



POLAR VANTAGE V2



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

TARTALOMJEGYZÉK

Tartalomjegyzék	2
Polar Vantage V2 használati útmutató	8
Bevezetés	8
Hozd ki a maximumot Vantage V2 készülékedből	9
Polar Flow alkalmazás	9
Polar Flow webszolgáltatás	9
Első lépések	10
Az óra beállítása	10
„A” lehetőség: Beállítás mobil eszközön vagy a Polar Flow alkalmazással	10
„B” lehetőség: Beállítás számítógéppel	11
„C” lehetőség: Beállítás a sportóráról	11
Gombfunkciók és mozdulatok	11
Idő nézet és menü	12
Edzés-előkészítési üzemmód	12
Edzés közben	12
Színes érintőképernyő	12
Az értesítések megtekintése	13
Koppintás funkció	13
Háttérvilágítás aktiváló mozdulata	13
Óralapok és menü	13
Óralapok	13
Menü	20
Beállítások	23
Gyorsbeállítások menü	24
Mobil eszköz párosítása az órával	24
Párosítás törlése	25
Firmware-frissítés	25
Telefonon vagy táblagépen	25
Számítógéppel	25
Beállítások	27
Általános beállítások	27
Párosítás és szinkronizálás	27
Kerékpár-beállítások	27
Folyamatos pulzusmérés	28
Regenerálódás követése	28
Repülő üzemmód	28
Háttérvilágítás fényereje	28
Ne zavarjanak	28
Telefonos értesítések	28
Zenevezérlő	28
Mértékegységek	28
Nyelv	28
Inaktivitási figyelmeztetés	29
Rezgés	29
Itt viselem az órát	29
Helymeghatározó műholdak	29
A sportóráról	29
Nézetek kiválasztása	29
Óralap beállításai	30
Idő és dátum	30
Idő	30
Dátum	31
Dátumformátum	31

A hét első napja	31
Fizikai beállítások	31
Testsúly	31
Magasság	31
Születési dátum	32
Nem	32
Edzési előzmények	32
Aktivitási cél	32
Kívánt alvási idő	32
Maximális pulzus	33
Nyugalmi pulzus	33
VO2max	33
A kijelző ikonjai	33
Újraindítás és visszaállítás	34
Az óra újraindítása	34
Az óra gyári beállításainak visszaállítása	34
A gyári beállítások visszaállítása az óráról	34
A gyári beállítások visszaállítása a FlowSync szoftverrel	34
Edzés	35
Csuklón mért pulzus	35
Az óra viselése a csuklós pulzusmérés vagy alváskövetés során	35
Az óra viselése csuklón történő pulzusmérés, alváskövetés/Nightly Recharge nélkül	36
Edzésszakasz indítása	36
Tervezett edzésszakasz indítása	37
Többsportos edzés indítása	37
Gyorsmenü	37
Edzés közben	41
Az edzési nézetek böngészése	41
Időzítők beállítása	42
Intervallumidőzítő	43
Visszaszámláló	43
Pulzus-, sebesség- vagy teljesítményszóna rögzítése	43
Pulzuszóna rögzítése	44
Sebesség-/tempószóna rögzítése	44
Teljesítményszóna rögzítése	44
Kör jelzése	44
Sportok közötti váltás többsportos edzésszakasz közben	44
Edzés célkitűzéssel	45
Szakasz megváltoztatása szakaszos edzés során	45
Edzési célkitűzésre vonatkozó adatok	45
Értesítések	45
Edzésszakasz szüneteltetése/megállítása	45
Edzés összegzése	46
Edzés után	46
Edzésadatok a Polar Flow alkalmazásban	49
Edzésadatok a Polar Flow webszolgáltatásban	49
Jellemzők	50
Helyzetmeghatározó műholdak	50
GPS-támogatás (A-GPS)	50
GPS támogatás lejárat dátum	50
Útvonalsegéd	51
Útvonal- és emelkedési profilok	51
Tervezett útvonalak teljes emelkedése és ereszkedése	51
Útvonal hozzáadása az órához	52
Edzésszakasz indítása útvonalsegéddel	52
Nagyítás	52
Útvonal megváltoztatása edzés közben	52
Vissza a kezdőpontra	52

Visszakövetés	53
Visszakövetés használata	53
Nagyítás	53
Versenytempó	53
Strava Live szegmensek	54
A Strava- és Polar Flow-fiók összekapcsolása	55
Strava szegmensek importálása a Polar Flow-fiókba	55
Edzésszakasz indítása a Strava Live szegmensek használatával	55
Hill Splitter™	56
Hill Splitter nézet hozzáadása a sportprofilhoz	56
Edzés a Hill Splitterrel	57
Hill Splitter összesítés	58
Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban	58
Komoot	60
A komoot- és Polar Flow-fiók összekapcsolása	61
Komoot-útvonalak importálása az órába	61
Edzés elindítása komoot-útvonallal	63
Smart Coaching	63
Training Load Pro	64
Kardióterhelés	64
Érzékelt terhelés	64
Izomterhelés	64
Edzési terhelés egy edzésszakasz alapján	64
Megterhelés és Tolerancia	65
Kardióterhelési állapot	65
Kardióterhelési állapot az órán	65
Hosszú távú elemzés a Polar Flow alkalmazásban és webes felületen	66
Recovery Pro	68
Első lépések a Recovery Proval	69
A regenerálódási visszajelzésed megtekintése	70
FuelWise™	71
Edzés a Fuelwise alkalmazással	71
Okos szénhidrát- emlékeztető	71
Kézi szénhidrát- emlékeztető	72
Ívási emlékeztető	73
Ortosztatikus teszt	73
A teszt elvégzése	73
Ortosztatikus teszt a Recovery Pro funkcióval	76
Futási teljesítményteszt	76
A teszt elvégzése	76
Teszteredmények	77
Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban	78
Kerékpározási teljesítményteszt	79
A teszt elvégzése	80
Teszteredmények	81
Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban	82
Lábregenerálódási teszt	82
A teszt elvégzése	83
Teszteredmények	83
Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban	84
Futási teljesítmény mérése a csuklóról	85
Futási teljesítmény és izomterhelés	85
Hogyan jelenik meg a futási teljesítmény az órán	85
Polar Futóprogram	87
Polar futóprogram létrehozása	87
Futási célkitűzés indítása	88
Kövess nyomon a fejlődésedet	88
Running Index	88

Rövid távú elemzés	89
Hosszú távú elemzés	90
Training Benefit (Edzési nyereség)	91
Smart Calories (Okos kalóriaszámláló)	92
Folyamatos pulzusmérés	92
Folyamatos pulzusmérés az órán	92
24/7 Activity tracking (Folyamatos aktivitáskövetés)	94
Activity goal (Aktivitási cél)	94
Aktivitási adatok az órán	94
Inaktivitási figyelmeztetés	94
Az aktivitási adatokat a Polar Flow alkalmazásban vagy a webszolgáltatásban lehet megtekinteni	95
Activity Guide (Aktivitási tanácsadás)	95
Activity Benefit (Aktivitási nyereség)	95
Nightly Recharge™ regenerálódásmérés	96
Az ANS-állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban	98
Kipihentségi állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban	98
Gyakorlatokhoz	99
Alváshoz	99
Az energiaszint szabályozására	99
Sleep Plus Stages™ alváskövetés	100
SleepWise™	104
Napi töltődés alvásból	104
Heti alvás	107
Tudományos háttér	109
Serene™ irányított légzőgyakorlat	110
Csuklón mért pulzussal végzett Fitnesz teszt	111
A teszt előtt	112
A teszt elvégzése	112
Teszteredmények	112
Edzettségi szint osztályok	112
Férfiak	112
Nők	113
VO2max	113
FitSpark™ napi edzési útmutató	114
Edzés közben	115
Sportprofilok	117
Pulzuszónák	118
Pulzusérzékelő üzemmód	118
Pulzusérzékelő üzemmód bekapcsolása	118
Pulzusmegosztás leállítása	118
Sebesség célzónák	118
Sebesség célzónák beállításai	118
Edzési célkitűzés sebesség célzónákkal	119
Edzés közben	119
Edzés után	119
Sebesség és táv a csuklómozgás alapján	119
Futási ütem csuklómozgás alapján	119
Mérés úszás közben	120
Medencés úszás	120
A medencehossz beállítása	120
Nyíltvízi úszás	120
Pulzusmérés vízben	121
Úszási edzésszakasz elindítása	121
Úszás közben	121
Úszás után	121
Barométer	123
Magassági adatok, amikor nem edzel	123
Iránytű	123

Iránytű használata edzésszakasz során	123
Az iránytű használata edzésszakaszokon kívül	124
Weather (Időjárás)	124
Energiatakarékossági beállítások	126
Energiaforrások	127
Energiaforrások összesítése	127
Részletes elemzés a Flow mobilalkalmazásban	127
Telefonos értesítések	127
Telefonos értesítések bekapcsolása	128
Ne zavarjanak	128
Az értesítések megtekintése	128
Zenevezérlő	128
Az óralapról	129
Edzés közben	129
Cserélhető csuklópántok	129
A csuklópánt cseréje	129
Csuklópántadapter	130
Adapterek csatlakoztatása az órához	130
Csatlakoztasd a 22 mm-es csuklópántot az adapterhez	130
Kompatibilis érzékelők	131
Polar OH1 optikai pulzusmérő	131
Polar Verity Sense	131
Polar H10 pulzusérzékelő	132
Polar H9 pulzusérzékelő	132
Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart sebességmérő lépésérzékelő	132
Polar sebességmérő Bluetooth® Smart	132
Polar pedálfordulatszám-érzékelő Bluetooth® Smart	132
Külső teljesítménymérők	133
Érzékelők párosítása az órával	133
Pulzusérzékelő párosítása az órával	133
Lépésérzékelő párosítása az órához	133
Lépésérzékelő kalibrálása	134
Kerékpár-érzékelő párosítása a sportórával	134
Kerékpár-beállítások	134
A kerék lemérése	134
A kerékpáros teljesítményérzékelő kalibrálása	135
Párosítás törlése	135
Polar Flow	136
Polar Flow alkalmazás	136
Edzésadatok	136
Aktivitási adatok	136
Alvási adatok	136
Sportprofilok	136
Image sharing (Képmegosztás)	136
A Flow alkalmazás használatának megkezdése	136
Polar Flow webszolgáltatás	137
Napló	137
Jelentések	137
Programok	137
Sportprofilok a Polar Flow-ban	137
Sportprofil hozzáadása	138
Sportprofil szerkesztése	138
Az edzés megtervezése	140
Edzésterv létrehozása a Szezontervező segítségével	140
Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow webszolgáltatásban	141
Célkitűzés létrehozása egyik kedvenc edzési célkitűzésed alapján	143
Célok szinkronizálása az órával	144
Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow alkalmazásban	144

Kedvencek	146
Edzési célkitűzés felvétele a Kedvencek közé:	146
Kedvenc szerkesztése	146
Eltávolítás a kedvencek közül	147
Szinkronizálás	147
Szinkronizálás a Polar Flow mobilalkalmazással	147
Szinkronizálás a Flow webszolgáltatással a FlowSync-en keresztül	147
Fontos tudnivalók	149
Akkumulátor	149
Az akkumulátor feltöltése	149
Az eszköz töltése edzés közben	150
Akkumulátor állapota és értesítései	150
Az óra karbantartása	150
Tartsd tisztán a sportórát	150
Vigyázz az optikai pulzusmérőre	151
Tárolás	151
Szervizelés	151
Óvintézkedések	151
Interferencia edzés közben	152
Egészség és edzés	152
Figyelem! Az elem gyermekektől elzárva tartandó!	153
Útmutató a Polar termékek biztonságos használatához	153
Műszaki specifikáció	154
Vantage V2	154
Polar FlowSync Szoftver	157
A Polar Flow mobilalkalmazás kompatibilitása	157
A Polar termékek vízállósága	157
Szabályozással kapcsolatos információk	158
Korlátozott nemzetközi Polar garancia	158
Felelősség kizárása	159

POLAR VANTAGE V2 HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Jelen használati útmutató segíti a kezdeteket az új órával. Az oktatóvideó és a GYIK megtekintéséhez látogass el a support.polar.com/hu/vantage-v2 honlapra.

BEVEZETÉS

Gratulálunk az új Polar Vantage V2 készülékedhez!

A Polar Vantage V2 egy a prémium multisport óra a Polar sportszakértelmével egy csomagban. Fejlett csuklóérzékelős pulzusmérővel és GPS-szel rendelkezik. A Polar Vantage V2-vel tudni fogod, hogy hol tartasz az edzésszáddal, és könnyedén nyomon követheted a fejlődésedet. Az edzési terhelés és a regenerálódáskövetés funkciók segítenek optimalizálni az edzésedet és elkerülni a túlzott megerőltetést. Tedd próbára a teljesítményedet és szabad személyre a pulzusodat, a sebességedet és a teljesítményszórádát a futási és a kerékpározási teljesítményteszttekkel! A könnyű kialakítás prémium anyagokkal párosul. A Polar Vantage V2 az alapvető okosóra-funkciókkal rendelkezik: zenevezérlő, időjárás és telefonos értesítések.

Az egyedülálló regenerálódási funkció, a [Recovery Pro](#) segít megelőzni a túlzott megerőltetést és a sérüléseket. Ez azt méri, hogy mennyire regenerálódott a tested; regenerálódási visszajelzéseket és útmutatást ad.

Érd el az ideális edzési szintet és hozd a legjobb formádat a [Training Load Pro](#) funkcióval, mely átfogó képet ad arról, hogy az edzésszakaszok hogyan terhelik tested különböző részeit, és ezáltal hogyan befolyásolják a teljesítményedet.

A [futási teljesítményteszt](#) segítségével nyomon követheted a fejlődésedet, személyre szabhatod a pulzusodat, a sebességedet és a teljesítményszórádát.

A [kerékpározási teljesítményteszt](#) segítségével személyre szabhatod a teljesítményszórádát, és megmondja a funkcionális teljesítménykülöbséget.

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

Zenevezérlő: Egyszerűen navigálhatsz a lejátszási listádon és szabályozhatod a hangerőt egyenesen az óradról. A Polar Vantage V2 a zenelejátszó alkalmazáshoz kapcsolódik, és a telefonod elővétele nélkül vezérelheted vele a zenét.

A [Hill Splitter™](#) segítségével megtudhatod, hogy hogyan teljesítettél az edzésszakaszod emelkedő és ereszkedő szakaszaiban. 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™](#) okos energiaellátási asszisztenssel! A FuelWise™ emlékeztet arra, hogy pótolod az energiát és tartsd fenn a megfelelő energiaszintet a hosszú edzésszakaszok során. Tekintsd meg, hogyan használja fel a szervezeted a különböző [energiaforrásokat](#) az edzésszakaszok során! Az energiafelhasználás szénhidrátra, fehérjére és zsírra bontva látható.

Maradj a helyes úton a Polar Vantage V2 és a [Komoot](#) segítségével! Amikor a kitaposott utakról letérve feszegeted a határaidat, tudnod kell, hogy merre jársz. Útvonalakat importálhatsz a Polar Flow vagy a Komoot alkalmazásból, és valós idejű útvonalsegédet használhatsz az órán. Ha az útvonalat közvetlenül a Komoot alkalmazásból importálod, akkor részletes navigációs útvonalsegéd áll majd rendelkezésedre.

A további fő funkciók a következők:

- A [Precision Prime™](#) érzékelőfúziós technológiával megvalósított speciális, csuklón végzett pulzusmérés.
- Részletes [időjárás](#) adatok egyenesen az óradról. Megtekintheted az aktuális időjárást és a 2 napos előrejelzést egyenesen az óradról.

- 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.
- Az [Úszás-mérőszámok](#) funkció 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 Vantage V2 több mint 130 különböző sportot támogat. Add hozzá kedvenc sportjaidat az órádhoz a Polar Flow-ban.



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

HOZD KI A MAXIMUMOT VANTAGE V2 KÉSZÜLÉKEDBŐL

Az órád egyből használatra kész, amint kibontod a dobozból, de a teljes Polar élmény kihasználásához csatlakoztasd az órádat a Polar Flow-hoz, az ingyenes alkalmazásunkhoz és webszolgáltatásunkhoz.

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 sportórát a Polar Flow alkalmazással az edzés után, és barátaidnak is mutasd meg az eredményeid. A Polar Flow alkalmazásban azt is ellenőrizheted, hogy hogyan aludtál és hogy mennyire voltál aktív a nap folyamán.

POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁS

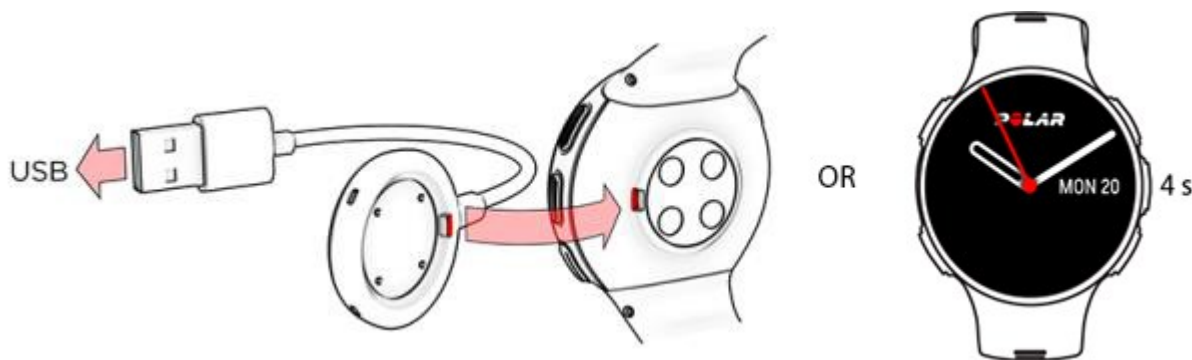
Szinkronizáld a [Polar Flow webszolgáltatással](#) elküldött edzésadataidat a FlowSync szoftverrel számítógépeden vagy a Polar Flow alkalmazáson keresztül. A webes felületen megtervezheted edzéseidet, számon tarthatod eredményeidet, útmutatást és részletes elemzést kaphatsz edzéseredményeidről, aktivitásodról és alvásodról. Oszd meg eredményeidet barátaiddal is, keress edzőpartnereket, és eddz együtt a helyi közösséggel. A hosszú távú nyomon követéshez összegyűjtöttünk minden tesztadatot egyetlen helyen, a Polar Flow webszolgáltatásban. A Tesztek oldalon láthatod az összes elvégzett tesztet, ahol azok eredményét is összehasonlíthatod. Áttekintheted a hosszú távú fejlődésedet, és könnyedén megfigyelheted a teljesítményed változását.

Mindezt megtalálod a flow.polar.com oldalon.

ELSŐ LÉPÉSEK

AZ ÓRA BEÁLLÍTÁSA

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



Az óra beállításához válaszd ki a nyelvet és a kívánt telepítési 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 egyszerre megadhatod. 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 beállításában 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.

- Amikor a mobilszközön megjelenik a **Bluetooth párosítási kérelem** visszaigazoló üzenet, ellenőrizd, hogy a mobilszközön megjelenő kód megegyezik-e az óráján megjelenő kóddal.
- Fogadd el a Bluetooth párosítási kérelmet a mobilszközödön.
- Erősítsd meg a PIN-kódot az órán az OK gomb lenyomásával.
- A párosítás befejezése után megjelenik a **Párosítás kész** üzenet.
- Jelentkezz be Polar-fiókoddal, vagy hozz létre újat. Az alkalmazás végigvezet a regisztrációs és beállítási műveleteken.

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



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

„B” LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS SZÁMÍTÓGÉPPEL

- Keresd fel a flow.polar.com/start weboldalt, majd töltsd le és telepítsd a Polar FlowSync adatátviteli szoftvert a számítógépre.
- Jelentkezz be Polar-fiókoddal, vagy hozz létre újat. Csatlakoztasd az órát a számítógép USB-portjához a dobozban lévő kábelrel. 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 sportórán végzed a beállításokat, az sportóra még nincs összekapcsolva a Polar Flow webszolgáltatással. Az óra firmware-frissítései csak a Polar Flow szolgáltatáson keresztül érhetők el. Ahhoz, hogy sportórából 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

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



IDŐ NÉZET ÉS MENÜ

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

EDZÉS-ELŐKÉSZÍTÉSI ÜZEMMÓD

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

EDZÉS KÖZBEN

VILÁGÍTÁS	VISSZA	OK	FEL/LE
Kijelző megvilágítása	Szüneteltesd az edzést egy lenyomással	Kör jelzése	Edzési nézet megváltoztatása
Nyomd meg és tartsd a gombok lezárásához	Az edzésszakasz megállításához tartsd lenyomva szüneteltetés	Az edzésrögzítés folytatása szüneteltetés	

SZÍNES ÉRINTŐKÉPERNYŐ

A mindig bekapcsolt színes érintőképernyő segítségével egy mozdulattal könnyedén válthatsz az óralapok között, legördíthetsz listákat és menüket, valamint kiválaszthatsz elemeket a kijelzőre koppintva.

- Pöccints felfelé vagy lefelé a görgetéshez.
- Az idő nézetben pöccints jobbra vagy balra az óra különböző felületei között való váltáshoz. Minden óralap más információról ad áttekintést.
- Az idő nézetben pöccints felfelé a kijelző aljától az értesítések megtekintéséhez és a zenevezérlő eléréséhez.
- A részletesebb információk megjelenítéséhez koppints a kijelzőre.

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

AZ ÉRTESÍTÉSEK MEGTEKINTÉSE

A kijelző alján lévő piros pont mutatja, ha új értesítéseitek vannak. Pöccints felfelé a kijelző aljától az értesítések megtekintéséhez.

Idő nézetben pöccints felfelé a kijelző aljától az értesítések megtekintéséhez.

KOPPINTÁS FUNKCIÓ

Két ujjal koppints határozottan a kijelzőre kör elindításához az edzésszakasz alatt. Vedd figyelembe, hogy a koppintás funkció nem az érintőképernyő funkciója.

HÁTTÉRVILÁGÍTÁS AKTIVÁLÓ MOZDULATA

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

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. A következők közül választhatsz: **Csak idő, Napi aktivitás, Kardióterhelési állapot, Folyamatos pulzuszórási mérés, Legutóbbi edzésszakaszok, Múlt éjszakai alvás, FitSpark edzési útmutató, Időjárás, Heti összefoglaló, Neved, Zenevezérlő, Hely és Napkelte és napnyugta.**

Pöccinthez 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: [Óralap beállítások](#).

Tevékenység



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. Az óra rögzíti a testmozgás mennyiségét és típusát, és átváltja egy becsült lépésszámmra.
- Az Aktívan töltött idő mutatja meg testmozgásod összesített idejét, ami jótékony hatást gyakorolt egészségedre.
- Az edzés során elégetett kalóriák, az 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. Ha a regenerálódáskövetés (Recovery Pro) be van állítva és elég adat áll rendelkezésre, akkor a napi javasolt edzési tervet fogod látni az órán a kardióterhelési állapot helyett.

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

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

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

Pulzus



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

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

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



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



Legutóbbi edzésszakaszok



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

Ezenkívül a részletek megnyitása után megtekintheted az elmúlt 14 nap edzésszakaszainak összegzését. Az összegzés megnyitásához 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 beállításában 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](#).



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

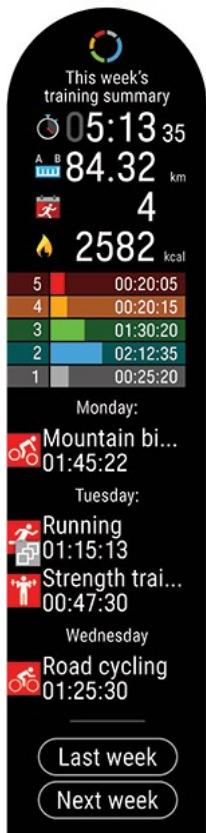
További információkért lásd: [Időjárás](#)

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



Vezérelj a zene- és a médialejátszót a telefonodon az óradról, amikor nem edzel.

További információkért lásd: [Zenevezérlő](#)

Hely



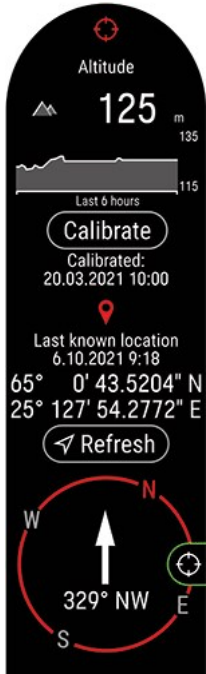
Egy pillanat alatt megtekintheted aktuális magasságodat és irányodat. Nyomd meg az OK gombot a további részletek megtekintéséhez, beleértve az elmúlt 6 óra tengerszint feletti magassági profilját, az utolsó ismert tartózkodási helyed koordinátáit és az iránytűt.

Az aktuális tengerszint feletti magasság kalibrálásához válaszd a **Kalibrálás** elemet és a kalibrálási módszert: **Megadom jelenlegi magasságom**, **Kalibráljon a telefonom** vagy az **Óra helyének használata**.

Válaszd a **Frissítés** lehetőséget az aktuális tartózkodási hely koordinátáinak lekéréséhez. Aktuális tartózkodási helyed a GPS adatokon alapul.

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

Az iránytű kalibrálásához görgess teljesen lefelé, és válaszd a **Kalibrálás** lehetőséget.

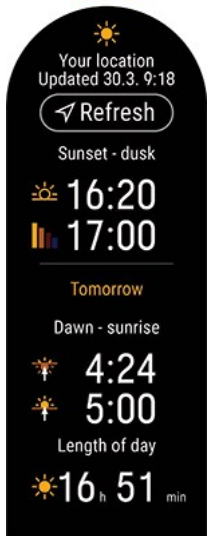


Napkelte és napnyugta



Ellenőrizd, hogy mikor kel fel és mikor nyugszik le a nap, és milyen hosszú a nap aktuális tartózkodási helyeden. A további részletek megtekintéséhez nyomd meg az OK gombot.

- Napnyugta – alkonyat
- Pirkadat – napkelte
- Nap hossza



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

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

MENÜ

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

Edzés indítása



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

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

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

Serene irányított légzőgyakorlat



A légzőgyakorlat megkezdéséhez először válaszd ki a **Serene**, majd 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 találsz 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 pótolod az energiát és tartsd fenn a megfelelő energiaszintet a hosszú edzésszakaszok során. Ezek a következők:

Okos szénhidrát-emlékeztető, Kézi szénhidrát-emlékeztető és Ivási emlékeztető.

További információkért lásd: [FuelWise](#)



Az **Időzítők** menüben találod a stopperórát és a visszaszámlálót.

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 megjelenik az időt és dátumot mutató, alapvető óralapon.



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



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

Óralap nézetek



Kiválaszthatod, hogy mely óralapok jelenjenek meg a kijelzőn idő nézetben. A következők közül választhatsz: **Csak idő**, **Napi aktivitás**, **Kardióterhelési állapot**, **Folyamatos pulzusmérés**, **Legutóbbi edzésszakaszok**, **Múlt éjszakai alvás**, **FitSpark edzési útmutató**, **Időjárás**, **Heti összefoglaló**, **Neved**, **Zenevezérlő**, **Hely** és **Napkelte és napnyugta**.

Legalább egy nézetet kell választanod.



A Tesztek között ortosztatikus teszt, lábregenerálódási teszt, kerékpározási teszt, futási teszt és fitness teszt található

Ortosztatikus teszt

Elindíthatod az ortosztatikus tesztet (ehhez H10 pulzusérzékelőre van szükség), megtekintheted a legutóbbi eredményeidet az átlagodhoz képest, és visszaállíthatod a tesztidőszakot.

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

Lábregenerálódási teszt

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

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

Kerékpározási teszt

A kerékpározási teljesítményteszt segítségével személyre szabhatod a teljesítményszórádát, és megmondja a funkcionális teljesítményküszöbödöt. Kerékpáros teljesítményérzékelő szükséges.

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

Futási teszt

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

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

Fitness teszt

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

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

Beállítások



Beállítások

Az óra következő beállításait lehet módosítani:

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



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

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 a **Mindennap** lehetőséget választod, állítsd be az ébresztő időpontját is.



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

- **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 az óra minden vezeték nélküli kommunikációját. Ettől még használhatod a készüléket, de nem fogod tudni szinkronizálni az adatokat a Polar Flow mobilalkalmazással, és nem fogod tudni használni a vezeték nélküli tartozékokat.

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

MOBILESZKÖZ PÁROSÍTÁSA AZ ÓRÁVAL

Mielőtt párosítani tudnád mobileszközödet óráddal, be kell állítanod órát 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 alkalmazásbeállításaiiban.

A mobileszköz párosítása:

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



Android felhasználók: Ha több Polar Flow alkalmazással kompatibilis Polar-eszközt is használsz, akkor győződj meg róla, hogy a Vantage V2 eszközt választottad aktív eszközként a Polar Flow alkalmazásban. Így a Polar Flow alkalmazás felismeri, hogy a te órádhoz kell csatlakoznia. A Polar Flow alkalmazásban lépj az **Eszközök** menübe, és válaszd ki a Vantage V2 készüléket.

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

PÁROSÍTÁS TÖRLÉSE

Egy mobil eszközzel történt párosítás törléséhez:

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

FIRMWARE-FRISSTÉS

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



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

TELEFONON VAGY TÁBLAGÉPEN

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



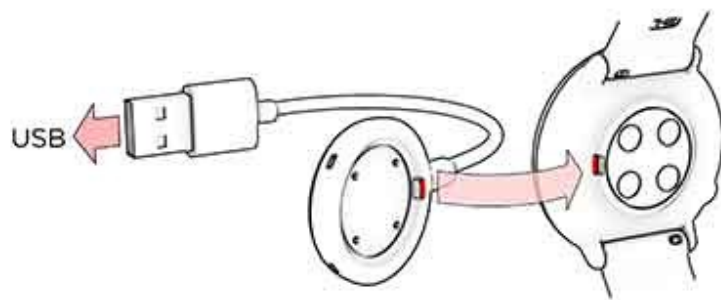
A vezeték nélküli firmware-frissítés a kapcsolat minőségétől függően körülbelül 20 percet vehet igénybe.

SZÁMÍTÓGÉPPEL

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

A firmware frissítéséhez:

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



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

ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK

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

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

- **Párosítás és szinkronizálás**
- **Kerékpár-beállítások** (Csak akkor jelenik meg, ha párosítottad a kerékpár-érzékelőt az órával)
- **Folyamatos pulzusmérés**
- **Regenerálódás követése**
- **Repülő üzemmód**
- **Háttérvilágítás fényereje**
- **Ne zavarjanak**
- **Telefonos értesítések**
- **Zenevezérlő**
- **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 mobil eszközök.

KERÉKPÁR-BEÁLLÍTÁSOK



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

- **Kerék mérete:** Állítsd be a kerék méretét milliméterben. A 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](#).

REGENERÁLÓDÁS KÖVETÉSE

Itt választhatod ki, hogyan követed a regenerálódásodat.

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

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

REPÜLŐ ÜZEMMÓD

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

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

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. Az értesítések elérhetők, amikor nem edzel, és az edzésszakaszok alatt is.

ZENEVEZÉRLŐ

A zenevezérlőt az **edzési képernyőhöz** és/vagy az **óralaphoz** állíthatod be. További információkért lásd: [Zenevezérlő](#).

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. Az óra a következő nyelveket támogatja: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, Eesti, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Magyar, Nederlands, Norsk, Polski,**

Português, 简体中文, Русский, Slovenščina, Suomi, Svenska vagy Türkçe.

INAKTIVITÁSI FIGYELMEZTETÉS

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

REZGÉS

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

ITT VISELEM AZ ÓRÁT

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

HELYMEGHATÁROZÓ MŰHOLDOK

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

GPS + GLONASS

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

GPS + Galileo

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

GPS + QZSS

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

A SPORTÓRÁRÓL

Itt tekintheted meg a sportóra azonosítóját, valamint a firmware verzióját, a hardvermodellt, a GPS-támogatás (A-GPS) lejárat dátumát és a óraspecifikus szabályozói címkéket. Itt indíthatod újra, kapcsolhatod ki az órát, vagy állíthatod vissza a rajta lévő összes adatot és beállítást.

Újraindítás: Ha a sportóra használata közben problémákat tapasztalsz, próbáld meg újraindítani azt. 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.

- Csak idő
- Napi aktivitás
- Kardióterhelési állapot
- Aktuális pulzus/Folyamatos pulzusmérés

- Legutóbbi edzésszakaszok
- Nightly Recharge/Múlt éjszakai alvás
- FitSpark edzési útmutató
- Időjárás
- Heti összefoglaló
- Saját név
- Zenevezérlő
- Hely
- Napkelte és napnyugta

Pöccinthez 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 BEÁLLÍTÁSAI

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

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

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

Szimmetrikus



Perc közén



Kis másodperc



Másodperc körben



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

Klasszikus



Art deco



Nyalóka



Gyöngy



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

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

IDŐ ÉS DÁTUM

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

IDŐ

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



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

DÁTUM

Állítsd be a dátumot.

DÁTUMFORMÁTUM

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



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

A HÉT ELSŐ NAPJA

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



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

FIZIKAI BEÁLLÍTÁSOK

A fizikai beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válaszd a **Beállítások > Fizikai beállítások** lehetőséget. Fontos, hogy precízen végezd el a fizikai beállításokat, főleg a testtömeged, a magasságod, a születési dátumod és a nemed megadásakor, mert ezek befolyásolják a méréshez használt értékek pontosságát, például a pulzuszónahatárértékeket 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, amiktől erősen lélegzel vagy lihegsz.
- **Rendszeres (1–3 óra/hét):** Rendszeresen végzel szabadidős sportokat, vagyis 5–10 km-t vagy 3–6 mérföldet futsz hetente, vagy heti 1–3 órát töltesz hasonló fizikai tevékenységgel, vagy a munkád mérsékelt fizikai aktivitást kíván.
- **Gyakori (3–5 óra/hét):** Hetente legalább 3 alkalommal végzel nehéz fizikai gyakorlatot, vagyis 20–50 km-t vagy 12–31 mérföldet futsz hetente, vagy heti 3–5 órát töltesz hasonló fizikai tevékenységgel.
- **Nehéz (5–8 óra/hét):** Hetente legalább 5 alkalommal végzel nehéz fizikai gyakorlatot, és alkalmanként részt veszel tömeges sportrendezvényeken.
- **Félprofi (8–12 óra/hét):** Szinte minden nap végzel nehéz fizikai gyakorlatot, és azért edzel, hogy fejleszd a teljesítményed a versenyekre.
- **Profi (12+ óra/hét):** Állóképességi sportot űzöl. Azért végzel nehéz fizikai gyakorlatokat, hogy fejleszd a teljesítményed a versenyekre.

AKTIVITÁSI CÉL

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

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

1. szint

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

2. szint

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

3. szint

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

KÍVÁNT ALVÁSI IDŐ

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

MAXIMÁLIS PULZUS

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

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

NYUGALMI PULZUS

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

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

A nyugalmi pulzus méréséhez:

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

VO₂MAX

Állítsd be a VO_{2max} értéked.

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

A KIJELZŐ IKONJAI



A [Repülő üzemmód](#) be van kapcsolva. 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 alsó részén). A háttérvilágítást aktiváló mozdulat szintén le van tiltva.



Ébresztő van beállítva. Az ébresztőt beállíthatod a [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 billentyűzár a VILÁGÍTÁS gomb lenyomva tartásával oldható 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 órát mobiltelefonon vagy számítógépen keresztül. Fontos, hogy ugyanazt a Polar-fiókot használd, mint a visszaállítás előtt.

CSUKLÓN MÉRT PULZUS

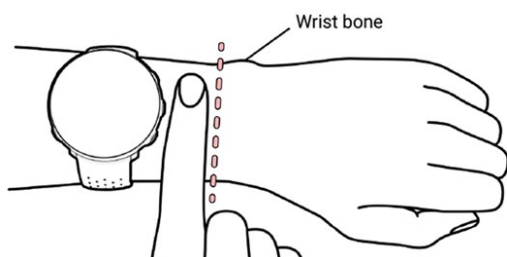
A csuklón mért pulzusszámot az óra a **Polar Precision Prime™** érzékelőfúziós technológiával méri. Ez a pulzusmérési innováció ötvözi az optikai pulzusmérési értékeket és a bőrrel való érintkezés során mért értékeket, így kiküszöböl mindent, ami zavarhatja a pulzusjelet. Pontosabban követi a pulzust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

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

AZ ÓRA VISELÉSE A CSUKLÓS PULZUSMÉRÉS VAGY ALVÁSKÖVETÉS SORÁN

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

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



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

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

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



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

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

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



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

EDZÉSSZAKASZ INDÍTÁSA

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

Az edzés-előkészítés módból a gyorsmenüt 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 vételéhez menj ki a szabadba, magas épületektől és fáktól távol. Tartsd az órát mozdulatlanul a kijelzővel felfelé, és a GPS-jel keresése közben ne érh hozzá az órához.



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



~ 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, a nagyobb pontosság érdekében azonban 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 használasz, 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 [létrehozatsz részletes edzési célkitűzéseket](#), majd szinkronizálhatod őket az óráddal.

Az adott napra tervezett edzésszakasz elindításához:

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



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

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



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

TÖBBSPORTOS EDZÉS INDÍTÁSA

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

A többsportos edzést kétféleképpen lehet végrehajtani: rögzített többsportos edzés és egyéni többsportos edzés. Rögzített többsportos edzés (a Polar sportlistában megjelenő többsportos profilok) mint 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 sportprofil. 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 sportprofil. Válaszd ki a Triatlon, az Egyéni többsportos edzést vagy bármelyik többsportos profil (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.



Az iránytű kalibrálása

Az iránytű kalibrálásához kövesd a kijelzőn megjelenő utasításokat.



Javaslataink:

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



Medencehossz:

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



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



Teljesítményérzékelő kalibrálása:

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.



Lépésérzékelő kalibrálása:

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

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



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

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

A Lépésérzékelő kézi és automatikus kalibrálásának részletes útmutatóját a [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 célidő elérésében egy meghatározott távolságnál. Határozz meg egy célidőt egy távhoz – például 45 percet a 10 km-es futáshoz – és kövesd nyomon, hogy mennyivel jársz az előre beállított cél előtt vagy mögött. A célod eléréséhez szükséges állandó tempót/sebességet is megtekintheted.

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

További információért lásd: [Versenytempó](#).



Intervallumidőzítő:

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

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

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

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



Visszaszámláló:

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

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



Útvonalak:

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

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

További információkért lásd: [Útvonalsegéd](#).



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



Vissza a kezdőpontra:

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 során. További információkért lásd:

[Sportprofilok a Polar Flow-ban.](#)

Például az edzési nézetekben az alábbi információk jelenhetnek meg:



Pulzus és a pulzus ZonePointer

Táv

Időtartam

Tempó/Sebesség



Pulzus és a pulzus ZonePointer

Időtartam

Kalóriák



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

Pulzusgrafikon és az aktuális pulzus

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 beállításáiban található sportprofil edzési nézeteihez, és szinkronizáld a beállításokat az órával.



Cancel

Save

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

Intervallumidőzítő



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

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

1. Lépj az **Intervallumidőzítő** nézetbe, majd nyomd meg 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 időzéshez, és nyomd meg az OK gombot.
3. A **Beállítás újabb időzítő?** felirat jelenik meg. Új időzítő beállításához nyomd meg az OK gombot.
4. Ha kész, válaszd a **Start** lehetőséget az intervallumidőzítő elindításához. Az egyes szakaszok (intervallumok) végén az óra rezgéssel jelez.

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

Visszaszámláló



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

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

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

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

PULZUS-, SEBESSÉG- VAGY TELJESÍTMÉNYZÓNA RÖGZÍTÉSE

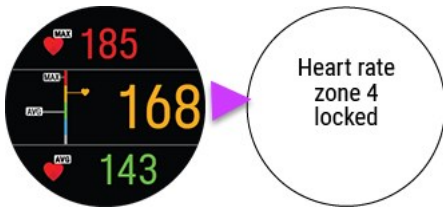
A ZoneLock funkcióval rögzítheted az aktuális zónádat a pulzus, a sebesség/tempó vagy a teljesítmény alapján, és biztosíthatod, hogy edzés közben a kiválasztott zónában maradj anélkül, hogy ellenőrizned kellene az órát. Ha edzés közben kilépsz a rögzített célzónából, az óra rezgéssel figyelmeztet.

A pulzus-, sebesség-/tempó- vagy a teljesítményszónák 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 teljesítményszóna rögzítésére, hozzá kell adnod a teljes képernyős **Sebesség-/tempógrafikon** vagy **Teljesítménygrafikon** nézetet a sportprofil edzési nézeteihez.

Pulzuszóna rögzítése

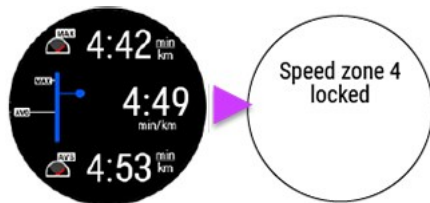
Ha rögzíteni szeretnéd azt a pulzuszónát, amelyben éppen vagy, **tartsd lenyomva az OK gombot** a teljes képernyős **Pulzusgrafikon** nézetben, vagy a Flow bármely más szerkeszthető nézetében.



A zóna feloldásához tartsd újra lenyomva az OK gombot.

Sebesség-/tempózóna rögzítése

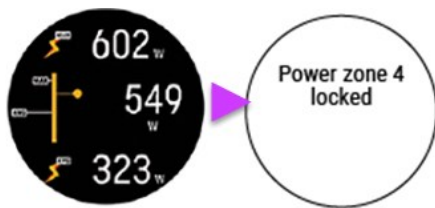
Ha rögzíteni szeretnéd azt a sebesség-/tempózónát, amelyben éppen vagy, **tartsd lenyomva az OK gombot** a teljes képernyős **Sebesség-/tempógrafikon** nézetben.



A zóna feloldásához tartsd újra lenyomva az OK gombot.

Teljesítményszóna rögzítése

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



A zóna feloldásához tartsd újra lenyomva az OK gombot.

KÖR JELZÉSE

A kör jelzéséhez nyomd meg az OK gombot. A köröket automatikusan is lehet számítani. A Polar Flow alkalmazásban vagy a webszolgáltatásban 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 alkalmazásban vagy webszolgáltatásban létrehozta egy időtartam, táv, vagy kalória alapú **gyors edzési célkitűzés** elemet, és szinkronizálta azt az órával, akkor következő edzési nézet lesz az alapértelmezett:



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

VAGY

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

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



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



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

Szakasz megváltoztatása szakaszos edzés során

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

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



Felhívjuk figyelmed, hogy ha nagyon rövid (10 másodperc alatti) szakaszt állítasz be, nem kapsz hallható figyelmeztetést a szakasz végén.

Edzési célkitűzésre vonatkozó adatok

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

Értesítések

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

EDZÉSSZAKASZ SZÜNETELTETÉSE/MEGÁLLÍTÁSA

1. Nyomd meg a VISSZA gombot az edzésszakasz szüneteltetéséhez.
2. Az edzés folytatásához nyomd meg az OK gombot. Az edzésszakasz megállításához nyomd meg és tartsd lenyomva a VISSZA gombot. Közvetlenül az edzés befejezése után az óra összegzést jelenít meg az edzésszakasról.



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

EDZÉS ÖSSZEGZÉSE

EDZÉS UTÁN

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

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



A kezdés napja és ideje

Az edzésszakasz időtartama



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

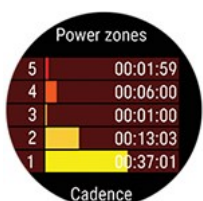


Teljesítmény

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 görgethatsz végig az OK gomb megnyomásával:

1. Az egyes körök időtartama (a legjobb kör sárgával kiemelve)
2. Az egyes körök távja
3. Az egyes körök 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.

EDZÉSADATOK A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN

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

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

EDZÉSADATOK A POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSBAN

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

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

HELYZETMEGHATÁROZÓ MŰHOLDAK

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

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

GPS + GLONASS

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

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

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

GPS-TÁMOGATÁS (A-GPS)

Az óra a GPS támogatás (A-GPS) szolgáltatást használja a műholdak gyors beméréséhez és a helymeghatározási teljesítmény javításához az edzés során. A GPS-támogatási (A-GPS) adatok megadják az órának a GPS, Glonass, Galileo és QZSS műholdak várható helyzetét. Így az óra tudja, hogy hol keresse a műholdakat, és gyorsabban képes tartózkodási helyed meghatározására.

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

GPS támogatás lejárat dátum

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

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

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



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

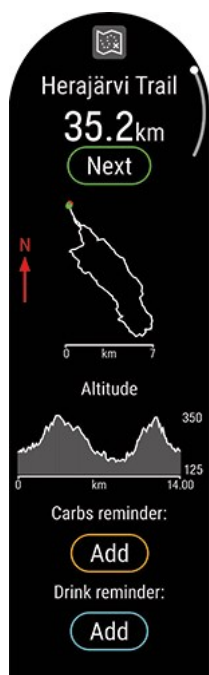
ÚTVONALSEGÉD

Az útvonalsegéd funkció végigvezet a korábbi edzésszakaszok során rögzített útvonalakon, vagy a Flow-ba harmadik fél szolgáltatásból (például [komoot](#) vagy [Strava](#)) beimportált útvonalakon. Az útvonalfájlokat közvetlenül is importálhatod a Flow-ba GPX- vagy TCX-fájlformátumban.

Kiválaszthatod, hogy az útvonal kiindulási pontjától, az útvonal végétől vagy az útvonal legközelebbi pontjától (útvonal köztes pontjától) kezdesz-e. Az óra először elvezet az útvonal általad kiválasztott kiindulási pontjához. Amint az útvonalon vagy, az óra végig segítséget nyújt, és segít a nyomvonalon maradni. Nincs más tennivalód, mint követni a kijelzőn megjelenő útmutatást. A kijelző alján láthatod, hogy mekkora a fennmaradó táv.

ÚTVONAL- ÉS EMELKEDÉSI PROFILOK

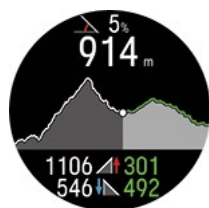
Az útvonal kiválasztása után megjelenik az útvonal áttekintése és annak emelkedési profilja. Ez segít azonosítani, hogy melyik útvonal melyik, és hogy mit várhatsz az edzésszakasztól.



TERVEZETT ÚTVONALAK TELJES EMELKEDÉSE ÉS ERESZKEDÉSE

Egy tervezett útvonal elindításakor látni fogod a teljes emelkedést és ereszkedést az útvonalon. Ahogy haladsz az útvonalon, az emelkedési/ereszkedési értékek frissülnek, és mindig látni fogod az útvonal hátra lévő teljes emelkedését és ereszkedését. Az aktuális emelkedés/ereszkedés szintjét is látni fogod. Mindig pontosan tudni fogod, hogy hol vagy, és mennyi utat kell még megtenned.

Ha nem tervezett útvonalat hajtasz végre, látni fogod az előző kilométer emelkedését és ereszkedését, valamint az aktuális emelkedés/ereszkedés szintjét.



A [komoot](#) segítségével részletes útvonalakat tervezhetsz meg a térképeken, és az útvonalakat átviheted az órádra a Polar Flow alkalmazáson keresztül.

ÚTVONAL HOZZÁADÁSA AZ ÓRÁHOZ

Ahhoz, hogy útvonalat adj az órához, az útvonalat el kell mentened kedvencként a Polar Flow webszolgáltatásban vagy alkalmazásban, és szinkronizálnod kell az órával. További információért lásd: [KEDVENCEK ÉS EDZÉSI CÉLKITŰZÉSEK KEZELÉSE A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN](#).

EDZÉSSZAKASZ INDÍTÁSA ÚTVONALSEGÉDEDEL

1. Válaszd ki a használni kívánt sportprofil, és edzés-előkészítés módban nyomd meg a VILÁGÍTÁS gombot, vagy koppints a  elemre a gyorsmenübe való belépéshez.
2. Válaszd ki az **Útvonalak** lehetőséget a listából, majd válaszd ki, hogy melyik útvonalon szeretnéd megtenni.
3. Ha szeretnéd, add hozzá a **szénhidrát- emlékeztető** vagy az **ivási emlékeztető** lehetőséget, és válaszd az **Indítás** opciót.
4. Válaszd ki, hogy hol szeretnéd elkezdeni az útvonalat: **Kezdőpont**, **Útvonal pontja**, **Végpont fordított irányba** vagy **Útvonal pontja fordított irányba**.
5. Maradj az edzés-előkészítés módban, amíg az óra megtalálja a pulzusodat és a GPS-műholdjeleket, és az OK gombbal indítsd el az edzésszakaszt. A rendszer felkérhet arra, hogy kalibráld az iránytűt egy edzésszakasz megkezdése előtt. Ebben az esetben a kalibráláshoz kövesd a kijelzőn megjelenő utasításokat.
6. A sportóra végig fog vezetni az útvonalon. Ha az útvonal kezdetének elérésekor megjelenik az **Útvonal kezdete megtalálva** felirat, akkor készen állsz az indulásra.

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

NAGYÍTÁS

Nagyítás vagy kicsinyítés az útvonalon. Nyomd meg az **OK** gombot, és válaszd a **Nagyítás/kicsinyítés** lehetőséget, majd a **+** és **-** gombokkal állítsd be az útvonal nézetet.



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.

VISSZA A KEZDŐPONTRA

A vissza a kezdőpontra funkció légvonalban 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 az **Egyenes vonalban vissza** lehetőséget.

A visszatéréshez a kezdőpontra légvonalban:



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

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 **Egyenes vonalban vissza** lehetőséget.

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

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

VISSZAKÖVETÉS

Visszanavigál az edzésszakasz kezdőpontjához ugyanazon az útvonalon keresztül, amelyen érkeztél. A kijelzőn megjelenő útmutatás a nyomvonalon tart, és a teljes úton visszavezet. A visszakövetés akkor hasznos, ha biztonságos és ismerős utat szeretnél választani a kezdőponthoz.

Visszakövetés használata

1. Nyomd meg a VISSZA gombot az edzésszakasz szüneteltetéséhez, majd nyomd meg a VILÁGÍTÁS gombot a gyorsmenübe való belépéshez.
2. Válaszd a **Vissza a kezdőpontra** lehetőséget, majd az **Azonos útvonalon vissza** menüpontot.



Kövesd a kijelzőn megjelenő útmutatást az edzésszakasz kezdőpontjáig. A kijelzőn az edzésszakasz kezdőpontjáig az útvonal követése esetén fennálló táv látható.

Nagyítás

Nagyítás vagy kicsinyítés az útvonalon. Nyomd meg az **OK** gombot, és válaszd a **Nagyítás/kicsinyítés** lehetőséget, majd a **+** és **-** gombokkal állítsd be az útvonal nézetet.

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

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

Versenysport létrehozása az órán

A versenysport létrehozható az edzés-előkészítés mód gyorsmenüjéből.

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

Versenysport létrehozása a Flow webszolgáltatás segítségével

1. A Polar Flow webszolgáltatásban lépj a **Napló** képernyőre, majd kattints a **Hozzáadás > Edzési célkitűzés** lehetőségre.
2. Az **Edzési célkitűzés hozzáadása** képernyőn válaszd ki a **Sportot**, töltsd ki a **Cél neve** (legfeljebb 45 karakter), a **Dátum** és az **Idő** mezőket, valamint add meg a hozzáfűzni kívánt **Megjegyzéseket** (opcionális).
3. Válaszd a **Versenysport** lehetőséget.
4. Tölts ki kettőt a következő értékek közül: **Időtartam**, **Táv** vagy **Versenysport**. A harmadikat automatikusan megkapod.
5. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Hozzáadás a kedvencekhez** ☆ lehetőségre.
6. Kattints a **Mentés** lehetőségre a cél felvételéhez a **Napló** bejegyzései közé.

Szinkronizáld a célt az óráddal a FlowSync segítségével, és készen állsz az edzésre.

STRAVA LIVE SZEGMENSEK

A Strava szegmensek olyan előre definiált utakat vagy terepeket tartalmaznak, melyeken a sportolók kerékpározásban vagy futásban időre versenyezhetnek egymással. A szegmenseket a [Strava.com](https://www.strava.com) webhelyen bármely Strava-felhasználó létrehozhatja. A szegmensek segítségével összehasonlíthatod az idődet a korábbi saját időddel, illetve az ugyanazt a szegmenst teljesítő többi Strava-felhasználó idejével. Minden szegmenshez egy nyilvános eredménytábla tartozik, a szegmenst leggyorsabban teljesítő felhasználó „A hegyek királya/királynője” (KOM/QOM) címet viseli.

Felhívjuk a figyelmedet, hogy rendelkezned kell [Strava Summit elemzőcsomaggal](#), hogy használhasd a Strava Live szegmensek funkciót a Polar Vantage V2 készüléken. Miután aktiváltad a Strava Live szegmensek funkciót és exportáltad a szegmenseket a Flow-fiókodbba, valamint szinkronizáltad azokat a Vantage V2 készülékeddel, egy értesítés fog megjelenni az órán, ha valamelyik kedvenc Strava szegmensedhez közeledsz.

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

A STRAVA- ÉS POLAR FLOW-FIÓK ÖSSZEKAPCSOLÁSA

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

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

vagy

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

STRAVA SZEGMENSEK IMPORTÁLÁSA A POLAR FLOW-FIÓKBA

1. A Strava-fiókodban válaszd ki azokat a szegmenseket, amelyeket importálni szeretnél a Polar Flow kedvencekbe vagy Vantage V2 készülékedre. Ezt a szegmens neve mellett 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 Vantage V2 készüléken egyszerre maximum 100 kedvenced lehet. Válaszd ki azokat a szegmenseket, amelyeket át szeretnél vinni a Vantage V2 készülékre. Ehhez kattints a Strava Live szegmensek lista bal oldalán található jelölőnégyzetekbe annak érdekében, hogy áthelyezd őket a Vantage V2 jobb oldalon található szinkronizálási listájába. Megváltoztathatod a Vantage V2 készüléken lévő kedvenceid sorrendjét, ha azokat az új helyükre húzod.
4. Szinkronizáld a Vantage V2 készüléket az óra módosításainak mentéséhez.



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

A Strava szegmensekkel kapcsolatos további tudnivalókért fordulj a [Strava ügyfélszolgálatához](#).

EDZÉSSZAKASZ INDÍTÁSA A STRAVA LIVE SZEGMENSEK HASZNÁLATÁVAL



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

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



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



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



A kijelző mutatja, hogy saját személyes rekordod előtt vagy mögött teljesítesz (vagy a KOM/QOM időhöz képest, ha első alkalommal 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, lesiélés, magashegyi/alpesi és telemark síelés) ez 15 méter, az összes többi sport esetén 10 méter.



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

HILL SPLITTER NÉZET HOZZÁADÁSA A SPORTPROFILHOZ

Alapértelmezés szerint a Hill Splitter edzési nézet az összes futási, kerékpározási és downhill típusú sportprofil esetén be van kapcsolva, de bármilyen olyan sportprofilhoz hozzáadható, amely GPS-t és barometrikus 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 **Vantage V2 > Edzési nézetek > Új hozzáadása > Teljes képernyő > Hill Splitter** elemet, és mentsd.

A Flow mobilalkalmazásban:

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

Ne felejtse el szinkronizálni a beállításokat a Polar eszközre.

EDZÉS A HILL SPLITTERREL

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



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

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

Hegyrészletek felugró értesítés

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



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

HILL SPLITTER ÖSSZESÍTÉS

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



- Emelkedők és lejtők száma
- Emelkedők és lejtők teljes távja

RÉSZLETES ELEMZÉS A FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSBAN ÉS ALKALMAZÁSBAN

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

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

Mountain biking
Wednesday, Feb 26, 2020 15:57 | Polar Grit X

0 0 Relive Private

01:30:19
Duration

A B 25.53 km
Distance

162 bpm
Average heart rate
Max 191 | Min 107

1341 kcal
Calories

Tempo training +

less

Sport

Mountain biking

How do you feel?

Okay

Training notes

Write a note about this training

03:32 min/km
Average pace
Max 02:04

51 rpm
Average cadence
Max 97

2 Uphill
1 Downhill

1.03 km
Uphill total
00:05:00

Very high
191 Cardio load

65 % Carbohydrate
3 % Protein
34 % Fat

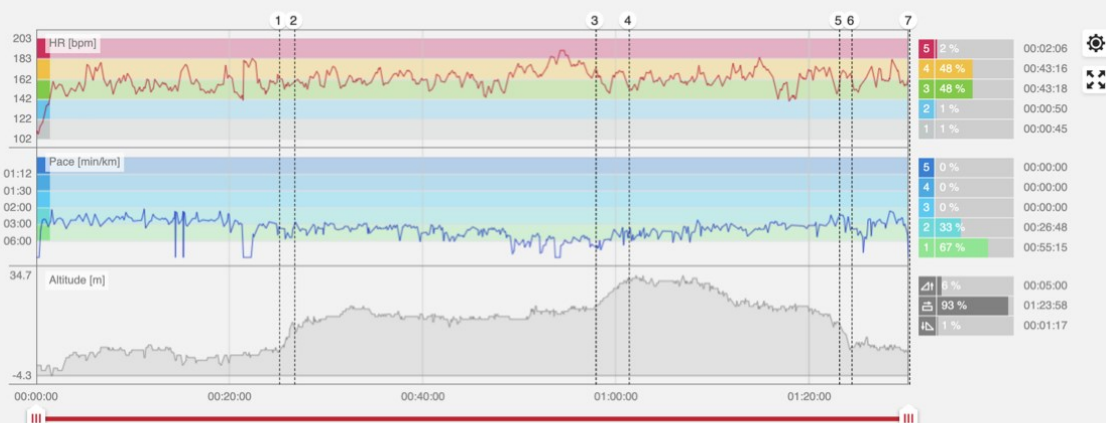
65 m
Ascent

0.46 km
Downhill total
00:01:17

Medium
641 Perceived load

5 Hard
/10 Your estimate (RPE)

60 m
Descent



All hills Split into laps

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

Export session

Remove training



KOMOOT

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

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

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

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



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

A KOMOOT- ÉS POLAR FLOW-FIÓKOD ÖSSZEKAPCSOLÁSA

Először győződj meg róla, hogy rendelkezel Polar Flow-fiókkal és komoot-fiókkal. Összekapcsolhatod komoot- és Polar Flow-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).



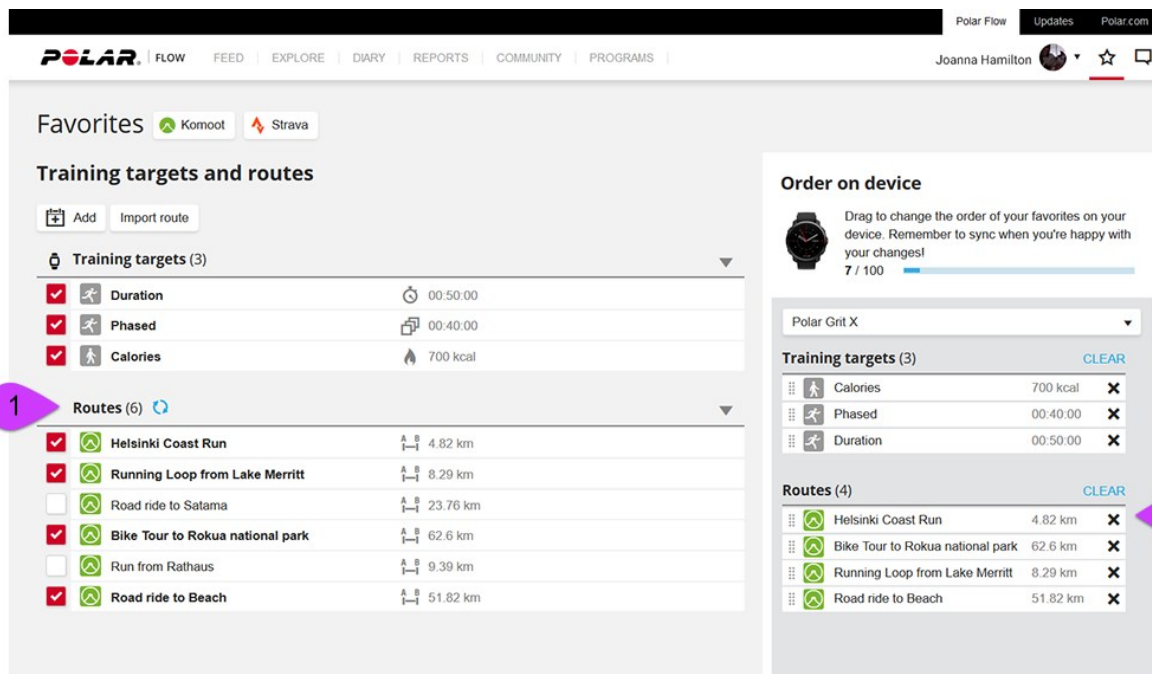
A komoot- és Polar Flow-fiók összekapcsolását követően a rendszer a komoot-fiókodból rendelkezésedre álló régiókból induló, összes tervezett komoot-túrát szinkronizálni fogja a kedvenceid közé a Flow-ban.

KOMOOT-ÚTVONALAK IMPORTÁLÁSA AZ ÓRÁBA

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

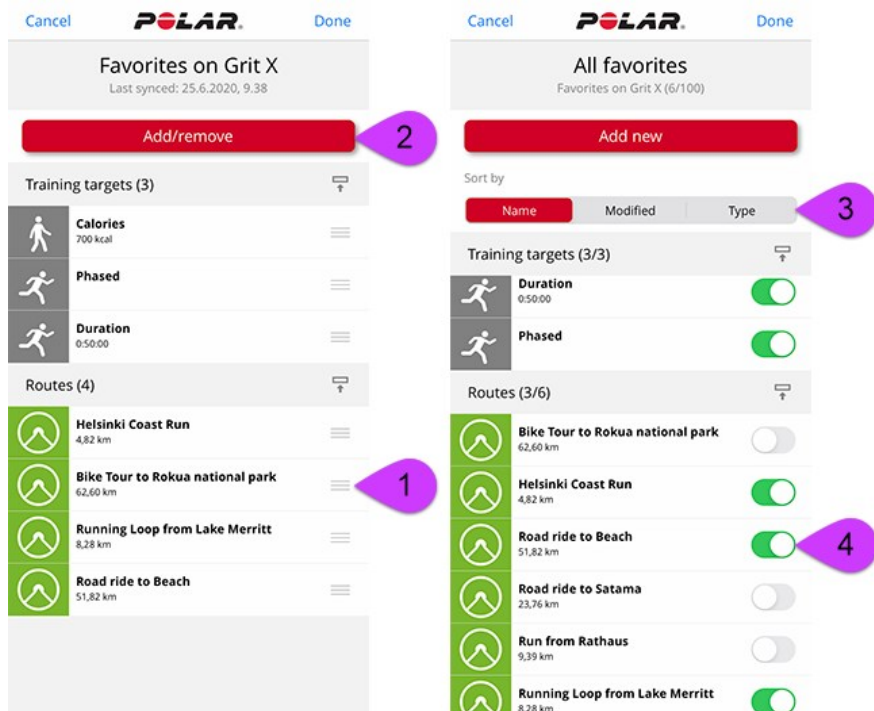
A Flow webszolgáltatásban kattints az oldal tetején lévő menüsávon található Kedvencek ikonra  a Kedvencek oldalra való belépéshez.

1. Válaszd ki az útvonalakat. Ehhez kattints a kiválasztás mezőkre az útvonalak listájának bal oldalán, hogy áthelyezd őket az óra jobb oldalán 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 sportprofil, majd indítsd el az edzésszakaszt.
5. A sportóra végig fog vezetni az útvonalon. Ha az útvonal kezdetének elérésekor megjelenik az **Útvonal kezdete megtalálva** felirat, akkor készen állsz az indulásra.



Az óra részletes utasításokkal vezet végig az útvonalon.

SMART COACHING

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

Sportórád a következő Polar Smart Coaching funkciókat tartalmazza:

- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Futási teljesítmény mérése a csuklóról](#)
- [Futóprogram](#)
- [Running Index](#)
- [Edzési nyereség](#)
- [Okos kalóriaszámláló](#)
- [Folyamatos pulzusmérés](#)
- [Polar Sleep Plus](#)
- [Aktivitási tanácsadás](#)
- [Aktivitási nyereség](#)
- [Nightly Recharge™ regenerálódásmérés](#)
- [Sleep Plus Stages™ alváskövetés](#)
- [Serene™ irányított légzőgyakorlat](#)
- [Csuklón mért pulzussal végzett fitness 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 kardiovaszkuláris rendszeredhez (**Kardióterhelés**) és az **Érzékelt terhelés** segítségével értékelheted, hogy mennyire érzed magad megterheltnek. A Training Load Pro hozzárendel egy edzési terhelési szintet a vázizomrendszeredhez (**Izomterhelés**). Ha tudod, mennyire terheli meg az edzés a tested egyes részeit, optimalizálhatod az edzési teljesítményed úgy, hogy mindig a megfelelő testrészeket mozgatód meg.

Kardióterhelés

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

Érzékelt terhelés

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



Értékelj az edzésszakaszt a Flow mobilalkalmazásban 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 edzésszakasz az izomzatot. Az izomterhelési érték segít megállapítani az intenzív, rövid edzések edzési terhelését, mint például rövidtávfutás, vagy gyaloglás hegynek felfelé, mivel ezeknél a pulzus nem alkalmazkodik azonnal a változó terheléshez.

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

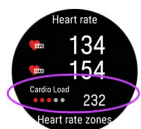


Az izomterhelést a teljesítményadataidból számítjuk ki, így kapod meg az izomterhelési értéket a futóedzéseidhez, kerékpáros edzéseidhez pedig egy külön [kerékpáros teljesítményérzékelőre](#) van szükséged, hogy megkaphasd az értéket.

Edzési terhelés egy edzésszakasz alapján

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

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



Training Load Pro	
Medium Cardio load (TRIMP)	232 ...
Low Perceived load	420
Somewhat Hard Your estimate (RPE)	4/10 ...

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



Megterhelés és Tolerancia

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

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

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

Kardióterhelési állapot

A kardióterhelési állapot a **Megterhelés** és a **Tolerancia** értékek alapján megállapítja, hogy Kardióterhelési állapotod jelenleg aluledzett, szinten tartott, eredményes vagy túlterhelt. Az eredmény alapján a rendszer személyre szabott visszajelzéseket is ad.

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

Kardióterhelési állapot az órán

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



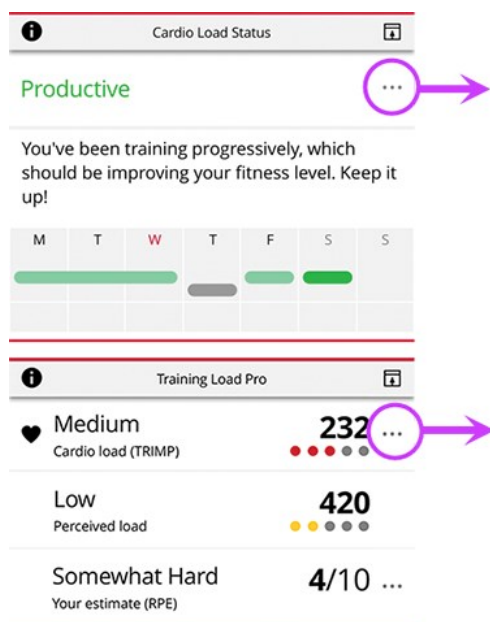
1. Kardióterhelési állapot grafikon
2. Kardióterhelési állapot

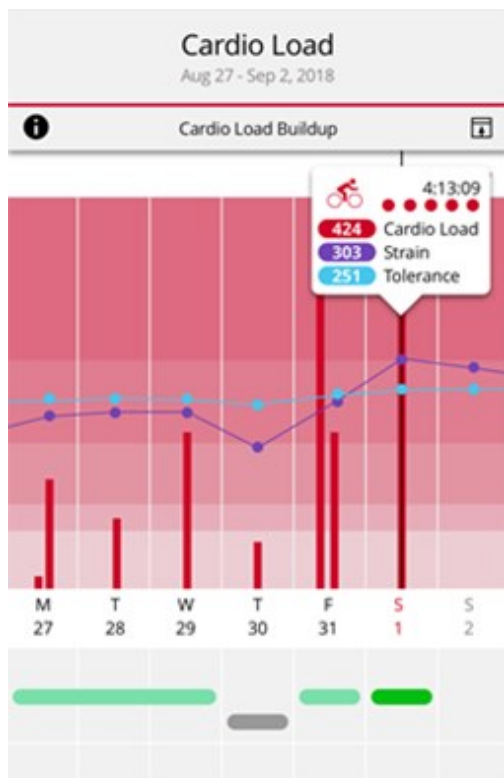
- Túlterhelés (a szokásosnál jelentősen magasabb terhelés):
- Eredményes (fokozatosan növekvő terhelés)
- Szinten tartás (a szokásosnál valamivel alacsonyabb terhelés)
- Aluledzés (a szokásosnál jóval alacsonyabb terhelés)

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

Hosszú távú elemzés a Polar Flow alkalmazásban és webes felületen

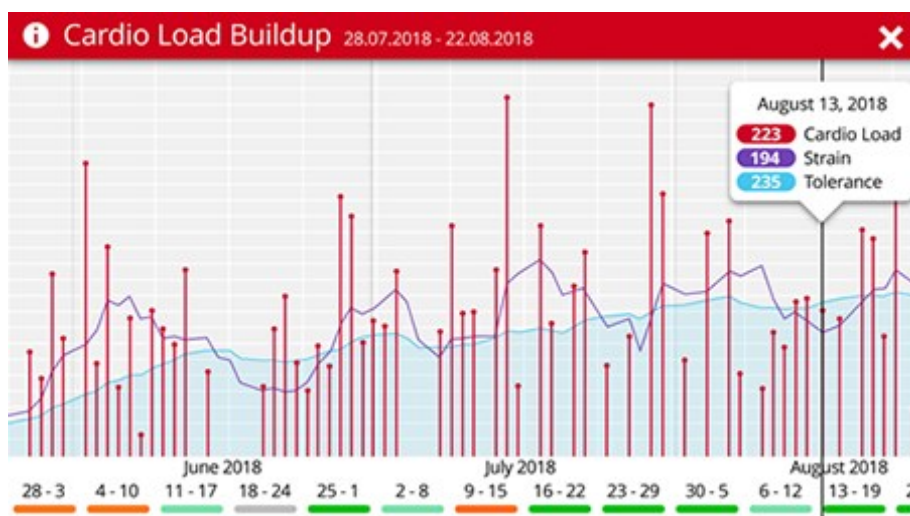
A Polar Flow alkalmazásban és a webszolgáltatásban figyelemmel kísérheted a Kardióterhelés alakulását, és megtekintheted, hogy miként változott az elmúlt hetekben és hónapokban. A kardióterhelés fokozódásának megtekintéséhez a Polar Flow alkalmazásban koppints a függőleges pontokra a heti összegzés menüben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



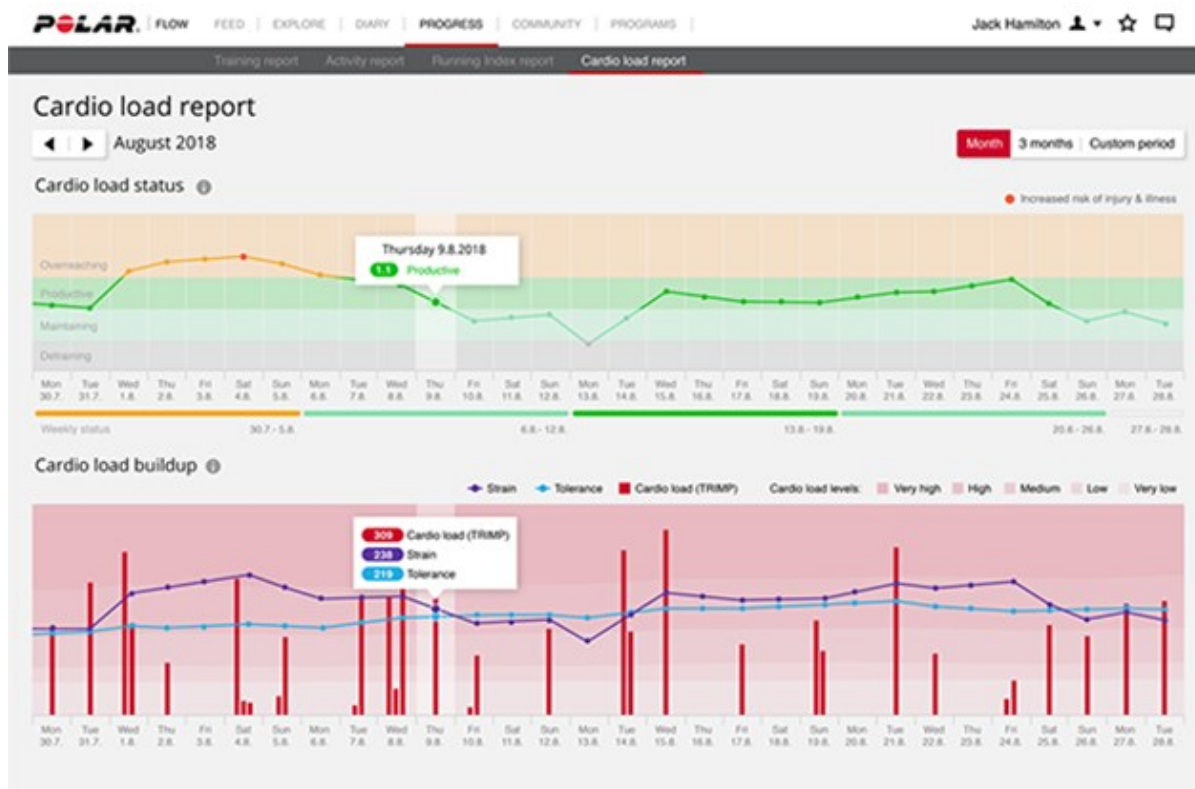


Productive

You've been training progressively, which should be improving your fitness level. Keep it up!



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



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

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

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

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

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

RECOVERY PRO

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

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

Regenerálódás és felkészültség egy kardióedzésre

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

Edzés és regenerálódás egyensúlya

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

Regenerálódási visszajelzés és napi edzési javaslat

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

Első lépések a Recovery Proval

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

- A kardióterhelési állapotod rendelkezésre áll (legalább három napon végeztél edzésszakaszokat pulzusmérővel)
- Legalább három ortosztatikus tesztet végeztél az elmúlt hétnapos időszakban (az ortosztatikus teszt elvégzéséhez H10 pulzusérzékelőre lesz szükséged. Ha már van egy H6 vagy H7 pulzusmérőd, akkor azt is használhatod.)
- Ha egy hétnapos időszakon belül legalább háromszor válaszoltál a regenerálódási kérdésekre.

1. Kapcsold be a Recovery Pro funkciót

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

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

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

3. Végezd el az ortosztatikus tesztet a tervezett reggeleken

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

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

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

A betervezett teszt előtti estén emlékeztetőt fogsz kapni. A tervezett reggeleken emlékeztetőt fogsz kapni, hogy végezd el a tesztet. Az órád idő nézetében pöccints felfelé a kijelző aljától az értesítések megjelenítéséhez, melyek között

szerepelni fog az ortosztatikus teszt emlékeztetője. A tesztet közvetlenül az emlékeztetőből is elindíthatod. Az ortosztatikus teszt elvégzéséről szóló részletes útmutatót [itt](#) találsz.

4. Válaszd meg a regenerálódási kérdéseket mindennap.

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

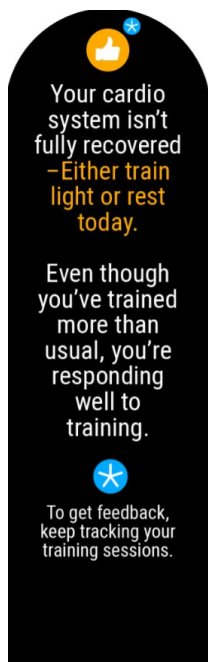
A kérdéseket úgy terveztük, hogy segítsenek megállapítani, ha bármi hátráltatja a regenerálódásodat. Ilyen tényezők lehetnek a túlzott izomfáradás, az érzelmi feszültség vagy akár egy álmatlan éjszaka. Lásd a regenerálódási kérdéseket alább:

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

A regenerálódási visszajelzésed megtekintése

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

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



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

Napi visszajelzés arról, hogy a szív- és érrendszered regenerálódott-e*; ezt követi a napi edzési javaslatod az aznapi ortosztatikus teszt eredményei alapján, illetve, ha rendelkezésre állnak, akkor a regenerálódási kérdésekre adott válaszaid és az ezekből hosszabb időszak alatt gyűjtött adatok és az edzésadatok (Kardióterhelés) alapján. A javaslat

tartalmazhat figyelmeztetést a túlterhelés megnövekedett kockázatáról vagy a sérülés és megbetegedés megnőtt veszélyéről.

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

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

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

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

FUELWISE™

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

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

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

Edzés a Fuelwise alkalmazással

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

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

Okos szénhidrát-emlékeztető

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

A szénhidrátok felszívódásának képességét az edzési előzmények alapján becsüljük meg. Ez korlátozza az okos szénhidrát- 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 **Fogyassz () g szénhidrátot!** 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 **Fogyassz szénhidrátot!** felirat, amelyet rezgés és hangjelzés kísér.

Ivási emlékeztető

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

Ivási emlékeztető beállítása

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

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



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

További információ a [FuelWise™](#) alkalmazásról

ORTOSZTATIKUS TESZT

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

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

A teszt elvégzése

Az ortosztatikus teszt elvégzéséhez Polar H9/H10 pulzusérzékelőt kell használnod (a H6 vagy a H7 pulzusérzékelő is használható). A teszt négy percre tart és minden alkalommal hasonló körülmények között kell elvégezni, hogy minél megbízhatóbb eredményeket kapj. Azt javasoljuk, hogy reggelente, reggeli előtt végezd el. Teszteld magad rendszeresen, hogy megállapíthasd egyedi alapállapotodat. Az átlagértékeidre való hirtelen eltérések azt jelezhetik, hogy valami nincs rendben. Az útmutatót lásd alább:

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

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

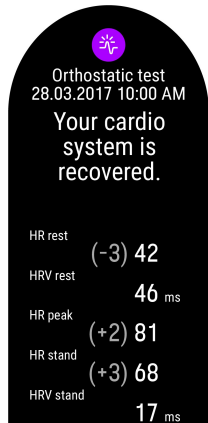
- Ülhetsz kényelmes helyzetben vagy lefekhetsz. Mindig ugyanabban a testhelyzetben végezd a tesztet.
- Ne mozogj a teszt első részében, mely két percre tart.
- Két perc múlva az órád jelezni fog, és az „Állj fel” felirat jelenik meg. Állj fel és maradj állva még két percre, amíg az órád ismét jelez és a teszt véget ér.

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

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

Teszteredmények

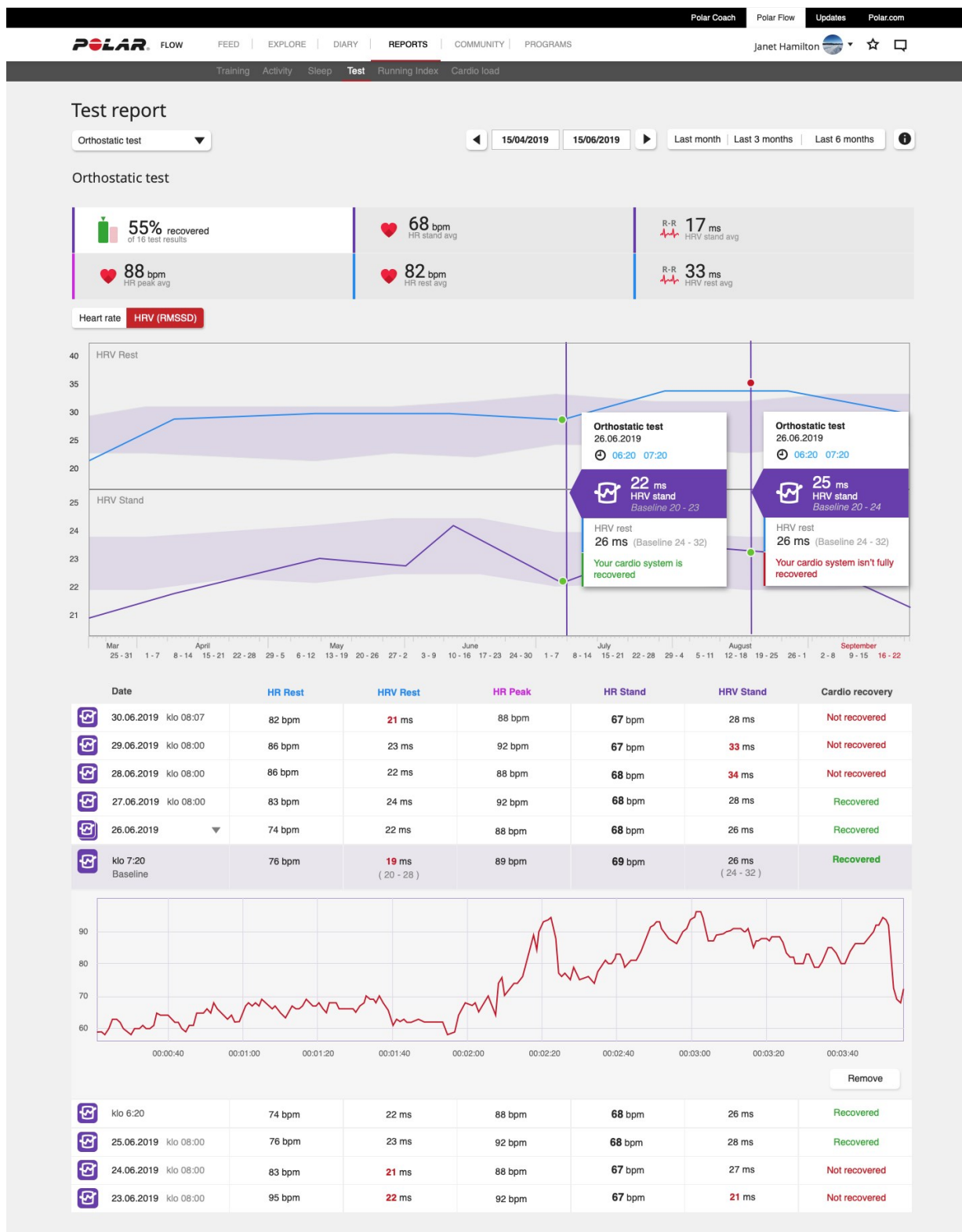
A teszt öt különböző pulzus- és a szívfrekvencia-változékonyság értéket ad meg. Ezek az alábbiak:



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

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

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



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

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

Ortosztatikus teszt a Recovery Pro funkcióval

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

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

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

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

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



A kék görbe sebességértékekkel a végeknél jelzi a megengedett tartományt.



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

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

Teszteredmények

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



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

Ha a sportprofil-beállítások frissítését választod az új MAP, MAS és VO_{2max} eredményekkel, akkor a sebességed, a tempód és a 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 maximumteszt elvégzése között.

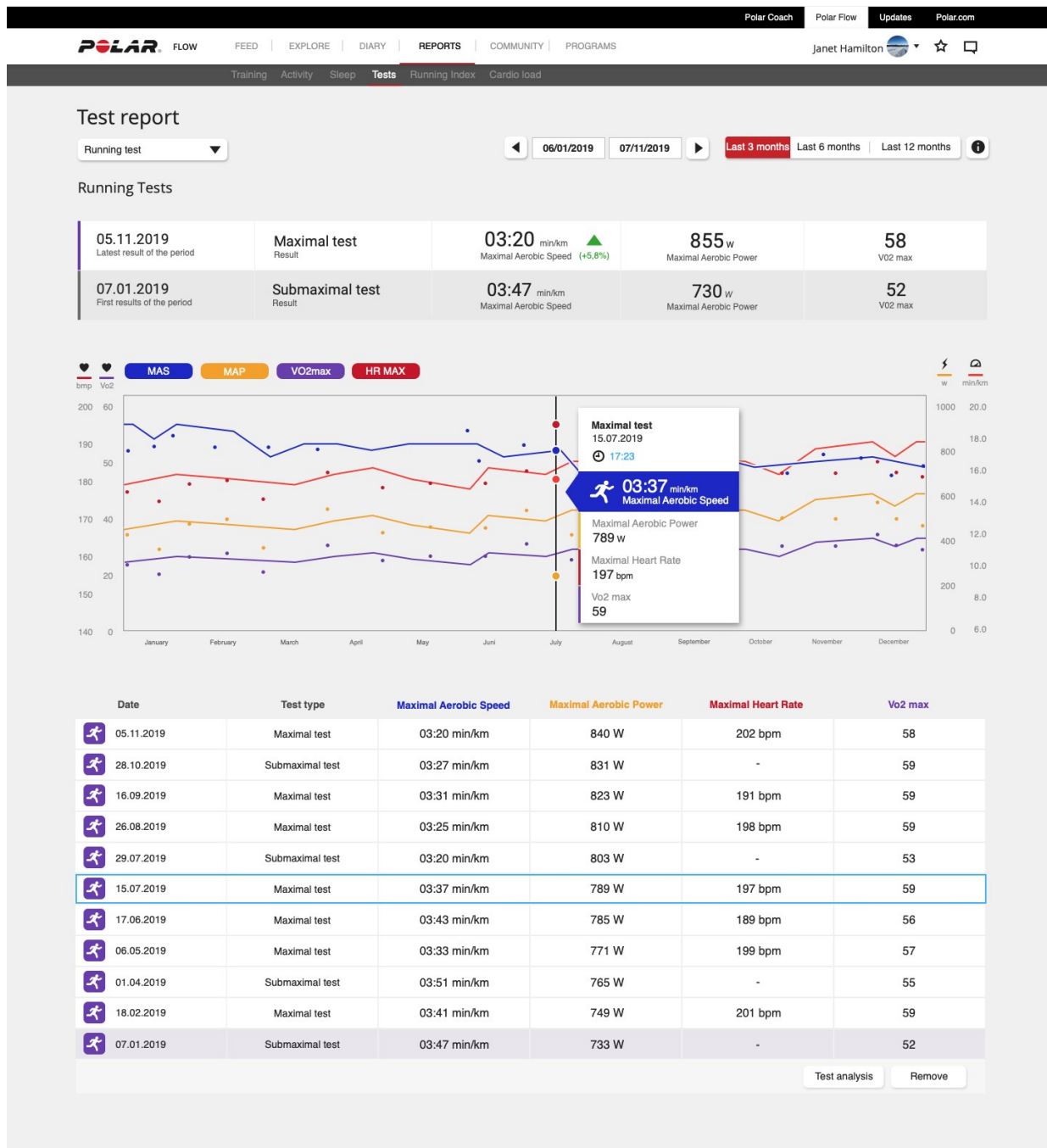
Felhívjuk figyelmed, hogy a Running Index eredményét nem kapod meg a futási teljesítménytesztből.

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

Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban

Ne felejtse el szinkronizálni a teszteredményeket a Polar Flow-val. A hosszú távú nyomon követéshez összegyűjtöttünk minden tesztadatot egyetlen helyen, a Polar Flow webszolgáltatásban. A Tesztek oldalon láthatod az összes elvégzett

tesztet, ahol azok eredményét is összehasonlíthatod. Áttekintheted a hosszú távú fejlődésedet, és könnyedén megfigyelheted a teljesítményed változását.



KERÉKPÁROZÁSI TELJESÍTMÉNYTESZT

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

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

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

A kerékpározási teljesítményteszt elvégzéséhez kompatibilis kerékpáros teljesítményérzékelőre van szükség. A kompatibilis kerékpáros teljesítményérzékelők listáját lásd: [MELY KÜLSŐ GYÁRTÓK ÉRZÉKELŐI KOMPATIBILISEK A POLAR VANTAGE V2-VEL?](#) A teljesítményérzékelőt párosítanod kell az óráddal. A részletes párosítási útmutatót lásd: [Érzékelők párosítása a sportórával](#).

A teszt elvégzése

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

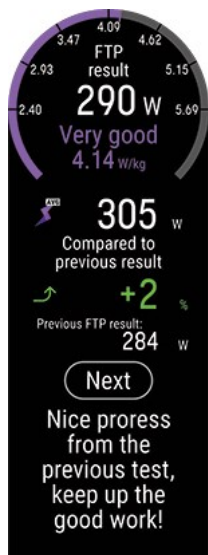
Ellenőrizd azt is, hogy a fizikai beállításokban megadott tömeged helyes legyen. Ez azért fontos, mert így az eredményeket idővel is összehasonlíthatod. Az első tesztet során a háttér-információidon alapuló teljesítménycéllal nyújtunk útmutatást. Ez segít állandó teljesítményt fenntartani a teszt során.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

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

1. Az órán lépj a **Tesztek > Kerékpározási teszt > Időtartam** menüpontba, és válassz a 20, a 30, a 40 vagy a 60 perc közül.
2. Majd lépj a **Tesztek > Kerékpározási teszt > Indítás** menüpontba, és görgess le a teszt áttekintéséhez. Ha készen állsz a tesztre, akkor válaszd a **Tovább** lehetőséget.
3. Válaszd meg az egészségedre vonatkozó kérdéseket, és fogadd el az edzés-előkészítési módba való lépéshez.
4. A sportprofil lila színnel jelenik meg a teszt nézetben. Válaszd ki a megfelelő beltéri vagy szabadtéri kerékpáros sportprofil. Maradj az edzés-előkészítés üzemmódban, amíg az óra meg nem találja a kerékpározási teljesítményérzékelőt.
5. Az indításhoz koppints a kijelzőre vagy nyomd meg az OK gombot.
6. A teszt egy bemelegítő szakasszal kezdődik. A bemelegítés körülbelül 20 perc könnyű kerékpározás legyen az elején. 2–3 teljes erőbedobással végzett sprintet tartalmaz a bemelegítés közepén, egyenként körülbelül 1 perces regenerálódással. Ezzel megfelelően bemelegítesz, és felkészülsz a teljes erőbedobással végzett tesztre. Ha rövidebb bemelegítést választasz, akkor is mindenképp építsd be a gyors sprinteket és a rövid regenerálódásokat is. A bemelegítés arra is szolgál, hogy leellenőrizd, minden megfelelően működik-e és a kerékpárod számodra megfelelően van-e beállítva.
7. A megfelelő bemelegítést követően válaszd a **Teszt indítása** lehetőséget.
8. Gyorsíts fel arra a maximális teljesítményre, amiről úgy véled, hogy a teszt teljes időtartama alatt fenn tudod tartani. A teszt nézet a teljesítményt wattban jeleníti meg. A piros érték az aktuális teljesítményedet, a fehér pedig a becsült teljesítménycélot jelzi. Próbáld meg a célhoz közeli tempót fenntartani, és ügyelj arra, hogy az egész teszt során megőrizd ezt a teljesítményszintet. Ha lassítasz, kevésbé megbízható eredményeket fogsz kapni.
9. A tesztszakasz egy előre meghatározott idő elteltével ér véget.

Javasoljuk a levezetési szakasz elvégzését is a teszt után.

Teszteredmények



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

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

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

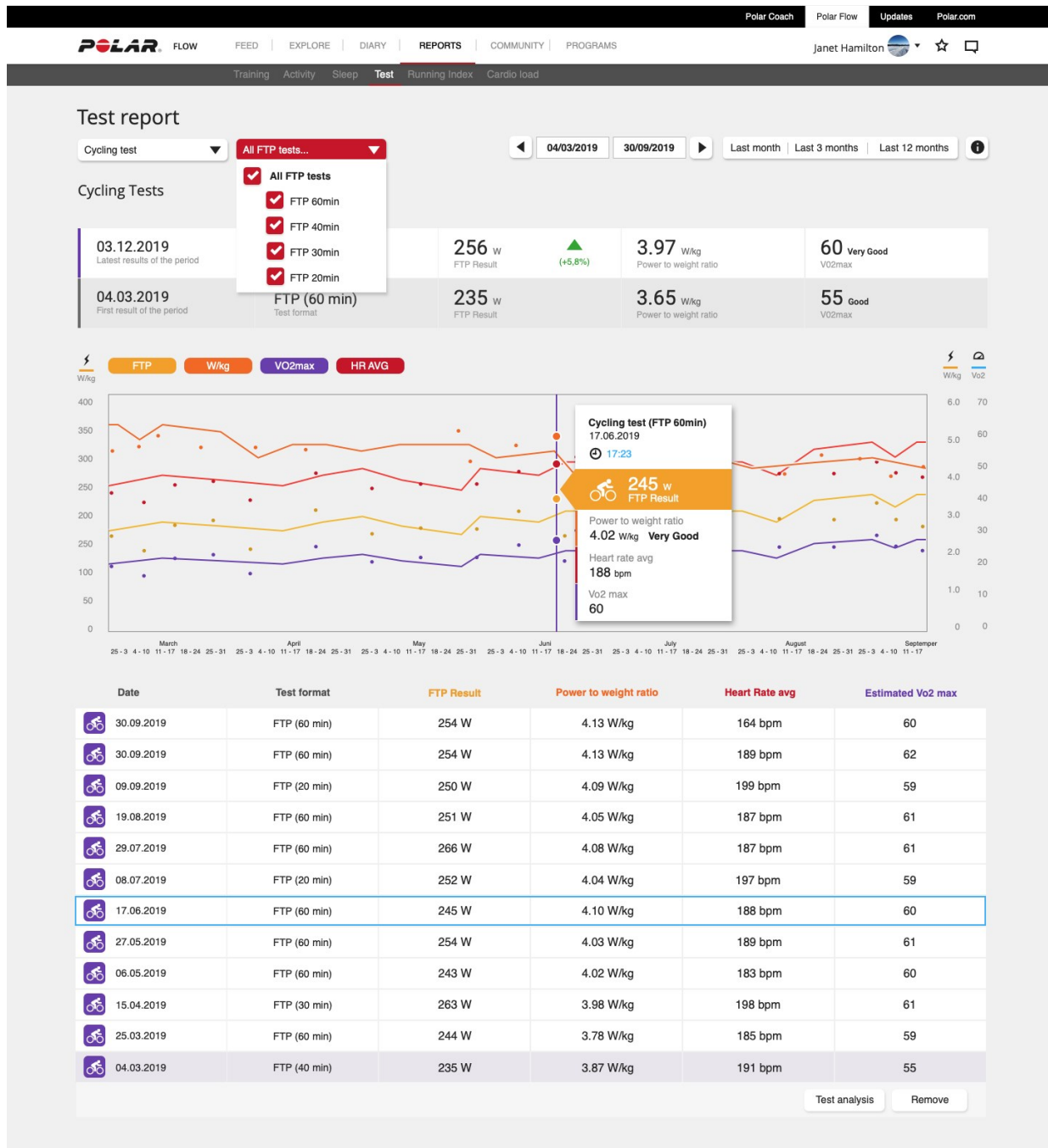
Az első tesztet eredményét más azonos nemű kerékpárosok eredményeihez hasonlítjuk. A teszt megismétlésekor az eredményt az előző tesztteredményedhez hasonlítjuk, és a teszt visszajelzését is ez alapján kapod.

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

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

Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban

Ne 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 tesztet, ahol azok eredményét is összehasonlíthatod. Áttekintheted a hosszú távú fejlődésedet, és könnyedén megfigyelheted a teljesítményed változását.



LÁBREGENERÁLÓDÁSI TESZT

A lábregenerálódási teszt segítségével láthatod, hogy mennyire regenerálódott a lábad az edzés után, és hogy az explozív erőd milyen mértékben fejlődik. Arra szolgál, hogy megállapítsd, készen állsz-e a nagy sebességre és az erőnléti

edzésekre. Széles körben használt, könnyű és biztonságos teszt, amit bárhol elvégezhetsz, hiszen a Polar órádön kívül semmi másra nincs szükséged hozzá.

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

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

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

A teszt elvégzése

Ha betegnek érzed magad vagy megsérültél, ne végezd el a tesztet! Ha viszont az edzés miatt fáradtnak érzed magad, az ne tántorítson el a teszt elvégzésétől, mivel éppen az a célja, hogy megtudd, mennyire regenerálódtál az edzés után. Ha sokat edzettél, vagy nagyobb esélyed van a sérülésre vagy betegségre, akkor akár naponta is elvégezheted a lábregenerálódási tesztet, hogy megállapítsd, készen állsz-e a keményebb edzésre.

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

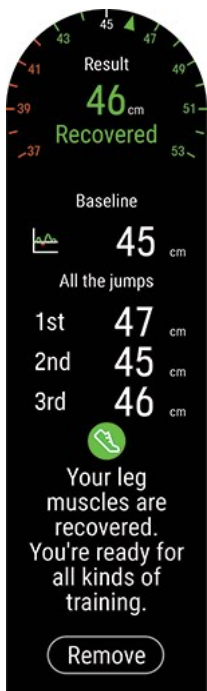
Ha készen állsz a kezdésre, lépj a **Tesztek > Lábregenerálódási teszt** menübe, és válaszd a **Kezdés** lehetőséget. Három ugrást kell elvégezned. Az ismételhetőség kulcsfontosságú a teszthez, tehát ügyelj arra, hogy mindig ugyanazzal a helyes technikával végezd el a tesztet.

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

Teszteredmények

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

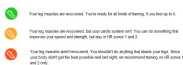
A lábregenerálódásod mérése a teszteredmények egyéni alapértékedhez hasonlításával történik, ami az elmúlt 28 nap teszteredményeinek mozgóátlaga. Csak napi egy eredményt használ fel az óra az alapérték számításához. Ha a tesztet többször is elvégzed, akkor csak a nap legjobb eredményét veszi figyelembe.



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

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

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

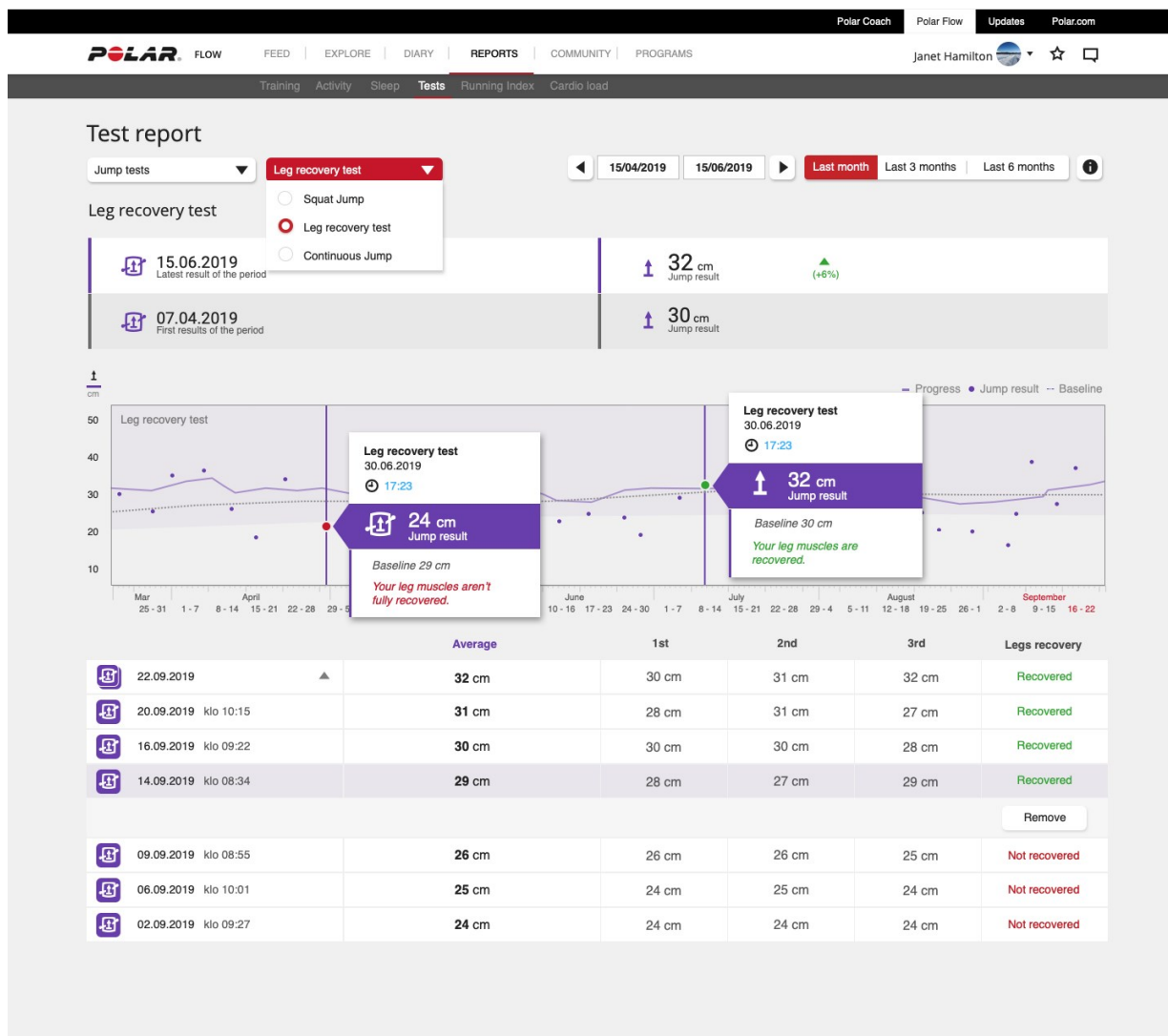


- Zöld, ha készen állsz
- Narancssárga, ha készen állsz bizonyos szempontok figyelembevételével
- Piros, ha nem állsz készen

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

Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban

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



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 résztávós és enyhe emelkedőn végzett edzéskor. Ezzel a méréssel könnyebben fenn tudod tartani a futási intenzitásod szintjét például egy verseny során.

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

Futási teljesítmény és izomterhelés

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

Hogyan jelenik meg a futási teljesítmény az órán

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

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

Futásod alatt a következő adatokat tekintheted meg:

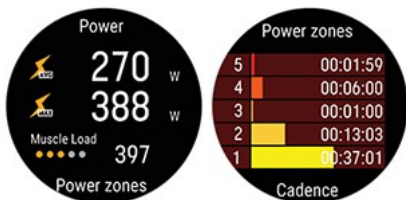


- Maximális teljesítmény
- Átlagos teljesítmény
- Körtelesítmény
- Maximális körtelesítmény
- Automatikus kör átlagos teljesítménye
- Automatikus kör maximális teljesítménye

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

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

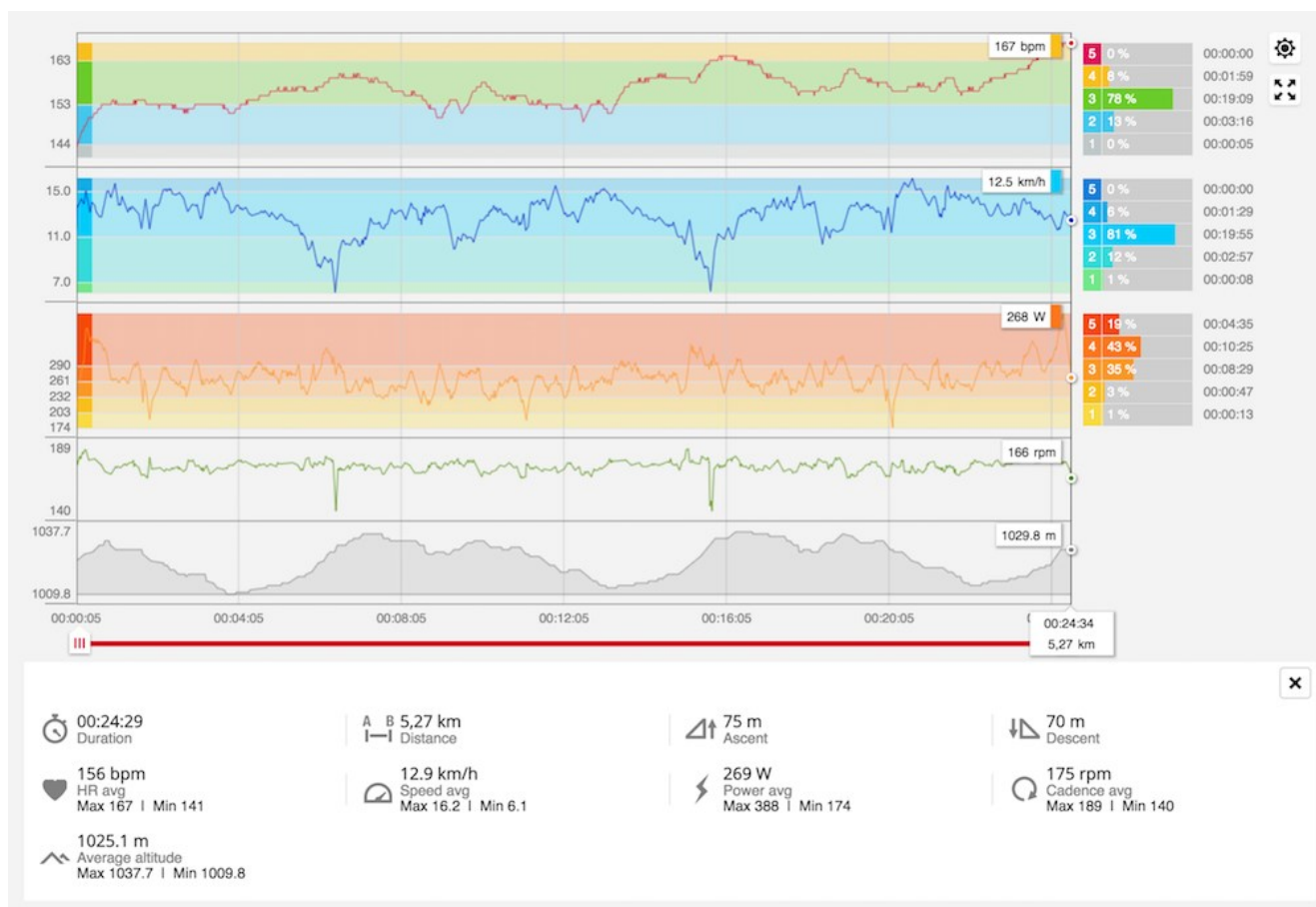
Az edzésszakasz után az órán megjelenő edzés összegzésénél a következőket fogod látni:



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

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

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



POLAR FUTÓPROGRAM

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

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

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

A témával kapcsolatos videók megtekintéséhez kattints a következő hivatkozások egyikére:

[Első lépések](#)

[Használati útmutató](#)

Polar futóprogram létrehozása

1. Lépj be a Flow webszolgáltatásba a www.polar.com/flow oldalon.
2. Válaszd ki a **Programok** lapot.

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

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

Futási célkitűzés indítása

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

Az adott napra ütemezett edzési célkitűzés elindításához:

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



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

Kövess nyomon a fejlődésedet

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

RUNNING INDEX

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

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

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 lépésérzékelő, és teljesülnek az alábbi feltételek:

- A használt sportprofil egy futás típusú sport (futás, utcai futás, terepfutás stb.)
- A sebességnek 6 km/órának vagy magasabbnak kell lennie, legalább 12 percig

A számítások akkor kezdődnek el, amikor az edzésszakasz rögzítését elindítod. Edzésszakasz közben megállhatsz kétszer például egy piros lámpánál, ez azonban nem szakítja meg a számításokat.

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.

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



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

Vesd össze eredményed az alábbi táblázatban szereplő értékekkel.

Rövid távú elemzés

Férfiak

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

Nők

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

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

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

Hosszú távú elemzés

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

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

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

TRAINING BENEFIT (EDZÉSI NYERESÉG)

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

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

Az egyes edzési előnyök leírása az alábbi táblázatban található

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

Visszajelzés	Előny
	állóképességedet és izmaid állóképességét is.
Alapedzés és tartós edzés	Nagyszerű! Javítottad alapvető állóképességedet, valamint szervezeted képességét a zsírégetésre a gyakorlatok során. Ez az edzésszakasz fejlesztette aerob állóképességedet és izmaid állóképességét.
Alapedzés, hosszú	Nagyszerű! Ez a hosszú, alacsony intenzitású edzésszakasz javította alapvető állóképességedet, valamint szervezeted képességét a zsírégetésre a gyakorlatok során.
Alapedzés	Szép munka! Ez az alacsony intenzitású edzésszakasz javította alapvető állóképességedet, valamint szervezeted képességét a zsírégetésre a gyakorlatok során.
Regeneráló edzés	Kiváló edzésszakasz a regenerálódáshoz. Az ehhez hasonló könnyű gyakorlatok segítenek a szervezetnek hozzászokni az edzéshez.

SMART CALORIES (OKOS KALÓRIASZÁMLÁLÓ)

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

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

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

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

FOLYAMATOS PULZUSMÉRÉS

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

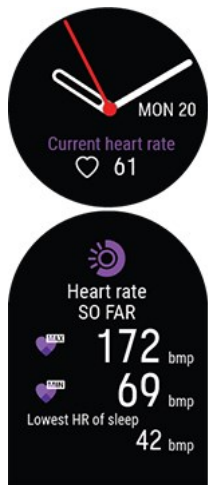
Folyamatos pulzusmérés az órán

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



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

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



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

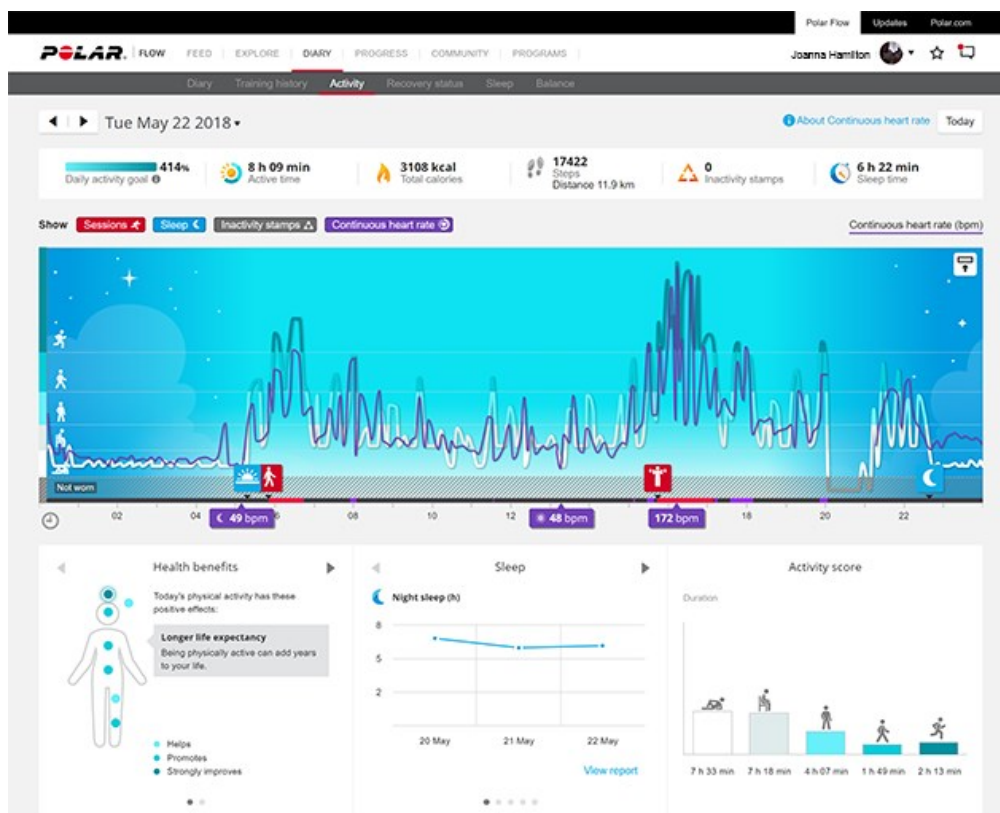
Az óra 5 perces időközönként követi nyomon a pulzusodat, és rögzíti az adatokat a Polar Flow alkalmazásban vagy webszolgáltatásban való későbbi elemzéséhez. Ha az óra a pulzusod emelkedését érzékeli, akkor elkezd folyamatosan rögzíteni a pulzusadataidat. A folyamatos rögzítési funkció a csukló mozgása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

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



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

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



24/7 ACTIVITY TRACKING (FOLYAMATOS AKTIVITÁSKÖVETÉS)

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

Activity goal (Aktivitási cél)

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

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

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

Aktivitási adatok az órán

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



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

Ezenkívül megtekintheted a napi összesített aktivitás következő adatait:

- Az eddig megtett lépések száma. A testmozgás mennyiségét és típusát rögzíti az óra, és átváltja egy becsült lépésszámmá.
- Az Active time (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 kerülj a hosszas ülést. Ha túl hosszú ideig ülsz egyhuzamban, az rontja az egészségedet azokon a napokon is, amikor

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

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

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

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

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

ACTIVITY GUIDE (AKTIVITÁSI TANÁCSADÁS)

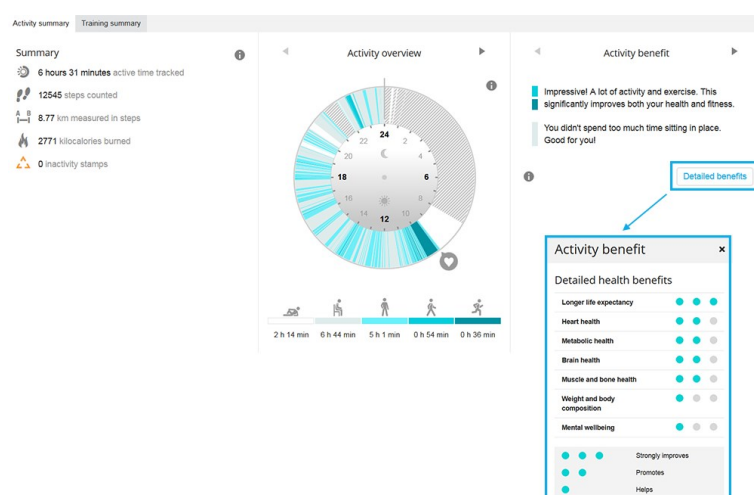
Az aktivitási tanácsadás funkció megmutatja, mennyire voltál aktív a nap folyamán, illetve jelzi, mennyit kell még edzened a napi javasolt aktivitási szint eléréséhez. Sportóradról illetve a Polar Flow alkalmazásból vagy webszolgáltatásból ellenőrizheted, hogyan haladsz az adott napi aktivitási célod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

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

ACTIVITY BENEFIT (AKTIVITÁSI NYERESÉG)

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

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



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

NIGHTLY RECHARGE™ REGENERÁLÓDÁSMÉRÉS

A **Nightly Recharge™** egy éjszakai regenerálódásmérő, amely megmutatja, hogy mennyire regenerálódsz a napi igénybevétel után. A **Nightly Recharge státusz** két összetevőn alapul: hogyan aludtál (**kialudottsági állapot**), és mennyire nyugodt 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 kezd el használni a Nightly Recharge funkciót?

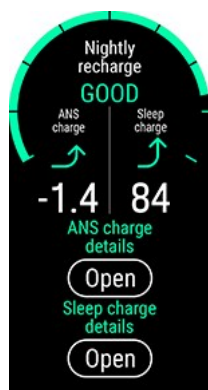


1. Kapcsold be a Nightly Recharge funkciót. Ezt az órádön teheted meg. Lépj az óra **Beállítások > Általános beállítások > Regenerálódás követése** menübe, és válaszd a **Nightly Recharge** pontot. Ezután a **Kapcsold be a folyamatos pulzusmérést** felirat jelenik meg, amit hagyj jóvá a KEZDÉS gomb megnyomásával, majd válaszd a **Be** vagy a **Csak éjszaka** lehetőséget. Ha a **Csak éjszaka** lehetőséget választod, akkor állítsd be a legkorábbi lehetséges lefekvés időt is.
2. A csuklópántot szorosan húzd meg a csuklódön, és viseld az órát alvás közben is. Az óra hátoldalán található érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel. Részletes információkat a viseléssel kapcsolatban itt találssz: [Csuklón mért pulzus](#).
3. Ahhoz, hogy a Nightly Recharge státusz megjelenjen az órádön, **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 órádön.

Nightly Recharge az órádön

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.



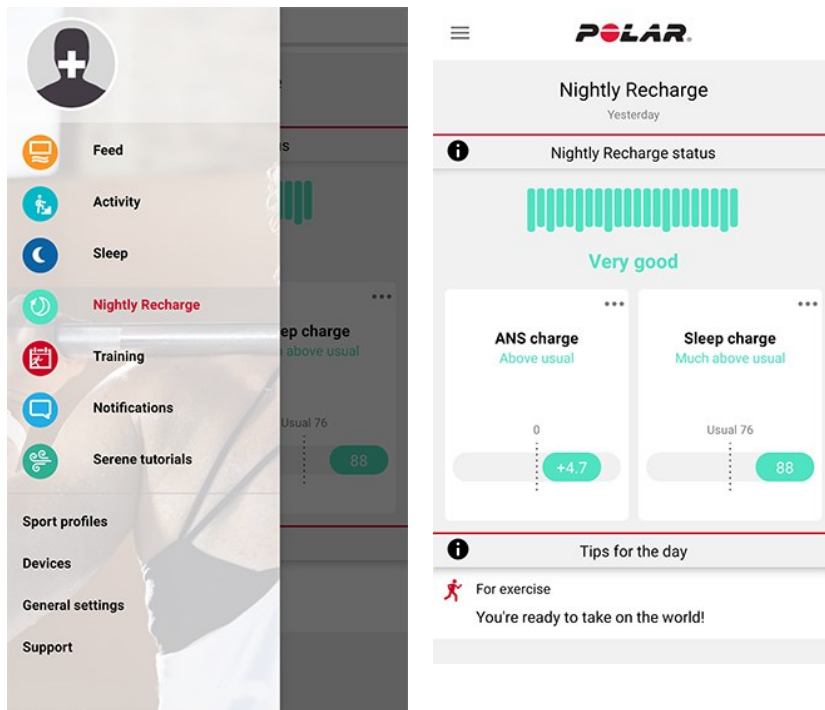
Görge le az **ANS-állapot részletei/Kipihentségi állapot részletei** elemhez, és nyomd meg az OK gombot az **ANS-állapot** és a **kipihentségi állapot** részleteinek megtekintéséhez.



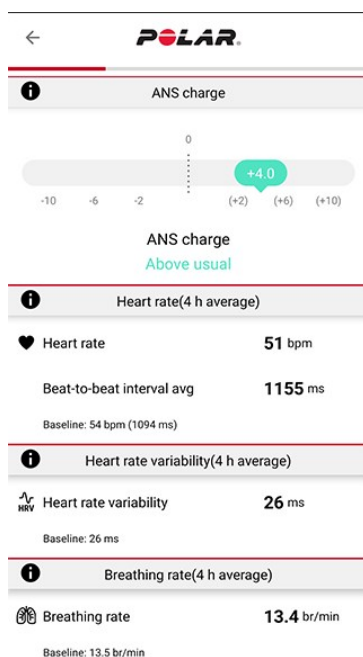
1. **Nightly Recharge státusz grafikonja**
2. **A Nightly Recharge státusz** skálája: nagyon rossz – rossz – elégséges – OK – jó – nagyon jó.
3. **ANS-állapot grafikonja**
4. **ANS-állapot** -10 és +10 közötti skála Nulla körül található az általános szint.
5. **ANS-állapot** skálája: általánosnál jóval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

Nightly Recharge a Polar Flow alkalmazásban

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



Az ANS-állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban



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

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

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

A **légzésszám** az alvás kb. első négy órájában mért légzésszám átlagát mutatja. 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 101.

Személyre szabott tippek a Polar Flow alkalmazásban

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

Gyakorlatokhoz

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

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

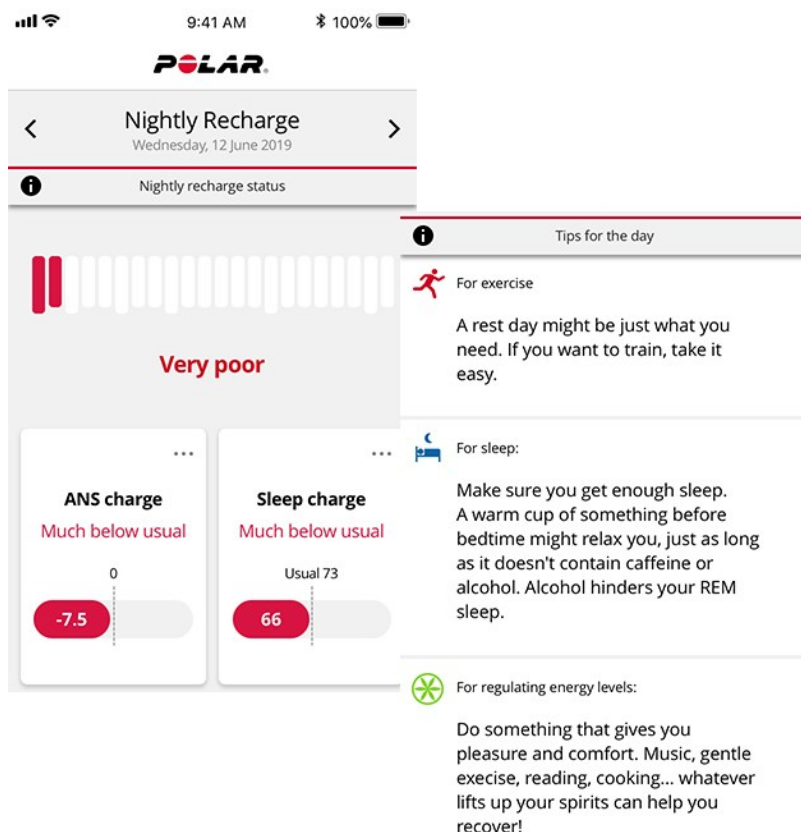
Alváshoz

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 vészed át a napot alacsonyabb energiaszinttel. Ezek gyakorlati tippek, amelyek segítségével lenyugodhatsz, ha túl vagy pörögve, és növelheted az energiaszintedet, ha arra van szükséged.



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

SLEEP PLUS STAGES™ ALVÁSKÖVETÉS

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

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

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

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

Your preference

8 hours ▼

15 minutes ▼

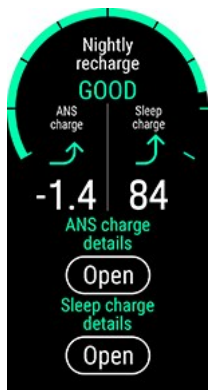
 Within recommended range

Tell us how long you'd like to sleep each night. We'll use this information to give you better feedback. The recommended sleep range for most adults is 7-9 hours. This setting is available with **Polar Sleep Plus**.

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

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

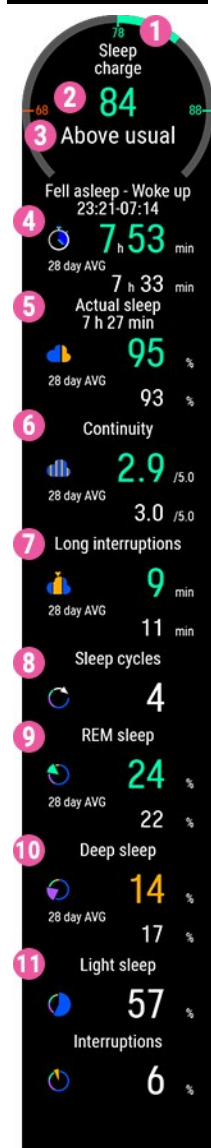
Alvási adatok az órán



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

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

A kipihentségi állapot részletei nézet a következő információkat jeleníti meg:



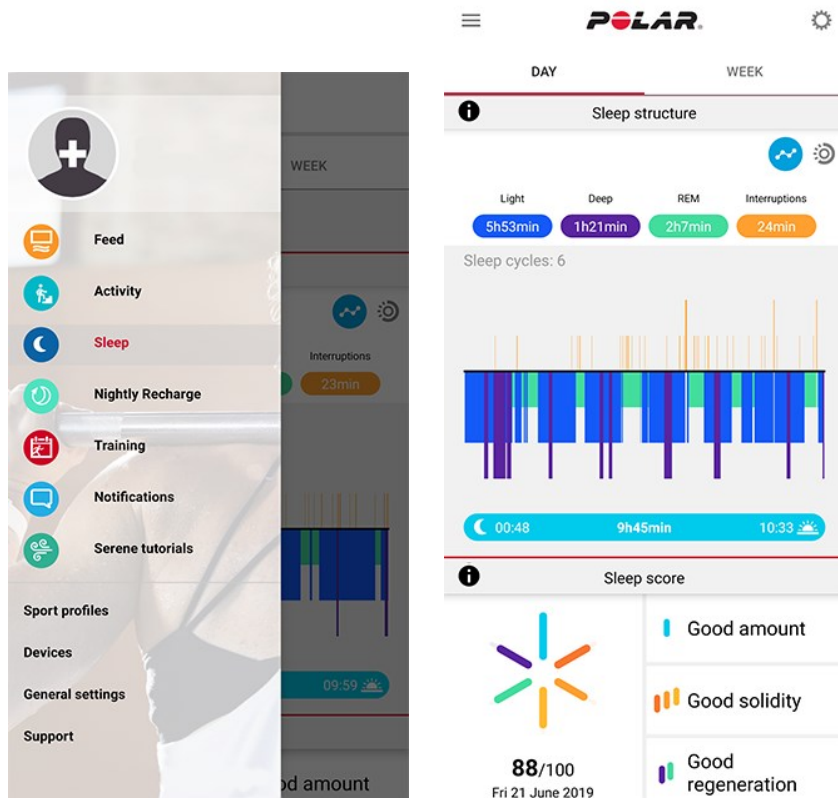
1. **Alvásérték állapotának grafikonja**
2. **Alvásérték (1–100)** Az alvási időt és az alvás minőségét egyetlen számban összesítő érték.
3. **Kipihentségi állapot** = Az alvásérték az általános szintedhez viszonyítva. Skála: általánosanál jóval alacsonyabb – általánosanál alacsonyabb – általános – általánosanál magasabb – általánosanál jóval magasabb.
4. Az **Alvási idő** mutatja meg az eltelt időt az elalvás és felébredés ideje között.
5. A **Tényleges alvásidő (%)** azt mutatja, hogy az elalvás és a felkelés között eltelt idő alatt mennyit aludtál. Tehát úgy kapjuk, hogy az alvási időből levonjuk az alvásmegszakításokat. A tényleges alvásidőben csak a valóban alvással töltött idő szerepel.
6. **Alvásfolytonosság (1–5)**: Az alvásfolytonosság azt értékeli, hogy az alvási idő mennyire volt folytonos. Az alvásfolytonosságot egy egytől ötig terjedő skálán értékeljük: szakaszos – nagyjából szakaszos – nagyjából folyamatos – folyamatos – nagyon folyamatos.
7. A **Hosszú megszakítások (min)** között az egy percnél hosszabb ideig tartó alvásmegszakítások során ébren töltött idő látható. A normál éjszakai alvás során számos rövidebb és hosszabb alvásmegszakításra sor kerül, amelyek során ténylegesen felébredünk. Az, hogy emlékszünk-e ezekre az alvásmegszakításokra, vagy sem, az egyes alvásmegszakítások hosszától függ. A rövidebbekre általában nem emlékszünk. A hosszabbakra, amikor például felkelünk egy korty vizet inni, emlékszünk. Az alvásmegszakítások sárga színnel jelennek meg az alvási idővonalon.
8. **Alvásciklusok**: Normál esetben általában 4–5 alvásciklus megy végbe egy éjszakai alvás során. Ez kb. 8 óra alvási időnek felel meg.
9. **REM-alvás %**: Az REM a „gyors szemmozgás” angol rövidítése. Az REM-alvást paradox alvásnak is nevezik, mivel az agy aktív, de annak elkerülése érdekében, hogy álmódás 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

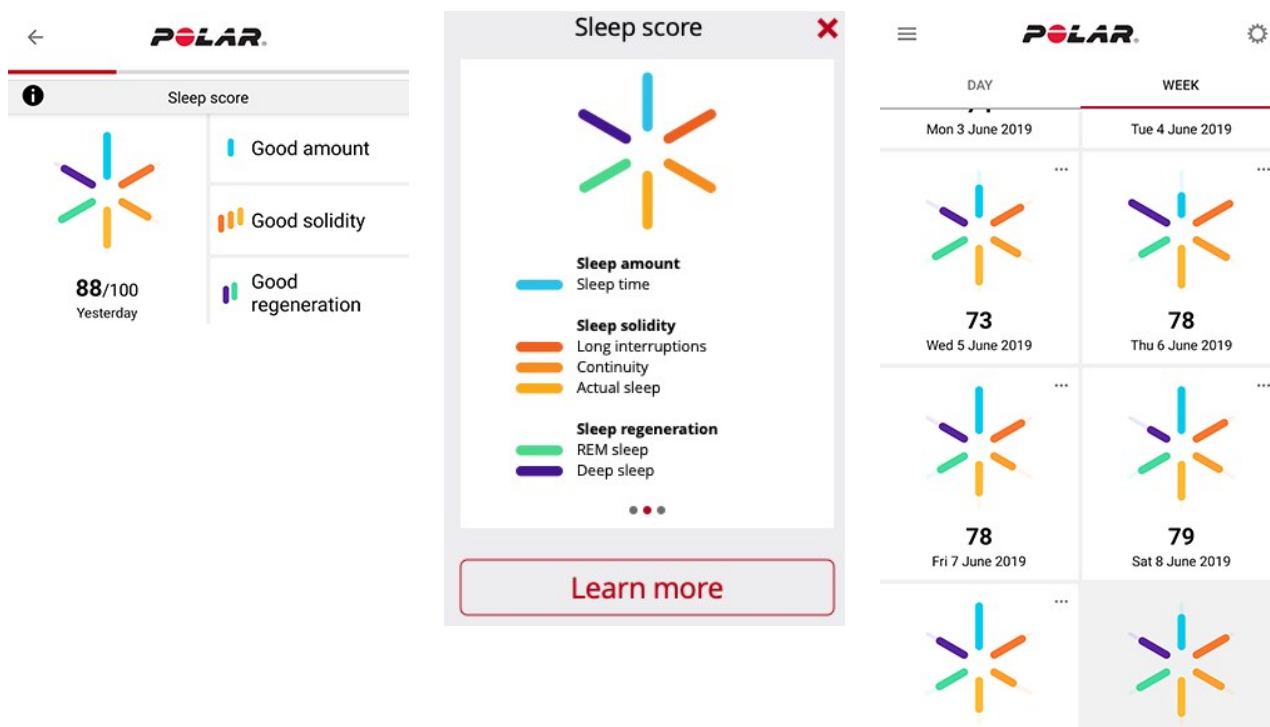
Az, hogy ki hogy alszik, egyénenként változik, így ahelyett, hogy másokhoz hasonlítanánk az értékeket, érdekesebb hosszú távú alvásmintáink alapján megérteni az alvásunkat. A legutóbbi éjszakára vonatkozó adatok Polar Flow

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

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



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



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



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

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



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

SLEEPWISE™

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

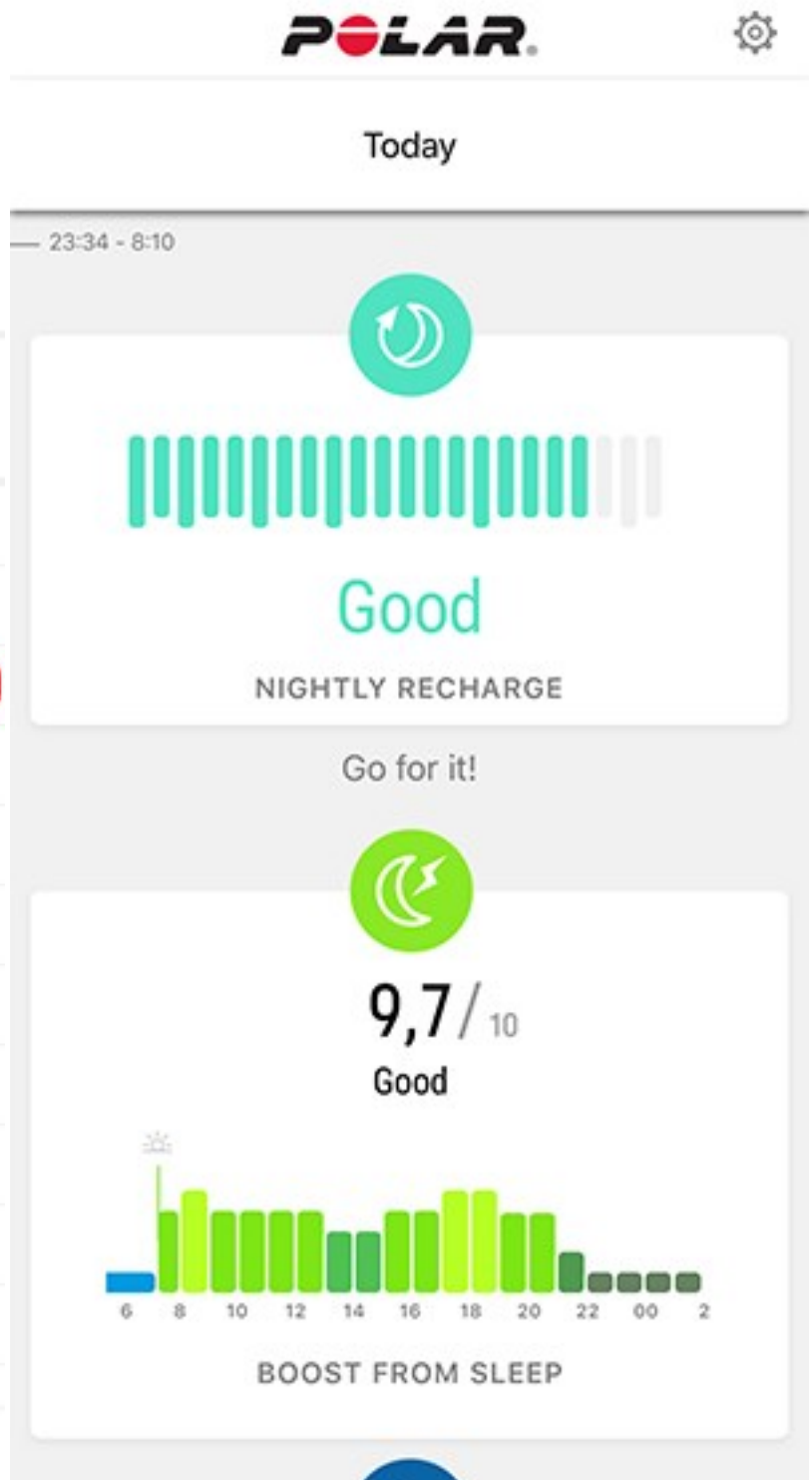
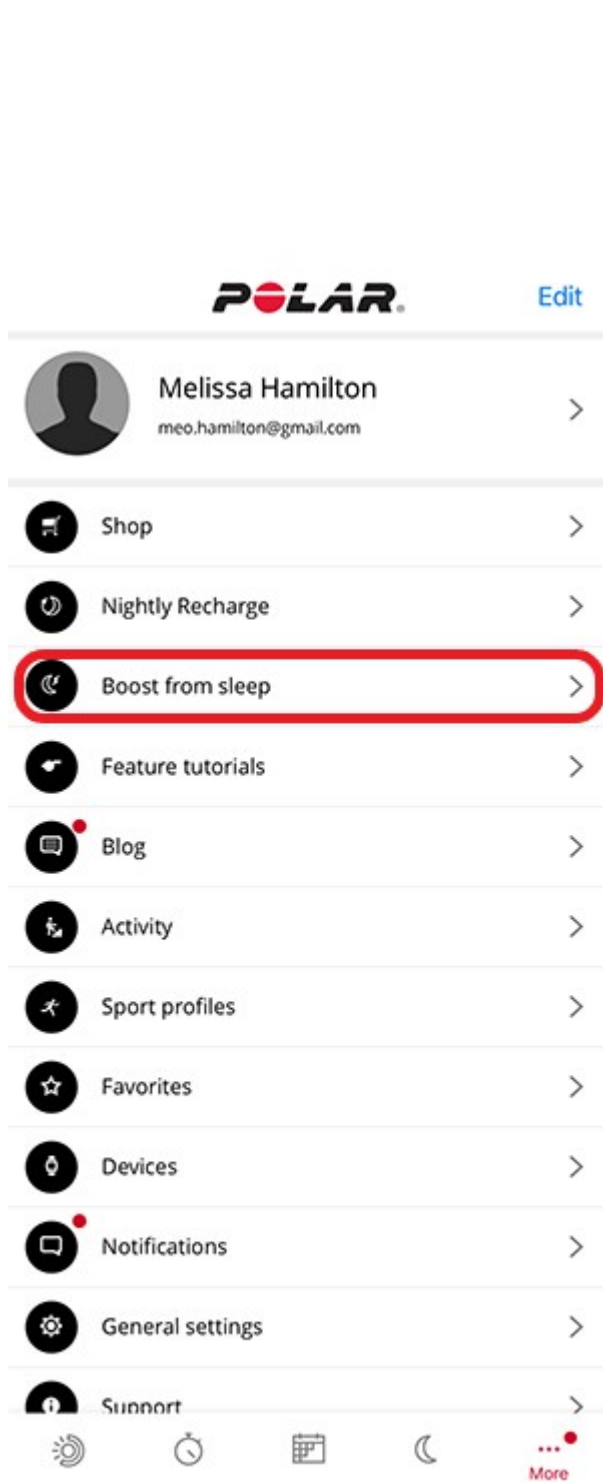
A személyre szabott visszajelzés biztosítása érdekében ügyelj arra, hogy **kívánt alvásidőd** megfeleljen valós alvásigényednek.

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

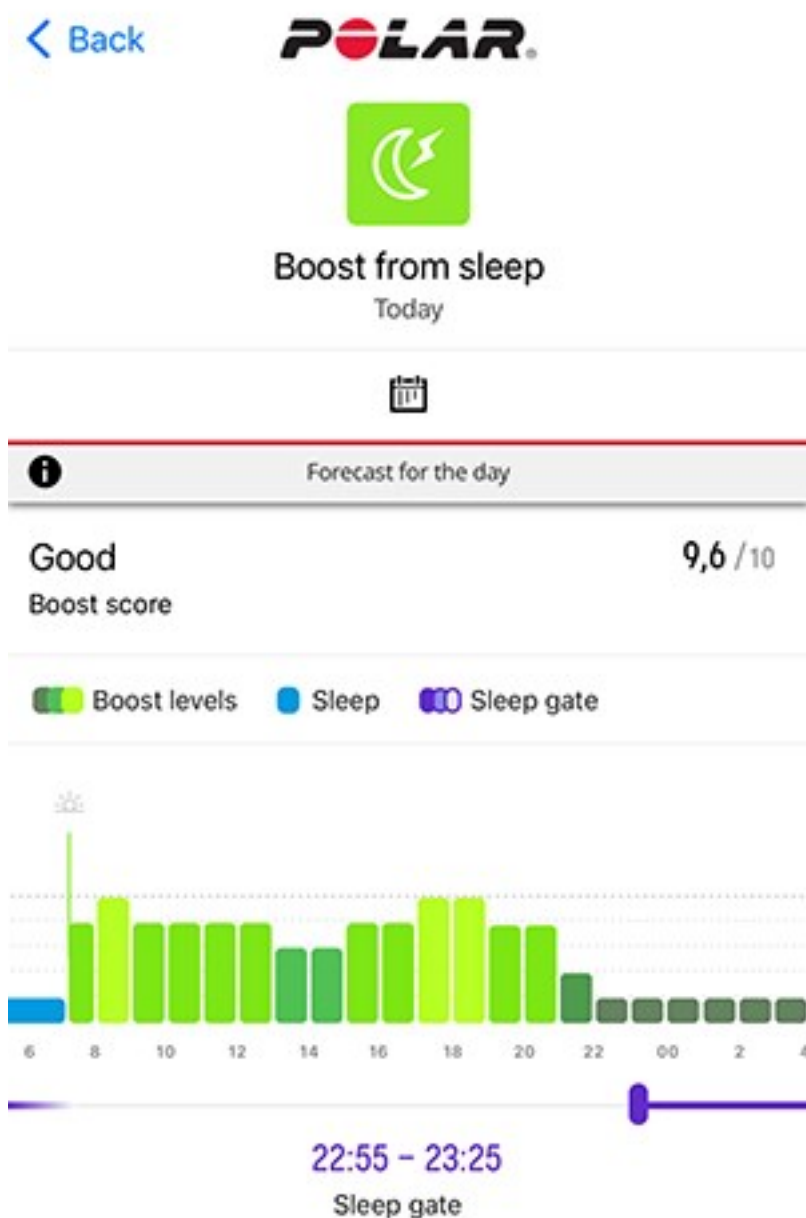
Napi töltődés alvásból

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

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



Megnyílik a **Töltődés alvásból** nézet:



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

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

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

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

Töltődési szintek

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

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

Heti alvás

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

< Back

POLAR®



Weekly sleep

9 - 15 November 2022



Sleep insights



Boost from sleep



Boost levels Sleep



Trends



Boost from sleep



< Back

POLAR®



Weekly sleep

9 - 15 November 2022



Sleep insights



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

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

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

Elalvási kapu felismerhetőség



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

Belső ritmus



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

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

Tudományos háttér

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

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

SERENE™ IRÁNYÍTOTT LÉGZŐGYAKORLAT

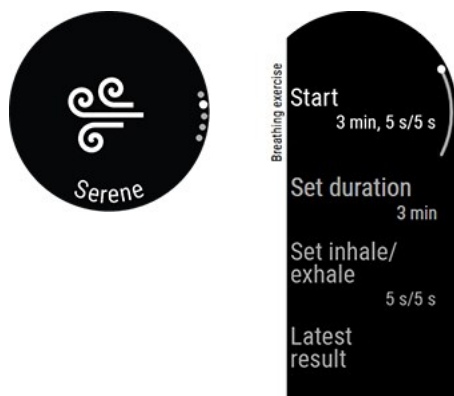
A Serene™ egy **irányított, mély légzőgyakorlat**, amely segít ellazítani a tested és elméd, valamint kezelni a stresszt. A Serene útmutatást nyújt a lassú, egyenletes ritmusú légzéshez – **hat lélegzetvétel percenként**, amely az optimális légzésszám a **stresszt enyhítő hatások eléréséhez**. Amikor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

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

Serene légzőgyakorlat az órán

A Serene légzőgyakorlat **lassú és mély lélegzetekből** álló gyakorlaton vezet keresztül, amely lenyugtatja a szervezetet és az elmét. Amikor lassan lélegzel, a szívverésed elkezd szinkronizálódni a légzésed ritmusával. A szívdobbanások között eltelt idő mélyebb és lassabb légzés során nagyobb eltéréseket mutat. A mély lélegzetek mérhetően módosítják a szívdobbanások között eltelt idő értékét. Belégzéskor az egymást követő szívdobbanások közötti idő lerövidül (a pulzus felgyorsul), kilégzéskor az egymást követő szívdobbanások közötti idő hosszabbá válik (a pulzus lelassul). A szívdobbanások között eltelt időtartamok között akkor a legnagyobb a variancia, amikor a leginkább megközelíted a **percenkénti 6 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 időtartama 2–20 perc között állítható. Szükség esetén a belégzés és a kilégzés időtartama is módosítható. A leggyorsabb légzésgyakorlat 3 másodperc lehet belégzés és 3 másodperc kilégzés esetén, ami percenként 10 légzést eredményez. A leglassabb légzésgyakorlat 5 másodperc lehet belégzés és 7 másodperc kilégzés esetén, ami percenként 5 légzést eredményez.



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

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

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



A **nyugalmi zónák** az ametiszt, a zafír és a gyémánt. A nyugalmi zónák azt jelzik, hogy mennyire van összhangban a szívverésed és a légzésed, valamint hogy mennyire közelítettél 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 eredményekben.

Az aerob állóképesség legjobban olyan edzésekkel fejleszthető, melyek több izomcsoportot is megmozgatnak. Ilyenek például a futás, a kerékpározás, a gyaloglás, az evezés, az úszás, a korcsolyázás, és a terepsíelés. A fejlődésed nyomon követéséhez az első két hét során végezd el néhány alkalommal a 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 fitness klubban –, feltéve, hogy a környezet elég nyugodt hozzá. Lehetőleg ne legyenek hangos zajok (például televízió, rádió, vagy telefon), és a teszt közben ne beszéljess.
- A tesztet mindig ugyanott, ugyanabban az időben végezd el.
- A tesztelés előtt 2–3 órával ne egyél nehéz ételeket és ne dohányozz.
- Kerüld az erős fizikai megterhelést, az alkohol fogyasztását, és a stimuláló hatású gyógyszereket a teszt napján és előtte.
- Kipihentnek és nyugodtnak kell lenned. Feküdj le, és a teszt megkezdése előtt pihenj 1–3 percet.

A teszt előtt

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

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

A teszt elvégzése

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

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

A VISSZA gomb lenyomásával bármelyik szakaszban megszakíthatod a tesztet. Ekkor a **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 **VO_{2max} frissítése a fizikai beállításokba?** üzenet jelenik meg.

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

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

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



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

Edzettségi szint osztályok

Férfiak

Kor/év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elégleges	Közepes	Jó	Nagyon jó	Elit
20–24	< 32	32–37	38–43	44–50	51–56	57–62	> 62

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

Nők

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

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

VO_{2max}

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

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

FITSPARK™ NAPI EDZÉSI ÚTMUTATÓ

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



Amikor a Recovery Pro funkciót a Vantage V2 óráddal használod, az adott napi ortosztatikus teszt eredményét figyelembe veszi a FitSpark napi edzési javaslat elkészítésekor. A lábregenerálódási teszt eredményét is figyelembe veszi.

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

Hogyan határozzuk meg az edzettségi szintet?

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

- Edzési előzmények (a megvalósított heti átlagos pulzuszonák az elmúlt 28 nap során)
- Maximális oxigénfelvétel (VO2max)
- **Edzési előzmények**

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



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

Milyen típusú gyakorlatok találhatóak az edzéskategóriákban?

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

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

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

FitSpark az órán

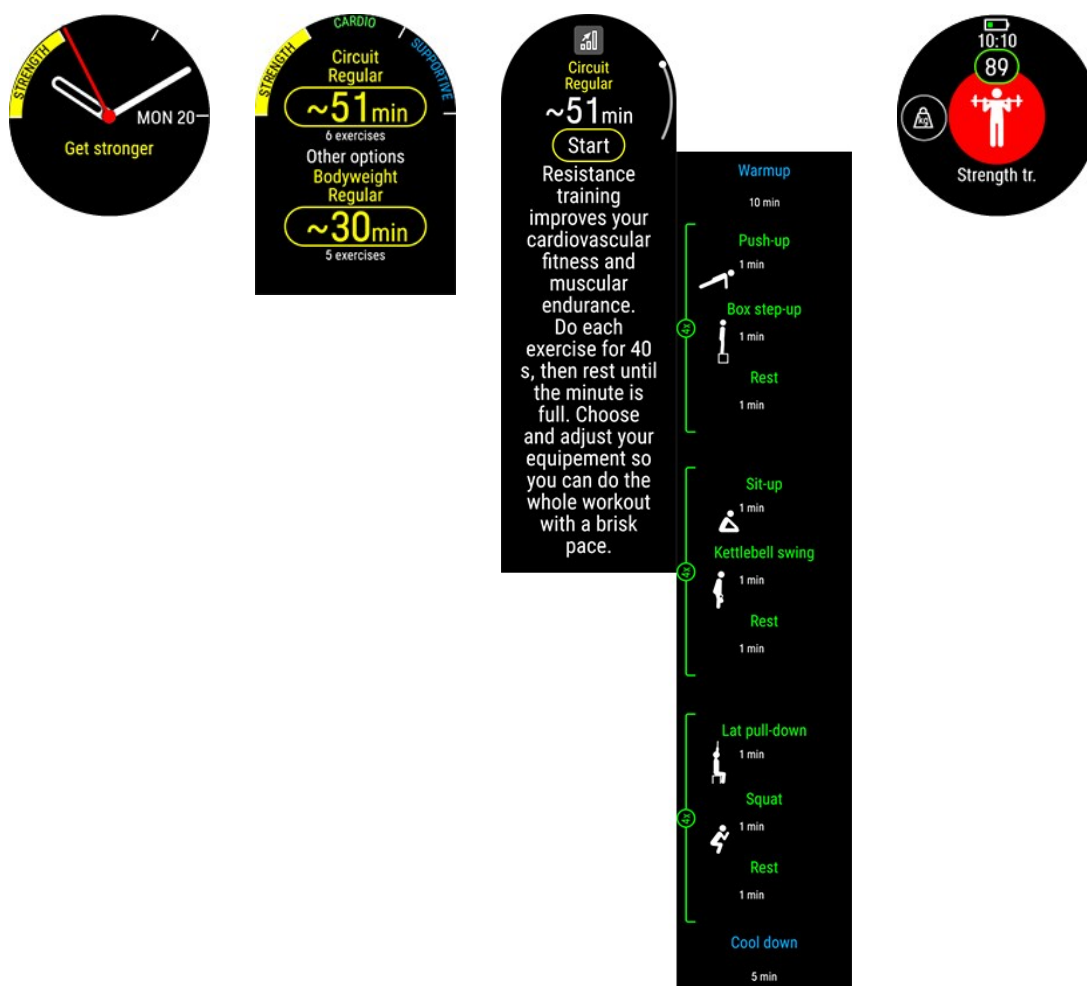
Az idő nézetben a FEL és LE gombokkal léphetsz be a **FitSpark** óralapra.

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



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

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



Edzés közben

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

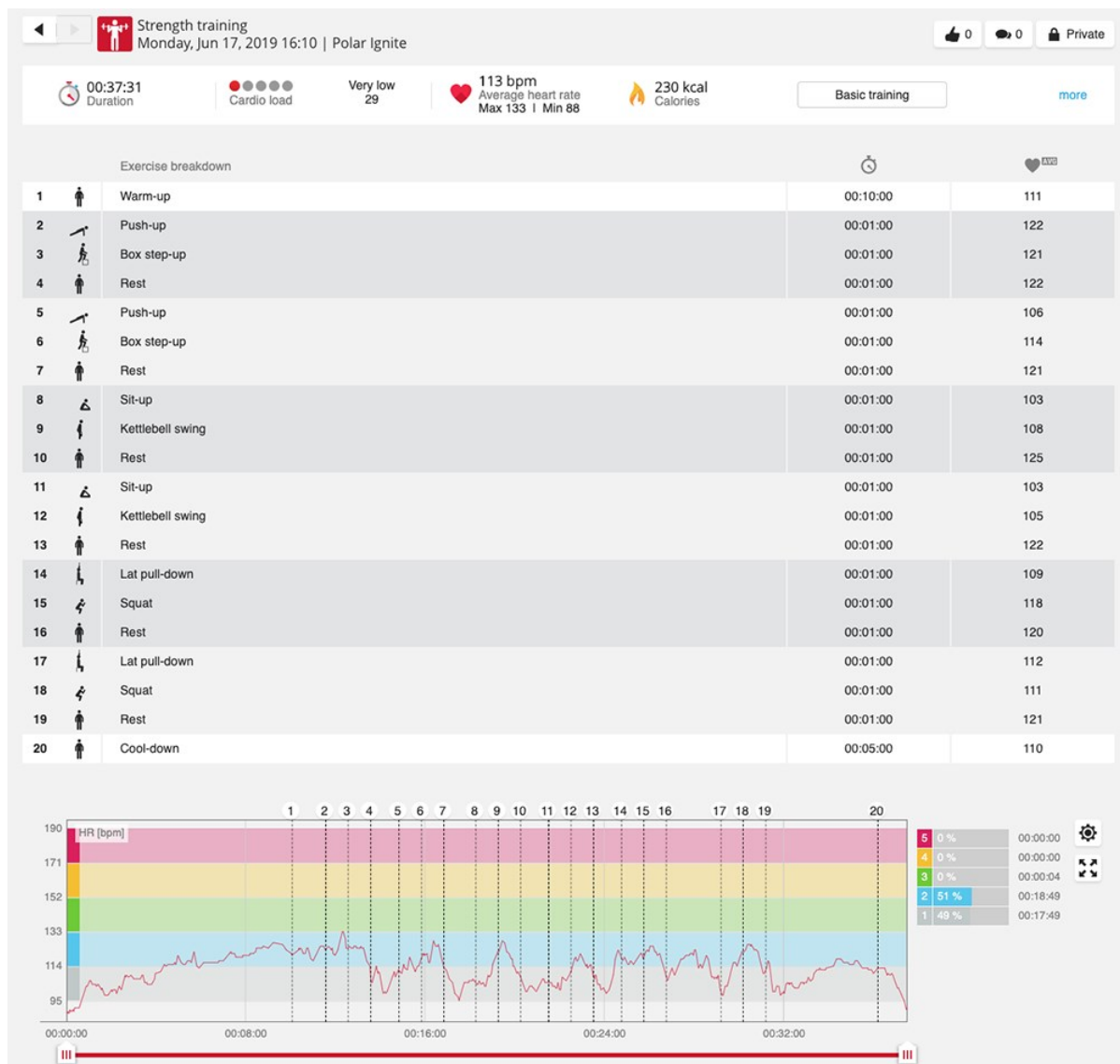
Az erőnléti és a kiegészítő edzések kész edzésterveken alapulnak, amelyek animált gyakorlatokat és valós idejű, lépésenkénti útmutatást biztosítanak. Minden edzéshez időzítő tartozik, és az óra rezgéssel jelzi, hogy mikor kell a következő szakaszra váltani. Minden mozdulatot 40 másodpercig kell ismételni,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



Edzéseredmények az órán és a Polar Flow alkalmazásban

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

gyakorlat a pulzusgörbén is megjelenik.



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

SPORTPROFILOK

A sportprofilok a sportórán választható sportokat jelölik. A sportóra gyárilag négy alapértelmezett sportprofilt tartalmaz, de a Polar Flow alkalmazásban vagy webes felületen új sportokat adhatsz hozzá a listához, és szinkronizálhatod azokat a sportórára, ezzel létrehozva kedvenc sportjaid listáját.

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

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

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

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



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

PULZUSZÓNÁK

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

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

PULZUSÉRZÉKELŐ ÜZEMMÓD

Pulzusérzékelő üzemmódban az órát 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 jellevő külső készülékkel. Részletesebb útmutatást a párosításhoz a jellevő eszköz használati útmutatójában találsz.

Pulzusérzékelő üzemmód bekapcsolása

1. Nyomd meg és tartsd lenyomva az OK gombot idő nézetben, vagy nyomd meg a VISSZA gombot a belépéshez a főmenübe, majd válaszd ki az **Edzés indítása** lehetőséget. Válaszd ki a kívánt sportot.
2. Edzés-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 a Vantage V2 készüléket a külső eszközről.
6. Fogadd el a Vantage V2 párosítását a külső eszközzel.
7. A pulzust a Polar órán 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.

SEBESSÉG CÉLZÓNÁK

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

SEBESSÉG CÉLZÓNÁK BEÁLLÍTÁSAI

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

Alapértelmezett

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

Szabad

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

EDZÉSI CÉLKITŰZÉS SEBESSÉG CÉLZÓNÁKKAL

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

EDZÉS KÖZBEN

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

EDZÉS UTÁN

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

SEBESSÉG ÉS TÁV A CSUKLÓMOZGÁS ALAPJÁN

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

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

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

FUTÁSI ÜTEM CSUKLÓMOZGÁS ALAPJÁN

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

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

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

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

MÉRÉS ÚSZÁS KÖZBEN

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



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

MEDENCÉS ÚSZÁS

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

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

- Gyorsúszás
- Hátúszás
- Mellúszás
- Pillangóúszás

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

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

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

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

A medencehossz beállítása

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

NYÍLTVÍZI ÚSZÁS

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



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

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

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

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

PULZUSMÉRÉS VÍZBEN

Az óra automatikusan méri a pulzusszámot a csuklóról az új Polar Precision Prime érzékelőfúziós technológiával, amely segítségével könnyen és kényelmesen mérhető a pulzus úszás közben. Bár a víz miatt előfordulhat, hogy a csuklón mért pulzus nem optimális, 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 Edzési terhelés értéket, és a pulzuszónákra vonatkozó Edzési nyereség visszajelzést.

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



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

ÚSZÁSI EDZÉSSZAKASZ ELINDÍTÁSA

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



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

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

ÚSZÁS KÖZBEN

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

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

ÚSZÁS UTÁN

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



Az edzésszakasz kezdetének napja és időpontja

Az edzésszakasz időtartama

Úszástáv



Átlagos pulzus

Maximális pulzus

Kardióterhelés



Pulzuszónák



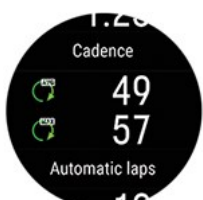
Kalóriák

Zsírégetés a kalóriák %-os arányában



Átlagos tempó

Maximális tempó



Karcsapásritmus (azaz, hány karcsapást teszel meg percenként)

- Átlagos karcsapásritmus
- Maximális karcsapásritmus

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

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 magassághoz, mint például magassági térkép vagy topográfiai térkép, vagy ha tengerszinten vagy. A magasság manuálisan kalibrálható a teljes képernyős magasság-betanítás nézetben. Nyomd meg az OK gombot az aktuális magasság beállításához.

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

MAGASSÁGI ADATOK, AMIKOR NEM EDZEL

Amikor nem edzel, megtekintheted aktuális tengerszint feletti magasságot és a tengerszint feletti magassági profilodat az elmúlt 6 óra vonatkozásában a **Hely** óralapról.

Lépj az **Óralapnézetek** menüpontba, és add hozzá a **Hely** óralapot, hogy egyenesen az óráról tekintsd meg a tengerszint feletti magasságot, amikor nem edzel.

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 **Vantage V2** > **Edzési nézetek** > **Új hozzáadása** > **Teljes képernyő** > **Iránytű** menüpontot, és válaszd a mentés lehetőséget. Ne felejtse el szinkronizálni a 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

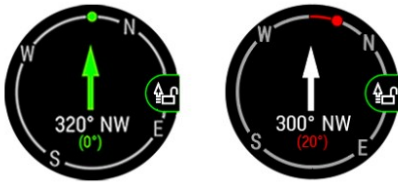
A rendszer felkérhet arra, hogy kalibráld az iránytűt az edzésszakasz során. Ebben az esetben a kalibráláshoz kövesd a kijelzőn megjelenő utasításokat.

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.



AZ IRÁNYTŰ HASZNÁLATA EDZÉSSZAKASZOKON KÍVÜL

Add hozzá az iránytű óralapot az **óralapnézetek** menüpontból, hogy akkor is használd, amikor nem edzel. A hozzáadást követően pöccints balra vagy jobbra az idő nézetben az iránytű eléréséhez.

Irány zárolása

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

Az iránytű kalibrálása

Az iránytű kalibrálásához görgess teljesen lefelé, és válaszd a **Kalibrálás** lehetőséget.

WEATHER (IDŐJÁRÁS)

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

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

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

Mai előrejelzés



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

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

Holnapi előrejelzés



- Alacsony/magas hőmérsékelt előrejelzése 3 órás időszakokra

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

- Alacsony/magas hőmérsékelt előrejelzése 6 órás időszakokra

ENERGIATAKARÉKOSSÁGI BEÁLLÍTÁSOK

Az energiatakarékosági 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 energiatakarékosági beállítások a [gyorsmenüben](#) érhetők el. A gyorsmenüt az edzés-előkészítés módból érheted el, az edzésszakasz szüneteltetések, 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 energiatakarékosági beállítások bármelyikének aktiválása után látni fogod azok becsült edzési időre mért hatását edzés-előkészítés módban. Vedd figyelembe, hogy az energiatakarékosági beállításokat minden edzésszakaszhoz külön be kell állítani. A rendszer nem tárolja a beállításokat.



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

GPS rögzítési gyakoriság

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



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 csuklón mért pulzust. Kapcsold ki az energiatakarékoság 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 órán ezt az edzési összefoglalóban tekintheted meg az edzés befejezését követően. A részletesebb információk a Flow mobilalkalmazásban tekinthetők meg az adatok szinkronizálása után.

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

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

ENERGIAFORRÁSOK ÖSSZESÍTÉSE

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



Az edzés során elégetett szénhidrát, fehérje és zsír mennyisége.



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

RÉSZLETES ELEMZÉS A FLOW MOBILALKALMAZÁSBAN



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

További információ az [energiaforrásokról](#)

TELEFONOS ÉRTESÍTÉSEK

A telefonos értesítések funkció segítségével értesítéseket kaphatsz a bejövő hívásokról, üzenetekről és alkalmazásértesítésekről az órán. Ugyanazokat az értesítéseket kapod az órára, mint amelyeket a telefonod

képernyőjén látnál. Az értesítések elérhetők, amikor nem edzel, és az edzésszakaszok alatt is. Eldöntheted, hogy mikor akarsz megkapni őket. A telefonos értesítések funkció iOS és Android telefonokhoz érhető el.

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

Telefonos értesítések bekapcsolása

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

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



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

Ne zavarjanak

Ha egy adott időre le szeretnéd tiltani az értesítéseket és a hívásértesítőket, kapcsolj 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 ÉRTESTÉSEK MEGTEKINTÉSE

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

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

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



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

ZENEVEZÉRLŐ

Vezérelj a zene- és a médialejátszót a telefonodon az óráról 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: [Móbilkészíték párosítása az órával](#). 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

Vezérelj 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 a  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.

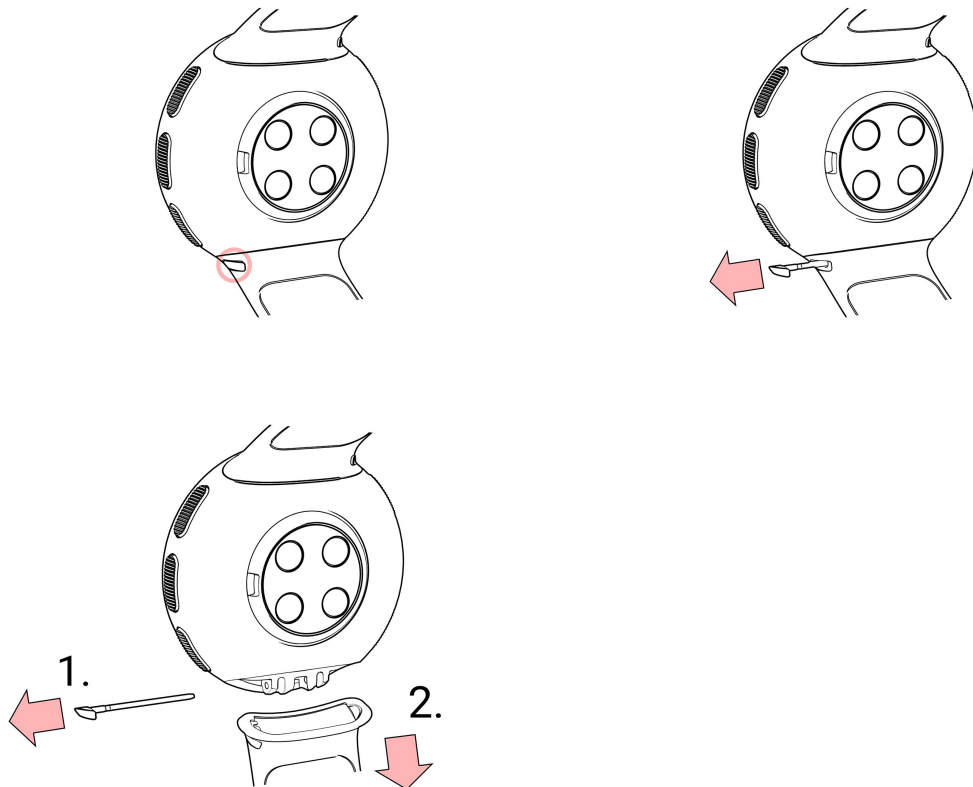
CSERÉLHETŐ CSUKLÓPÁNTOK

Igazítsd saját stílusodhoz Polar Vantage V2 prémium multisport órát egy vadonatúj csuklópánttal! Válaszd ki a kedvencedet vadonatúj kétárnyalatú színkollekciónkból!

A CSUKLÓPÁNT CSERÉJE

Egy golyóstoll segítségével javasoljuk a csuklópánt eltávolítását.

1. A pánt levételéhez óvatosan told ki a csapszeget. Behúzható golyóstollat használj, a hegyével behúzza.
2. Helyezd a golyóstoll hegyét a csapszegre, és told ki a tűt a pántból.
3. Vedd le a pántot.
4. Tedd a helyére a pántot, majd helyezd be a csapszeget a pánton található lyukba, és told be határozottan a helyére a golyóstoll segítségével. Ügyelj arra, hogy a csapszeg gombja megfelelő irányba nézzen.
5. Ügyelj arra, hogy a csapszeg teljesen a helyén legyen, és kész is vagy!



CSUKLÓPÁNTADAPTER

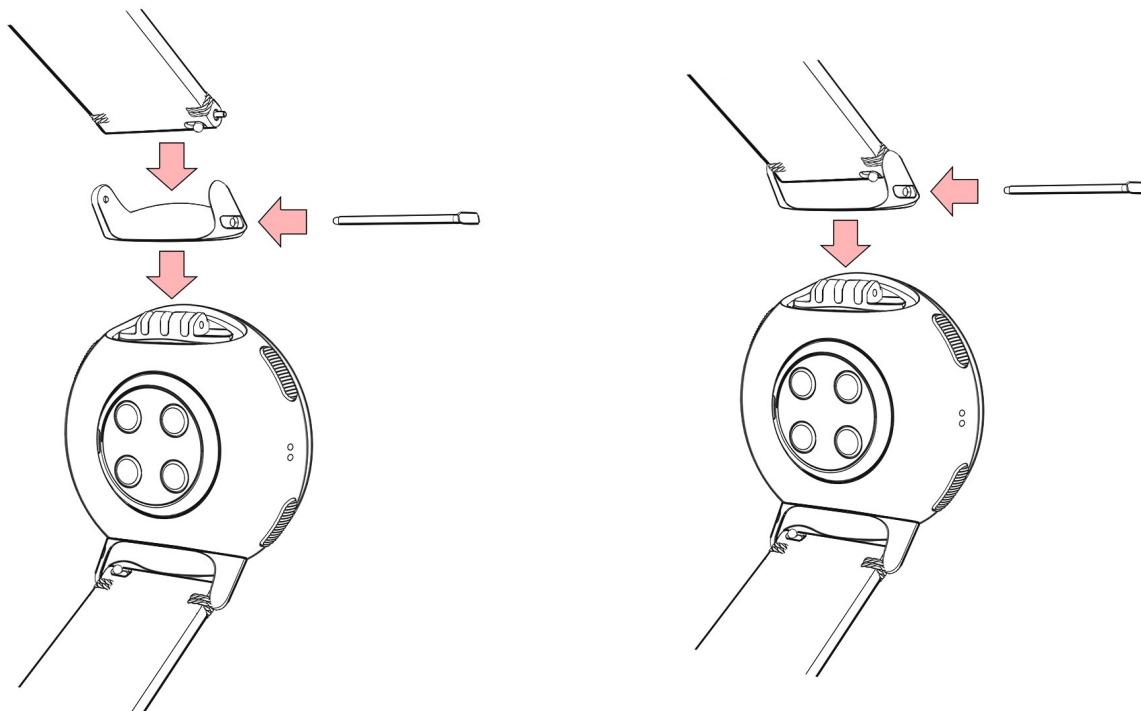
A Polar Vantage V2 csuklópánt-adapterek az órát bármilyen szabványos, 22 mm-es rugóval rendelkező pánttal kompatibilissé teszik. Válaszd ki kedvenc csuklópántodat a Polar kínálatából, vagy használj bármilyen, 22 mm-es rugóval rendelkező óraszíjat.

Adapterek csatlakoztatása az órához

1. Tedd a helyére az adaptert, majd helyezd be a csapszeget az adapteren található csapszegfuratba, és told be határozottan a helyére. Ügyelj arra, hogy a csapszeg gombja megfelelő irányba nézzen.
2. Ügyelj arra, hogy a csapszeg teljesen a helyén legyen, és kész is vagy!

Csatlakoztasd a 22 mm-es csuklópántot az adapterhez

1. Helyezd be a csapszeget az adapter (gyorskioldó gombbal ellentétes oldalon található) csapszegfuratába.
2. Húzd a gyorskioldó gombot befelé, és igazítsd a csap másik végét az adapteren lévő furathoz.
3. Engedd el a gombot a pánt rögzítéséhez.



KOMPATIBILIS ÉRZÉKELŐK

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

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

[Kompatibilis érzékelők megtekintése más gyártóktól](#)

Az új érzékelőt használat előtt párosítani kell az órával. A párosítás mindössze néhány másodpercet vesz igénybe, és biztosítja, hogy az órád csak a saját érzékelőd jelét vegye, így csoportosan is zavartalanul edzhetsz. Mielőtt megérkeznél egy sporteseményre vagy versenyre, már otthonodban végezd el a párosítást, hogy elkerüld az adatátvitel miatt fellépő interferenciát. Az utasításokért lásd az [Érzékelők párosítása az órával](#) című részt.

POLAR OH1 OPTIKAI PULZUSMÉRŐ

A Polar OH1 egy kompakt optikai pulzusmérő érzékelő, amely a karra vagy a homlokra helyezve méri a pulzust. A sokoldalú eszköz a mellkaspántos vagy csuklópántos pulzusmérő eszközök nagyszerű alternatívája. A Polar OH1 segítségével valós időben tekintheted meg pulzusodat a sportórán, az okosórán, illetve a Polar Beat vagy egyéb fitnessalkalmazásban Bluetooth-on keresztül, és ezzel egyidőben az ANT+ eszközökön. A Polar OH1 beépített memóriával rendelkezik, így megkezdheted az edzést magában az OH1 készülékkel is, az edzésadatokat pedig később átküldheted a telefonodra. Egy kényelmes, mosógépben mosható karpántot és egy úszószemüvegpánt-rögzítőcsatot mellékelünk hozzá (a Polar OH1 + termékcsomagban).

Használható továbbá a Polar Club, a Polar GoFit és a Polar Team alkalmazással.

POLAR VERITY SENSE

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

edzésadatokat a telefonodra, vagy az érzékelőt az órádhoz csatlakoztathatod, és valós időben nyomon követheted a pulzusodat az edzés alatt.

POLAR H10 PULZUSÉRZÉKELŐ

A Polar H10 mellkaspántos pulzusérzékelő rendkívül pontos pulzusmérést biztosít.

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

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

Ha kerékpározáshoz használsz a Polar H10 pulzusérzékelőt, az órát a kerékpár kormányára is szerelheted, hogy könnyebben meg tudd tekinteni az edzésadatokat kerékpározás közben is.

POLAR H9 PULZUSÉRZÉKELŐ

A Polar H9 kiváló minőségű pulzusérzékelő mindennapi sportoláshoz. Polar Soft Strap pánttal rendelkezik, és pontosan követi a pulzust. A Polar H9 ideálisan használható a Polar Beat és számos külső gyártótól származó alkalmazással: a telefonodat könnyedén állóképesség-mérővé változtathatod. Ráadásul Bluetooth®, ANT+™ és 5 kHz-es technológiája biztosítja a csatlakozást a sporteszközök és edzőtermi berendezések széles választékához. A mellkaspántos mérésnek köszönhetően a Polar H9 azonnal reagál a testedben végbemenő változásokra, és pontos kalóriaégetési adatokat szolgáltat.

Jelen használati útmutató legfrissebb verziója és az oktatóvideók a support.polar.com/hu/h9-heart-rate-sensor oldalon érhetők el.

POLAR STRIDE SENSOR BLUETOOTH® SMART SEBESSÉGMÉRŐ LÉPÉSÉRZÉKELŐ

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

- A készülék minden lépés hosszát lemérve jelzi ki a futás sebességét és távolságát
- A készülék a futási ütem és a lépéshossz megjelenítésével segíti a futótechnika fejlesztését
- A kis méretű érzékelő a cipőfűzőjén is elfér
- Űtés- 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 PEDÁLFORDULATSZÁM-ÉRZÉKELŐ BLUETOOTH® SMART

A kerékpáros edzésszakasz adatait a legegyszerűbben fejlett vezeték nélküli pedálfordulatszám-érzékelőnkkel követheted nyomon. Ez az egység a valós idejű, átlagos, és maximális pedálfordulatszámot méri fordulat per percben, hogy össze tudj 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 mérése segít nyomon követni és fejleszteni a teljesítményed és technikád. A pulzussal ellentétben a teljesítmény az erőfeszítés abszolút, objektív mértéke. Ez azt jelenti, hogy más, azonos nemű és nagyjából azonos súlycsoportú kerékpározókkal is összevetheted a teljesítményed, vagy a watt per kilogramm értéket a pontosabb eredményekért. A pulzus és a teljesítményzónák összehasonlítása további hasznos adatokkal szolgálhat.

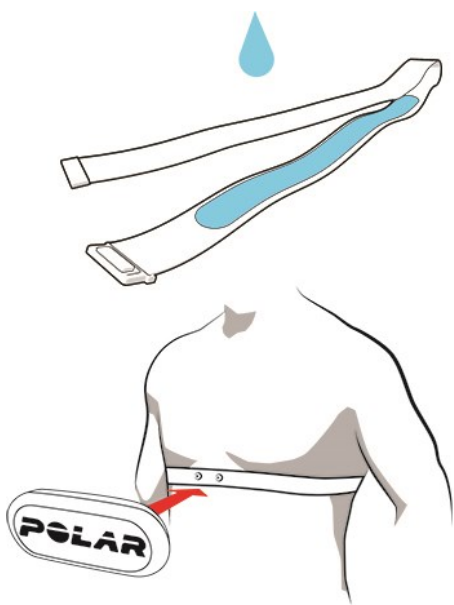
ÉRZÉKELŐK PÁROSÍTÁSA AZ ÓRÁVAL

Pulzusérzékelő párosítása az órával



Ha az órával párosított Polar pulzusérzékelőt használsz, az óra nem méri a csuklón 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 sportprofil, majd válaszd a **Lépésérzékelő kalibrálása > Kalibrálás futással** vagy a **Kalibrációs tényező** elemet.

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



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

- **Kalibrációs tényező:** Kézzel is beállíthatod a kalibrációs tényezőt, ha ismered a számodra pontos távot szolgáltatató 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 használasz, ezeket külön kell párosítani. Az első jeladó párosítása után azonnal párosíthatod a másodikat. Ellenőrizd a jeladók hátulján található eszközazonosítót, hogy megtaláld a listában a megfelelő jeladót.

1. Az órán válaszd a **Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Érzékelő vagy más eszköz párosítása** menüpontot, és nyomd meg az OK gombot.
2. 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** vagy a **2. 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 órán.

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

IMAGE SHARING (KÉPMEGOSZTÁS)

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

A témával kapcsolatos videó megtekintéséhez kattints a következő hivatkozásra:

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

A FLOW ALKALMAZÁS HASZNÁLATÁNAK MEGKEZDÉSE

[Az óra beállítását](#) elvégezheted 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 találasz.

Az edzés után a sportóra automatikusan szinkronizálja az edzésadatokat a Flow alkalmazással. Ha a telefon rendelkezik internetkapcsolattal, az aktivitási és edzésadataid szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow webszolgáltatással. Az edzésadatok óra és webszolgáltatás közötti szinkronizálása a Polar Flow alkalmazással végezhető el a legegyszerűbben. További információért a szinkronizálásáról lásd: [Szinkronizálás](#).

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

POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁS

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

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

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

NAPLÓ

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

JELENTÉSEK

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

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

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

PROGRAMOK

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

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

SPORTPROFILOK A POLAR FLOW-BAN

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

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

A témával kapcsolatos videók megtekintéséhez kattints a következő hivatkozások egyikére:

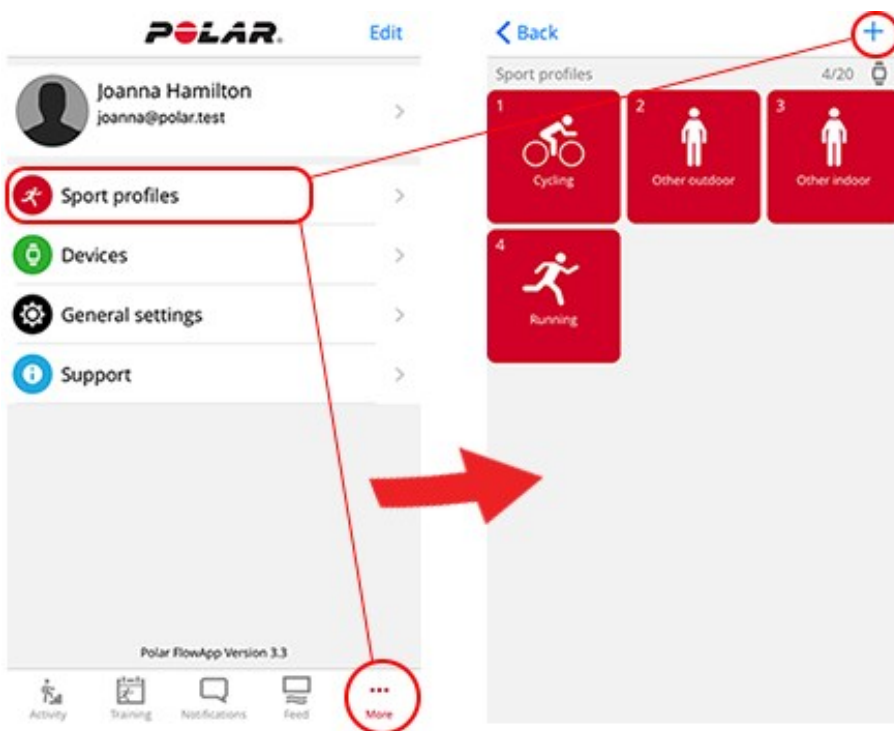
[Polar Flow alkalmazás | Sportprofil szerkesztése](#)

[Polar Flow webszolgáltatás | Sportprofilok](#)

SPORTPROFIL HOZZÁADÁSA

A Polar Flow mobilalkalmazásban:

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



A Polar Flow webszolgáltatásban:

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

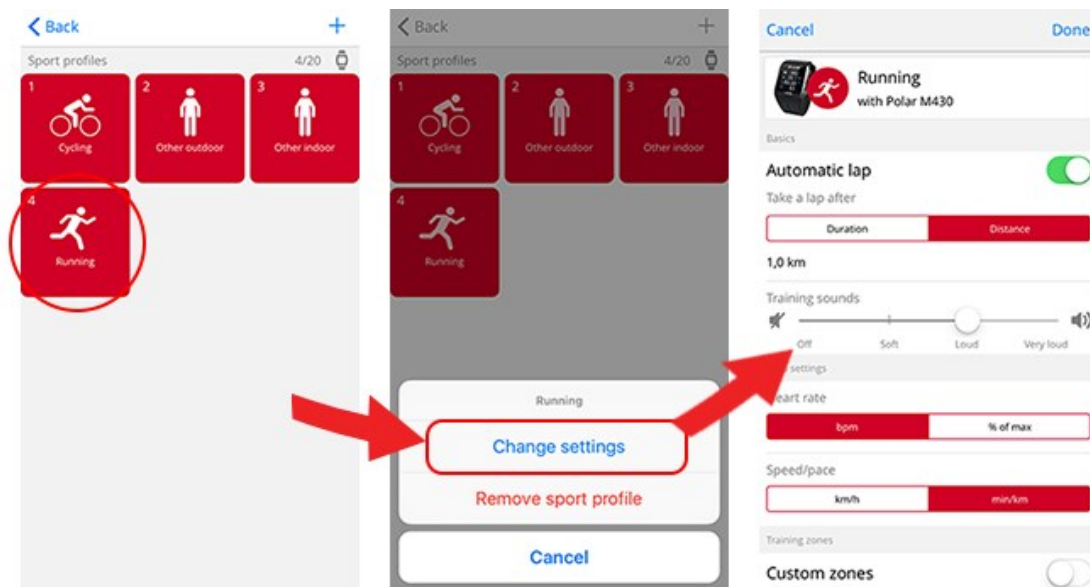


Nem hozhatsz létre saját magad új sportokat. A sportlistákat a Polar ellenőrzi, mert minden egyes sportnak vannak bizonyos alapértelmezett beállításai és értékei, amelyek hatással vannak például a kalóriaszámításra, az edzési terhelésre és a regenerálódási funkcióra.

SPORTPROFIL SZERKESZTÉSE

A Polar Flow mobilalkalmazásban:

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



A Flow webszolgáltatásban:

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

Az egyes sportprofilokban a következő adatokat szerkesztheted:

Alapadatok

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

Pulzus

- Pulzus nézet (szívverés/perc vagy a maximum %-a)
- A pulzus más eszközök számára is látható (Ez azt jelenti, hogy a Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó kompatibilis eszközök, például edzőtermi berendezések is észlelhetik a pulzusodat. Az órát a Polar Club edzéseid alatt is használhatod, a pulzusodat pedig a Polar Club rendszerre is továbbíthatod.)
- Pulzuszóna beállításai (A pulzuszóna 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-/tempózóna 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.

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



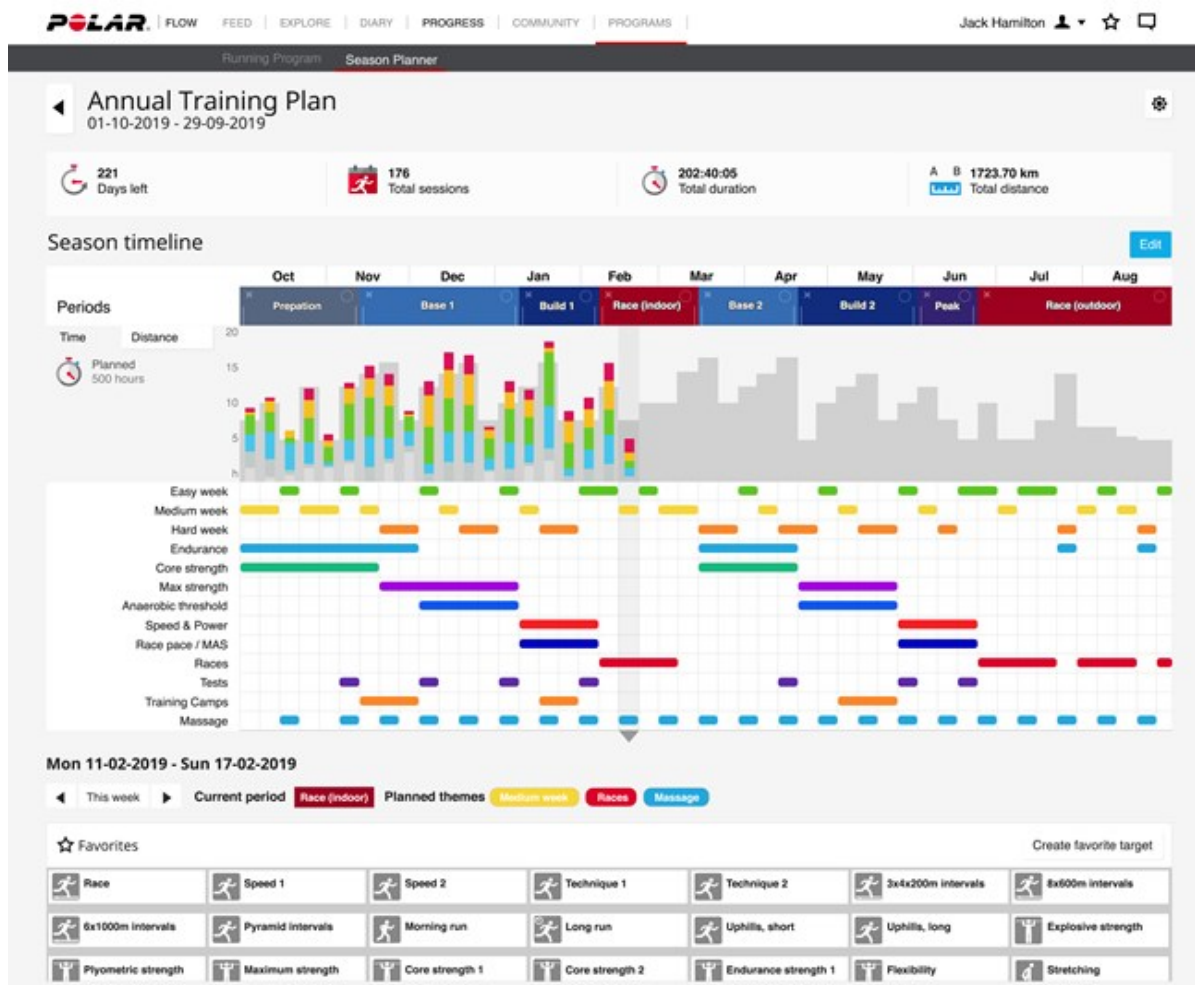
Felhívjuk a figyelmed, hogy számos beltéri sport, csoportos sport és csapatsport profilja esetében az **A pulzus látható más eszközök számára** beállítás alapértelmezetten be van kapcsolva. Ez azt jelenti, hogy a Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó kompatibilis eszközök, például edzőtermi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

AZ EDZÉS MEGTERVEZÉSE

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

EDZÉSTERV LÉTREHOZÁSA A SZEZONTERVEZŐ SEGÍTSÉGÉVEL

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



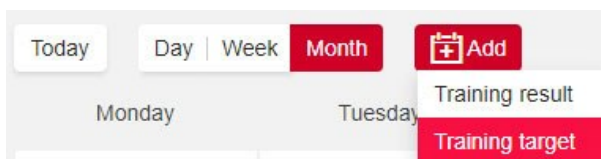
A [Polar Flow for Coach](#) egy ingyenes távoli edzőplatform, amely lehetővé teszi, hogy edződ személyre szabja edzéstervedet, akár a teljes időszakról, akár különálló edzésekről legyen szó.

EDZÉSI CÉLKITŰZÉS LÉTREHOZÁSA A POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSBAN

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

Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow webszolgáltatás segítségével:

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



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

Válassza ki az edzési célkitűzés típusát a következőkből:

Időtartam célkitűzés

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

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

Táv célkitűzés

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

Kalóriák célkitűzés

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

Versenytempó célkitűzés

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

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

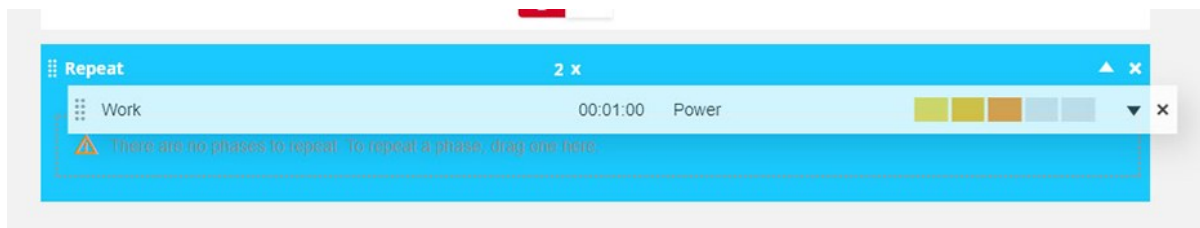
Szakaszos célkitűzés

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



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

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



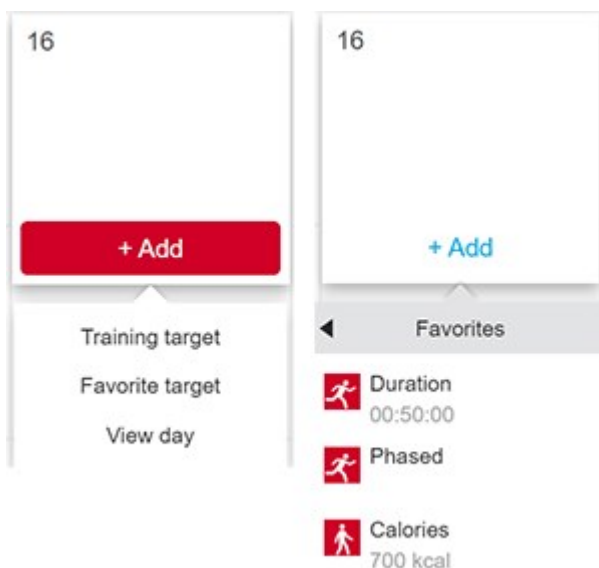
- A cél felvételéhez a kedvencek listájára kattints a Hozzáadás a kedvencekhez ☆ lehetőségre.
- Kattints a **Hozzáadás anaplóhoz** lehetőségre a cél felvételéhez a **Napló** bejegyzései közé.

Célkitűzés létrehozása egyik kedvenc edzési célkitűzésed alapján

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

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

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



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



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

CÉLOK SZINKRONIZÁLÁSA AZ ÓRÁVAL

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

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

EDZÉSI CÉLKITŰZÉS LÉTREHOZÁSA A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN

Edzési célkitűzés létrehozásához a Polar Flow alkalmazásban:

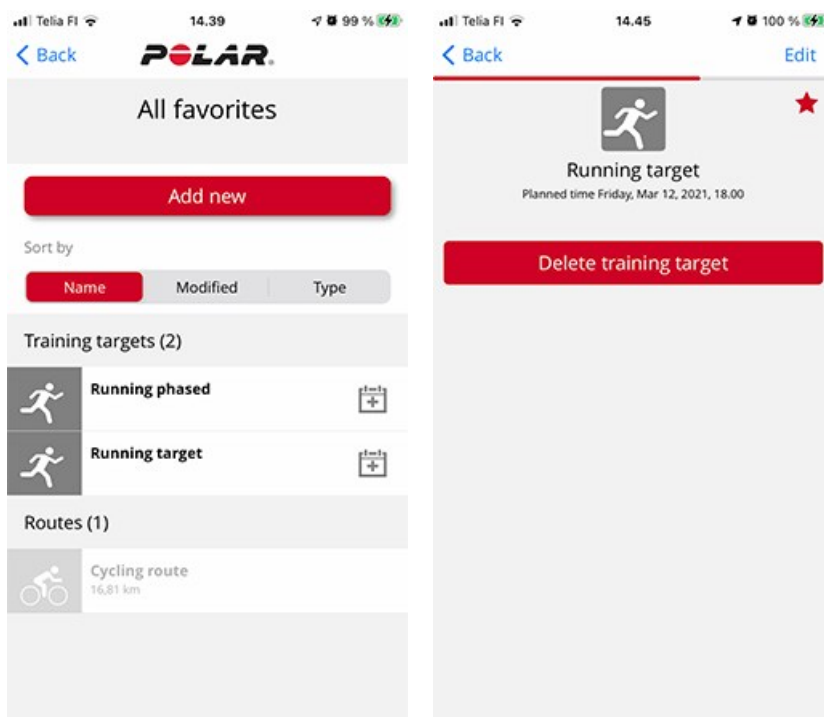
1. Lépjen az **Edzés** oldalra, és kattintson az oldal felső részén található  ikonra.
2. Válassza ki az edzési célkitűzés típusát a következőkből:

Kedvenc célkitűzés

1. Válassza a **Kedvenc célkitűzés** lehetőséget.
2. Válassza 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 hozzáadja a Naplóhoz.
4. Az általad választott edzési célkitűzést a rendszer hozzáadja az adott napi edzési naptáradhoz. Nyisd meg az edzési célkitűzést a naplóból az edzési célkitűzés idejének szerkesztéséhez.
5. Ha az „Új hozzáadása” lehetőséget választod, egy új kedvenc **Gyors célkitűzés**, **Szakaszos célkitűzés**, **Strava Live szegmens** vagy **Komoot útvonal** elemet is hozzáadhatsz.



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



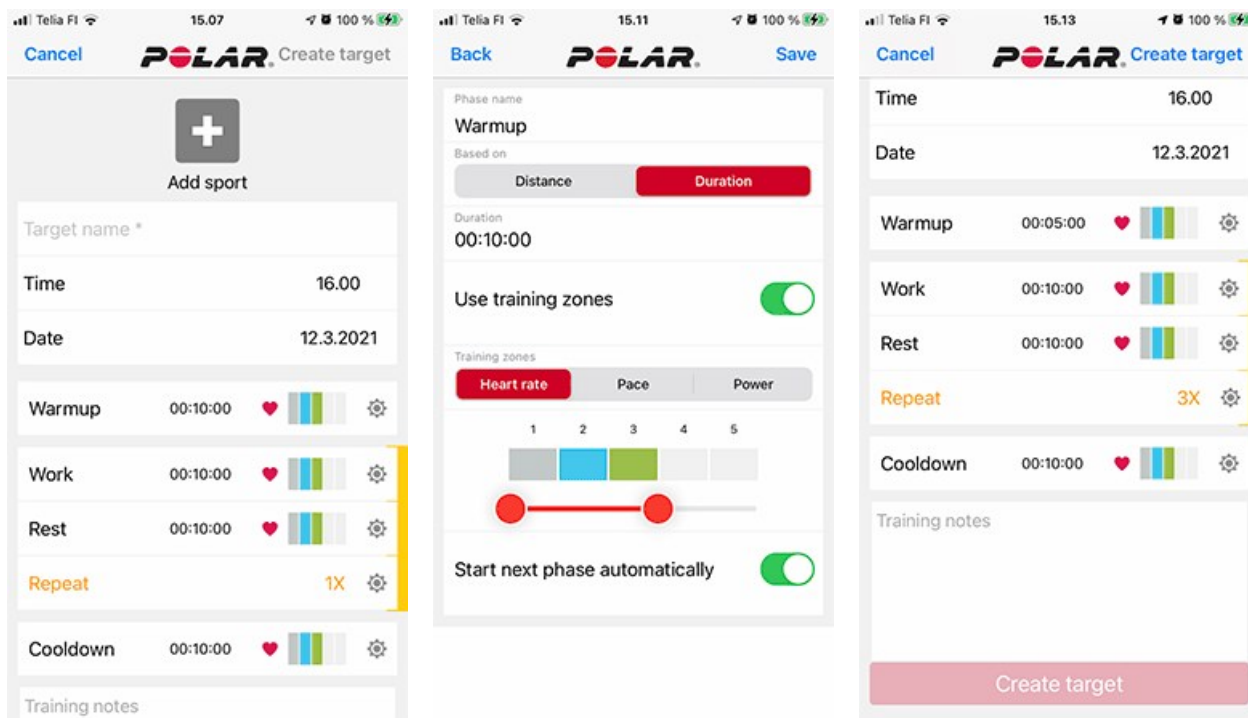
Gyors célkitűzés

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

The image shows two side-by-side screenshots of a mobile app interface for adding a quick target. Both screens have a status bar at the top showing 'Telia FI 4G', signal strength, time (14.51 and 14.55), and battery level (100%). The app title is 'Add quick target'. Below the title are three tabs: 'Distance' (selected), 'Duration', and 'Calories'. In the center of each screen is a large square button with a white plus sign on a grey background, labeled 'Add sport' on the left and 'Running' on the right. Below this is a form with the following fields: 'Target name' (with a red asterisk), 'Date' (12.3.2021), 'Time' (15.00), 'Distance' (0,0km), and 'Training notes'. The right screenshot shows the 'Running' screen with a red running icon instead of the plus sign, and the 'Distance' field is set to 15,0km.

Szakaszos célkitűzés

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



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

KEDVENCEK

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

A kedvencek száma a Flow webszolgáltatásban nincs korlátozva. Ha több mint 100 kedvencel rendelkezel a Flow webszolgáltatásban, szinkronizáláskor a lista első 100 elemét helyezzük az órára. Megváltoztathatod a kedvenceid sorrendjét, ha azokat az új helyükre húzod. Válaszd ki az áthelyezni kívánt kedvencedet, és húzd a lista azon helyére, ahol el szeretnéd helyezni.

EDZÉSI CÉLKITŰZÉS FELVÉTELE A KEDVENCEK KÖZÉ:

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

vagy

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

KEDVENC SZERKESZTÉSE

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

ELTÁVOLÍTÁS A KEDVENCEK KÖZÜL

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

SZINKRONIZÁLÁS

Az óráról az adatok vezeték nélkül is átvihetők a Polar Flow alkalmazásba Bluetooth-kapcsolaton keresztül. Az óra a Polar Flow webszolgáltatással egy USB-porton keresztül, FlowSync szoftver segítségével is szinkronizálható. Az óra és a Polar Flow alkalmazás közötti adatszinkronizáláshoz Polar-fiók is szükséges. Ha szeretnéd az adataidat közvetlenül az óradról 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 az órát a mobileszközzel. További információkért lásd: [Párosítás](#).

Az adatok szinkronizálása:

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



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

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

SZINKRONIZÁLÁS A FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSSAL A FLOWSYNC-EN KERESZTÜL

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

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

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



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

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

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

FONTOS TUDNIVALÓK

AKKUMULÁTOR

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

AZ AKKUMULÁTOR FELTÖLTÉSE



Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy az óra és a kábel töltőérintkezőin ne legyen por, kosz, vagy nedvesség. Finoman töröld le a szennyeződések vagy a nedvességet. Ne töltsd az órát nedvesen.

Az óra belső akkumulátorral rendelkezik. Az akkumulátorok véges számú töltési ciklussal rendelkeznek. Akár 500 alkalommal is feltöltheted az akkumulátort, 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.

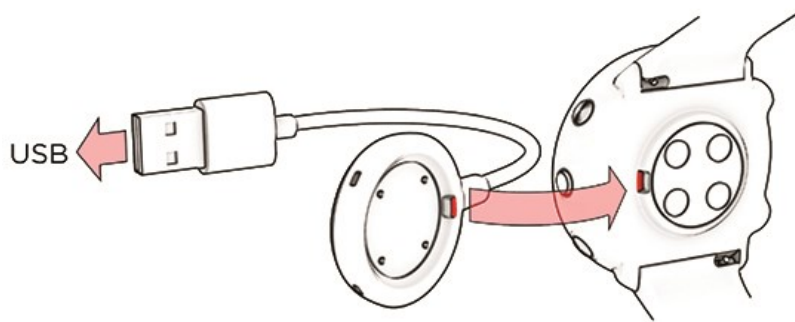
A töltéshez csatlakoztasd az eszközt a csomagban mellékelt USB-kábel használatával. Az akkumulátort hálózati aljzatról is töltheted. Ha a töltést hálózati aljzatról végzed, akkor használd az USB hálózati adaptert (a csomag nem tartalmazza).

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



A számítógéppel való töltéshez egyszerűen csatlakoztasd az órát a számítógéphez; közben szinkronizálhatod is azt a FlowSync alkalmazással.

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



2. A **Töltés** felirat jelenik meg a kijelzőn.
3. Amikor az akkumulátor ikon teljesen megtelik, az óra töltése kész.



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

AZ ESZKÖZ TÖLTÉSE EDZÉS KÖZBEN

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

AKKUMULÁTOR ÁLLAPOTA ÉS ÉRTESÍTÉSEI

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

- Ha az akkumulátor töltöttsége alacsony, az **Alacsony töltöttség. Töltsd fel** üzenet jelenik meg idő módban. Javasolt a sportórát feltölteni.
- Ha az **Alacsony töltöttség. GPS és pulzus nem érhető el. Töltsd fel.** üzenet jelenik meg az edzés-előkészítés közben, a töltöttség túl alacsony a GPS és pulzusmérő funkciók használatához.
- Amikor kritikusan alacsony az akkumulátor töltöttségi szintje, akkor **A rögzítés véget ért** üzenet jelenik meg. Az óra leállítja az edzés rögzítését és elmenti az edzésadatokat.
- Ha a kijelző üres, akkor az akkumulátor lemerült, és az óra alvó üzemmódba lépett. Töltsd fel az órát. Ha az akkumulátor teljesen lemerült, eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.

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

AZ ÓRA KARBANTARTÁSA

Akárcsak bármely elektronikus eszközt, a Polar Vantage V2 sportórát is tisztán, valamint gondosan karban kell tartani. Az alábbi utasítások segítenek betartani a garancia érvényesítéséhez szükséges előírásokat, valamint csúcsformában tartani az eszközt, és elkerülni minden problémát töltés vagy szinkronizálás közben.

TARTSD TISZTÁN A SPORTÓRÁT

Minden edzésprogram után enyhén szappanos vizes oldattal, folyóvíz alatt mosd le a sportórát. Egy puha törölközővel töröld szárazra.

Tartsd tisztán a sportóra töltőérintkezőit és töltőkábelét a zökkenőmentes töltés és szinkronizálás biztosítása érdekében.

Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy az óra és a kábel töltőérintkezőin ne legyen por, kosz, vagy nedvesség. Finoman töröld le a szennyeződéseket vagy a nedvességet. Ne töltsd az órát nedvesen.

Tartsd tisztán a töltőérintkezőket, hogy hatékonyan megvédhesd a sportórát az oxidálódástól és a pizok és sós víz (pl. izzadság vagy tengervíz) okozta más lehetséges károsodástól. A töltőérintkezők tisztán tartásához a legjobb módszer minden edzés után langyos csapvízzel leöblíteni az órát. A sportóra vízálló, így azt az elektromos alkatrészek károsítása nélkül öblítheted le folyó víz alatt. **Ne töltsd a sportórát nedvesen vagy izzadsággal szennyezetten.**

Mivel az óraház alumíniumból készült, ezért karcosodhat, mert az alumínium gyengébb fémnek számít.

Vigyázz az optikai pulzusmérőre

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

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

TÁROLÁS

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

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

SZERVIZELÉS

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

Elérhetőségeinkről és a Polar szervizközpontok címeiről a www.polar.com/support webhelyen és az egyes országok weboldalain tájékozódhatsz.

Az óra sorozatszáma a csuklópánt felső pántja alatt található, a készülékazonosító pedig az alsó pánt alatt. A számok megtekintéséhez vedd le a pántokat. A nyomat rendkívül kicsi, ezért nagyítóra lehet szükség a megtekintéséhez.

ÓVINTÉZKEDÉSEK

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

INTERFERENCIA EDZÉS KÖZBEN

Az elektromágneses interferencia és az edzőberendezések

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

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

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

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

EGÉSZSÉG ÉS EDZÉS

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

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

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

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

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

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



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

FIGYELEM! AZ ELEM GYERMEKEKTŐL ELZÁRVA TARTANDÓ!

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

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

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 tárolj az eszközödet, amikor nem használod!

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

Mielőtt tesztelésre átadnád az eszközt egy harmadik fél részére, vagy mielőtt eladnád, mindenképp végezd el a gyári beállítások visszaállítását az eszközön, és távolítsd el az eszközt a Polar Flow fiókból! A gyári beállítások visszaállítását a FlowSync szoftverrel is elvégezheted a számítógépeden. A gyári beállítások visszaállítása törli az eszköz memóriáját, és az eszköz többé nem lesz az adataidhoz köthető. Az eszköz eltávolításához a Polar Flow fiókból jelentkezz be a Polar Flow webszolgáltatásba, válaszd 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 mobilkészülökön, például az erős hitelesítés és az eszköztitkosítás. Az ilyen jellegű funkciók engedélyezéséhez az útmutatót a mobilkészülök 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

VANTAGE V2

Akkumulátor típusa:	346 mAh Li-pol akkumulátor
Üzemidő:	Akár 40 órás akkumulátor-üzemidő edzési módban (GPS és csuklón mért pulzus), óra üzemmódban pedig akár 7 nap folyamatos pulzusméréssel. Többféle energiatakarékossági móddal. A különböző energiatakarékossági beállításokkal akár 100 óra üzemidő is elérhető edzési módban.
Működési hőmérséklet:	-10 °C és +50 °C között
Az óra anyaga:	Fekete és fekete Eszköz: CORNING GORILLA GLASS 2320 (AF + DLC bevonat), alumínium, PBT, LSR szilikon, rozsdamentes acél, PMMA, Hytrel 7246 Csuklópánt: Szilikon Csat: Alumínium Csapszeg: Rozsdamentes acél Ezüst és szürke-lime Eszköz: CORNING GORILLA GLASS 2320 (AF + DLC bevonat), alumínium, PBT, LSR szilikon, rozsdamentes acél, PMMA, Hytrel 7246 Csuklópánt: Szilikon Csat: Alumínium Csapszeg: Rozsdamentes acél Fekete és zöld Eszköz: CORNING GORILLA GLASS 2320 (AF + DLC bevonat), alumínium, PBT, LSR szilikon, rozsdamentes acél, PMMA, Hytrel 7246 Csuklópánt: Szilikon

Csat: Alumínium

Csapszeg: Rozsdamentes acél

PIROS KIADÁS

Piros és piros-fekete

Eszköz: CORNING GORILLA GLASS
2320 (AF + DLC bevonat), alumínium,
PBT, LSR szilikon, rozsdamentes acél,
PMMA, Hytrel 7246

Csuklópánt: Szilikon

Csat: Alumínium

Csapszeg: Rozsdamentes acél

SHIFT KIADÁS

Fekete és fekete-piros

Eszköz: CORNING GORILLA GLASS
2320 (AF + DLC bevonat), alumínium,
PBT, LSR szilikon, rozsdamentes acél,
PMMA, Hytrel 7246

Csuklópántadapter: Repülőgépipari
alumínium, poliamid zárrendszer,
szilikon tok és rozsdamentes acél
gomb

Fekete-piros csuklópánt: Perforált bőr
(növényi cserzett)

Fekete csuklópánt: FKM

Csat: Alumínium

Csapszeg: Rozsdamentes acél

Ezüst és szürke–narancssárga

Eszköz: CORNING GORILLA GLASS
2320 (AF + DLC bevonat), alumínium,
PBT, LSR szilikon, rozsdamentes acél,
PMMA, Hytrel 7246

Csuklópántadapter: Repülőgépipari
alumínium, poliamid zárrendszer,

	szilikon tok és rozsdamentes acél gomb Szürke–narancssárga csuklópánt: Perforált bőr (növényi cserzett) Szürke csuklópánt: FKM Csat: Alumínium Csapszeg: Rozsdamentes acél
Kiegészítő csuklópánt anyaga:	Piros: Szilikon Csat: Alumínium Rózsaszín-lila: Szilikon Csat: Alumínium Fehér: Szilikon Csat: Alumínium
Kábelek anyaga:	SÁRGARÉZ, PA66+PA6, PC, TPE, SZÉNACÉL, NEJLON
Óra pontossága:	Jobb mint $\pm 0,5$ másodperc/nap, 25 °C / 77 °F-os hőmérséklet mellett.
GNSS pontossága:	Útvonal átlagos pontossága: 5 m Táv: $\pm 2\%$ Ezek az értékek szabadtéri műholdjelvétel esetén érhetőek el, amikor nem takarják a műholdat épületek vagy fák. Városi vagy erdei terepeken elérhetőek ezek az értékek, de időnként ettől eltérhetnek.
Magasság felbontás:	1 m
Emelkedés/ereszkedés felbontása:	5 m
Maximális magasság:	9 000 m / 29 525 láb
Mintavétel gyakorisága:	1 mp
Pulzusmérési tartomány:	15–240 bpm
Aktuális sebesség megjelenítési tartománya:	0–399 km/h 247,9 mph

	(0–36 km/h vagy 0–22,5 mph Polar lépésérzékelővel végzett mérésakor)
Vízállóság:	100 m (úszáshoz is alkalmas)
Memóriakapacitás:	Akár 90 óra edzés GPS és pulzusmérő használatával a nyelvi beállításoktól függően.
Kijelző	Mindig bekapcsolt színes érintőkijelző környezetifény-érzékelővel (ALS). Méret: 1,2 hüvelyk, felbontás: 240 x 240. Laminált Gorilla Glass lencse ujjlenyomat elleni bevonattal.
Maximális teljesítmény	5 mW
Frekvencia	2,402–2,480 GHz

Vezeték nélküli Bluetooth® technológia.

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

POLAR FLOWSYNC SZOFTVER

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

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

A POLAR FLOW MOBILALKALMAZÁS KOMPATIBILITÁSA

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

A POLAR TERMÉKEK VÍZÁLLÓSÁGA

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

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

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

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

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

A termék hátoldalán lévő	Fröcskölés, izzadság,	Fürdés és úszás	Szabadtüdős merülés	Könnyűbúvázkodás (búvárpalackkal)	Vízhatlansági tulajdonságok
--------------------------	-----------------------	-----------------	---------------------	-----------------------------------	-----------------------------

jelölések	esőcseppek stb.		légzőcsővel (búvárpalack nélkül)		
Vízálló IPX7	OK	-	-	-	Vízszög alatt ne mosd. Fröcskölés és folyadékcseppek ellen védett. Referencia szabvány: IEC60529.
IPX8 vízálló	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: IEC60529.
Vízálló Vízálló 20/30/50 m-ig Úszáshoz használható	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: ISO22810.
Vízálló 100 m-ig	OK	OK	OK	-	Gyakori víz alatti használatra. SCUBA búvárkodáshoz nem alkalmas. Referencia szabvány: ISO22810.

SZABÁLYOZÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK



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



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

A Vantage V2-specifikus szabályozási címkék megjelenítéséhez lépjen a **Beállítások > Általános beállítások > A sportóráról** menüpontba.

KORLÁTOZOTT NEMZETKÖZI POLAR GARANCIA

- A Polar Electro Oy korlátozott nemzetközi garanciát biztosít a Polar termékek számára. Az USA-ban vagy Kanadában értékesített termékek esetén a garanciát a Polar Electro, Inc. adja ki.

- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja a Polar termék eredeti fogyasztója/vásárlója számára, hogy a termék annak megvásárlásának időpontjától számított 2 (két) éven keresztül anyagi és gyártási hibától mentes marad, amely alól kivételt képeznek a szilikonból vagy műanyagból készült csuklópántok, amelyek a megvásárlástól számított egy (1) éves jótállási időszakba sorolandók.
- A jótállás nem vonatkozik az akkumulátor normál elhasználódására; a helytelen használatból, visszaélésből, balesetektől vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó károkra; a nem megfelelő karbantartásra; kereskedelmi használatra; megrepedt, törött vagy megkarcolt burkolatokra/kijelzőkre, a textil vagy bőr karpántra, a rugalmas pántra (pl. pulzusérzékelő mellkaspántjára) és a Polar kiegészítőkre.
- A garancia nem terjed ki sem a termékből eredő, sem az ahhoz kapcsolódó károkra, veszteségekre, költségekre vagy kiadásokra, legyenek közvetettek, közvetlenek, következményesek, vagy 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 őrizni!
- A termékekre vonatkozó garancia azokra az országokra korlátozódik, ahol a terméket először a Polar Electro Oy/Inc kezdte forgalmazni.

Gyártó: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 Kempele, Finnország www.polar.com.

A Polar Electro Oy az ISO 9001:2015 szerint tanúsított vállalat.

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finnország. Minden jog fenntartva. A jelen kézikönyv részben és egészben sem sokszorosítható semmilyen formában és semmilyen módon a Polar Electro Oy előzetes írásbeli engedélye nélkül.

A jelen használati útmutatóban vagy a termék csomagolásában található nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A jelen használati útmutatóban vagy a termék csomagolásában található, ® jelzéssel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A Windows a Microsoft Corporations, a Mac OS az Apple Inc. bejegyzett névjegye. A Bluetooth® szövegvédjegy és logók a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonában lévő bejegyzett védjegyek, és a Polar Electro Oy minden esetben engedéllyel használja őket.

FELELŐSSÉG KIZÁRÁSA

- Jelen útmutató tartalma csak tájékoztató jellegű. Az ismertetett termékek előzetes bejelentés nélkül módosulhatnak a gyártó folyamatos fejlesztési programja következtében.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nem vállal semmilyen felelősséget vagy garanciát a jelen útmutatóval vagy a benne ismertetett termékekkel kapcsolatban.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nem vállal felelősséget a jelen anyag, vagy a benne ismertetett termékek használatából származó károkért, veszteségekért, költségekért vagy kiadásokért, legyenek közvetettek vagy közvetlenek, következményesek vagy egyediek.

2.0 HU 12/2022