **Programok** lapján érhető el.

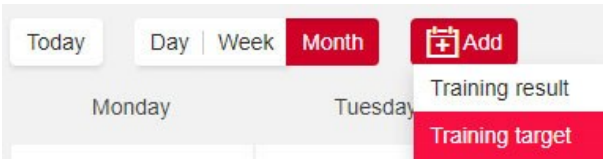
A Polar Flow for Coach egy ingyenes távoli edzőplatform, amely lehetővé teszi, hogy edződ személyre szabja edzéstervedet, akár a teljes időszakról, akár különálló edzésekről legyen szó.

EDZÉSI CÉLKITŰZÉS LÉTREHOZÁSA A POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSBAN

Ne felejtsd el, hogy használat előtt az edzéscélokat szinkronizálni kell a sportórával a FlowSync vagy a Flow alkalmazás segítségével, mielőtt használhatnád azokat. Az óra segíteni fog elérni a célkitűzésedet az edzés során.

Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow webszolgáltatás segítségével:

1. Lépj a **Napló** képernyőre, majd kattints a **Hozzáadás** > **Edzési célkitűzés** lehetőségre.



2. Az **Edzési célkitűzés hozzáadása** képernyőn válaszd ki a **Sportot**, töltsd ki a **Cél nevét** (legfeljebb 45 karakter), a **Dátum** és a **Kezdési idő** és a **Megjegyzések** (opcionális) mezőket.

Válaszd ki az edzési célkitűzés típusát a következőkből:

Időtartam célkitűzés

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

Táv célkitűzés

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

Kalóriák célkitűzés

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

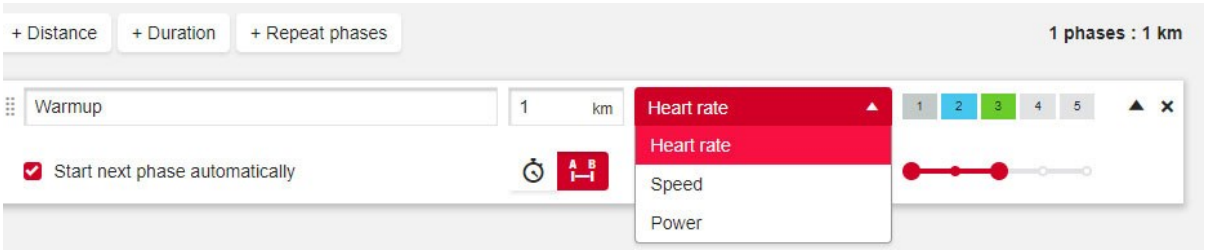
Versenytempó célkitűzés

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

Ne feledd, a versenytempó csak a Grit X, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V és Vantage V2 készülékekkel szinkronizálható (az A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460 és M600 modellekkel nem).

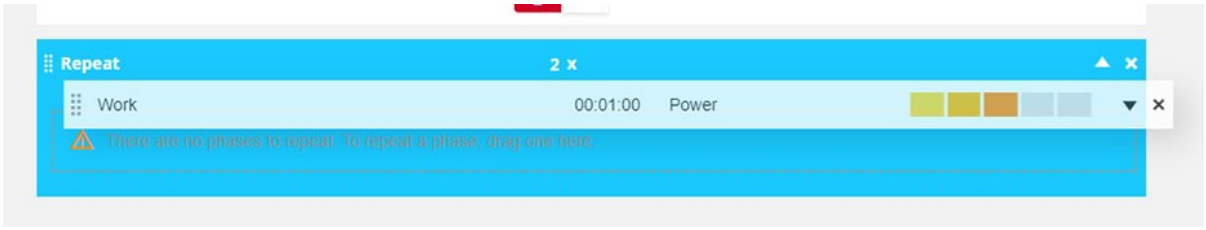
Szakaszos célkitűzés

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



A teljesítményalapú szakaszos edzési célkitűzéseket jelenleg csak a Vantage V2 támogatja.

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



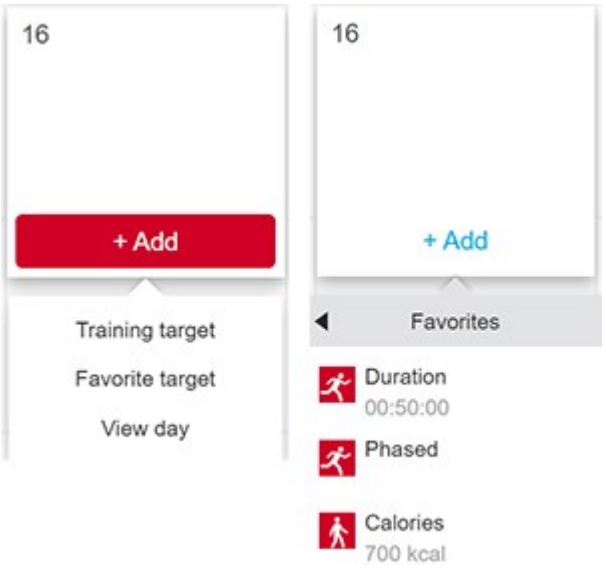
6. A cél felvételéhez a kedvencek listájára kattints a Hozzáadás a kedvencekhez ☆ lehetőségre.
7. Kattints az **Hozzáadás naplóhoz** lehetőségre a cél felvételéhez a **Napló** bejegyzései közé.

Célkitűzés létrehozása egyik kedvenc edzési célkitűzésed alapján

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

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

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



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

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

CÉLOK SZINKRONIZÁLÁSA AZ ÓRÁVAL

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

Az edzési célkitűzést tartalmazó edzésszakasz indításáról a tudnivalókat lásd: Edzésszakasz indítása.

EDZÉSI CÉLKITŰZÉS LÉTREHOZÁSA A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN

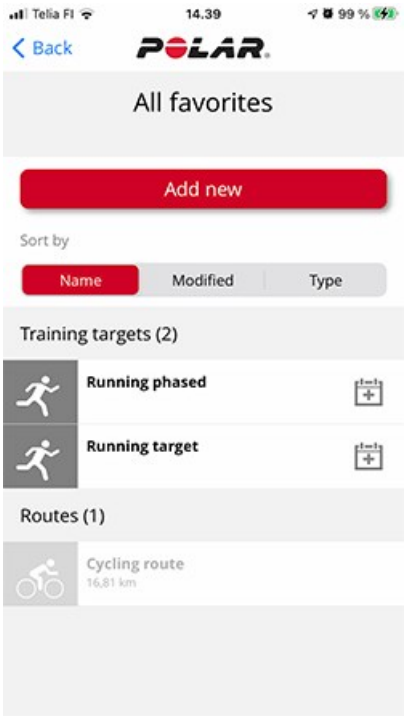
Edzési célkitűzés létrehozásához a Polar Flow alkalmazásban:

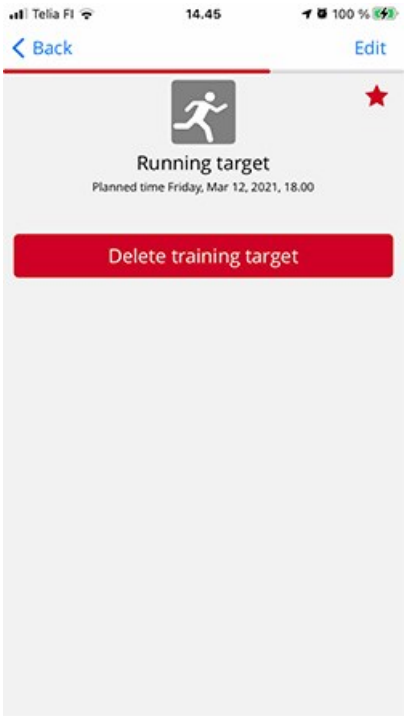
1. Lépj az **Edzés** oldalra, és kattints az oldal felső részén található ikonra.
2. Válaszd ki az edzési célkitűzés típusát a következőkből:

Kedvenc célkitűzés

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

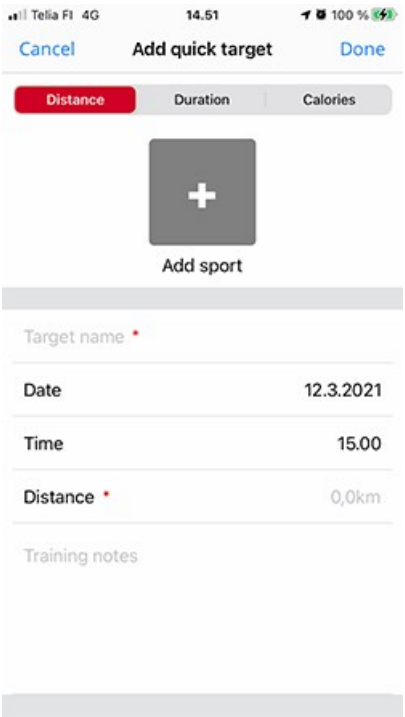
A Komoot útvonal csak a Grit X és Vantage V2 készülékekhez érhető el. A Strava Live szegmens pedig a Grit X, M460, V650, V800, Vantage V és Vantage V2 készülékekhez is elérhető.

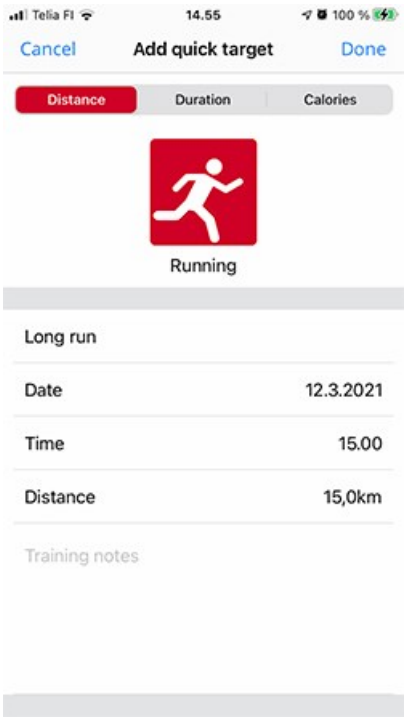




Gyors célkitűzés

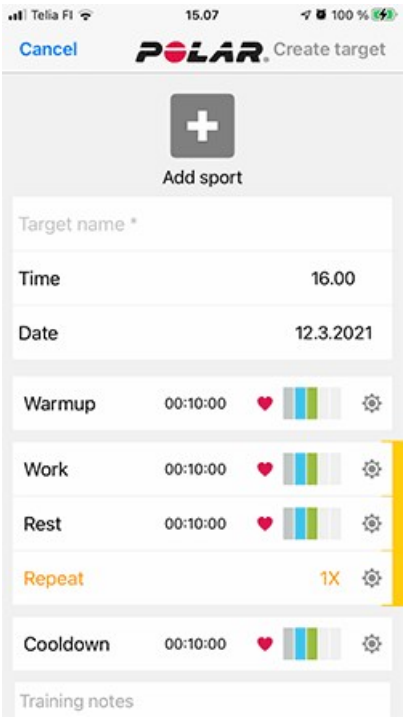
1. Válaszd a **Gyors célkitűzés** lehetőséget.
2. Válaszd ki, hogy a gyors célkitűzés táv-, időtartam- vagy kalóriaalapú legyen.
3. Adj hozzá sportot.
4. Nevezd el a célkitűzést.
5. Állítsd be a célkitűzési távot, időtartamot vagy kalóriaszámot.
6. Koppints a **Kész** lehetőségre a célkitűzés hozzáadásához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

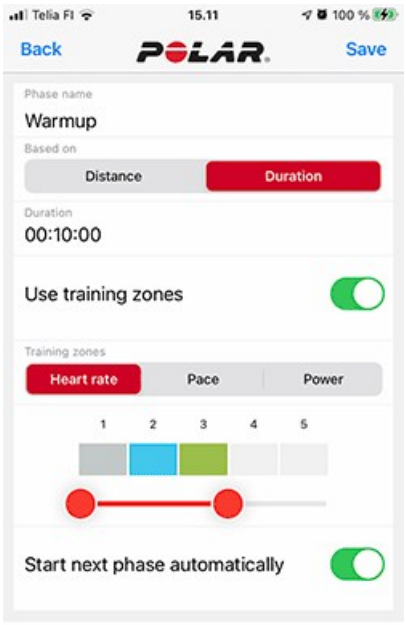


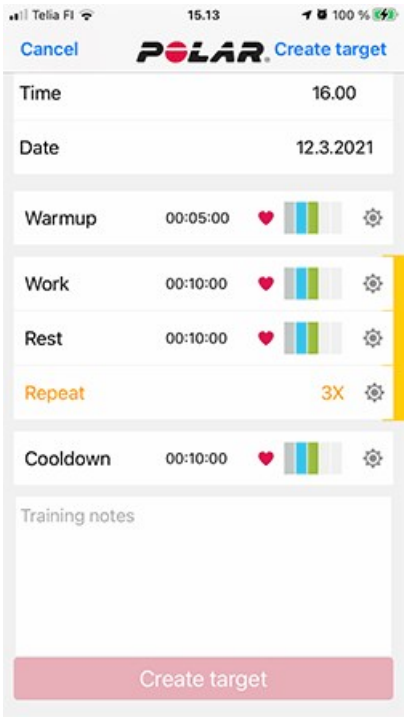


Szakaszos célkitűzés

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







Szinkronizáld az órádat a Polar Flow alkalmazással, hogy az edzési célkitűzések az órádra kerüljenek.

KEDVENCEK

A **Favorites** (kedvencek) menüben tárolhatod és kezelheted a kedvenc edzési céljait a Flow web szolgáltatásban. A kedvenceket beállíthatja beütemezett célként is. További információért lásd: Edzés megtervezése a Flow webes szolgáltatásban.

A kedvencek száma a Flow webes felületen nincsen korlátozva. Ha több mint 100 kedvence van a Flow webes felületen, a lista első 100-athelyezi át szinkronizáláskor a sportórára. Megváltoztathatod a kedvenceid sorrendjét, ha azokat új helyükre húzod. Válaszd ki azt a kedvencet amelyiket arrébb szeretnéd tenni, és húzd át a listába, ahová szeretné.

EDZÉSI CÉL HOZZÁADÁSA A KEDVENCEKHEZ:

1. Edzési célok létrehozása.
2. Kattints a kedvencek ikonra az oldal jobb felső sarkában.
3. Az útvonalat hozzáadódott a kedvencekhez.

vagy

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

KEDVENCEK SZERKESZTÉSE

1. Kattints a kedvencek ikonra ☆ az oldal jobb felső sarkában a neve mellé. Megjelenik minden kedvenc edzési célod.
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. Kattints a kedvencek ikonra ☆ az oldal jobb felső sarkában a neve mellé. Megjelenik minden kedvenc edzési célod.
2. Kattintson az útvonal vagy az edzési cél jobb felső sarkában lévő törlés ikonra annak listából való eltávolításához.

SZINKRONIZÁLÁS

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

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

SZINKRONIZÁLÁS A POLAR FLOW MOBILALKALMAZÁSSAL

A szinkronizálás előtt ellenőrizd a következőket:

- Rendelkezel Polar-fiókkal és Polar Flow alkalmazással.
- A mobileszközön be van kapcsolva a Bluetooth, és nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.
- Párosítottad a sportórát a mobileszközöddel. További információkért lásd: Párosítás.

Az adatok szinkronizálása:

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

A sportóra minden edzés befejezése után automatikusan szinkronizálódik a Polar Flow alkalmazással, ha a telefon Bluetooth hatósugáron belül van. Amikor szinkronizálod a sportórát a Polar Flow alkalmazással, az edzési és aktivitási adataid internetkapcsolaton keresztül szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow webszolgáltatással.

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

SZINKRONIZÁLÁS A FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSSAL A FLOWSYNC-EN KERESZTÜL

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

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

Minden alkalommal, amikor az órát a számítógéphez csatlakoztatod, a Polar FlowSync szoftver átviszi az adataidat a Polar Flow webszolgáltatásba, és szinkronizálja az esetleg módosított beállításaidat. Ha a szinkronizálás nem kezdődik meg

automatikusan, indítsd el a FlowSync szoftvert az asztali ikonnal (Windows), vagy az alkalmazásmappából (Mac OS X). Minden alkalommal, amikor elérhetővé válik egy firmware-frissítés, a FlowSync értesít, és felkér annak letöltésére és telepítésére.

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

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

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

FONTOS INFORMÁCIÓK

Akkumulátor 130
Az akkumulátor feltöltése 130
Az eszköz töltése edzés közben 131
Akkumulátor állapota és értesítései 131
A sportóra karbantartása 132
Tartsd tisztán a sportórát 132
Tárolás 132
Szervizelés 132
Óvintézkedések 132
Interferencia edzés közben 133
Egészség és edzés 133
Figyelem! Az akkumulátor gyermekektől elzárva tartandó! 134
Útmutató a Polar termékek biztonságos használatához 134
Műszaki specifikáció 135
Grit X 135
Polar FlowSync Szoftver 136
A Polar Flow mobile app kompatibilitása 136
A Polar termékek vízállósága 136
Szabályozással kapcsolatos információk 137
Korlátozott nemzetközi Polar garancia 138
Felelősség kizárása 138

AKKUMULÁTOR

A Polar arra kér, hogy csökkentsd minimálisra a hulladékok környezetre és emberi egészségre gyakorolt hatását azzal, hogy követed a helyi hulladék-elhelyezési szabályokat, és ahol lehetséges, külön gyűjtöd be az elektronikus eszközöket a termék élettartama végén. Ne vegyes kommunális hulladékként selejtezd le a terméket.

AZ AKKUMULÁTOR FELTÖLTÉSE

Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy a sportóra töltő érintkezőin nincs nedvesség, por vagy kosz. Finoman töröld le a szennyeződéseket vagy nedvességet. Ne töltsd a sportórát nedvesen.

A sportóra újratölthető akkumulátorral rendelkezik. Az újratölthető elemek véges számú töltési ciklussal rendelkeznek. Akár 500 alkalommal is feltöltheti az elemet, mielőtt a teljesítménye érezhetően csökkenne. A töltési ciklusok száma a felhasználási és működtetési körülményektől is függ.

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

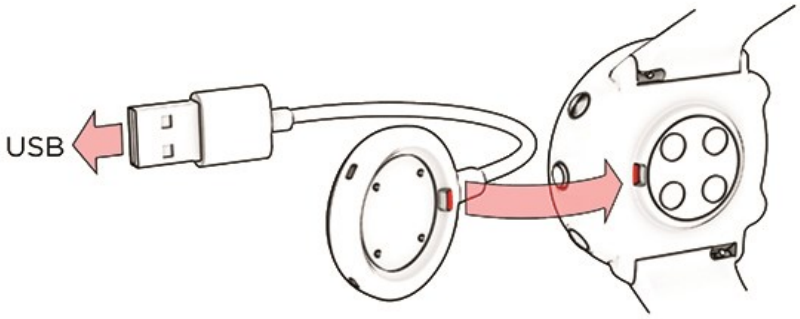
A töltéshez csatlakoztasd az eszközta csomagban mellékelt USB kábel használatával. Fali csatlakozón keresztül is feltöltheted az elemeket. Amikor fali csatlakozón keresztül végzed a töltést, használj egy USB táp adaptert (nem tartozék).

Fali csatlakozón keresztül is feltöltheti az akkumulátort. Amikor fali csatlakozón keresztül végez töltést, használjon egy USB táp adaptert (nem tartozék). USB hálózati adapter használata estén az adapternek 5Vdc kimenettel kell rendelkeznie és minimum 500mA áramerősséget kell biztosítania. Kizárólag megfelelő biztonsági jóváhagyással rendelkező („LPS”, „Korlátozott áramellátás”, „UL-listán szereplő" vagy „CE” jelöléssel ellátott) USB hálózati adaptert lehet használni.

A Polar termékeit ne töltse 9 voltos töltővel. A 9 voltos töltő használata kárt tehet a Polar-termékben.

A számítógéppel való töltéshez egyszerűen csatlakoztasd a sportórát a számítógéphez; eközben szinkronizálhatod is azt a FlowSync-kel.

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



2. **Charging** (töltés) felirat jelenik meg a kijelzőn.
3. Amikor az akkumulátor ikon teljesen megtelik, a sportóra töltése kész.

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

AZ ESZKÖZ TÖLTÉSE EDZÉS KÖZBEN

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

AKKUMULÁTOR ÁLLAPOTA ÉS ÉRTESÍTÉSEI

Akkumulátor-állapotszimbólum

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

Akkumulátor értesítők

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

Alacsony akkumulátortöltöttségre figyelmeztető üzenetek edzés alatt:

- **Alacsony akkumulátor-szint** üzenet jelenik meg, ha az akkumulátor merülni kezd. A figyelmeztetés ismétlődik, ha a töltöttségi szint túl alacsony a pulzus és a GPS adatok beméréséhez, majd a pulzusmérés és GPS kikapcsol.
- Amikor kritikusan alacsony az akkumulátor töltöttségi szintje, a **Recording ended** (rögzítés leállítva) üzenet jelenik meg. A sportóra abbahagyja az edzés rögzítését és elmenti az edzés adatait.
- Amikor a kijelző elsötétül, az akkumulátor lemerült és a sportóra alvó üzemmódba lépett. Töltsd fel a sportórát. Ha az akkumulátor teljesen lemerült, eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.

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

Az üzemidőt számos tényező befolyásolja, például a környezet hőmérséklete, amelyben az órát használod, a választott funkciók és érzékelők, valamint az akkumulátor életkora. A Flow alkalmazással történő gyakori szinkronizálás szintén

csökkenti az elem élettartamát. Jóval fagypont alatti hőmérséklet esetén az üzemidő jelentősen lecsökkenhet. Ha a kabátod alatt viseled az órát, úgy melegebben tartod és ezzel megnövelheted annak üzemidejét.

A SPORTÓRA KARBANTARTÁSA

Akárcsak bármely elektronikus eszközt, a Polar GRIT X-et is tisztán, valamint gondosan karban kell tartani. Az alábbi utasítások segítenek betartani a garancia érvényesítéséhez szükséges előírásokat, valamint csúcs formában tartani az eszközt és elkerülni minden problémát a töltés vagy szinkronizálás közben.

TARTSD TISZTÁN A SPORTÓRÁT

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

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

Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy a sportóra töltő érintkezőin nincs nedvesség, por vagy kosz. Finoman töröld le a szennyeződéseket vagy nedvességet. Ne töltsd a sportórát nedvesen.

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

Vigyázz az optikai pulzusértékelőre

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

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

TÁROLÁS

Az edzéseszközt tárold hűvös és száraz helyen. Ne tárold nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak, vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl.: nedves törülköző). Ne tedd ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek az edzéseszközt, vagyis ne hagyd azt például az autóban vagy a kerékpárra felszerelve. Javasolt az edzéseszközt részben vagy teljesen feltöltött állapotban tárolni. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használod az edzéseszközt, javasolt azt néhány hónap elteltével újra feltölteni. Ez megnövelheti az elem élettartamát.

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

SZERVIZELÉS

Javasoljuk, hogy a kétéves garancia ideje alatt csak hivatalos Polar szervizközpontban javítasd 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 www.polar.com/support webhelyen és az egyes országok weboldalain tájékozódhatsz.

ÓVINTÉZKEDÉSEK

A Polar termékei (edzéseszközök, aktivitásmérő és tartozékok) rendeltetésük szerint a fiziológiai megerőltetés mértékét és a regenerálódást mérik a gyakorlatok és edzésszakaszok közben. A Polar edzéseszközök és aktivitásmérők a pulzust mérik,

vagy meghatározzák az aktivitás mértékét. A beépített GPS-szel ellátott Polar edzéseszközök megjelenítik a sebességet, a távot és a helyszínt. A kompatibilis tartozékok teljes listája a www.polar.com/en/products/accessories oldalon tekinthető meg. A barométeres nyomásérzékelővel ellátott Polar edzéseszközök a magasság és egyéb változók mérését teszik lehetővé. Más célokat nem szolgál. A Polar edzéseszközök professzionális vagy ipari precizitást igénylő környezeti mérések végzésére nem alkalmasak.

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.

EGÉSZSÉG ÉS EDZÉS

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 energiaitalok, 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 biztonsággal 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 bőrre 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 lekophat, 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, arcvizet napozó/napvédő vagy rovarriasztó szert használsz, ügyelj 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.

FIGYELEM! AZ AKKUMULÁTOR GYERMEKEKTŐL ELZÁRVA TARTANDÓ!

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

Az Ön biztonsága fontos nekünk. A Polar lépéshossz-érzékelő Bluetooth® Smart formatervezése minimalizálja a beakadás kockázatát. Ennek ellenére legyen óvatos, ha például bozótos területen fut a lépéshossz-érzékelővel.

ÚTMUTATÓ A POLAR TERMÉKEK BIZTONSÁGOS HASZNÁLATÁHOZ

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

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

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

Mielőtt tesztelésre átadnád az eszközt egy harmadik fél részére, vagy mielőtt eladnád, mindenképp végezd el a gyári beállítások visszaállítását az eszközön, és távolítsd el az eszközt a Polar Flow fiókodból! A gyári beállítások visszaállítását a FlowSync szoftverrel is elvégezheted a számítógépeden. A gyári beállítások visszaállítása törli az eszköz memóriáját, és az eszköz többé nem lesz az adataidhoz köthető. Az eszköz eltávolításához a Polar Flow fiókodból jelentkezz be a Polar Flow webszolgáltatásba, válaszd a ki a terméket, és kattints az eltávolítani kíván termék mellett található „Remove” (Eltávolítás) gombra.

Ugyanezeket az edzésszakaszokat a mobilkészüléked is tárolja a Polar Flow alkalmazással. A fokozott biztonság érdekében különböző biztonsági funkciók is engedélyezhetők a mobileszközödön, például az erős hitelesítés és az eszköztitkosítás. Az ilyen jellegű funkciók engedélyezéséhez az útmutatást a mobileszközöd használati útmutatójában találod.

A Polar Flow webszolgáltatás használatakor javasoljuk, hogy legalább 12 karakter hosszúságú jelszót használj! Ha a Polar Flow webszolgáltatást nyilvános számítógépen használod, ne feledkezz meg a gyorsítótár és a böngészési előzmények törléséről, hogy mások ne férhessenek hozzá a fiókodhoz. Továbbá ne engedélyezd a számítógép böngészőjének, hogy eltárolja vagy emlékezzen a jelszódra a Polar Flow webszolgáltatáshoz, ha nem a saját számítógépedet használod.

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

MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

GRIT X

Elemtípus:	346 mAh Li-pol újratölthető akkumulátor
Üzemidő:	Akár 40 órás akkumulátor-üzemidő edzési módban (GPS és csuklón mért pulzus), óra üzemmódban pedig akár 7 nap folyamatos pulzusméréssel. Három energiatakarékos mód érhető el. A különböző energiatakarékos módokkal akár 100 óra üzemidő is elérhető.
Működési hőmérséklet:	-10 °C - +50 ℃
Az óra anyaga:	**Fekete** Eszköz: CORNING GORILLA GLASS, PA12+30GF, TPE, ROZSDAMENTES ACÉL, PMMA Óraszíj: SZILIKON Csat: Rozsdamentes acél **Fehér** Eszköz: CORNING GORILLA GLASS, PA12+30GF, TPE, ROZSDAMENTES ACÉL, PMMA Óraszíj: SZILIKON Csat: Rozsdamentes acél **Zöld** Eszköz: CORNING GORILLA GLASS, PA12+30GF, TPE, ROZSDAMENTES ACÉL, PMMA Óraszíj: SZILIKON Csat: Rozsdamentes acél
Kiegészítő csuklópántanyagok:	**Fonott csuklópántok** **Piros paracord, kék paracord, fekete tundra, zöld tundra:** Újrahasznosított PET-fonal, poliészter és elasztán (latexmentes)

	Cserélhető csuklópánt **Barna:**növényi cserzett valódi bőr, poliészter és elasztán (latexmentes)
Kábelek anyaga:	SÁRGARÉZ, PA66+PA6, PC, TPE, SZÉNACÉL, NEJLON
Óra pontossága:	Jobb mint ± 0,5 másodperc/nap, 25 °C-os hőmérséklet mellett.
GNSS pontossága:	Távolság ±2%, sebesség ±2 km/óra
Magassági felbontás:	1 m
Emelkedő/lejtő felbontás:	5 m
Maximum magasság:	9000 m / 29525 láb
Mintavétel gyakorisága:	1 mp
Pulzusmérési tartomány:	15-240 ütés/perc
Aktuális sebesség megjelenítési tartomány:	0-399 km/h 247,9 mph (0-36 km/h or 0-22.5 mph (ha a Polar Stride sensorral mérsz)
Vízállóság:	WR100, 100 m-ig
Memóriakapacitás:	Akár 90 óra edzés GPS és pulzusmérő használatával a nyelvi beállításoktól függően.
Kijelző felbontása	240 x 240
Maximális teljesítmény	5 mW
Frekvencia	2,402 - 2,480 GHz

Vezeték nélküli Bluetooth® technológia.

A Polar Precision Prime optikai pulzusmérő fúziós technológia nagyon kis mértékű, biztonságos mennyiségű elektromos áramot fejt ki a bőrre, a pontosság növelése érdekében, hogy ellenőrizze, hogy az eszköz érintkezik-e a bőröddel.

POLAR FLOWSYNC SZOFTVER

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

A legfrissebb kompatibilitási információkat a support.polar.com oldalon tekintheted meg.

A POLAR FLOW MOBILE APP KOMPATIBILITÁSA

A legfrissebb kompatibilitási információkat a support.polar.com oldalon tekintheted meg.

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.

A csuklóra erősíthető pulzusmérővel rendelkező Polaar-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.

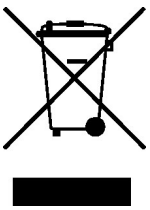
A vízálló képességet általában méterben adják meg, amely a megadott mélységű, statikus víztömeg nyomását jelenti. A Polar is ezt a mértékegységet használja. A Polar termékek vízállóságát az **ISO 22810** vagy az **IEC60529** szabványnak megfelelően teszteltük. Minden vízálló jelöléssel ellátott Polar 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	-	-	-	Vízsugár 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. Búvárkodáshoz nem alkalmas. Referencia szabvány: ISO22810.

SZABÁLYOZÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK

CE	Ez a termék megfelel az 2014/53/EU, 2011/65/EU és 2015/863/EU irányelveknek. A termékekre vonatkozó Megfelelőségi nyilatkozat és egyéb szabályozással kapcsolatos információkat lásd a www.polar.com/hu/szabalyozasi_informacio.
	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 ennélfogva az EU

	országaiban elkülönítve kell leselejtezni. A Polar arra ösztönzi Önt, hogy védje a környezetet és embertársai egészségét az Európai Unión 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.

A Grit X specifikus szabályozási címkék megjelenítéséhez lépjen a **Settings** > **General settings** > **About your watch** (Beállítások - Általános beállítások - A sportóra névjegye) menüpontba.

KORLÁTOZOTT NEMZETKÖZI POLAR GARANCIA

- A Polar Electro Oy korlátozott nemzetközi garanciát biztosít a Polar termékek számára.
- Az USA-ban vagy Kanadában értékesített termékek esetén a garanciát a Polar Electro, Inc. adja ki.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja a Polar termék eredeti fogyasztója/vásárlója számára, hogy a termék annak megvásárlásának időpontjától számított 2 (két) éven keresztül anyagi és gyártási hibától mentes marad, amely alól kivételt képeznek a szilikonból vagy műanyagból készült csuklópántok, amelyek a megvásárlástól számított egy (1) éves jótállási időszakba sorolandók.
- A jótállás nem vonatkozik az akkumulátor normál elhasználódására; a helytelen használatból, visszaélésből, balesetekből vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó károkra; a nem megfelelő karbantartásra; kereskedelmi használatra; megrepedt, törött vagy megkarcolt burkolatokra/kijelzőkre, a textil vagy bőr karpántra, a rugalmas pántra (pl. pulzusérzékelő mellkaspántjára) és a Polar kiegészítőkre.
- A garancia nem terjed ki sem a termékből eredő, sem az ahhoz kapcsolódó károkra, veszteségekre, költségekre vagy kiadásokra, legyenek közvetettek, közvetlenek, következményesek, vagy egyediek.
- A garancia a használtan vásárolt termékekre nem terjed ki.
- A garanciaidő alatt a termék javítását vagy cseréjét a vásárlás országától függetlenül bármelyik engedéllyel rendelkező Polar Központi Szerviz elvégzi.
- A Polar Electro Oy/Inc. által kibocsátott garancia nem érinti a fogyasztónak a hatályos nemzeti vagy állami törvények szerinti jogait, illetve a fogyasztónak az értékesítési/beszerzési szerződésből eredő, a kereskedővel szemben érvényesíthető jogait.
- A bizonylatot a vásárlás igazolásaként meg kell őriznie!
- A termékekre vonatkozó garancia azokra az országokra korlátozódik, ahol a terméket először a Polar Electro Oy/Inc kezdte forgalmazni.

Gyártja a Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

A Polar Electro Oy egy ISO 9001:2015 tanúsítvánnyal rendelkező vállalat.

© 2021 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 licensz alapján jogosult.

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 közvetettek, vagy közvetlenek, következményesek, vagy egyediek.

2.0 HU 2023/1