

**POLAR**®

# POLAR M430



**FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV**

# TARTALOMJEGYZÉK

<b>Tartalomjegyzék</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar M430 használati útmutató</b> .....	<b>6</b>
Bevezetés .....	6
Hozd ki a maximumot M430 készülékedből .....	6
<b>Első lépések</b> .....	<b>7</b>
Az M430 beállítása .....	7
Válasszo egy beállítási lehetőséget .....	7
A lehetőség: Beállítás mobil eszközön vagy a Polar Flow alkalmazással .....	8
B lehetőség: Beállítás számítógéppel .....	8
C lehetőség: Beállítás az eszközről .....	9
Gomb funkciók .....	9
Idő nézet és menü .....	10
Konfigurációs mód .....	10
Edzés közben .....	10
Menük felépítése .....	11
My day (Mai nap) .....	11
Napló .....	12
Beállítások .....	12
Fitness test .....	12
Időzítők .....	12
Kedvencek .....	12
My heart rate (Pulzusom) .....	12
Az M430 viselése .....	13
Amikor csuklón mérsz pulzust .....	13
Amikor nem csuklóról méred a pulzust .....	13
Párosítás .....	13
Mobil eszköz párosítása az M430 készülékkel .....	13
Pulzusmérő párosítása az M430-hoz .....	14
Párosíts egy lépésszámlálót az M430-hoz .....	14
A Polar Balance mérleg és az M430 párosítása .....	15
Párosítás törlése .....	15
<b>Beállítások</b> .....	<b>16</b>
Sport profil beállítások .....	16
Settings (beállítások) .....	17
Fizikai beállítások .....	17
Súly .....	18
Testmagasság .....	18
Születési idő .....	18
Neme .....	18
Edzési háttér .....	18
Maximális pulzusszám .....	19
Általános beállítások .....	19
Continuous HR tracking (Folyamatos pulzusmérés) .....	19
Párosítás és Szinkronizálás .....	19
Flight mode (repülő üzemmód) .....	19
Gomb zár .....	20
Okos értesítések .....	20
Inaktivitási figyelmeztetés .....	20
Mértékegységek .....	20

Nyelv .....	20
Edzési nézet színe .....	21
A termékről .....	21
Óra beállítások .....	21
Riasztás .....	21
Idő .....	22
Dátum .....	22
Hét kezdőnapja .....	22
Óra kijelzés .....	22
Gyorsmenü .....	23
Gyorsmenü az edzés elindítása előtt .....	23
Gyorsmenü edzési nézetben .....	24
Gyorsmenü szüneteltetés módban .....	25
Szoftverfrissítés .....	26
Mobil eszközzel vagy tablettel .....	26
Számítógéppel .....	26
<b>Edzés .....</b>	<b>27</b>
Edzés csuklóról való pulzusméréssel .....	27
Edzés pulzusméréssel .....	27
Pulzusmérés az M430 készülékkel .....	27
Edzés indítása .....	28
Edzésterv indítása .....	29
Edzés indítása Intervallum-időzítővel .....	30
Edzés megkezdése Befejezési idő megbecslésével .....	30
Edzés közben .....	30
Az edzési nézetek böngészése .....	30
Kör jelzése .....	31
Pulzus- vagy sebességzóna rögzítése .....	31
Szakasz megváltoztatása szakaszos edzés során .....	31
Beállítások megváltoztatása a gyorsmenüben .....	31
Értesítők .....	31
Egy edzés szüneteltetése/megállítása .....	31
Edzés összefoglaló .....	31
Edzés után .....	31
Edzési előzmények az M430 készüléken .....	34
Edzési adatok a Polar Flow alkalmazásban .....	34
Edzési adatok a Polar Flow webes felületen .....	34
<b>Jellemzők .....</b>	<b>35</b>
Rásegítéssel GPS (A-GPS) .....	35
A-GPS lejáratási dátum .....	35
GPS jellemzők .....	36
Vissza a Starthoz .....	36
Smart Coaching (Okos értesítések) .....	37
Activity Guide (Aktivitási útmutató) .....	37
Activity Benefit (Tevékenység előnyök) .....	37
24/7 Aktivitáskövetés .....	38
Aktivitási cél .....	38
Aktivitási adatok az M430-ban .....	38
Inaktivitási figyelmeztetés .....	40
Aktivitási adatok a Flow alkalmazásban és a Flow webes felületen .....	40
Polar Sleep Plus™ .....	40
Alvási adatok az M430-on .....	40
Alvási adatok a Flow alkalmazásban és webes felületen .....	41

Folyamatos pulzus .....	42
Fitness test a csuklópántos pulzusmérővel .....	42
A teszt előtt .....	43
A teszt elvégzése .....	43
Teszteredmények .....	43
Edzettségi szintek .....	44
Férfiak .....	44
Nők .....	44
Vo2max .....	45
Polar futóprogram .....	45
Polar futóprogram létrehozása .....	45
Edzés indítása .....	46
Kövesse nyomon a fejlődését .....	46
Running Index (Futási index) .....	46
Rövidtávú elemzés .....	47
Férfiak .....	47
Nők .....	47
Hosszútávú elemzés .....	48
Okos kalóriák .....	48
Edzés haszna .....	49
Edzési terhelés és regenerálódás .....	50
Sport Profilok .....	51
Pulzustartományok .....	51
Sebességi zónák .....	51
Sebességi zónák beállításai .....	51
Edzési cél sebességi zónákkal .....	52
Edzés közben .....	52
Edzés után .....	52
Lépésszám mérése csuklómozgás alapján .....	52
Sebesség és távolság a csuklóról .....	53
Okos értesítések .....	53
<b>Polar Flow .....</b>	<b>54</b>
Polar Flow alkalmazás .....	54
Edzésadatok .....	54
Aktivitási adatok .....	54
Alvási adatok .....	54
Sportprofilok .....	54
Image sharing (Képmegosztás) .....	54
A Flow alkalmazás használatának megkezdése .....	55
Polar Flow webszolgáltatás .....	55
Diary (Napló) .....	55
Reports (Jelentések) .....	55
(Programs) Programok .....	56
Kedvencek .....	56
Edzési cél hozzáadása a Kedvencekhez: .....	56
Kedvencek szerkesztése .....	56
Kedvenc eltávolítása .....	56
Az edzés megtervezése .....	57
Edzésterv létrehozása a Season Planner (Időszaktervező) segítségével .....	57
Hozz létre edzési célkitűzést a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban .....	57
Hozz létre egy célt a kedvenc edzési célkitűzésed alapján. ....	60
Célok szinkronizálása az órával .....	60
Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow alkalmazásban .....	61

Sport profilok a Polar Flow-ban .....	63
Sport profil hozzáadása .....	63
Sport profil szerkesztése .....	64
Szinkronizálás .....	66
Szinkronizálás a Flow mobil alkalmazással .....	66
Szinkronizálás a Flow webws szolgáltatással a FlowSync-en keresztül .....	66
<b>Fontos információk .....</b>	<b>68</b>
Akkumulátor .....	68
Az M430 akkumulátorának feltöltése .....	68
Az akkumulátor üzemideje .....	69
Alacsony akkumulátortöltöttségre figyelmeztető üzenetek .....	69
Az M430 karban tartása .....	70
Tartsd tisztán az M430-at .....	70
Vigyázz az optikai pulzusértékelőre .....	70
Tárolás .....	70
Szervizelés .....	70
Óvintézkedések .....	71
Interferencia edzés közben .....	71
Egészség és edzés .....	71
Figyelem! Az akkumulátor gyermekektől elzárva tartandó! .....	72
Műszaki specifikáció .....	72
M430 .....	72
Polar FlowSync Szoftver .....	73
A Polar Flow mobile app kompatibilitása .....	74
A Polar termékek vízállósága .....	74
Korlátozott nemzetközi Polar garancia .....	75
Szabályozással kapcsolatos információk .....	75
Felelősség kizárása .....	76

# POLAR M430 HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Ez a felhasználói kézikönyv segíti a kezdeteket az új M430 készülékkel. Az M430 videó oktatóanyag és a GYIK megtekintéséhez látogass el a [support.polar.com/en/M430](https://support.polar.com/en/M430) honlapra.

## BEVEZETÉS

Gratulálunk az új Polar M430 készülékedhez!

A Polar M430 egy GPS-es futó óra csuklóról való pulzuszórával, a Polar fejlett edzésfunkcióival és 24/7 aktivitáskövetéssel. Az M430 személyre szabott útmutatást és visszajelzést ad edzési és napi aktivitásáról, hogy segítsen céljaid elérésében. A kompakt, beépített GPS rendszer segítségével nyomon követheted tempódat, a megtett távolságot, a magasságot, illetve útvonalat. Amikor a GPS nem elérhető, az M430 a csuklómozdulataid alapján követi a sebességet és a távolságot.

Nem szükséges külön pulzuszórával rendelkező készüléket használnod; a csukló alapú pulzuszórával funkció segítségével futás közben folyamatosan mérheted pulzusodat.

A 24/7 Aktivitáskövetéssel, kövesd nyomon mindennapos aktivitásodat. Fedezd fel, milyen jótékony hatással van az edzés az egészségedre, és kapj hasznos tippeket a napi aktivitási célok eléréséhez. Maradj kapcsolatban az okos értesítések segítségével; az M430 készülék képes fogadni a bejövő hívások, üzenetek, és alkalmazások értesítéseit.

## HOZD KI A MAXIMUMOT M430 KÉSZÜLÉKEDBŐL

Csatlakozz a Polar hálózatához, és hozd ki a legtöbbet M430 készülékedből.

Töltsd le a [Polar Flow alkalmazást](#) az App Store® vagy Google Play™ webáruházból. Eredményeidnek és teljesítményednek azonnali áttekintéséhez és visszajelzés azonnali megtekintéséhez, szinkronizáld M430 készülékedet a Flow alkalmazással az edzés után. A Flow alkalmazásban azt is ellenőrizheted, hogy hogyan aludtál, és hogy mennyire voltál aktív a nap folyamán.

Szinkronizáld a [Polar Flow webes felületnek](#) elküldött edzésadataidat a FlowSync szoftverrel számítógépeden vagy a Flow alkalmazáson keresztül. A webes felületen megtervezheted edzéseidet, számon tarthatod eredményeidet, útmutatást és részletes elemzést kaphatsz edzési eredményeidről, aktivitásodról és alvásodról. Oszd meg eredményeidet barátaiddal is, keress edzőpartnereket, és eddzz együtt a helyi közösséggel. Mindezt megtalálod a [polar.com/flow](https://polar.com/flow) oldalon.

# ELSŐ LÉPÉSEK

Az M430 beállítása .....	7
A lehetőség: Beállítás mobil eszközön vagy a Polar Flow alkalmazással .....	8
B lehetőség: Beállítás számítógéppel .....	8
C lehetőség: Beállítás az eszközzől .....	9
Gomb funkciók .....	9
Menük felépítése .....	11
My day (Mai nap) .....	11
Napló .....	12
Beállítások .....	12
Fitness test .....	12
Időzítők .....	12
Kedvencek .....	12
My heart rate (Pulzusom) .....	12
Az M430 viselése .....	13
Amikor csuklón mérsz pulzust .....	13
Amikor nem csuklóról méri a pulzust .....	13
Párosítás .....	13
Mobil eszköz párosítása az M430 készülékkel .....	13
Pulzusmérő párosítása az M430-hoz .....	14
Párosíts egy lépésszámlálót az M430-hoz .....	14
A Polar Balance mérleg és az M430 párosítása .....	15
Párosítás törlése .....	15

## AZ M430 BEÁLLÍTÁSA


Az új M430 készülék tárolási üzemmódban van, úgy ébresztheted fel, hogy csatlakoztatod a számítógépedhez beállításra, vagy egy USB töltőhöz töltésre. Javasoljuk, hogy az M430 használatba vétele előtt töltsd fel az akkumulátort. Ha az elem teljesen lemerült, a töltés megkezdése néhány percet vesz igénybe.

Lásd az [Akkumulátorok](#) fejezetet az akkumulátor töltésére, az üzemidőkre, és az alacsony töltöttség jelzésére vonatkozó információkért.

### VÁLASSZO EGY BEÁLLÍTÁSI LEHETŐSÉGET

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

B. A vezetékes számítógépes beállítás gyorsabb, és a művelet közben egyúttal tölti is az M430 készüléket, azonban ehhez egy számítógép szükséges. Ez a módszer internetkapcsolatot igényel.

 *Az A és a B opciók ajánlottak. A pontos edzésadatokhoz egyszerre kitölthetsz minden fizikai adatot. Kiválaszthatod a nyelvet és letöltheted a legújabb szoftvert az M430 készülékéhez.*

C. Ha nincs kompatibilis mobileszközöd és nem tudsz azonnal internetkapcsolattal rendelkező számítógéphez jutni, elindíthatod az eszközzől. **Kérjük ne feledd, hogy az eszköz csak a beállítás egyes részeit tartalmazza.** Ahhoz, hogy az M430 készülékből és a Polar Smart Coaching funkciókból a legtöbbet hozhasd ki fontos, hogy a később végezd majd el a hiányzó beállításokat a Polar Flow webes felületen az A vagy a B opciót követve.

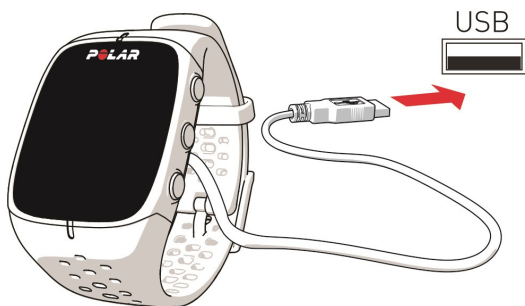
## A LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS MOBIL ESZKÖZÖN VAGY A POLAR FLOW ALKALMAZÁSSAL

A Polar M430 vezeték nélkül, a Bluetooth® Smart funkció segítségével csatlakozik a Polar Flow mobil alkalmazáshoz, ezért ne felejtse el bekapcsolni a Bluetooth funkciót a mobil eszközön.

A Polar Flow alkalmazással ellenőrizd a kompatibilitást a [support.polar.com](https://support.polar.com) oldalon.

1. Hogy az M430 elegendő energiával rendelkezzen a beállítási művelethez, csatlakoztasd azt egy áram alatt lévő USB porthoz, vagy egy USB adapterhez. Győződj meg arról, hogy az adapter jelölése a következő: "output 5Vdc", mely minimum 500 mA-t biztosít. Eltarthat egy pár percig, mire az M430 felébred, és megjelenik a töltési animáció.

**i** Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy az M430 USB-csatlakozóján nincs nedvesség, hajsza, por vagy kosz. Finoman töröld le a szennyeződések vagy nedvességet. Ne töltsd az M430-at ha az USB csatlakozó nedves.



2. Menj az App Store vagy a Google play webáruházba a mobil eszközön, keresd meg, és töltsd le a Polar Flow alkalmazást.
3. Nyisd meg a Flow alkalmazást a mobiltelefonodon. Az alkalmazás automatikusan észleli a közelben lévő M430 készüléket, és felkínálja a párosítás lehetőségét. Fogadd el a párosítási kérelmet, és **írd be az M430 kijelzőjén megjelenő Bluetooth párosítási kódot a Flow alkalmazásba.**
4. Hozz létre egy új Polar fiókot, vagy lépj be a meglévővel, ha már van fiókod. Az alkalmazás végigvezet a feliratkozás és beállítás művelein.

**i** A legpontosabb és leginkább személyre szabott edzési és aktivitási adatokért fontos, hogy pontosan végezd el a beállítást. A feliratkozáskor kiválaszthatod az M430-on használni kívánt nyelvet. Ha van elérhető [szoftverfrissítés](#) az M430 készülékhez, ajánlott telepíteni a beállítás alatt. Ez körülbelül 20 percet vehet igénybe.

5. Koppints a **Save and sync** (mentés és szinkronizálás) lehetőségre, miután minden beállítást megadtál. A személyes beállítások ekkor szinkronizálódnak az M430 készülékkel.
6. A szinkronizálás befejeztével az M430 kijelzője megjeleníti az idő nézetet.

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


## B LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS SZÁMÍTÓGÉPPLEL

1. Menj a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) oldalra, és telepítsd a FlowSync szoftvert az M430 beállításához.
2. Csatlakoztasd az M430 készüléket a számítógéphez a mellékelt USB kábellel, hogy a beállítás alatt feltöltsön. Eltarthat egy pár percig, mire az M430 felébred. Várd meg, amíg a számítógép feltelepíti a javasolt USB-meghajtókat.

**i** Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy az M430 USB-csatlakozóján nincs nedvesség, hajsza, por vagy kosz. Finoman töröld le a szennyeződések vagy nedvességet. Ne töltsd az M430-at ha az USB csatlakozó nedves.



3. Jelentkezz be Polar-fiókoddal vagy hozz létre újat. A webes felület végigvezeti a regisztráción, illetve a készülék beállításán.

 *Hogy a legpontosabb személyes aktivitási és edzési adatokat kapd fontos, hogy a beállításoknál pontos adatokat adj meg. A feliratkozáskor kiválaszthatod az M430-on használni kívánt nyelvet. Ha van elérhető [szoftverfrissítés](#) az M430 készülékhez, ajánlott telepíteni a beállítás alatt. Ez körülbelül 10 percet vehet igénybe.*


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

## C LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS AZ ESZKÖZRŐL

Csatlakoztasd az M430 készüléket a számítógép USB-portjához vagy egy USB töltőhöz a dobozban található kábel segítségével. A kijelzőn megjelenik a **Choose language** (válassz nyelvet) felirat. Nyomd meg a START lehetőséget az **English** (angol) lehetőség kiválasztásához. Az M430 készüléken az angol az alapértelmezett nyelv, de később más nyelveket is hozzáadhatsz, amikor a Polar Flow webes felületen, vagy a Polar Flow alkalmazással elvégzed a beállításokat.

Állítsd be a következő adatokat és erősíts meg minden választást a START gombbal. Ha bármelyik pontnál vissza szeretnél lépni és meg szeretnéd változtatni a beállításokat, nyomd meg a Back (vissza) gombot, amíg el nem éred a megváltoztatni kívánt beállítást.

1. **Time format** (Idő formátum): Válassz: **12 h** vagy **24 h**. A **12 h** opció kiválasztása esetén válassz az **AM** vagy a **PM** (D.e./D.u.) lehetőségek közül. Ezután állítsd be a helyi időt.
2. **Date** (Dátum): Add meg az aktuális dátumot.
3. **Units** (Mértékegységek): Válassz a metrikus (**kg, cm**) vagy az angolszász (**lb, ft**) mértékegységek közül.
4. **Weight** (Testsúly): Add meg testsúlyodat.
5. **Height** (Testmagasság): Add meg testmagasságodat.
6. **Date of birth** (Születési idő): Add meg születési idődet.
7. **Sex** (Neme): Válassz a **Male** (Férfi) vagy a **Female** (Nő) lehetőségek közül.
8. **Training background** (Edzési háttér): **Alkalmi (0-1 ó/hét), Rendszeres (1-3 ó/hét), Gyakori (3-5 ó/hét), Kemény (5-8 ó/hét), Félprofi (8-12 ó/hét), Profi (12+ ó/hét)**. További információért az edzési háttérrel kapcsolatban, lásd a [Physical Settings](#) (fizikai beállítások) részt.
9. **Ready to go!** (Indulásra kész!) felirat jelenik meg, amikor elkészültél a beállításokkal, és az M430 idő nézetre vált.

 *Amikor az eszközödön végzed a beállításokat, az M430 még nincs összekapcsolva a Polar Flow webes felülettel. Ahhoz, hogy M430 készülékedből és a Polar Smart Coaching funkciókból a legtöbbet hozhasd ki fontos, hogy később végezd majd el a hiányzó beállításokat a Polar Flow webes felületen vagy a Flow mobil alkalmazással az A vagy a B opciót követve.*

## GOMB FUNKCIÓK

Az M430 öt gombja a felhasználási mód függvényében eltérő funkciókkal rendelkezik. Tekintsd meg az alábbi táblázatot, hogy megismerd milyen funkciói vannak a gomboknak a különböző módokban.



## IDŐ NÉZET ÉS MENÜ

VILÁGÍTÁS	VISSZA	START	FEL/LE
Kijelző világítás	Kilépés a menüből	Kiválasztások jóváhagyása	Léptetés a kiválasztási listában
Nyomd meg és tartsd lenyomva a gombok lezárásához	Visszatérés az előző szintre	Belépés a konfigurációs módba	Kiválasztott érték beállítása
	Beállítások módosításának elvetése	Erősítsd meg a kijelzőn megjelenő kiválasztást	
	Kiválasztások elvetése		A karóra számlapjának megváltoztatásához tartsd lenyomva az UP (fel) gombot
	Nyomd meg és tartsd lenyomva a menüből az idő nézetbe való visszatéréshez		
	A párosítás és a szinkronizálás elindításához tartsd lenyomva		

## KONFIGURÁCIÓS MÓD

VILÁGÍTÁS	VISSZA	START	FEL/LE
Kijelző világítás	Visszatérés az idő nézetbe	Edzés indítása	Léptetés a sportok listájában
Nyomd meg és tartsd lenyomva a sportprofil beállítások beviteléhez			

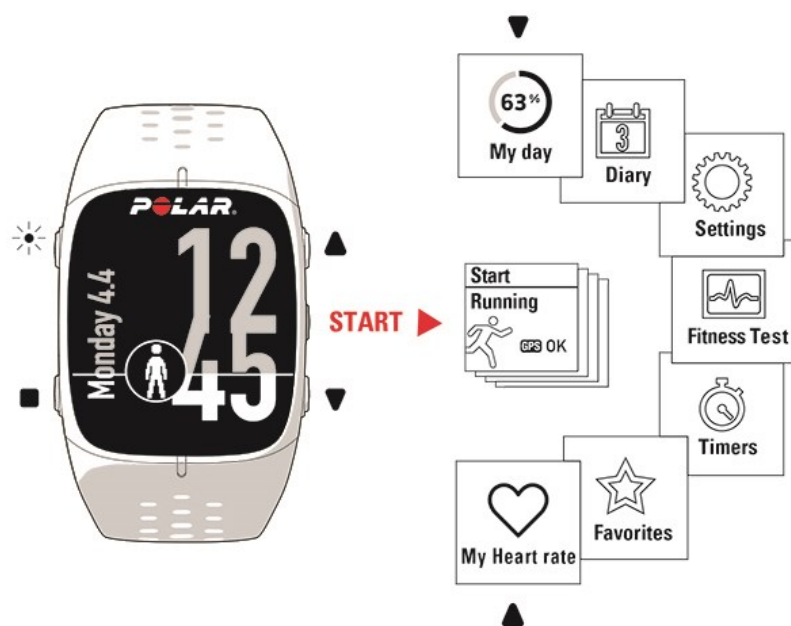
## EDZÉS KÖZBEN

VILÁGÍTÁS	VISSZA	START	FEL/LE
Kijelző világítás	Szüneteltesd az edzést egy lenyomással	Kör jelzése	Edzési nézet megváltoztatása
A <b>Quick menu</b> (Gyorsmenü) eléréséhez nyomd meg és tartsd lenyomva	Nyomd meg és tartsd nyomva 3 másodpercig az edzés rögzítésének megállításához	Nyomd meg és tartsd lenyomva a zónazár be/kikapcsolásának beállításához	

Az edzésrögzítés folytatása a szüneteltetés után

## MENÜK FELÉPÍTÉSE

Lépj be és böngéssz a menüben az UP (fel) vagy DOWN (le) gombok megnyomásával. Kiválasztás megerősítése a START gombbal, visszalépés a BACK (vissza) gombbal.



### MY DAY (MAI NAP)

A napi aktivitási célt egy körben láthatod, ami aktivitásodnak megfelelően telik meg. A **My day** menüben találsz:

- Alvási időt és aktuális alvásodat. Ha éjszaka is viseled, az M430 nyomon követi alvásodat. Érzékeli, hogy mikor aludtál el és mikor ébredtél fel, valamint összegyűjti az adatokat a mélyebb elemzéshez a Polar Flow alkalmazásban és a Polar Flow webes felületen. További információért lásd: [Sleep Tracking \(Alváskövetés\)](#).
- A napi összesített aktivitásodat részletesebben is megtekintheted, és tanácsokat kaphatsz a napi célok eléréséhez. További információkért tekintsd meg a [24/7 Activity Tracking](#) (Aktivitáskövetés) részt.
- A nap során végzett edzések. A START megnyomásával megnyithatod az edzéseid összesítését.
- Bármilyen, a Polar Flow webes felületen vagy a Polar Flow alkalmazásban a naphoz létrehozott [tervezett edzés](#). A START megnyomásával elkezdhetsz egy tervezett edzést, és megnyithatod a korábbiakat, hogy részletesebben átnézd azokat.
- Ha egy [Fitness testet](#) végzel a nap folyamán, az eredményt a **My day** alatt találsz.
- Bármilyen esemény a nap során. A Polar Flow közösségben a [flow.polar.com](http://flow.polar.com) oldalon létrehozhatasz és csatlakozhatasz eseményekhez.

## NAPLÓ

A **Diary** (naplóban) látni fogod a jelenlegi hetet, és az elmúlt négy, valamint a következő négy hetet. Válassz ki egy napot az aznapi edzések, az edzés összefoglaló és az elvégzett tesztek megtekintéséhez. Megtekintheted a tervezett edzéseidet is.

## BEÁLLÍTÁSOK

A **Beállításokban** (Settings) a következőket szerkesztheted:

- **Sport profilok**
- **Fizikai beállítások**
- **Általános beállítások**
- **Óra beállítások**

További információkért lásd: [Settings](#).

## FITNESS TEST

Mérd meg könnyedén edzettségi szintedet a csuklóval való pulzusméréssel, miközben nyugodtan fekszel és pihensz.

További információért lásd: [Fitness test \(Fitness teszt\) csuklóról való pulzusméréssel](#).

## IDŐZÍTŐK

A **Timers** (időzítők) menüben a következőket találja:

- **Stopper óra:** Az M430 stopperóráként is használható. A stopperóra indításához nyomd meg a START (KEZDÉS) gombot. Kör hozzáadásához nyomd meg újra a START (KEZDÉS) gombot. A stopperóra megállításához nyomd meg a BACK (VISSZA) gombot. A stopperóra nullázásához tartsd lenyomva a LIGHT (VILÁGÍTÁS) gombot.
- **Intervallum-időzítő:** Állítsd be az idő és/vagy távolság alapú intervallum-időzítőket a munka és a pihenők precíz időzítésére az edzéseid során. További információért lásd: [Start a Training Session](#) (edzés indítása).
- **Edzés befejezésének megbecslése:** Érd el célidődet egy meghatározott távolságnál. Állíts be egy távolságot az edzéshez, és az M430 meg fogja becsülni sebességed alapján az edzés befejezési idejét. További információért lásd: [Start a Training Session](#) (edzés indítása).

## KEDVENCEK

A **Favorites** (kedvencek) lehetőség alatt edzési célokat találsz, melyeket kedvenceidként elmentettél a Flow webes felületen.

További információkért lásd: [Favorites](#).


## MY HEART RATE (PULZUSOM)

A **My heart rate (Pulzusom)** menüben ellenőrizheted a jelenlegi pulzusodat, anélkül, hogy elindítanád az edzést. Csak húzd meg a csuklópántodat, nyomd meg a START gombot, és egy pillanat alatt láthatod a jelenlegi pulzusodat. A kilépéshez nyomd meg a BACK (vissza) gombot.

# AZ M430 VISELÉSE


## AMIKOR CSUKLÓN MÉRSZ PULZUST

A pulzus pontos mérése érdekében az M430 készüléknek szorosan kell illeszkednie a csuklóra, közvetlenül a csont mögött. Az érzékelőnek szorosan a bőrödre kell érnie, de nem lehet túl szoros, nehogy elszorítsa a véráramlást. A legpontosabb pulzuszámhoz azt javasoljuk, hogy a pulzuszám megkezdése előtt pár perccel már legyen rajtad az M430. További információért lásd: [Edzés csuklóról való pulzuszámzáréselpulzuszámzáróvel](#).

 Minden izzadsággal járó edzés után enyhe szappanos vízzel, folyóvíz alatt öblítsd le az M430-at. Majd egy puha törölközővel töröld szárazra. Töltés előtt hagyd teljesen megszáradni.

## AMIKOR NEM CSUKLÓRÓL MÉRED A PULZUST

Lazítsd meg egy kicsit a csuklópántot, hogy az kényelmesebben illeszkedjen és hagyd bőrödet lélegezni. Viseld az M430-at úgy, ahogy egy normál órát viselnél.

 Javasoljuk, hogy időnként hagyd rövid ideig szellőzni a bőrfelületet, különösen, ha érzékeny bőrtípusod van. Vedd le az M430-at, és töltsd fel az akkumulátort. Így a csuklópánt nem dörzsöli ki a bőrt, és a készülék is teljesen feltöltve fogja várni a következő edzést.

## PÁROSÍTÁS

Egy új mobil eszköz (okostelefon, tablet), pulzuszámzáró, lépésszámláló vagy Polar Balance mérleg használata előtt azt párosítani kell az M430 készülékkel. A párosítás csak egy pár másodpercig tart, és biztosítja, hogy az M430 csak a tejedadód adatait vegye, és lehetővé teszi a zavartalan edzést akár csoportban is. Versenyen való részvétel előtt mindig otthon végezd el a párosítást. Ezzel elkerülheted az interferenciát az adatátvitel során.

## MOBIL ESZKÖZ PÁROSÍTÁSA AZ M430 KÉSZÜLÉKKEL

Ha az M430 készüléket mobil eszköz segítségével állítottad be az [M430 beállítása](#) című fejezetben leírtak szerint, az M430 párosítása már megtörtént. Ha az M430 készüléket számítógéppel állítottad be, és szeretnéd a Polar Flow alkalmazással használni azt, a következő módon párosítsd mobil telefonoddal:

A mobil eszköz párosítása előtt

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

A mobil eszköz párosítása:

1. A mobil eszközön nyisd meg a Flow alkalmazást és jelentkezz be a Polar fiókodba, melyet az M430 beállítása során hoztál létre.
2. Várj, amíg megjelenik az **Eszköz csatlakoztatása** nézet a mobil eszközön, azaz a **(Waiting for M430 (Várakozás az M430-ra))** üzenet jelenik meg.
3. Az M430 idő módjában tartsd nyomva a BACK (Vissza) gombot.
4. **A Connecting to device** (csatlakozás az eszközhez) üzenet jelenik meg, majd pedig a **Connecting to app** (csatlakozás az alkalmazáshoz).

5. Fogadd el a Bluetooth párosítási kérelmet a mobil eszközödn és írd be a pin kódot, amit az M430 mutat.
6. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végeztél.

vagy

1. A mobil eszközödn, nyisd meg a Flow alkalmazást és jelentkezz be a Polar fiókodba.
2. Várj, amíg megjelenik az **Eszköz csatlakoztatása** nézet a mobil eszközön, azaz a **(Waiting for M430** (Várakozás az M430-ra)) üzenet jelenik meg.
3. Válaszd ki az M430-on a **Settings > General settings > Pair and sync > Pair mobil device** (Beállítások > Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Mobil eszköz párosítása) lehetőségeket, majd nyomd meg a START gombot.
4. Az M430-on megjelenik a **Confirm from other device pin xxxxxx** (Hagyd jóvá a másik eszközről az xxxxxx PIN-t) üzenet. Add meg az M430-on lévő PIN-kódot a mobil eszközön. A párosítás megkezdődik.
5. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg, amikor végeztél.

## PULZUSMÉRŐ PÁROSÍTÁSA AZ M430-HOZ

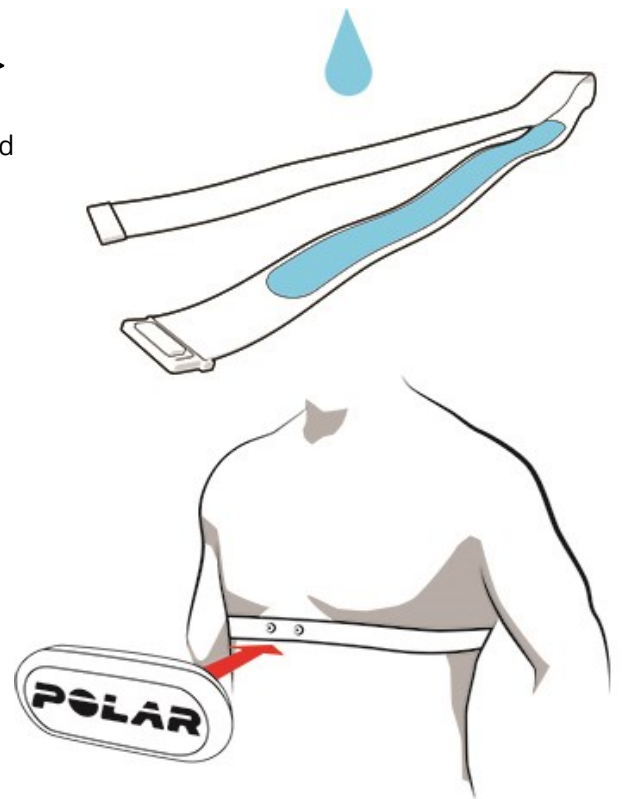
 Ha az M430 készülékkel párosított Polar pulzusmérőt használsz, az M430 nem a csuklón méri a pulzust.

Az M430-at két módon párosíthatod a pulzusmérőhöz:

1. Vedd fel a benedvesített pulzusmérőt.
2. Az M430-on válaszd ki a **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Egyéb eszköz párosítása) lehetőséget és nyomd le a START gombot.
3. A M430 megkezdja a pulzusmérő keresését.
4. A jeladó észlelését követően a kijelzőn megjelenik a **Polar H10 xxxxxxxx** eszközazonosító.
5. Nyomd meg a START gombot, ekkor megjelenik a **Pairing** (párosítás) üzenet.
6. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg, amikor végeztél.

VAGY

1. Vedd fel a benedvesített pulzusmérőt.
2. Az M430-on nyomd meg idő nézetben a START gombot a konfigurációs módba történő belépéshez.
3. Érintsd meg a pulzusmérőt az M430-cal, és várd meg, hogy megtalálja.
4. Megjelenik a **Pair Polar H10 xxxxxxxx** eszközazonosító. Válaszd a **Yes** (igen) lehetőséget.
5. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg, amikor végeztél.



## PÁROSÍTS EGY LÉPÉSSZÁMLÁLÓT AZ M430-HOZ

A lépésszámláló párosításához és beállításához segítséget a [támogatási dokumentumban](#) találsz


## A POLAR BALANCE MÉRLEG ÉS AZ M430 PÁROSÍTÁSA

A Polar Balance mérleg és a M430 kétféleképpen párosítható:

1. Állj a mérlegre. A kijelzőn megjelenik a testsúlyod.
2. A sípoló hangjelzés után a mérleg Bluetooth ikonja villogni kezd, ami azt jelenti, hogy a kapcsolat létrejött. A mérleg készen áll a M430 készülékkel történő párosításra.
3. Tartsd nyomva a BACK (VISSZA) gombot 2 másodpercig az M430 készüléken, amíg a kijelző nem jelzi, hogy a párosítás létrejött.

vagy

1. Válaszd a **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > egyéb eszköz párosítása) lehetőséget és nyomd le a START gombot.
2. Az M430 keresni kezdi a mérleget.
3. Állj a mérlegre. A kijelzőn megjelenik a testsúlyod.
4. A mérleg észlelését követően az M430 kijelzőjén a **Polar scale xxxxxxxx** eszközazonosító jelenik meg.
5. Nyomd meg a START gombot, ekkor megjelenik a **Pairing** (párosítás) üzenet.
6. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg, amikor végeztél.

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

## PÁROSÍTÁS TÖRLÉSE

Egy jeladóval vagy mobil eszközzel történt párosítás törléséhez:

1. Válaszd ki a **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** (beállítások > általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > párosított eszközök) lehetőségeket, majd nyomd meg a következőt START.
2. Válaszd ki a listából eltávolítani kívánt eszközt, majd nyomd meg a START gombot.
3. **Delete pairing?** (törli a párosítást?) üzenet jelenik meg, válaszd a **Yes** (igen) lehetőséget, majd nyomd meg a START gombot.
4. **Pairing deleted** (A párosítás törölődött) jelenik meg, amikor végeztél.

# BEÁLLÍTÁSOK


Sport profil beállítások .....	16
Settings (beállítások) .....	17
Fizikai beállítások .....	17
Súly .....	18
Testmagasság .....	18
Születési idő .....	18
Neme .....	18
Edzési háttér .....	18
Maximális pulzusszám .....	19
Általános beállítások .....	19
Continuous HR tracking (Folyamatos pulzusmérés) .....	19
Párosítás és Szinkronizálás .....	19
Flight mode (repülő üzemmód) .....	19
Gomb zár .....	20
Okos értesítések .....	20
Inaktivitási figyelmeztetés .....	20
Mértékegységek .....	20
Nyelv .....	20
Edzési nézet színe .....	21
A termékről .....	21
Óra beállítások .....	21
Riasztás .....	21
Idő .....	22
Dátum .....	22
Hét kezdőnapja .....	22
Óra kijelzés .....	22
Gyorsmenü .....	23
Gyorsmenü az edzés elindítása előtt .....	23
Gyorsmenü edzési nézetben .....	24
Gyorsmenü szüneteltetés módban .....	25
Szoftverfrissítés .....	26
Mobil eszközzel vagy tablettel .....	26
Számítógéppel .....	26

## SPORT PROFIL BEÁLLÍTÁSOK

Az M430 készüléken szerkeszthetsz bizonyos sport profil beállításokat. Beállíthatod például a GPS ki- vagy bekapcsolását a különböző sportoknál. A Polar Flow alkalmazásban és a webes felületen a testreszabási opciók széles skálája áll rendelkezésedre. További információért lásd: [Sport profilok a Flow-ban](#).

Az M430 négy alapértelmezett sport profilt tartalmaz: **Futás**, **Kerékpározás**, **Egyéb kültéri** és **Egyéb beltéri**. A Polar Flow alkalmazásban vagy webes felületen új sport profilokat adhatsz a sportlistához, és szerkesztheted azok beállításait. Az M430 legfeljebb 20 sport profilt képes tárolni. Ha a Polar Flow alkalmazásban és webes felületen több, mint 20 sport profilt állítasz be, az első 20 ezek közül szinkronizáláskor átkerül az M430 készülékre.




 Ha szerkesztetted a sport profiljaidat a Flow webes felületen az első edzés előtt, és azt az M430-ra szinkronizáltad, a sport profil listád a szerkesztett sport profilokat fogja tartalmazni.


## SETTINGS (BEÁLLÍTÁSOK)

A sport profil beállítások megtekintéséhez vagy szerkesztéséhez válaszd a **Settings > Sport profiles** (beállítások > sport profilok) lehetőséget, majd válaszd ki azt a profilt, amelyiket szerkeszteni szeretnéd. Elérheted a sport profil beállításait konfigurációs módban is, ha megnyomod és nyomva tartod a LIGHT (világítás) gombot.

- **Pulzus beállítások: Heart rate view** (Pulzuszámoló nézet): Válassz a **Beats per minute (bpm)** (Ütés/perc), vagy a **% of maximum** (a maximum %-a) lehetőségek közül. **Pulzus zóna határainak ellenőrzése:** Ellenőrizd az egyes pulzuszónák határértékeit. **HR visible to other device** (A pulzuss más eszköz számára is látható): Válassz ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha az **On** lehetőséget választod, más Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó eszközök, pl. edzőtermi gépek is érzékelik a pulzusodat. Az M430 készülék segítségével Polar Club edzések közben a Polar Club rendszerének is továbbíthatod pulzusadataidat.
- **GPS rögzítés:** Válassz a **High accuracy** (nagy pontosság), a **Medium accuracy** (közepes pontosság), a **Power save, long session** energiatakarékos, hosszú edzés vagy az **Off** lehetőségek közül.
- **Stride sensor:** A beállítás csak akkor jelenik meg, ha párosítottál egy Polar Stride sensort az M430 készülékkel. Válassz a **Calibration** (kalibráció) vagy **Choose sensor for speed** (érzékelő kiválasztása sebességhez) beállítások közül. A **Calibration** (kalibráció) menüben válaszd az **Automatic** (automatikus) vagy **Manual** (manuális) módot. Az **Choose sensor for speed** (érzékelő kiválasztása sebességhez) menüben állítsd be a sebességadatok forrását: **Stride Sensor** (lépésszámláló) vagy **GPS**. A Stride sensor kalibrációjáról további információért lásd ezt a [támogatási dokumentumot](#).
- **Sebesség beállítások: Sebesség nézet:** Válassza a **km/h** (kilométer per óra) vagy a **min/km**(perc per kilométer) közül. Ha angolszász mértékegységeket állítottál be, válaszd a **mph** (méröld per órát) vagy a **min/mi** (perc per méröldet). **Ellenőrizd a sebességzónák határait:** Itt ellenőrizheted a speed/pace (sebesség/tempó) határértékeit.
- **Automatic pause** (automatikus szünet) beáll.: **Automatic pause** (automatikus szünet): Válassz az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha az **Automatic pause** (automatikus szünetet) lehetőséget **bekapcsolod** (On), az edzés automatikusan szünetel, amikor abbahagyod a mozgást. **Aktiválási sebesség:** Állítsd be azt a sebességet, amelyiknél a rögzítés leáll.

 Az **Automatic pause** (automatikus szünet) edzés közbeni használatához állítsd a GPS-t a **High Accuracy** (nagy pontosság) lehetőségre, vagy használj Polar Stride sensort.

- **Automatic lap** (automatikus kör): Válassz az **Off** (ki), **Lap distance** (körtávolság) vagy a **Lap duration** (kör időtartam) lehetőségek közül. Ha a **Lap distance** (kör távolságot) választod, állítsd be a távolságot, amely alapján számolja a köröket. Ha a **Lap duration** (kör időtartam) választod, állítsd be az időtartamot, amely alapján számolja a köröket.

 A távolság alapú automatikus kör használatához, a GPS rögzítésre vagy a Polar Stride sensor használatára van szükség.

## FIZIKAI BEÁLLÍTÁSOK

A fizikai beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válassza a **Settings > Physical settings** (beállítások > fizikai beállítások) lehetőséget. Fontos, hogy az fizikai beállításokat pontosan add meg, különös tekintettel a súlyra,

magasságra, születési dátumra és nemre, mivel ezek befolyásolhatják a mért értékek, például a pulzustartomány határértékek és kalória felhasználás pontosságát.

A **Physical settings** (fizikai beállítások) menüben a következőket találja:

- **Súly**
- **Testmagasság**
- **Date of birth (Születési idő)**
- **Neme**
- **Edzési háttér**
- **Maximális pulzusszám**

## SÚLY

Adja meg testsúlyát kilogrammban (kg) vagy fontban (lb).

## TESTMAGASSÁG

Adja meg testmagasságát centiméterben (cm), vagy (angolszász mértékegységek esetén) lábban és hüvelykben.

## SZÜLETÉSI IDŐ

Adja meg születési dátumát. A dátumformátum a kiválasztott idő-és dátummegjelenítési módtól függ (24 órás: nap-hónap- év / 12 órás: hónap- nap- év).

## NEME

A választható opciók: **Male** (Férfi) és **Female** (Nő).

## EDZÉSI HÁTTÉR

Az edzési háttér, a hosszú távú fizikai aktivitási szintjének értékelése. Válassza ki azt a lehetőséget, ami a legjobban jellemzi az elmúlt három hónapban végzett fizikai aktivitása mennyiségét és intenzitását.

- **Occasional (0-1h/week)** (Alkalmanként (0-1 ó/hét)): Nem vesz részt rendszeresen rekreációs sportokban, nem végez nehéz fizikai tevékenységet, és csak ritkán végez olyan intenzitású edzést, ami nehéz légzést, vagy izzadást okozna.
- **Regular (1-3h/week)** (rendszeresen (1-3 ó/hét)): Rendszeresen végez rekreációs sportokat, például hetente 5-10 km-t fut, heti 1-3 órában végez ezzel egyenértékű fizikai tevékenységet, vagy munkája közepes fizikai aktivitással párosul.
- **Frequent (3-5h/week)** (Gyakran (3-5 ó/hét)): Hetente legalább három alkalommal végez kemény fizikai tevékenységet, például hetente 20-50 km-t fut, vagy heti 3-5 órában végez ezzel egyenértékű fizikai tevékenységet.
- **Heavy (5-8h/week)** (Keményen (5-8 ó/hét)): Hetente legalább öt alkalommal végez kemény fizikai tevékenységet, és néha részt vesz tömegsport eseményeken.
- **Semi-pro (8-12h/week)** (Félprofi (8-12 ó/hét)): Szinte minden nap nehéz fizikai tevékenységet végez, és versenyzési céllal növeli edzéssel teljesítményét.
- **Pro (>12h/week)** (Profi (>12 ó/hét)): Ön egy kitartó sportoló. Kemény fizikai gyakorlatokba vesz részt teljesítményének versenyzési céllal való növelésére.

## MAXIMÁLIS PULZUSSZÁM

Adja meg maximális pulzusszámát, ha ismeri az aktuális maximum pulzusszám értéket. Első használatkor alapbeállításaként az életkorból kiszámított maximális pulzusszám jelenik meg (220-életkor).

A  $HR_{max}$  az energiafelhasználás becslésére szolgáló érték. A  $HR_{max}$  a maximális fizikai terhelés során mért legmagasabb percenkénti szívverés. Az egyéni  $HR_{max}$  érték meghatározásának legpontosabb módja egy laboratóriumi terheléses vizsgálat elvégzése. A  $HR_{max}$  az edzés intenzitásának meghatározásában is fontos szerepet játszik. Ez egyéneként változik, melyet a kor és az öröklött tényezők befolyásolnak.

## ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK

Az általános beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válassza a **Settings > General settings** (beállítások > általános beállítások) lehetőségeket

A **General settings** (általános beállítások) menüben a következőket találja:

- **Continuous HR tracking** (Folyamatos pulzusmérés)
- **Pair and sync** (összepárosítás és szinkronizálás)
- **Flight mode** (repülő üzemmód)
- **Button lock** (gomb zár)
- **Smart notifications** (Okos értesítések)
- **Inactivity alert** (inaktivitási figyelmeztetés)
- **Units** (mértékegységek)
- **Language** (nyelv)
- **Training view color** (edzési nézet színe)
- **About your product** (a termékről)

## CONTINUOUS HR TRACKING (FOLYAMATOS PULZUSMÉRÉS)

Nyomja meg az **On** (Be) vagy az **Off** (Ki) gombot a Continuous Heart Rate (Folyamatos pulzusmérés) funkciónál annak be-, illetve kikapcsolásához. További információért lásd: [Continuous Heart Rate](#) (Folyamatos pulzusmérés).

## PÁROSÍTÁS ÉS SZINKRONIZÁLÁS

- **Mobil eszköz párosítása és szinkronizálása / Másik eszköz párosítása:** Párosítsd jeladóidat vagy mobil eszközeidet az M430-cal. Adatok szinkronizálása a Flow alkalmazással.
- **Paired devices** (Párosított eszközök): Tekintsd meg az M430-cal párosított eszközöket. Ezek lehetnek a pulzusmérő jeladók, futó órák és mobil eszközök.

## FLIGHT MODE (REPÜLŐ ÜZEMMÓD)

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

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

## GOMB ZÁR

Válassza a **Manual lock** (manuális zár) vagy **Automatic lock** (automatikus zár) lehetőséget. A **Manual lock** (manuális zár) módban manuálisan lezárhatja a gombokat a **Quick menu** (gyorsmenüből). Az **Automatic Lock** (automatikus zár) lehetőség választása esetén, a gombok 60 másodperc elteltével automatikusan lezáródnak.

## OKOS ÉRTEŚÍTÉSEK

Az értesítések alapértelmezés szerint ki vannak kapcsolva. Bekapcsolásuk a **Menu (Menü) > Settings (Beállítások) > General settings (Általános beállítások) > Smart notifications (Okos értesítések)** menüpontban lehetséges.


A **Smart notifications (Okos értesítések)** beállításaiiban a következők találhatóak:

- **Notifications (Értesítések):** Adja meg az **On (Be)**, **On (no preview) (Be (Nincs előnézet))** vagy **Off (Ki)** lehetőséget.

**On:** az értesítés tartalma megjelenik az M430 kijelzőjén. **On(No preview):** az értesítés tartalma nem jelenik meg az M430 kijelzőjén. **Off** (alapértelmezés): nem kap értesítéseket az M430 készülékre.

 *Adja meg a Polar Flow alkalmazásban, hogy mely alkalmazásokról kíván értesítéseket kapni.*

- **Vibration feedback (Rezgő visszacsatolás):** **Be-** vagy **kikapcsolja** a rezgő visszacsatolást.
- **Notif. do not disturb (Ért. ne zavarjanak):** Ha az értesítésekre és hívásokra vonatkozó értesítéseket egy bizonyos időtartamig ki szeretné kapcsolni, kapcsolja be a **Ne zavarjanak** jelzést. Ezt követően adja meg **Ne zavarjanak** jelzés időtartamát. Ha a **Ne zavarjanak** jelzés be van kapcsolva, akkor a beállított időtartam során nem kap értesítéseket és hívásriasztásokat.

 *A **Ne zavarjanak** jelzés alapértelmezés szerint 22 és 7 óra között van bekapcsolva.*

## INAKTIVITÁSI FIGYELMEZTETÉS

**On** (be) vagy **Off** (ki) kapcsolja az inaktivitási figyelmeztetést.

## MÉRTÉKEGYSÉGEK

Válassza a metrikus (**kg, cm**) vagy az angolszász (**lb, ft**) lehetőségeket. Állítsa be azokat a mértékegységeket, melyeket a súly, a magasság, a távolság és a sebesség mérésére használ.

## NYELV

A beállítás közben kiválaszthatod az M430-on használni kívánt nyelvet. Az M430 a következő nyelveket támogatja: **Bahaszja Indonéz, Cseh, Dán, Német, Angol, Spanyol, Francia, Olasz, Japán, Holland, Norvég, Lengyel, Portugál, Kínai, Orosz, Finn, Svéd** vagy **Török**.

Ha szeretnéd megváltoztatni a nyelvet az M430-on, azt a Polar Flow webes felületen vagy a Polar Flow alkalmazásban teheted meg.

A nyelv megváltoztatása a Polar Flow webes felületen:

1. A Flow webes felületen, kattints a nevedre/profilodra a jobb felső sarokban.
2. Válaszd a **Products** (termékek) lehetőséget.
3. Kattints a **Settings** (beállítások) lehetőségre a Polar M430 mellett.
4. Keresd meg a **Device language** (készülék nyelve) lehetőséget, amit az M430-on használni szeretnél a legördülő menüből.
5. Kattints a **Save** (mentés) gombra.
6. Ne felejtsd el szinkronizálni a nyelvi beállítás módosítását az M430-cal.

A nyelv megváltoztatása a Polar Flow alkalmazásában:

1. A mobil eszközödn nyisd meg a Flow alkalmazást, és jelentkezz be a Polar fiókodba, melyet az M430 beállítása során hoztál létre.
2. Nyisd meg a **Devices** (Eszközök) menüt.
3. Koppints a **Device language** (eszköz nyelve) lehetőségre a Polar M430 alatta támogatott nyelvek listájának megnyitásához.
4. Koppints a kívánt nyelv kiválasztásához, majd a **Done** (kész) lehetőségre.
5. Az M430 BACK (vissza) gombjának nyomva tartásával szinkronizálhatod a módosított beállításokat az M430-cal.

## EDZÉSI NÉZET SZÍNE

Válassza ki a **Dark** (sötét) vagy a **Light** (világos) lehetőséget. Változtassa meg az edzés nézet kijelző színét. Amikor a **Light** (világos) lehetőséget választja, az edzés módnak világos háttere van, sötét számokkal és betűkkel. Amikor a **Dark** (sötét) lehetőséget választja, az edzés módnak sötét háttere van, világos számokkal és betűkkel.

## A TERMÉKRŐL

Ellenőrizd az M430 eszköz azonosítóját, valamint a szoftver verzióját, a HW modellt, az A-GPS lejárat dátumát, és az M430-specifikus szabályozói címkéket.

**A készülék újraindítása:** Ha az M430 használata közben problémákat tapasztalsz, próbáld meg újraindítani azt. Az M430 újraindítása nem törli az M430-ason található beállításokat vagy személyes adatokat. Nyomd meg a START gombot, majd válaszd a **Yes** (igen) lehetőséget az újraindítás megerősítéséhez.

## ÓRA BEÁLLÍTÁSOK


Az óra beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válassza a **Settings > Watch settings** (beállítások > óra beállítások) lehetőséget

A **Watch settings** (óra beállítások) menüben a következőket találja:

- **Riasztás**
- **Idő**
- **Dátum**
- **Hét kezdőnapja**
- **Óra kijelzés**


## RIASZTÁS

Állítsa be a riasztás ismétlését: **Off**, **Once**, **Monday to Friday** (ki, egyszer, hétfőtől péntekig) vagy **Every day** (minden nap). Ha a **Once**, **Monday to Friday** (ki, egyszer, hétfőtől péntekig) vagy **Every day** (minden nap) állítsa be a riasztás időpontját is.

 Amikor a riasztás be van kapcsolva, egy óra ikon jelenik meg a időnézetben.


## IDŐ

Állítsa be az idő formátumát: **24 h** (24 ó) vagy **12 h** (12 ó). Majd állítsa be a pontos időt.

 Amikor a Flow alkalmazással és a web szolgáltatással szinkronizál, a pontos idő azonnal frissül a szolgáltatásból.


## DÁTUM

Állítsa be a dátumot. Állítsa be a **Date format** (dátum formátumot), a következőket választhatja: **mm/dd/yyyy**, **dd/mm/yyyy**, **yyyy/mm/dd**, **dd-mm-yyyy**, **yyyy-mm-dd**, **dd.mm.yyyy** (hh/nn/éééé, nn/hh/éééé, éééé/hh/nn, nn-hh-éééé, éééé-hh-nn, nn.hh.éééé) vagy **yyyy.mm.dd** (éééé.hh.nn).

 Amikor a Flow alkalmazással és a web szolgáltatással szinkronizál, a dátum azonnal frissül a szolgáltatásból.

## HÉT KEZDŐNAPJA

Válassza ki minden hétre a kezdőnapot. Válassza ki a **Monday**, **Saturday** (hétfő, szombat) vagy **Sunday** (vasárnap) lehetőséget.

 Amikor a Flow alkalmazással és a web szolgáltatással szinkronizál, a hét kezdőnapja azonnal frissül a szolgáltatásból.

## ÓRA KIJEJELZÉS

Válaszd ki az óra kijelzőjének megjelenését:

- **Jumbo**



- **Aktivitás**



- **Túlméretezett**




- **Analóg**



- **Nagy számjegyek**



 A "Jumbo" (alapértelmezett számlap) vagy az "Activity" óralap kiválasztásával, idő nézetben nézheted meg, hogy haladsz a napi aktivitási cél elérésében.

 A másodperceket megjelenítő óralapok másodpercenként frissülnek, így egy kicsit jobban merítik az akkumulátort.

## **GYORSMENÜ**

### **GYORSMENÜ AZ EDZÉS ELINDÍTÁSA ELŐTT**

Az előedzés módban tartsd nyomva a LIGHT (világítás) gombot a kiválasztott sport profil eléréséhez:


- **Pulzus beállítások: Heart rate view** (Pulzus nézet): Válaszd a **Beats per minute (bpm)** (Ütés/perc), vagy a **% of maximum** (a maximum %-a) lehetőségeket. **Pulzus zóna határainak ellenőrzése:** Ellenőrizd az egyes pulzusszám zónák határértékeit. **HR visible to other device** (A pulzusszám más eszköz számára is látható): Válaszd ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha az **On** lehetőséget választod, más Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó

eszközök, pl. edzőtermi gépek is érzékelik a pulzusodat. Az M430 készülék segítségével Polar Club edzések közben a Polar Club rendszerének is továbbíthatod pulzusadataidat.

- **GPS rögzítés:** Válaszd a **High accuracy** (nagy pontosság), a **Medium accuracy** (közepes pontosság), a **Power save, long session** energiatakarékos hosszú edzés, vagy az **Off** lehetőséget.
- **Stride sensor (Lépésszámláló):** A beállítás csak akkor jelenik meg, ha párosítottad a Polar Stride sensort (lépésszámlálót) az M430 készülékkel. Válassz a **Calibration** (kalibráció) vagy **Choose sensor for speed** (érzékelő kiválasztása sebességhez) beállítások közül. A **Calibration** (kalibráció) menüben válaszd az **Automatic** (automatikus) vagy **Manual** (manuális) módot. Az **Choose sensor for speed** (érzékelő kiválasztása sebességhez) menüben állítsd be a sebességadatok forrását: **Stride Sensor** (lépésszámláló) vagy **GPS**. A lépésszámláló beállításáról további információért lásd a következő [támogatási dokumentumot](#).

- **Sebesség beállítások: Sebesség nézet:** Válasszd a **km/h** (kilométer per órát) vagy a **min/km**(perc per kilométert). Ha angolszász mértékegységeket választottál, válaszd a **mph** (mérőöld per órát) vagy a **min/mi** (perc per mérőöldet). **Ellenőrizd a sebességzóna határértékeit:** Itt ellenőrizheted a sebesség/tempó(speed/pace) határértékeket.

- **Automatic pause** (automatikus szünet) beáll.: **Automatic pause** (automatikus szünet): Válaszd ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha az **automatic pause** (automatikus szünet) lehetőséget bekapcsolod **On**, az edzés automatikusan szünetel amikor abbahagyod a mozgást. **Aktiválási sebesség:** Állítsd be azt a sebességet, amelynél a rögzítés leáll.

 Az **Automatic pause** (automatikus szünet) edzés közbeni használatához állítsd a **GPS-t** a **High Accuracy** (nagy pontosság) lehetőségre, vagy használj Polar IStride sensort

- **Automatic lap** (automatikus kör): Válassz az **Off** (ki), **Lap distance** (körtávolság) vagy a **Lap duration** (körüdő) lehetőségek közül. Ha a **Lap distance** (kör távolságot) választod, állítsd be a távolságot ami alapján a köröket számolja. Ha a **Lap duration** (körüdőt) választod, állítsd be az időtartamot ami alapján a köröket számolja.

 A távolság alapú automatikus kör használatához, a **GPS** rögzítésre vagy Polar Stride sensorhasználatára van szükség.

## GYORSMENÜ EDZÉSI NÉZETBEN

Az edzési nézetben nyomd meg és tartsd lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü) megnyitásához. Edzési nézetben a **Quick menu** (gyorsmenüben) a következőket teheted:

- **Gombok lezárása** : Nyomd meg a START gombot a gombok lezárásához. Nyomj meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a feloldáshoz.
- **Háttérvilágítás bekapcsolása:** Kapcsold a folyamatos háttérvilágítást **Be** vagy **Ki**. Ha ez a beállítás aktív, a háttérvilágítás folyamatosan bekapcsolva marad. A folyamatos háttérvilágítást ki- és bekapcsolhatod a LIGHT (világítás) gomb megnyomásával. Ne feledd, hogy ennek a funkciónak a használata csökkenti az elem élettartamát.
- **Search Sensor** (Jeladó keresése): A beállítás csak akkor jelenik meg, ha párosítottad a pulzuszórád vagy a lépéshossz Stride sensort az M430 készülékkel.
- **Stride sensor:** A beállítás csak akkor jelenik meg, ha párosítottad a Polar Stride sensort az M430 készülékkel. Válassz a **Calibration** (kalibráció) vagy **Choose sensor for speed** (érzékelő kiválasztása sebességhez) beállítások közül. A **Calibration** (kalibráció) menüben válaszd az **Automatic** (automatikus) vagy **Manual** (manuális) módot. Az **Choose sensor for speed** (érzékelő kiválasztása sebességhez) menüben állítsd be a sebességadatok forrását: **Stride Sensor** (lépésszámláló) vagy **GPS**. Stride sensor kalibrációjáról további információért lásd ezt a [támogatási dokumentumot](#).




- **Intervallum-időzítő:** Hozz létre idő és/vagy távolság alapú intervallum-időzítőket a munka és a regenerálódási fázisok precíz időzítésére az edzéseidnek ideje során. Válaszd a **Start X.XX km / XX:XX** hogy egy korábban beállított időzítőt használj, vagy hozz létre egy újat a **Set Timer** (időzítő beállítása) lehetőségben.
- **Edzés befejezési idejének becslése** (Finish time estimator): Állítsd be az edzésed távolságát, és az M430 meg fogja becsülni sebességed alapján az edzés befejezési idejét. Válaszd a **Start XX.XX km / X.XX mi**, hogy egy korábban beállított célt használj, vagy hozz létre egy újat a **Set distance** (távolság beállítása) lehetőségben.
- **Current location info** (aktuális helyzet információ): Ez a beállítás csak akkor érhető el, ha a GPS be van kapcsolva a sport profilban.
- **A helymeghatározó útmutató bekapcsolása:** A vissza a starthoz funkció visszavezet az edzés kezdőpontjához. Válaszd ki a **Set location guide on** (helymeghatározó útmutató bekapcsolása) lehetőséget, és nyomd meg a START gombot. **A Location guide arrow view set on** (helymeghatározó nyíl nézet bekapcsolva) felirat jelenik meg, és az M430 **Back to Start** (vissza a kiindulási ponthoz) nézetre vált. További információért lásd: [Back to start](#) (vissza a kiindulási ponthoz).


## GYORSMENÜ SZÜNETELTETÉS MÓDBAN

A szünet módban nyomd meg és tartsd lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü) megnyitásához. Szünet módban a **Quick menu** (gyorsmenüben) a következőket teheted:

- **Lock buttons** (gombok lezárása): Nyomd meg a START gombot azok lezárásához. Nyomd meg és tartsd lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a feloldáshoz.
- **Pulzus beállítások: Heart rate view** (Pulzuszám nézet): Válassz a **Beats per minute (bpm)** (Ütés/perc), vagy a **% of maximum** (a maximum %-a) lehetőségek közül. **Pulzus zóna határainak ellenőrzése:** Ellenőrizd az egyes pulzuszónák határértékeit. **HR visible to other device** (A pulzusszám más eszköz számára is látható): Válaszd az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha az **On** lehetőséget választod, más Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó eszközök, pl. edzőtermi gépek is érzékelik a pulzusodat. Az M430 készülék segítségével Polar Club edzések közben a Polar Club rendszerének is továbbíthatod pulzusadataidat.
- **GPS rögzítés:** Válassz a **High accuracy** (nagy pontosság), a **Medium accuracy** (közepes pontosság), a **Power save, long session** energiatakarékos hosszú edzés, vagy az **Off** (ki) lehetőségek közül.
- **Stride sensor:** A beállítás csak akkor jelenik meg, ha párosítottad a Polar Stride sensort az M430 készülékkel. Válassz a **Calibration** (kalibráció) vagy **Choose sensor for speed** (érzékelő kiválasztása sebességhez) beállítások közül. A **Calibration** (kalibráció) menüben válaszd az **Automatic** (automatikus) vagy **Manual** (manuális) módot. Az **Choose sensor for speed** (érzékelő kiválasztása sebességhez) menüben állítsd be a sebességadatok forrását: **Stride Sensor** (lépésszámláló) vagy **GPS**. A Stride sensor kalibrációjáról további információért lásd ezt a [támogatási dokumentumot](#).
- **Sebesség beállítások: Sebesség nézet:** Válaszd a **km/h** (kilométer per órát) vagy a **min/km** (perc per kilométert). Ha angolszász mértékegységeket választottál, válaszd a **mph** (mérőöld per órát) vagy a **min/mi** (perc per mérőöldet). **Ellenőrizd a sebességzóna határértékeit:** Itt ellenőrizheted speed/pace (sebesség/tempó) határértékeit.
- **Automatic pause** (automatikus szünet) beáll.: **Automatic pause** (automatikus szünet): Válaszd ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha az **automatic pause** (automatikus szünet) lehetőséget **bekapcsolod**, az edzésed automatikusan szünetel, amikor abbahagyod a mozgást. **Aktiválási sebesség:** Állítsd be azt a sebességet, amelyiknél a rögzítés leáll.


 Az **Automatic pause** (automatikus szünet) edzés közbeni használatához állítsd a GPS-t a **High Accuracy** (nagy pontosság) lehetőségre, vagy használj Polar Stride sensort.

- **Automatic lap** (automatikus kör): Válassz az **Off** (ki), **Lap distance** (körtávolság) vagy a **Lap duration** (kör időtartam) lehetőségek közül. Ha a **Lap distance** (kör távolságot) választod, állítsd be a távolságot, amely alapján a köröket számolja. Ha a **Lap duration** (kör időtartam) választod, állítsd be az időtartamot, amely alapján a köröket számolja.

 *A távolság alapú automatikus kör használatához, GPS rögzítésre, vagy a Polar Stride sensor használatára van szükséged.*

## SZOFTVERFRISSÍTÉS

Az szoftvere frissíthető, hogy az naprakész maradjon. A szoftverfrissítéseket az M430 működésének fejlesztésére készítik. Tartalmazhatnak fejlesztéseket a meglévő funkciókhoz, vagy teljesen új funkciókat, javításokat. Javasoljuk, hogy minden új verzió megjelenésekor frissítsd az M430 szoftverét.

 *A szoftverfrissítés miatt nem veszítesz adatokat: A szoftver frissítése előtt az M430-on található legfontosabb adataid a Flow webes felületreszinkronizálódnak.*

## MOBIL ESZKÖZZEL VAGY TABLETTEL

A szoftverfrissítést mobil eszközzel is elvégezheted, ha a Polar Flow mobil alkalmazással szinkronizálsz edzési és aktivitási adataidat. Az alkalmazás értesít, ha van elérhető frissítés, és végigvezet annak telepítésén. Javasoljuk, hogy a frissítés megkezdése előtt csatlakoztasd az M430 készüléket egy áramforráshoz, hogy a frissítés zavartalan legyen.

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

## SZÁMÍTÓGÉPPEL

Akárhányszor egy új szoftver verzió elérhetővé válik, a FlowSync értesít, ahogy a M430-at a számítógépedhez csatlakoztatod. A szoftverfrissítések a FlowSync szoftveren keresztül töltődnek le.

### A szoftverfrissítéshez:

1. Dugd be az M430-at a számítógépbe.
2. A FlowSync megkezdte adataid szinkronizálását.
3. A szinkronizálás után, megjelenik egy kérés, hogy frissítsd a szoftvert.
4. Válaszd a **Yes** (igen) elemet. Az új szoftver telepítve van (ez eltarthat akár 10 percig is), és az M430 újraindul. Várd meg, amíg a szoftverfrissítés befejeződik, majd válaszd le az M430 készüléket a számítógépről.

# EDZÉS

Edzés csuklóról való pulzusméréssel .....	27
Edzés pulzusméréssel .....	27
Pulzusmérés az M430 készüléssel .....	27
Edzés indítása .....	28
Edzésterv indítása .....	29
Edzés indítása Intervallum-időzítővel .....	30
Edzés megkezdése Befejezési idő megbecslésével .....	30
Edzés közben .....	30
Az edzési nézetek böngészése .....	30
Kör jelzése .....	31
Pulzus- vagy sebességzőna rögzítése .....	31
Szakasz megváltoztatása szakaszos edzés során .....	31
Beállítások megváltoztatása a gyorsmenüben .....	31
Értesítők .....	31
Egy edzés szüneteltetése/megállítása .....	31
Edzés összefoglaló .....	31
Edzés után .....	31
Edzési előzmények az M430 készüléken .....	34
Edzési adatok a Polar Flow alkalmazásban .....	34
Edzési adatok a Polar Flow webes felületen .....	34

## EDZÉS CSUKLÓRÓL VALÓ PULZUSMÉRÉSSEL

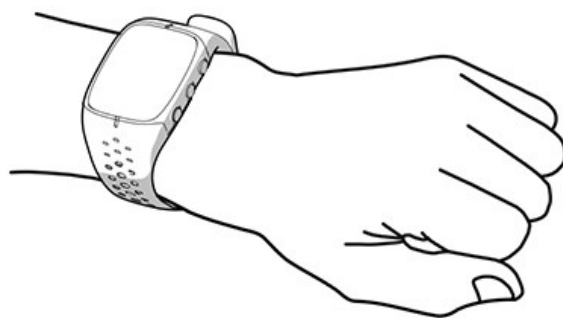
### EDZÉS PULZUSMÉRÉSSEL

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

### PULZUSMÉRÉS AZ M430 KÉSZÜLÉKKEL

A Polar M430 beépített pulzusmérővel rendelkezik, ami csuklón keresztül méri pulzusodat. A pulzuszónákat közvetlenül a kijelzőn követheted, miközben útmutatást kapsz a Flow alkalmazásban vagy webes felületen megtervezett edzések teljesítéséhez.

A pulzus pontos mérése érdekében az M430-nak szorosan kell illeszkednie a csuklóra, közvetlenül a csont mögött (lásd a jobb oldali képet). A készülék hátoldalán található érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel, azonban a csuklópántot nem szabad túl szorosan húzni, hogy ne akadályozza a vérkeringést. A legpontosabb pulzusméréshez azt javasoljuk, hogy a pulzusmérés megkezdése előtt pár perccel már legyen rajtad az M430.



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

Javasoljuk, hogy ha a kezed és bőröd könnyen kihűlnek, tartsd őket melegen. Az edzés megkezdése előtt serkentsd a vérkeringést!


Olyan sportoknál, ahol nagyobb kihívást jelent az érzékelőt egyhelyben tartani a csuklón, vagy ahol nyomás vagy mozgás keletkezik az érzékelő körül található izmokban vagy ínokban, a pontosabb mérési adatok érdekében, javasoljuk a Polar pulzsmérő jeladóval történő használatot.

Ha úszóedzést rögzítesz az M430-cal, előfordulhat, hogy a víz megakadályozza a pulzsmérő optimális működését. Azonban a M430 továbbra is gyűjteni fogja az aktivitási adataidat úszás közbeni csuklómozdulataid alapján. Úszás közben nem tudsz mellkasi pulzsmérőt használni az M430 készülékkel, mivel a Bluetooth kommunikáció víz alatt nem működik.

## EDZÉS INDÍTÁSA

1. Vedd fel az [M430 készüléket](#), és állítsd szorosabbra a csuklópántot.
2. Nyomd meg idő nézetben a START gombot az edzés előtti mód elindításához.




 *Ha az edzés megkezdése előtt módosítani szeretnéd a sport profil beállításaidat (edzés előtti módban), tartsa nyomva a LIGHT (világítás) gombot a **Quick Menu** (gyorsmenü) eléréséhez. Az edzés előttimódba való visszalépéshez nyomd meg a BACK (vissza) gombot.*

3. Az UP/DOWN (fel/le) gombok segítségével áttekintheted a sport profilokat. A Polar Flow mobil alkalmazásban vagy a Flow webes felületen további Sport profilokat adhatsz M430 készülékedhez. Megadhatpd az egyes sport profilok beállításait is, például a személyre szabott edzési nézeteket.
4. **Hogy edzési adataid pontosak legyenek, maradj az edzés előtti módban, amíg az M430 megtalálja a pulzsmérőt és a GPS műholdjelet.**




**Pulzsmérő:** Amikor megjelennek a pulzusadatok, az M430 megtalálta a pulzsmérő jeladót.

 Ha az M430 készülékkel párosított Polar pulzsmérőt használsz, az M430 automatikusan a csatlakoztatott jeladóval méri a pulzust az edzés során. A Bluetooth ikon jelzi a pulzsmérő szimbólumon, hogy az M430 a csatlakoztatott jeladót használ a pulzus méréséhez.

**GPS:** A GPS ikon mellett látható százalékos érték jelzi, amikor a GPS készen áll. Amikor eléri a 100%-ot, az OK megjelenik, és indulhatsz is.

A GPS műhold jelek fogásához menj ki a szabadba, távol a magas épületektől és fáktól. A legjobb GPS teljesítmény biztosítása érdekében viseld az M430 készüléket a csuklódon, a kijelzővel felfelé. Tartsd magad előtt vízszintes pozícióban, távol a mellkasodtól. Tartsd a kezedet egy helyben a mellkasod szintje fölé emelve a keresés időtartama alatt. Állj egy helyben, amíg az M430 készülék befogja a műholdas jeleket.

A GPS bemérése gyorsan megy a rásegítéses GPS (A-GPS) segítségével. Az A-GPS adatok automatikusan letöltődnek az M430 készülékre, amikor szinkronizálsz azt a Flow webes felülettel a FlowSync szoftveren, vagy a Flow alkalmazáson keresztül. Ha az A-GPS adatfájl lejár, vagy még nem szinkronizáltad M430 készülékét a jelenlegi pozíciód bemérése több időt vehet igénybe. További információért lásd: [Rásegítéses GPS \(A-GPS\)](#).

 A GPS antenna elhelyezkedése miatt, nem javasolt az M430-at a csuklódon kijelzővel a lefelé viselni. Ha a készüléket egy kerékpár kormányára helyezed, győződj meg róla, hogy a kijelző felfelé áll.

- Amikor az M430 megtalálta minden jelet, nyomd meg a START gombot. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheted az edzést.

Az M430 edzés közbeni funkcióiról további információért lásd az [Edzés közbeni](#) funkciókat.


## EDZÉSTERV INDÍTÁSA

Tervezd meg edzésedet a Polar Flow alkalmazásban vagy a Polar Flow webes felületen, [hozz létre részletes edzescélokat](#), és szinkronizáld azokat M430 készülékeddel.

Az adott napra tervezett edzés elindításához:

- Nyomd meg idő nézetben a START gombot a konfigurációs mód elindításához. A tervezett edzések a lista tetején jelennek meg
- Válaszd ki a célt, majd nyomd meg a **START** gombot. Bármilyen megjegyzés, amit a célhoz hozzáadtál, itt megjelenik
- Nyomd meg a START gombot a konfigurációs módba való visszatéréshez, és válaszd ki a használni kívánt sport profilt.
- Amikor az M430 megtalálta minden jelet, nyomd meg a START gombot. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheted az edzést.


Az M430 készülék segíteni fog elérni az edzésre kitűzött céljaidat. További információért lásd a [During Training](#) (edzés közben) lehetőséget.

 Egy adott napra tervezett edzést a **My day** (Mai nap) és a **Diary** (Napló) lehetőségeknél indíthatsz el. Ha egy másik napra ütemezett célt szeretnél megcsinálni, megteheted – csak válaszd ki a napot a **Diary** (Napló) lehetőségben, és kezd el az aznapra ütemezett edzést. Ha hozzáadtad az edzescélt a [Favorites](#) (kedvenceidhez), akkor a **Favorites** lehetőségből is elindíthatod az edzést.

## EDZÉS INDÍTÁSA INTERVALLUM-IDŐZÍTŐVEL

Beállíthatsz egy ismétlődő, vagy két váltakozó idő és/vagy távolság alapú időzítőt a munka és a regenerálódási fázisok irányítására az intervallum edzésben.


1. Kezdd azzal, hogy a **Timers > Interval timer** (időzítők > Intervallum-időzítő) lehetőségekre lépsz. Válaszd a **Set timer(s)** (időzítő(k) beállítása) lehetőséget az új időzítő létrehozásához.
2. Válaszd ki a **Time-based** (idő alapú) vagy **Distance-based** (távolság alapú) lehetőséget. **Time-based** (Idő alapú): Állítsd be az időzítő perceit és másodperceit, és nyomd meg a START gombot. **Distance-based** (Távolság alapú): Állítsd be a távolságot az időzítőn, majd nyomd meg a START gombot.
3. **Set another timer?** (Beállít újabb időzítőt?) felirat jelenik meg. Egy új időzítő beállításához, válaszd a **Yes** (igen) lehetőséget és ismételd meg a 2. lépést.
4. Ha ez kész, válaszd a **Start X.XX km / XX:XX** lehetőséget, majd nyomd meg a START gombot a konfigurációs módba való visszalépéshez, majd válaszd ki a használni kívánt sport profilt.
5. Amikor az M430 megtalált minden jelet, nyomd meg a START gombot. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheted az edzést.

 *Az edzés alatt is elindíthatod az **Interval timer** (Intervallum időzítőt) például a bemelegítés után. Tartsd nyomva a **LIGHT** (Világítás) gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü), megnyitásához, majd válaszd az **Interval timer** (Intervallum időzítő) opciót.*

## EDZÉS MEGKEZDÉSE BEFEJEZÉSI IDŐ MEGBECSLÉSÉVEL

Állíts be edzésed távolságát, és az M430 meg fogja becsülni sebesség alapján az edzés befejezési idejét.

1. Kezdd azzal, hogy a **Timers** (időzítők) > **Finish time estimator** (Befejezési idő becslő) lehetőségekre lépsz.
2. A céltávolság kiválasztásához menj a **Set distance** (távolság beállítás) lehetőségre, majd válassz az **5.00 km, 10.00 km, 1/2 marathon, Marathon** vagy a **Set other distance** (más távolság beállítása) lehetőségek közül. Nyomd meg a START lehetőséget. Ha a **Set other distance** (más távolság beállítása) lehetőséget választod, állítsd be a távolságot, majd nyomd meg a START lehetőséget. **Finish time will be estimated for XX.XX** (a becsült befejezési idő XX.XX) felirat jelenik meg.
3. Válaszd a **Start XX.XX km / X.XX mi** lehetőséget, majd nyomd meg a START gombot a konfigurációs módba való visszalépéshez, majd válaszd ki a használni kívánt sport profilt.
4. Amikor az M430 megtalált minden jelet, nyomja meg a START gombot. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheted az edzést.

 *Az edzés alatt is elindíthatja a **Finish time estimator** (Befejezési idő becslőt), például a bemelegítés után. Tartsd nyomva a **LIGHT** (Világítás) gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü), megnyitásához, majd válaszd a **Finish time estimator** (Befejezési idő megbecslése) opciót.*

## EDZÉS KÖZBEN AZ EDZÉSI NÉZETEK BÖNGÉSZÉSE

Edzés közben az UP/DOWN (fel/le) gombok segítségével áttekintheti az edzési nézeteket. Az elérhető edzési nézetek és a megjelenített adatok a kiválasztott sporttól függenek. Az egyes sport profilok beállításait, például a személyre szabott edzési nézeteket a Polar Flow alkalmazásban és a webes felületen módosíthatod. További információért lásd: [Sport profilok a Flow-ban](#).

## KÖR JELZÉSE

Köridő megjelöléséhez nyomd meg a START gombot. A köröket automatikusan is lehet rögzíteni. A sport profil beállításokban állítsd be az **Automatic lap** (automatikus kör), a **Lap distance** (körtávolság), vagy a **Lap duration** (köridő) lehetőségeket. Ha a **Lap distance** (kör távolságot) választod, állítsd be a távolságot, amely alapján a köröket számolja. Ha a **Lap duration** (kör időtartam) választod, állítsd be az időtartamot, amely alapján a köröket számolja.

## PULZUS- VAGY SEBESSÉGZÓNA RÖGZÍTÉSE

Nyomd meg és tartsd lenyomva a START gombot a jelenlegi pulzus-, vagy sebességzóna rögzítéséhez. Válaszd a **HR zone** (pulzuszóna) vagy **Speed zone** (sebességzóna) lehetőséget. A tartomány rögzítéséhez/feloldásához, nyomd meg és tartsd lenyomva a START gombot. Az M430 rezgéssel figyelmeztet, ha a pulzusod vagy a sebességed meghaladja a rögzített tartományt.

## SZAKASZ MEGVÁLTOZTATÁSA SZAKASZOS EDZÉS SORÁN

Ha a fázisos edzési cél létrehozásánál manuális fázisváltást állítottál be:

1. Nyomd meg és tartsd lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot.
2. Ezután megjelenik a **Quick menu** (gyorsmenü).
3. Válaszd ki a **Start next phase** (következő szakasz indítása) lehetőséget a listából, majd nyomd meg a START gombot a következő szakasz folytatásához.

Ha automatikus szakaszváltást választottál, az automatikusan vált, amikor egy szakaszt befejeztél. Az M430 rezgéssel figyelmeztet.

## BEÁLLÍTÁSOK MEGVÁLTOZTATÁSA A GYORSMENÜBEN

Nyomd meg és tartsd lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Ezután megjelenik a **Quick menu** (gyorsmenü). Néhány beállítást az edzés leállítása nélkül is megváltoztathatsz. Részletes információkért, lásd: [Quick menu](#) (gyorsmenü).

## ÉRTESÍTŐK

Ha a tervezett pulzuszónákon vagy sebességzónákon kívül edzel, az M430 rezgéssel figyelmeztet.

## EGY EDZÉS SZÜNETELTETÉSE/MEGÁLLÍTÁSA

1. Az edzés szüneteltetéséhez, nyomja meg a BACK (vissza) gombot. **Recording paused** (Felvétel leállítva) üzenet jelenik meg, és az M430 szünet módba vált. Az edzés folytatásához nyomja meg a START gombot.
2. Az edzés leállításához, nyomja meg és tartsa lenyomva a BACK (vissza) gombot három másodpercig szüneteltetés közben, míg meg nem jelenik a **Recording ended** (rögzítés befejezve) üzenet.

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

## EDZÉS ÖSSZEFOGLALÓ EDZÉS UTÁN

Közvetlenül az edzés befejezése után M430 készülékén összefoglaló értékelést kapsz az edzésről. A Polar Flow alkalmazásban vagy a Polar Flow webes felületen részletesebb, illusztrált elemzést is megtekinthetsz.

Az M430 készüléken a következő edzési adatokat láthatod:



Az M430 mindig megjutalmaz, amikor eléred **Personal best** (személyes legjobb) eredményedet átlagsebességben/tempóban, távolságban vagy kalóriában. A **Personal best** (Személyes rekordok) eredményei minden sport profilon külön kezeltek.




Nézd meg, mikor kezdted az edzést, annak időtartamát és az edzés alatt megtett távolságot.



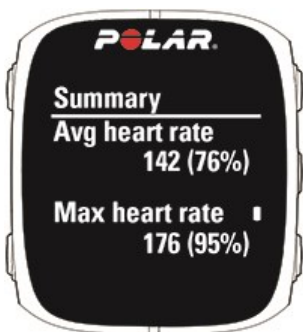
Szöveges értékelés az egyes edzések hatásairól. A visszajelzés az egyes pulzustartományokban eltöltött időn, a kalória felhasználáson és az edzés időtartamán alapszik.

További részletekért, nyomd meg a START gombot.

 **A Training benefit** (edzés haszna) megjelenik, ha használtál pulzuszónát és legalább összesen 10 percet edzettél a pulzuszónákban.



Az egyes pulzuszónákban töltött idő.



Megjelenik az átlag és a maximális pulzusszám ütés/perc értékben és a maximális pulzusszám arányában.





Az edzés során elégetett kalóriák és a kalóriák zsírégetési %-a



Az edzés átlagos és maximum sebessége/tempója.



A futási index (Running index) kiszámítása minden olyan edzésen megtörténik, amikor a pulzuszámoló használatban van és a GPS funkció be van kapcsolva / a Stride sensor használatban van, és amikor az alábbi feltételek teljesülnek:

- A használt Sport Profil egy futás típusú sport (futás, utcai futás, tájfutás, stb.)
- A tempónak 6 km/órának / 3,7 mérföld/órának vagy magasabbnak kell lennie, minimum 12 percig

 Követheted a fejlődésedet és megnézheted a versenyidő becsléseket a [Polar Flow webes felületen](#).

További információkért lásd: [Running Index](#).



Maximum magasság, emelkedőn megtett méterek és lejtőn megtett méterek.

 Akkor látható, ha a szabadban edzettel, és a GPS funkció be volt kapcsolva.



A manuális körök száma, valamint a legjobb és az átlag köridő.

További részletekért, nyomd meg a START gombot.



A körök száma valamint a legjobb és az átlag köridő.

További részletekért, nyomd meg a START gombot.

## EDZÉSI ELŐZMÉNYEK AZ M430 KÉSZÜLÉKEN

A **Diary** (napló) menüben találod a legutóbbi négy hét edzéseinek összefoglalóit. Menj a **Diary** (napló) menübe, és a UP/DOWN (fel/le) gombbal válaszd ki a megtekinteni kívánt edzést. Nyomd meg a START gombot az adatok megtekintéséhez.

Az M430 max. 60 óra edzést képes tárolni, GPS-szel és pulzuszórával. Ha az M430 készüléken nem maradt elég tárhely az edzési előzmények tárolásához, a készülék megkér, hogy szinkronizáld az előzményeket a Flow alkalmazással vagy a webes felülettel.

## EDZÉSI ADATOK A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN

Az M430 minden edzés befejezése után automatikusan szinkronizálódik a Polar Flow alkalmazással, ha a telefon Bluetooth hatótávolságon belül van. Az edzési adatokat manuálisan is szinkronizálhatod az M430 és a Flow alkalmazás között a BACK (vissza) gomb nyomva tartásával, ha az M430 be van jelentkezve a Flow alkalmazásba, és a telefon Bluetooth hatótávolságon belül van. Az alkalmazás segítségével minden edzés után azonnal elemezheted adataidat. Az alkalmazás lehetővé teszi az edzési adataid gyors áttekintését.

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

## EDZÉSI ADATOK A POLAR FLOW WEBES FELÜLETEN

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

A videó megtekintéséhez, kattints a következő linkre:

[Polar Flow webes felület | Edzés elemzés](#)

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

# JELLEMZŐK

Rásegíteses GPS (A-GPS) .....	35
GPS jellemzők .....	36
Vissza a Starthoz .....	36
Smart Coaching (Okos értesítések) .....	37
Activity Guide (Aktivitási útmutató) .....	37
Activity Benefit (Tevékenység előnyök) .....	37
24/7 Aktivitáskövetés .....	38
Polar Sleep Plus™ .....	40
Folyamatos pulzus .....	42
Fitness test a csuklópántos pulzuszórával .....	42
Polar futóprogram .....	45
Running Index (Futási index) .....	46
Okos kalóriák .....	48
Edzés haszna .....	49
Edzési terhelés és regenerálódás .....	50
Sport Profilok .....	51
Pulzustartományok .....	51
Sebességi zónák .....	51
Sebességi zónák beállításai .....	51
Edzési cél sebességi zónákkal .....	52
Edzés közben .....	52
Edzés után .....	52
Lépésszám mérése csuklómozgás alapján .....	52
Sebesség és távolság a csuklóról .....	53
Okos értesítések .....	53

## RÁSEGÍTÉSES GPS (A-GPS)

Az M430-ban beépített GPS van, mely pontos sebességi és távolsági méréseket biztosít szabadtéri sportok egész sorához, és lehetővé teszi Önnek, hogy útvonalát egy térképen nyomon kövesse a Flow alkalmazásban és web szolgáltatásban az edzés után.

Az M430 az Assisted GPS (A-GPS) szolgáltatást használja a műholdak gyors beméréséhez. Az A-GPS adatok mondják meg az M430 készüléknek a GPS műholdak várható helyét. Így az M430 készülék tudja, hol keresse a műholdakat, és másodperceken belül képes csatlakozni azokhoz, még rossz vételi körülmények között is.

Az A-GPS adatok naponta egyszer frissülnek. A legfrissebb A-GPS adatok mindig automatikusan letöltődnek az M430 készülékre, amikor szinkronizálsz azt a Flow webes felülettel a FlowSync szoftveren keresztül. Ha az M430-at a Flow webes szolgáltatással szinkronizálsz a FlowSync szoftveren keresztül, az A-GPS adatfájlok frissítése hetente egyszer történik.

### A-GPS LEJÁRATI DÁTUM

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


Az M430 készüléken megtekintheti a jelenlegi A-GPS adatfájl lejárat dátumát. Az M430 készüléken navigáljon a **Settings** > **General settings** > **About your product** > **A-GPS exp. date** (Beállítások > Általános beállítások > A termékről > A-GPS lej. dátum) menüpontra. Ha az adatfájl lejárt, szinkronizálja M430 készülékét a Flow webes szolgáltatással a FlowSync szoftver vagy a Flow alkalmazás segítségével az A-GPS adatok frissítéséhez.

Miután az A-GPS adatfájl lejár, a jelenlegi pozíciója bemérése több időt vehet igénybe.

## GPS JELLEMZŐK

Az M430 a következő GPS funkciókat tartalmazza:

- **Magasság, emelkedés és lejtés:** Valódi idős magasságmérés, valamint az emelkedés és az ereszkedés méterben/lábban.
- **Distance** (Távolság): Pontos távolság az edzés alatt és után.
- **Speed/Pace** (sebesség/tempó): Pontos sebesség/tempó információ az edzés alatt és után.
- **Running index** (Futási index): Az M430-ban, a futási index a futás közben mért pulzusszámon és sebességadatokon alapul. Információt ad a teljesítmény szintjéről, az aerob edzettségéről és a futási környezetről.
- **Back to start** (Vissza a Starthoz): Elirányítja Önt a kiindulópontához a lehető legrövidebb idő alatt, ahogy megmutatja a távolságot a kezdőpontig. Most már kalandosabb utakat is bátran felfedezhet, tudván, hogy egy gombnyomásra van csak attól, hogy megtalálja a visszavezető utat.
- **Energiatakarékos mód:** Lehetővé teszi a hosszú edzések során az M430 akkumulátor élettartamának megtartását. A GPS adatokat 60 másodperces időközönként eltárolja. A hosszabb időtartam több rögzítési időt jelent. Amikor be van kapcsolva az energiatakarékos mód, nem használható az automatikus megállítás. Emellett, a Running Index (Futási Index) nem használható, hacsak nincs lépéshossz érzékelőd.

 *A legjobb GPS teljesítmény biztosítása érdekében viselje az M430 készüléket a csuklóján, a kijelzővel felfelé. A GPS antenna elhelyezkedése miatt, nem javasolt az M430-at a kijelzővel a csuklója alsó felén viselni. Ha a készüléket egy kerékpár kormányára helyeti, győződjön meg róla, hogy a kijelző felfelé áll.*

## VISSZA A STARTHOZ


A vissza a starthoz funkció visszavezeti Önt az edzésének kezdőpontjához.

### A vissza a starthoz funkció használatához:

1. Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Ezután megjelenik a **Quick menu** (gyorsmenü).
2. Válassza ki a **Set location guide on** (helyzetmeghatározó útmutató bekapcsolva lehetőséget, megjelenik a **Location guide arrow view set on** (a helyzetmeghatározó nyíl bekapcsolva) felirat jelenik meg, és az M430 a **Back to Start** (vissza a kiindulási ponthoz) nézetre vált.

### A kiindulási ponthoz való visszatéréshez:

- Tartsa az M430-at vízszintes helyzetben maga elé.
- Mozogjon tovább annak érdekében, hogy az M430 meg tudja határozni, milyen irányban halad. Egy nyíl fog a kiindulópontja felé mutatni.
- Ahhoz, hogy visszajusson a kiindulópontjához, mindig haladjon a nyíl által mutatott irányba.
- Az M430 megmutatja az irányt és a közvetlen távolságot (légvonalban) Ön és a kiindulópontja között.

 *Amikor ismeretlen környéken jár, mindig legyen Önnél egy térkép arra az esetre, ha az M430 elveszítené a műholdkapcsolatot vagy lemerülnének az elemei.*

# SMART COACHING (OKOS ÉRTEŚÍTÉSEK)

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

Az M430 a következő Polar Smart Coaching funkciókat tartalmazza:

- [Activity Guide](#) (Aktivitási útmutató)
- [Activity Benefit](#) (Tevékenység haszna)
- [Fitness teszt](#)
- [Pulzuszónák](#)
  
- [Running Program](#) (Futó program)
- [Running Index](#) (Futási index)
- [Okos kalóriák](#)
- [Edzés haszna](#)
- [Training load](#) (Edzésterhelés)

## ACTIVITY GUIDE (AKTIVITÁSI ÚTMUTATÓ)

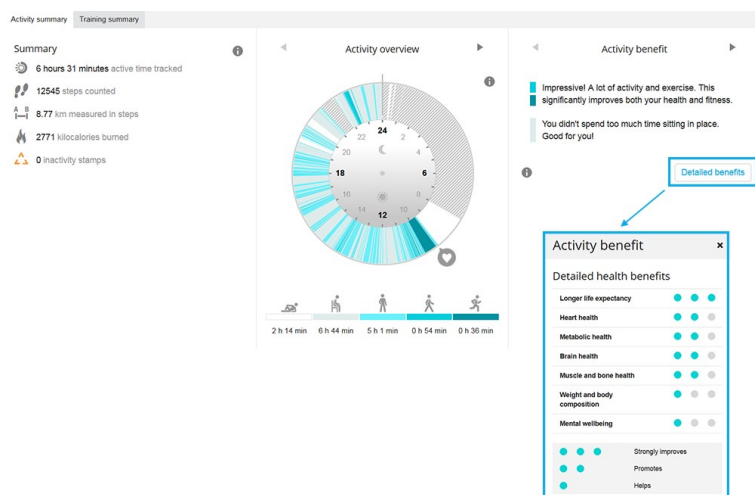
Az Activity Guide funkció megmutatja, mennyire voltál aktív a nap folyamán, illetve jelzi, mennyit kell még edzened a napi javasolt aktivitási szint eléréséhez. Az aktivitási cél állapotát az M430 készüléken, a Polar Flow alkalmazásban, vagy a webes felületen is láthatod.

További információkért keresd az [24/7 Activity Tracking](#) (Aktivitáskövetés) részt.

## ACTIVITY BENEFIT (TEVÉKENYSÉG ELŐNYÖK)

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

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



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

## 24/7 AKTIVITÁSKÖVETÉS

Az M430 egy belső 3D-s gyorsulásmérővel követi, mennyire vagy aktív, úgy, hogy rögzíti a csuklód mozdulatait. Elemzi mozdulataid gyakoriságát, intenzitását és szabályosságát a fizikai paraméterekkel együtt, lehetővé téve ezzel, hogy az edzésekkel együtt lásd, mennyire voltál aktív az edzésen kívüli órákban. Ahhoz, hogy a lehető legpontosabb aktivitás-követési eredményt érj el, viseld az M430 készüléket a nem domináns kezeden.

### Aktivitási cél

Személyes aktivitási céljaidat az M430 készülék beállításánál adhatod meg. Az M430 készülék minden nap segít elérni a kitűzött célokat. Az aktivitási cél a személyes adataidon és aktivitási szinteden alapszik, melyeket a Polar Flow alkalmazásban, illetve a [Polar Flow webes szolgáltatás](#) beállításában találsz.

Ha módosítani szeretnéd a célt, nyisd meg a Flow alkalmazást, koppints a nevedre/profilképedre a menüben, majd pöccints lefelé az **Aktivitási cél** megtekintéséhez. Menj fel a [flow.polar.com](http://flow.polar.com) oldalt, és jelentkezz be Polar fiókodba. Kattints a nevedre, majd a > **Settings** (Beállítások) > **Activity Goal** (Aktivitási cél) menüre. Válaszd ki a három aktivitási szint közül az átlagos napodnak leginkább megfelelőt. A választási felület alatt láthatod, mennyire kell aktívnek lenned a napi aktivitási cél teljesítéséhez az adott szinten. Ha például irodai dolgozó vagy, és a napod nagy részét ülve töltöd, körülbelül négy órás alacsony intenzitású tevékenység várható el egy átlagos napon. A munka közben sokat álló és mozgó emberek számára az elvárások is magasabbak.

Az idő, amennyit aktívnek kell lenned aktivitási célod eléréséhez attól a szinttől függ, amit kiválasztottál, és aktivitásaid intenzitásától. Érd el célokat 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 M430-ban

A **My day (Mai nap)** nézetben ellenőrizheted aktivitásod előrehaladását.



A napi aktivitási célokat egy körben láthatod, ami aktivitásodnak megfelelően telik meg.

A napi aktivitásod részletesebb megtekintéséhez, nyisd meg a **My day (Mai nap)** menüt a START megnyomásával. Az M430 a következő információkat mutatja meg:



- **Napi aktivitás:** Az eddig elért napi aktivitási cél százaléka.
- **Calories** (kalóriák): Megmutatja, mennyi kalóriát égettél el az edzés során, az aktivitást és a BMR-t (alapanyagcsere-érték: az életfunkciók fenntartásához szükséges minimális anyagcsere-aktivitás).
- **Steps** (lépések): Az eddig megtett lépések száma. A testmozgás mennyisége és típusa rögzítésre kerül, és átváltódik egy becsült lépésszámmá

Nyomd meg ismét a START lehetőséget a további részletekért és böngéssz UP/DOWN (fel/le), hogy útmutatást kapj arról, hogyan érheted el napi aktivitási célokat:



- **Active time** (Aktív idő): Az Active time (Aktív idő) mutatja meg testmozgásod összesített idejét, ami jótékony hatást gyakorolt egészségedre.
- **Calories** (kalóriák): Megmutatja, mennyi kalóriát égettél el az edzés során, az aktivitást és a BMR-t (alapanyagcsere-érték: az életfunkciók fenntartásához szükséges minimális anyagcsere-aktivitás).
- **Steps** (lépések): Az eddig megtett lépések száma. A testmozgás mennyisége és típusa rögzítésre kerül, és átváltódik egy becsült lépésszámmá
- **To go** (Hátralévő aktív idő mennyisége): Az M430 opciókat kínál a napi aktivitási cél eléréséhez. Megmondja, hogy még mennyi ideig kell aktívnak maradnod, ha az alacsony, a közepes, vagy a magas intenzitású aktivitást választod. Egy célo van, de azt számos úton elérheted. A napi aktivitási cél elérhető alacsony, közepes, vagy magas intenzitással is. Az M430-ban, az 'up' alacsony intenzitást, a 'walking' közepes intenzitást, a 'jogging' pedig magas intenzitást jelent. A Flow webes felületen és mobil alkalmazásban még több példát találhatsz az alacsony, közepes és magas intenzitású aktivitásokra, és kiválaszthatod a legjobb módszert célo eléréséhez.



**i** Idő nézetben megnézheted haladásodat a napi aktivitási célodban ha az óra számlapján a **"Jumbo"** (alapértelmezett számlap) vagy az **"Activity"** lehetőséget választod. A **Jumbo** nézetben az egész óralap töltődik fel, ahogy közeledsz a napi cél teljesítéséhez. Az **Activity** nézetben a dátum és idő körül látható kör mutatja, ahogy haladsz a napi cél teljesítéséhez. A kör feltöltődik edzés közben. Megváltoztathatod az óra kijelző nézetet az UP (fel) gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

## Inaktivitási figyelmeztetés

Közismert tény, hogy a fizikai aktivitás jelentős tényezője az egészséges életnek. A fizikai aktivitáshoz az is fontos, hogy kerülöd a hosszas ülést. Ha túl hosszú ideig ülsz egyhuzamban, az rontja az egészségedet azokon a napokon is, amikor edzel és eleget mozgatsz. Az M430 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 riasztás 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 aktivitást. Az üzenet eltűnik, amint mozogni kezdesz, vagy megnyomod az egyik gombot. Ha öt percen belül nem kezdesz el mozogni, inaktivitási bélyeget kapsz, melyet a szinkronizálás után a Flow alkalmazásban és Flow webes felületen láthatsz. De a Flow alkalmazásban és a Flow webes felületen is az összes inaktivitási pecsétet láthatja. Így ellenőrizheted napi rutinodat, és változtathatsz azon az aktívabb élet érdekében.

### Aktivitási adatok a Flow alkalmazásban-ban és a Flow webes felületen

A Flow alkalmazásban követheted és elemezheted aktivitási adataidat menet közben és vezeték nélkül szinkronizálhatod azt az M430-ról a Flow webes felületre. A Flow webes felület adja a legrészletesebb betekintést az aktivitási információidba. Az aktivitási jelentések segítségével (a **PROGRESS** (előrehaladás) fülön nyomon követheted napi aktivitási trendjeidet. Megtekintheted a napi, heti, vagy havi jelentéseket.

## POLAR SLEEP PLUS™

Ha éjszaka is viseled, az M430 nyomon követi az alvásodat is. Érzékeli, hogy mikor aludtál el és mikor ébredtél fel, valamint összegyűjti az adatokat a mélyebb elemzéshez a Polar Flow alkalmazásban és webes felületen. Az M430 figyeli kezded mozgását az éjszaka során, hogy nyomon kövessen minden megszakítást az egész éjszakai alvásod során, és megmondja, hogy valójában mennyi időt töltöttél alvással.

### Alvási adatok az M430-on

A **My day** (Mai nap) nézetben ellenőrizheted alvási adataidat.



- Az **Sleep time** (Alvási idő) mutatja meg az eltelt időt az elalvás és felébredés ideje között.
- Az **Actual sleep** (Aktuális alvás) mutatja meg az alvással töltött időt az elalvás és a felébredés ideje között. Pontosabban, ez az alvásidő, a megszakítások idejét levonva. Az aktuális alvásidőben csak a valóban alvással töltött idő szerepel.

Az alvási adatok megtekintéséhez nyisd meg az alvási adatok összegzését a START gomb lenyomásával. Az M430 ekkor megjeleníti a következőket: **Sleep time** (Alvási idő) és **Actual sleep** (Valós alvási idő) az összegzés tetején. Az UP/DOWN (FEL/LE) gombok segítségével böngéssz az alábbi információk között:





**Continuity** (Folyamatosság): Az alvási folytonosság annak kiértékelése, hogy mennyire volt folyamatos az alvásideje. Az alvási folyamatot egy egytől ötig terjedő skálán értékeljük: fragmented (szakaszos) - fairly fragmented (nagyjából szakaszos) - fairly continuous (nagyjából folyamatos) - continuous (folyamatos) - very continuous (nagyon folyamatos).



A **Fell asleep** (Elalvás) és **Woke up** (Felébredés) időpontja.



**Feedback** (Visszajelzés): Visszajelzést kapsz alvásod minőségéről és időtartamáról. Az időtartamra vonatkozó visszajelzésnél a valós és a kívánt alvási időt hasonlítjuk össze.



**How did you sleep?** (Hogyan aludtál?): Egy ötfokos skálán értékelheted, hogyan aludtál előző éjjel: very poorly (nagyon rosszul) - poorly (rosszul) - okay (nem rosszul) - well (jól) - very well (nagyon jól). Ha értékeled az alvásodat, akkor egy hosszabb szöveges visszajelzést kapsz a Flow alkalmazásban és a webes felületen. A Flow alkalmazás és a webes felület figyelembe veszi a szubjektív értékelésedet, és az alapján módosítja a visszajelzést.

## Alvási adatok a Flow alkalmazásban és webes felületen

Alvási adataid megjelennek a Flow alkalmazásban és webes felületen miután szinkronizáltad az M430-at. Megtekintheted, alvásod idejét, mennyiségét, valamint minőségét. Beállíthatod a **Your preferred sleep time** (Kívánt alvási idő) időtartamát, és megadhatod, hogy mennyit szeretnél aludni éjjelenként. A Flow alkalmazásban és a webes felületen is értékelheted alvásodat. Visszajelzést kapsz arról, hogyan aludtál az alvási adataid, a kívánt alvási idő és alvás minősítése alapján.

A Flow web felületen, a **Sleep** (alvás) fül alatt a **Diary** (napló) lehetőségben nézheted meg alvásodat. Beveheted alvási adataidat az **Activity reports** (aktivitási jelentések) közé a **Progress** (előrehaladás) fülön.

Alvásmintád követésével láthatod, ha mindennapi életednek változásai hatással vannak alvásodra, és megtalálod a helyes egyensúlyt a pihenés, a napi aktivitás és az edzés között.

Tudj meg többet a Polar Sleep plus (alvás plusz) lehetőségről a [részletes útmutatóban](#).

## FOLYAMATOS PULZUS

A Continuous Heart Rate (Folyamatos pulzusmérés) funkció szünet nélkül méri a pulzust. A napi kalóriaégetés, valamint a teljes aktivitás pontosabb mérését teszi lehetővé, mivel a nagyon kevés csuklómozgást igénylő fizikai tevékenységeket, pl. kerékbározást is nyomon tudja követni.


A Polar folyamatos pulzuskövetése bizonyos időközönként vagy csuklómozgása alapján történik.

A készülék pár percenként ellenőrzi pulzusát, és ha az ellenőrzés megemelkedett pulzust mért, akkor a Continuous Heart Rate (Folyamatos pulzusmérés) funkció mérni kezdi a pulzust. A Continuous Heart Rate (Folyamatos pulzusmérés) funkció csuklómozgás alapján is aktiválódik, pl. amikor legalább egy percig megfelelő sebességgel gyalogol.

A pulzus folyamatos nyomon követése automatikusan leáll, ha az aktivitási szintje kellően alacsonyra csökken. Amikor Polar eszköze észleli, hogy Ön hosszú ideje ül, akkor bekapcsol a Continuous Heart Rate (Folyamatos pulzusmérés) funkció, hogy megtalálja az aznapi legalacsonyabb pulzust.

Az M430 eszköz Continuous Heart Rate (Folyamatos pulzusmérés) funkciója be- és kikapcsolható a **Settings** (Beállítások) > **General Settings** (Általános beállítások) > **Continuous HR tracking** (Folyamatos pulzusmérés) menüpontban.

A **My day** (Napom) részen követni tudja a napi legmagasabb és legalacsonyabb mért pulzust és ellenőrizheti, hogy mekkora volt a legalacsonyabb pulzusszám az előző éjszaka folyamán. Az adatokat a Polar Flow webes vagy mobil változatában követheti részletesen és hosszabb időszak alatt.

 *Felhívjuk figyelmét, hogy ha bekapcsolva hagyja a Continuous Heart Rate (Folyamatos pulzusmérés) funkciót, akkor hamarabb lemerülhet az M430 készülék akkumulátora.*

További információ a Continuous Heart Rate (Folyamatos pulzusmérés) funkcióról ebben a [részletes útmutatóban](#) található.

## FITNESS TEST A CSUKLÓPÁNTOS PULZUSMÉRŐVEL

A Polar Fitness Test csuklóról való pulzusméréssel egy egyszerű, biztonságos és gyors módja annak, hogy megbecsüld nyugalmi aerob (kardiovaszkuláris) edzettségedet. A Polar OwnIndex eredmény hasonló a maximális oxigénfelvételhez ( $VO_{2max}$ ), melyet gyakran az aerob kapacitás mérésére használnak. A hosszú távú edzés háttér, pulzusszám, nyugalmi szívfrekvencia, nem, kor, magasság, és testtömeg paraméterek mind hatással vannak az OwnIndex-re. A Polar Fitness tesztet egészséges felnőttek számára fejlesztettük ki.

Az aerob edzettség azt mutatja, hogy a kardiovaszkuláris rendszer hogyan szállítja az oxigént a testünknek. Minél jobb az aerob edzettsége, szíve annál erősebb és hatékonyabb. A jó aerob edzettség számos, az egészségre gyakorolt előnyös tulajdonsággal rendelkezik. Például, segít csökkenteni a magas vérnyomás kockázatát, illetve a kardiovaszkuláris betegségek és a stroke kockázatát. Amennyiben javítani szeretne az aerob edzettségén, az OwnIndex-ben történő megfigyelhető változáshoz legalább hat hétnyi rendszeres edzésre van szükség. A kevésbé edzett személyek sokkal hamarabb is megtapasztalhatják a változást. Minél jobb az aerob edzettsége, annál kisebb javulásokat tud elérni az OwnIndex-ben.

Az aerob edzettséget a legjobban olyan edzések képesek javítani, melyek sok izomcsoportot mozgatnak meg. Ilyen tevékenység például a futás, a kerékpározás, a sétálás, az evezés, a korcsolyázás, és cross-country sísélés. A fejlődés

megfigyelése érdekében az első két héten néhány alkalommal mérje meg az OwnIndex értéket, melynek segítségével megkaphatja az alapértékét, majd körülbelül havonta egyszer ismétlje meg mérést.


A teszteredmények megbízhatóságának biztosítása érdekében tartsa be a következő alapvető követelményeket:

- A tesztet bárhol elvégezheti - otthonában, az irodában, egy edzőteremben - feltéve, ha nyugodt tesztelési környezetről van szó. A teszt közben nem lehetnek jelen zavaró zajok (pl. televízió, rádió vagy telefon), és más emberek se beszéljenek Önhöz.
- A tesztet mindig ugyanazon a helyen, ugyanabban az időpontban végezze el.
- A teszt elvégzése előtt ne egyen nehéz ételeket, és 2-3 órán keresztül ne gyújtson rá.
- A tesztelés napján és az azt megelőző napon kerülje a nehéz fizikai feladatokat, az alkoholfogyasztást és a különféle gyógyszeripari stimulálószeres használatát.
- Kipihentnek és nyugodtnak kell lennie. A teszt megkezdése előtt feküdjön le és pihenjen 1-3 percig.

## A TESZT ELŐTT

A teszt előtt, győződj meg arról, hogy a fizikai beállítások, beleértve az edzési háttérrel is, pontosak **Settings > Physical settings** (beállítások > fizikai beállítások).

Az M430 készüléknek szorosan kell illeszkednie a csuklóra, közvetlenül a csuklócsont mögött. A M430 hátoldalán található pulzusérzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel, azonban a csuklópántot nem szabad túl szorosan húzni, hogy ne akadályozza a vérkeringést.

 *Elvégezhető a Fitness teszt úgy is, ha pulzusodat egy kompatibilis Polar pulzusmérővel méred. Ha az M430 készülékkel párosított Polar pulzusmérőt használsz, az M430 automatikusan a csatlakoztatott jeladóval méri a pulzust a teszt során.*

## A TESZT ELVÉGZÉSE

Az edzettségi teszt elvégzéséhez, válassza a **Tests > Fitness Test > Relax and start the test** (tesztek > edzettségi teszt > pihenés és a teszt indítása).

- A kijelzőn a **Searching for heart rate** (pulzus keresése) felirat jelenik meg. Amikor megtalálta a pulzust, egy pulzus grafikonon, az aktuális pulzusszám **Lie down & relax** (lefekvés és pihenés) felirat jelenik meg a kijelzőn. Maradjon ellazult, minimalizálja a mozgásokat és a kommunikációt.
- A BACK (Vissza) gomb lenyomásával bármelyik fázisban megszakíthatja a tesztet. **A kijelzőn megjelenik a Test canceled** (teszt megszakítva) felirat.

Ha az M430 nem képes észlelni a pulzusodat, a kijelzőn a **Test failed** (teszt sikertelen) üzenet jelenik meg. Ebben az esetben ellenőrizni kell, hogy az M430 hátoldalán található pulzusérzékelő folyamatosan érintkezzen a bőrrel. Lásd az [Edzés csuklóról való pulzusméréssel](#) című részben az M430 viseléséről és a csuklón mért pulzusról szóló részletes információkat.

## TESZTEREDMÉNYEK


A teszt befejeztével az M430 rezgéssel figyelmeztet, és megjeleníti a becsült  $VO_{2max}$  értéket, valamint a fitness vizsgálat eredményének leírását.

**Update to VO2max to physical settings?** (frissítse a VO2max-ot fizikai beállításokra?) üzenet jelenik meg.

- Válassza a **Yes** (igen) lehetőséget az értékek elmentéséhez **Physical settings** (fizikai beállítások).
- Válassza a **No** (nem) lehetőséget ha ismeri az aktuálisan mért VO<sub>2max</sub> eredményét, és az több, mint egy edzettségi szint osztállyal eltér az eredménytől.

A legfrissebb teszteredményeit megtekintheti a **Tests > Fitness test > Latest result** (Tesztek > Edzettség teszt > Legfrissebb eredmények). Csak a legutóbb produkált teszt eredmény jelenik meg.

Az edzettségi eredményeinek vizuális elemzéséhez, válassza a Flow web szolgáltatást majd a tesztet a Naplóból, az abban található adatok megtekintéséhez.

 Az M430 minden teszt befejezése után automatikusan szinkronizálódik a Flow alkalmazással, ha a telefonja Bluetooth hatósugáron belül van.

## Edzettségi szintek

### Férfiak

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

### Nők

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

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

## **VO<sub>2</sub>MAX**

Egy egyértelmű kapcsolat van a test maximális oxigén fogyasztása ( $VO_{2max}$ ) és a szív és légúti edzettség között, mivel a szövetekhez történő oxigénszállítás a tüdő- és a szív működéstől függ. A  $VO_{2max}$  (maximális oxigén fogyasztás) (maximális oxigén felvétel, maximális aerob teljesítmény) az a maximális arány mellynél a test felhasználni képes az oxigént a maximális edzés során; ez direkt összefüggésben áll a szív azon kapacitásával, hogy vért juttasson el az izmokhoz.  $VO_{2max}$  (a maximális oxigén fogyasztás) mérhető vagy megjósolható az edzettségi tesztek közül (pl. maximális edzés tesztek, maximális közeli edzés tesztek, Polar edzettségi teszt).  $VO_{2max}$  (a maximális oxigén fogyasztás) a szív és légúti edzettség jó mutatója és a teljesítőképeség a kitartást igénylő események során ebből jól megjósolható, mint a távfutás, kerékpározás, sífutás, és úszás.

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

## **POLAR FUTÓPROGRAM**

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

A programok 5k, 10k, félmaraton és maraton változatban érhetők el. Minden program három fázisból áll: Alapozás, Felépítés, és Levezetés. Ezek a fázisok fokozatosan fejlesztik teljesítményét, és biztosítják, hogy készen álljon a valódi versenyre. A futóedzések öt típusra oszthatók: könnyű kocogás, közepes futás, hosszútáv futás, tempós futás, és szakaszos futás. Az optimális eredmények érdekében minden edzés tartalmaz bemelegítő, edző, és pihenő fázisokat. Emellett a gyorsabb fejlődéshez erőnléti, alap, és mobilitási edzéseket is végezhet. Minden edzési hét kettő-öt futóedzésből áll, az edzések teljes heti ideje az Ön erőnléti szintjétől függően egy-hét óra között változik. Egy program minimális ideje 9 hét, maximális ideje 20 hónap.

Tudjon meg többet a Polar futóprogramról ebben a [részletes útmutatóban](#). Vagy olvassa el, hogyan [kezdheti el az edzést a Futóprogrammal](#).

A videó megtekintéséhez, kattints a következő linkekre:

[Első lépések](#)

[Hogyan kell használni](#)

## **POLAR FUTÓPROGRAM LÉTREHOZÁSA**

1. Lépjen be a Flow web szolgáltatásba a [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) oldalon.
2. Válassza ki a **Programok** fület.
3. Válassza ki a kívánt eseményt, nevezze el azt, adja meg a dátumot, és a program kívánt kezdési idejét.
4. Töltse ki az erőnléti felmérést.\*
5. Döntse el, szeretne-e kiegészítő edzési tevékenységeket adni a programhoz.
6. Töltse ki a készenléti kérdőívet.

7. Tekintse át a programot, és módosítsa a beállításokat, ha szükséges.
8. Amikor elkészült, válassza ki a **Program indítása** lehetőséget.


\*Ha már legalább négy hétnyi edzési előzmény áll rendelkezésre, a program automatikusan kitölti ezeket a mezőket.

## EDZÉS INDÍTÁSA

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

Az adott napra ütemezett edzésterveket az edzésindítás módban található felülz :

1. Nyomd meg idő nézetben a START gombot a konfigurációs mód elindításához.
2. Válaszd ki a célt, majd válaszd ki a sport profilt.
3. Amikor az M430 minden jelet megtalált, nyomd meg a START gombot, majd kövesd az eszközön megjelenő útmutatást az edzés során.

 *Elkezdhetsz egy adott napra ütemezett ütemezett futási célt is a **My day** (Mai nap) és a **Diary** (Napló) lehetőségekből. Ha egy másik napra ütemezett célt szeretnél megcsinálni, megteheted – csak válaszd ki a napot a **Diary** (Napló) lehetőségben, és kezd el az a napra ütemezett edzést.*

## KÖVESSE NYOMON A FEJLŐDÉSÉT

Szinkronizálja edzési eredményeit az eszközről a Flow web szolgáltatással USB kábel, vagy a Flow alkalmazás segítségével. Kövesse nyomon a fejlődését a **Programok** menüpontban. Itt láthatja a jelenlegi program áttekintését, és az eddigi fejlődését.

## RUNNING INDEX (FUTÁSI INDEX)


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

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

A Running Index (futási index) kiszámítása akkor történik, amikor a pulzusmérő használatban van és a GPS funkció be van kapcsolva / a Lépéshossz érzékelő használatban van, és amikor az alábbi feltételek teljesülnek:

- A használt Sport Profil egy futás típusú sport (futás, utcai futás, tájfutás, stb.)
- A sebességnek 6 km/órának vagy magasabbnak kell lennie, minimum 12 percig
- Ha sebességmérésre használja a GPS funkciót, állítsa azt nagy pontosságúra
- Ha a lépésérzékelőt használod a sebesség méréséhez, akkor azt kalibrálni kell. A kalibrálással kapcsolatos utasításokat lásd a [kiegészítő dokumentumban](#).

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

 *Megnézheted a Running Indexedet az edzés összefoglalójában az M430-on. Kövesd nyomon a fejlődésedet és nézd meg a versenyző becsléseket a [Polar Flow webes felületen](#).*

Vesse össze eredményét az alábbi táblázatban szereplő értékekkel!

## RÖVIDTÁVÚ ELEMZÉS

### Férfiak

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

### Nők

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

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

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

## HOSSZÚTÁVÚ ELEMZÉS

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

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

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

## OKOS KALÓRIÁK

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



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

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

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

## EDZÉS HASZNA

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

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

A különböző edzési haszon lehetőségek leírásait az alábbi táblázat tartalmazza

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

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

## EDZÉSI TERHELÉS ÉS REGENERÁLÓDÁS

Ez a funkció az edzés nehézségét számítja ki egy adott edzés közben. A funkció a fő energiaforrások (szénhidrogének és fehérjék) elégetése alapján számítja ki az edzés nehézségét.

A funkció segítségével összehasonlíthatja az egyes edzéstípusok nehézségét. Például összehasonlíthatja egy hosszabb, alacsonyabb intenzitású kerékpáros edzés terhelését egy rövidebb, nagyobb intenzitású futás terhelésével. A pontosabb összehasonlítás érdekében az edzések terhelése becsült szükséges pihenési időben jelenik meg.

Az edzés terhelését a Polar alkalmazás összefoglalójában láthatja minden edzés után. Itt láthatja az edzés intenzitása alapján becsült szükséges pihenési időt:

- **Mild** (enyhe) 0-6 óra
- **Reasonable** (közepes) 7-12 óra
- **Demanding** (megterhelő) 13-24 óra
- **Very demanding** (nagyon megterhelő) 25-48 óra
- **Extreme** (szélsőséges) Több, mint 48 óra

A részletes edzési elemzést, illetve az intenzitás pontosabb számszerű értékét a Polar Flow webes szolgáltatásban láthatja.

A regenerálódási állapot az elmúlt 8 nap összesített edzési terhelésén, napi aktivitásán és a pihenésen alapul. A legutóbbi edzések és aktivitások nagyobb súllyal számítanak, mint a régebbiek, ezért azoknak nagyobb hatásuk van a regenerálódási állapotára. Az edzéseken kívüli aktivitásait egy belső 3D gyorsulásmérővel követi nyomon, ami rögzíti csuklómozdulatait. Elemzi mozdulatainak gyakoriságát, intenzitását és szabálytalanságát a fizikai információival együtt, lehetővé téve ezzel, hogy lássa mennyire volt aktív az edzésen kívüli órákban. Aktivitási adatainak az edzési terheléssel

való kombinálásával képet kap a szükséges regenerálódási állapotáról. A regenerálódási idő folyamatos megfigyelése segítségével lesz meghatározni a személyes határait, elkerülni a túl sok vagy a túl kevés edzést, és beállítani az edzés intenzitását valamint időtartamát a napi és heti céljainak megfelelően.

## SPORT PROFILOK

A sport profilok az M430-ason található sportokat jelölik. Az M430 készülék gyárilag négy alapértelmezett sport profilt tartalmaz; de a Polar Flow alkalmazásban vagy webes felületen új sportokat adhatsz hozzá a listához, és szinkronizálhatod azokat az M430-ra, ezzel létrehozva kedvenc sportjaid listáját.

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

Az M430-ban maximum 20 sport profilod lehet egyszerre. A Polar Flow mobil alkalmazásban vagy a Polar Flow webes felületen található sport profilok száma nem korlátozott.

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

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



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

## PULZUSTARTOMÁNYOK

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

Tovább olvasom: [Mik azok a pulzuszónák?](#)

## SEBESSÉGI ZÓNÁK

A sebességi/tempó zónákkal könnyedén megfigyelheti edzéseinek sebességét vagy tempóját, és beállíthatja a megcélzott edzés hatás eléréséhez szükséges sebességet/tempót. A zónákat használhatja arra is, hogy az edzések között vezesse azok hatékonyságát, és segítsen összekeverni az edzéseit a különböző edzési intenzitásokat azok optimális hatása érdekében.

### SEBESSÉGI ZÓNÁK BEÁLLÍTÁSAI

A sebességi zóna beállításokat a Flow web szolgáltatásban lehet beállítani. Azokat azokban a sport profilokban lehet be- vagy kikapcsolni, melyekben elérhetőek. Öt különböző zóna van, és a zóna limiteket manuálisan be lehet állítani, vagy

használhatja az alapértelmezett zónákat. Ezek az adott sportokra jellemzőek, és lehetővé teszik, hogy azokat a zónákat állítsa be, melyek a legjobban megfelelnek Önnek. A zónák elérhetőek a futó sportokban (beleértve a csapatsportokat melyekben futás is van), a kerékpáros sportokban, valamint az evezésben és a kenuban.

## Alapértelmezés

Ha a **Default** (alapértelmezett) beállításokat választja, nem változtathatja meg a határértékeit. Az alapértelmezett zónák példák a sebesség/tempó zónákra olyanoknak, akik viszonylag magasabb edzettségi szinten vannak.

## Szabad

Ha a **Free** (szabad) lehetőséget választja, minden határérték megváltoztatható. Például, ha ellenőrizte aktuális küszöbértékeit, mint az anaerob és az aerob határértékeket, vagy magasabb és alacsonyabb laktát küszöbértékek, edzhet az egyéni értékei alapján beállított sebesség vagy tempó küszöbérték szerint is. Javasoljuk, hogy állítsa be anaerob küszöbértékét és tempóját legalább az 5. zónához. Ha aerob küszöbértéket is használ, állítsa be azt minimum a 3. zónára.

## EDZÉSI CÉL SEBESSÉGI ZÓNÁKKAL

Létrehozhatja edzési céljait a sebesség/tempó zónák alapján. A célok FlowSync-en való szinkronizálás után, útmutatást kap majd az edző eszközétől az edzés közben.

## EDZÉS KÖZBEN

Edzés közben megtekinthetik melyik zónában edz éppen, és mennyi időt töltött az egyes zónákban.

## EDZÉS UTÁN

Az edzési összefoglalóban a M430-on, látni fog egy áttekintést az egyes sebességi zónákban eltöltött időkről. A szinkronizálás után, részletes vizuális sebességi zóna információkat láthat a Flow web szolgáltatásban.

## LÉPÉSSZÁM MÉRÉSE CSUKLÓMOZGÁS ALAPJÁN

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

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

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

További részleteket a [futási lépésszám megfigyelése](#) és a [hogyan hasznosítsd a futó lépésszámot az edzésedben](#) [részekben olvashatsz](#).

# SEBESSÉG ÉS TÁVOLSÁG A CSUKLÓRÓL

Az M430 a csuklómozdulataid alapján követi a sebességet és a távolságot egy beépített gyorsulásmérővel. Ez a funkció akkor válik nagyon hasznossá, amikor zárt, vagy olyan helyen futsz, ahol nincs GPS jel. A maximum pontosság érdekében ne felejtse el pontosan beállítani magasságodat és azt, hogy melyik kezed a domináns. A sebesség és a távolság a csuklóról akkor működik a legjobban, amikor természetes, kényelmes tempóban futsz.

Viseld az M430-at szorosan a csuklódon, hogy az ne rázkódjon. Ahhoz, hogy kiegyensúlyozott eredményeket kapj, mindig a csuklód ugyanazon pontján viseld az órát. Kerüld az ugyanazon a karon viselt más eszközöket, mint az órák, aktivitáskövetők vagy telefon karpántok. Emellett ne hordj semmit abban a kezében, mint pl. térkép vagy telefon.

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

## OKOS ÉRTEŚÍTÉSEK

Az Okos értesítések funkció segítségével értesítéseket kaphatsz a telefonodról a Polar eszközödre. Polar eszközöd értesítéseket küld, ha beérkező hívásod van vagy üzenetet kapsz (például SMS-t vagy WhatsApp-üzenetet). A telefonod naptárában található naptáreseményekről is értesít. Az Okos értesítések funkció használatához rendelkezned kell az iOS vagy Android Polar Flow mobilalkalmazással, és a Polar eszközödnél párosítva kell lennie az alkalmazással.

Az Okos értesítések használatával kapcsolatos részletes utasításokért lásd az [Okos értesítések \(Android\)](#) vagy [Okos értesítések \(iOS\)](#) támogatási dokumentumot.

# POLAR FLOW

## 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. Létrehozatsz gyors vagy szakaszos célkitűzéseket is.

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

### AKTIVITÁSI ADATOK

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

### ALVÁSI ADATOK

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

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

### SPORTPROFILOK

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

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

### IMAGE SHARING (KÉPMEGOSZTÁS)

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

A témával kapcsolatos videó megtekintéséhez kattints a következő hivatkozásra:

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

## A FLOW ALKALMAZÁS HASZNÁLATÁNAK MEGKEZDÉSE

[Az óra beállítását](#) elvégezheted mobil eszköz 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](https://support.polar.com/en/support/Flow_app) oldalt.

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

Az edzés után a sportóra automatikusan szinkronizálja az edzés adatokat a Flow alkalmazással. Ha a telefon rendelkezik internetkapcsolattal, az aktivitási és edzés adataid szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow webszolgáltatással. Az edzés adatok 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 edzésed kiemelkedő mozzanatait a barátokkal a Flow közösségben, feliratkozhat a klub óráira, és személyre szabott edzésprogramot kaphatsz sporteseményekre.

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

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

## DIARY (NAPLÓ)

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

## REPORTS (JELENTÉSEK)

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

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

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

## (PROGRAMS) 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 készítenek fel, és heti 2–5 futóedzésből állnak a választott program függvényében. Rendkívül egyszerű!

Támogatásért és további információért a Flow webszolgáltatás használatával kapcsolatban látogass el a [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) oldalra.

## KEDVENCEK


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

Az M430-ban egyszerre maximum 20 kedvenced lehet. A kedvencek száma a Flow webes felületen nincsen korlátozva. Ha több mint 20 kedvence van a Flow webes felületen, a lista első 20-at helyezi át szinkronizáláskor az M430-ra. Megváltoztathatod a kedvenceid sorrendjét, ha azokat új helyükre húzod. Válaszd ki azt a kedvencet amelyiket arrébb szeretnéd tenni, és húzd át a listába, ahová szeretné.


### EDZÉSI CÉL HOZZÁADÁSA A KEDVENCEKHEZ:

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


vagy

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

### KEDVENCEK SZERKESZTÉSE

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

### KEDVENC ELTÁVOLÍTÁSA

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

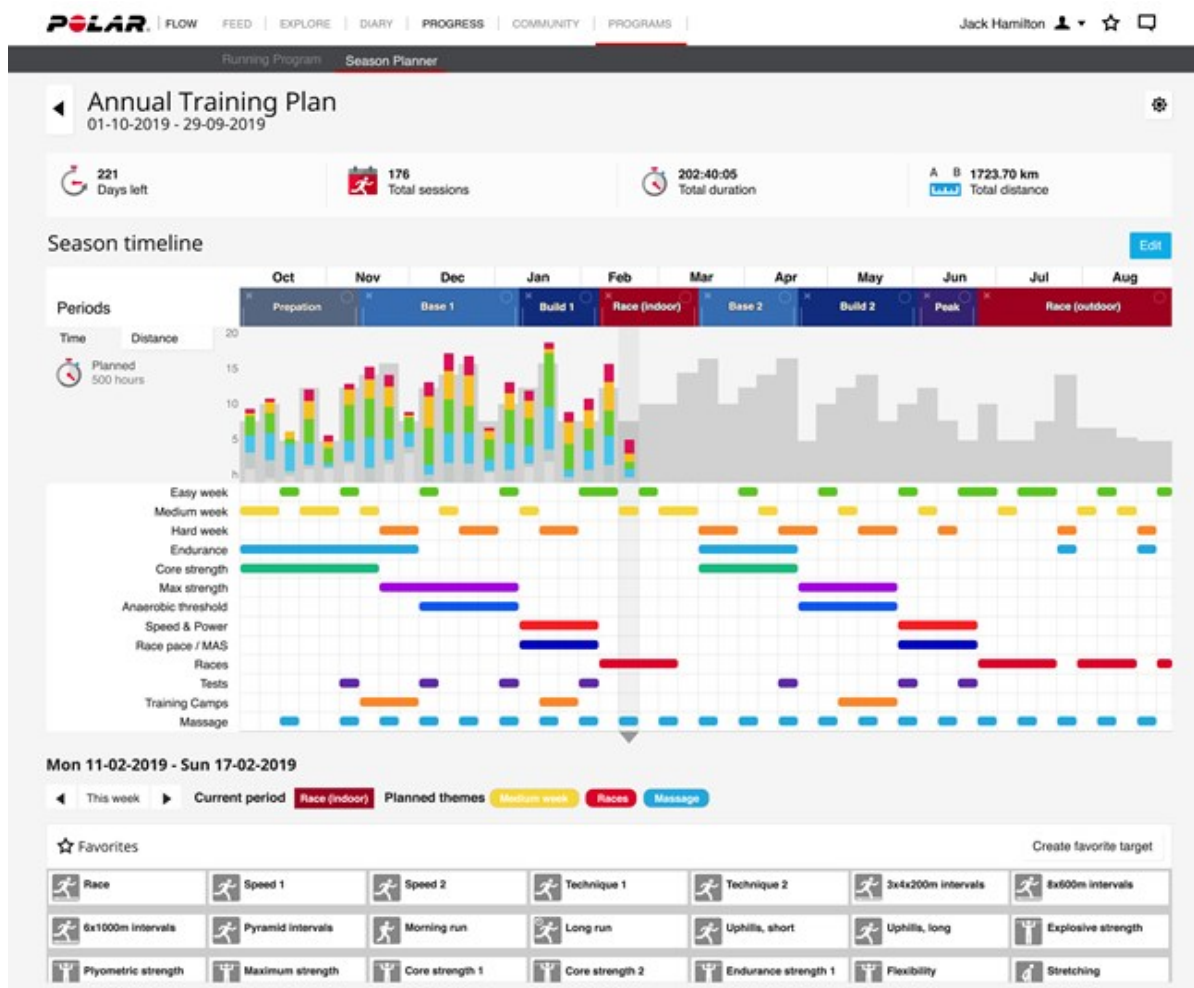


# AZ EDZÉS MEGTERVEZÉSE

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

## EDZÉSTERV LÉTREHOZÁSA A SEASON PLANNER (IDŐSZAKTERVEZŐ) SEGÍTSÉGÉVEL

A -Flow webszolgáltatás [Season Planner](#) (Időszaktervező) eszköze segítségével könnyedén elkészítheted személyre szabott edzéstervedet. Bármilyen legyen is a célod, a Polar Flow-val készíthetsz egy átfogó tervet az eléréséhez. A Season Planner (Időszaktervező) eszköz a Polar Flow webszolgáltatás **Programs** (Programok) lapjFlowán érhető el.



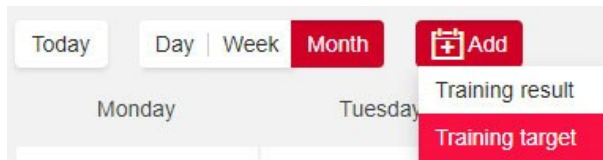
A [Polar Flow for Coach](#) (Polar Flow edzők számára) egy ingyenes távoli edzőplatform, amely lehetővé teszi, hogy edződ személyre szabja edzéstervedet, akár a teljes időszakról, akár különálló edzésekről legyen szó.

## HOZZ LÉTRE EDZÉSI CÉLKITŰZÉST A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN ÉS WEBSZOLGÁLTATÁSBAN

Ne felejtsetd el, hogy használat előtt az edzescélokat szinkronizálni kell a sportórával a FlowSync vagy a Flow alkalmazás segítségével, mielőtt használhatnád azokat. A sportóra készülék segíteni fog elérni az edzésre kitűzött céljaidat.

Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow webszolgáltatás segítségével:


1. Válaszd a **Diary** (naplót), majd kattints az **Add > Training target** (hozzáadás > edzési célkitűzés) lehetőségre.




2. Az **Add training target** (edzési célkitűzés hozzáadása) menüben válaszd a **Sport** lehetőséget, add meg a **Target name** (cél neve) (legfeljebb 45 számjegy), **Date** (dátum) és **Start time** (kezdési idő) adatokat és az esetleges **Notes** (megjegyzéseket) (opcionális).

Válaszd ki az edzési célkitűzés típusát a következőkből:


### Duration Target (cél időtartam)

1. Válaszd a **Duration** (Időtartam) lehetőséget.
2. Add meg az időtartamot.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Add to favorites**  (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre.
4. Kattints az **Add to Diary** (Hozzáadás a naplóhoz) lehetőségre a cél felvételéhez a **Diary** (Napló) bejegyzései közé.


### Distance target (Távolsági cél)

1. Válaszd a **Distance** (táv) lehetőséget.
2. Add meg a távot.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Add to favorites**  (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre.
4. Kattints az **Add to Diary** (Hozzáadás a naplóhoz) lehetőségre a cél felvételéhez a **Diary** (Napló) bejegyzései közé.

### Calories target (Kalóriacél)

1. Válaszd a **Calorie** (kalória) lehetőséget.
2. Add meg a kalóriák számát.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Add to favorites**  (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre.
4. Kattints az **Add to Diary** (hozzáadás a naplóhoz) lehetőségre a cél felvételéhez a **Diary** (napló) bejegyzései közé.

### Race Pace target (versenytempó célkitűzés)

1. Válaszd a **Race Pace** (versenytempó) lehetőséget.
2. Tölts ki kettőt a következő értékek közül: **Duration** (időtartam), **Distance** (táv) vagy **Race Pace** (versenytempó). A harmadikat automatikusan megkapod.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Add to favorites**  (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre.

4. Kattints az **Add to Diary** (hozzáadás a naplóhoz) lehetőségre a cél felvételéhez a **Diary** (napló) bejegyzései közé.

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

## Phased target (szakaszos cél)

1. Válaszd a **Phased** (Szakaszos) lehetőséget.
2. Adj szakaszokat a célohoz. Kattints a **Duration** (időtartam) lehetőségre időtartam-alapú szakasz hozzáadásához, vagy kattints a **Distance** (táv) lehetőségre távalapú szakasz hozzáadásához. Válassz **Name** (név) és **Duration/Distance** (időtartam/táv) értéket minden egyes szakaszhoz.
3. Jelöld ki a **Start next phase automatically** (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 **heart rate** (pulzus), a **speed** (sebesség) vagy a **power** (teljesítmény) alapján.

+ Distance + Duration + Repeat phases

Warmup 1 km

Start next phase automatically

Heart rate  
Heart rate  
Speed  
Power




A teljesítmény alapú edzési célkitűzéseket jelenleg csak a Vantage V2 támogatja.

5. Ha szeretnél megismételni egy szakaszt, akkor válaszd a **+ Repeat phases** (+ szakaszok ismétlése) lehetőséget, és a megismételni kívánt szakaszokat húzd a Repeat (ismétlés) részbe.

Repeat 2 x

Work 00:01:00

There are no phases to repeat. To repeat a phase, drag one here.

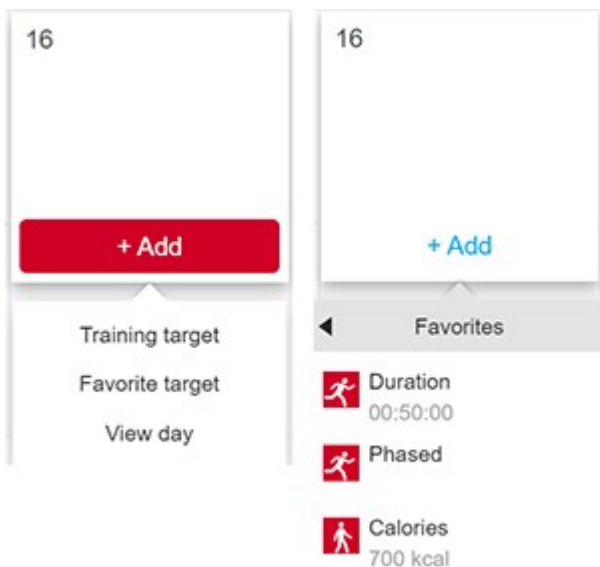
6. A cél felvételéhez a kedvencek közé kattints a **Add to favorites**  (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre.
7. Kattints az **Add to Diary** (hozzáadás a naplóhoz) lehetőségre a cél felvételéhez a **Diary** (napló) bejegyzései közé.

## HOZZ LÉTRE EGY CÉLT A KEDVENC EDZÉSI CÉLKITŰZÉSED ALAPJÁN.

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


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

1. Vidd az egérmutatót a **Diary** (napló) egy dátuma fölé.
2. Kattints az **+Add** (+hozzáadás) > **Favorite target** (kedvenc cél) lehetőségre, majd válassz ki egy célt a **Favorites** (kedvencek) listáról.



3. A kedvenced bekerül a naplódba az adott napra ütemezett célként. Az alapértelmezett ütemezett időpont az edzési célkitűzéshez 18:00 óra.
4. Kattints a célra a Diary (napló) nézetben, és módosítsd tetszőlegesen. A célkitűzés szerkesztésével ebben a nézetben nem módosítható az eredeti kedvenc célkitűzésed.
5. Kattints a Save (mentés) lehetőségre a módosítások frissítéséhez.



Szerkesztheted a kedvenc edzési célkitűzéseidet, és újakat hozhatsz létre a Favorites (kedvencek) oldalon. Kattints a felső menü  elemére a Favorites (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 Kedvenclistájában lesz látható.


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

## EDZÉSI CÉLKITŰZÉS LÉTREHOZÁSA A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN

Edzési célkitűzés létrehozásához a Polar Flow alkalmazásban:

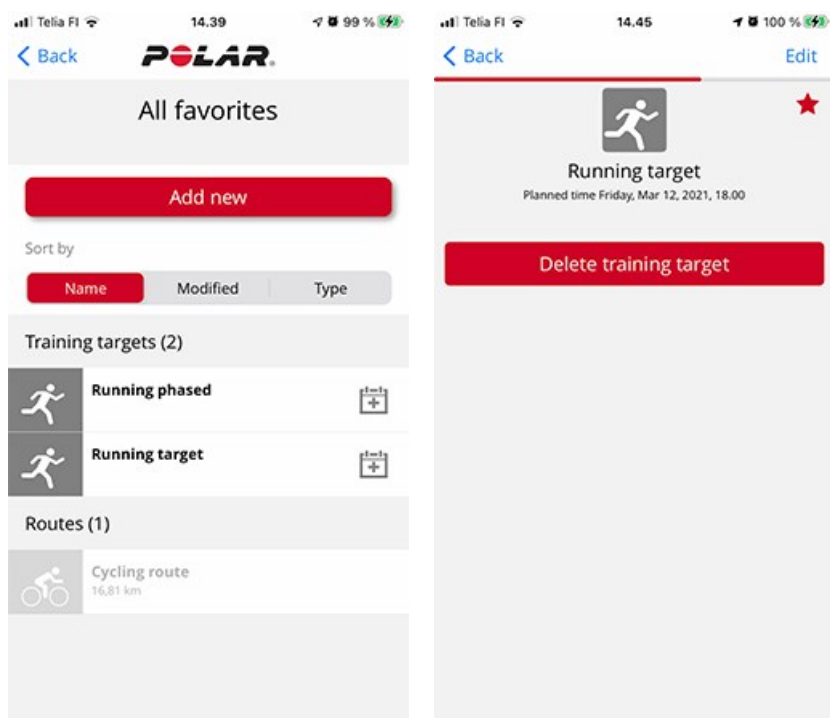
1. Lépj a **Training** (Edzés) menübe, és kattints az oldal felső részén található  ikonra.
2. Válaszd ki az edzési célkitűzés típusát a következőkből:

### Favorite target (Kedvenc cél)

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

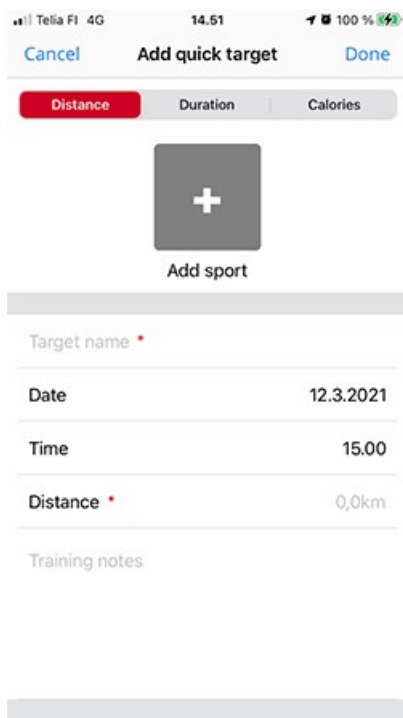


A Komoot útvonal csak a Grit X és Vantage V2 készülékekhez érhető el. A Strava Live szegmens pedig a Grit X, M460, V650, V800, Vantage V és Vantage V2 készülékekhez is elérhető.




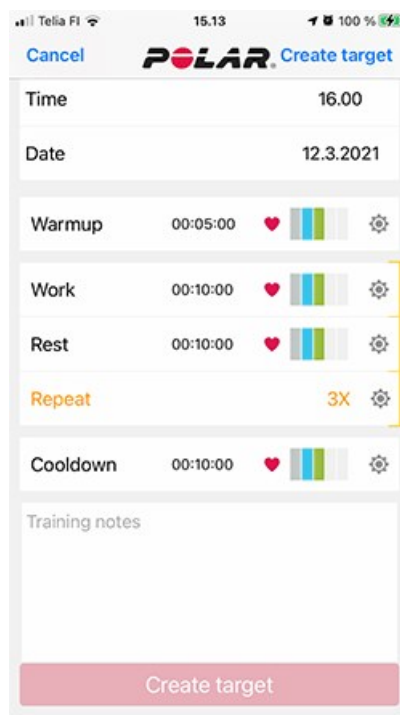
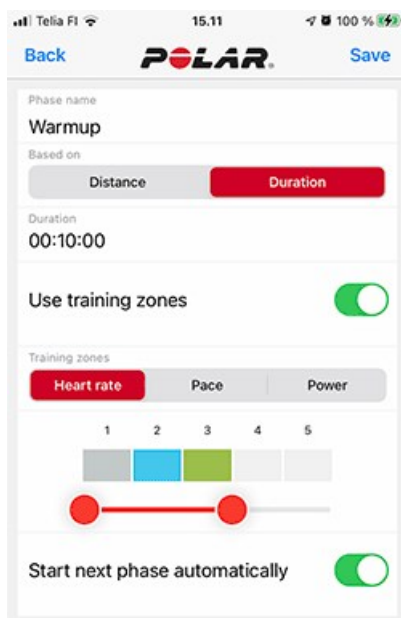
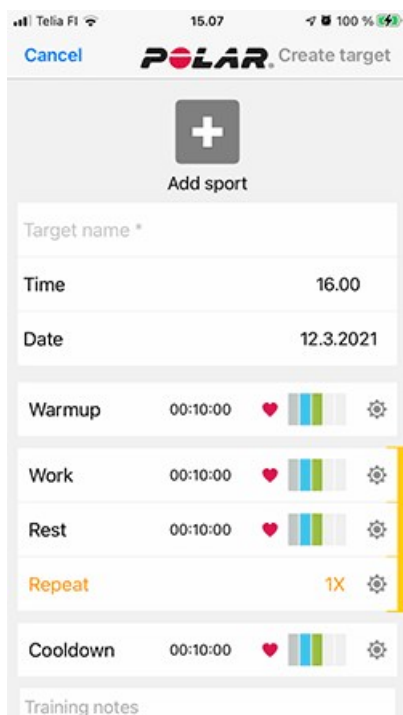
### Quick target (Gyorscél)

1. Válaszd a **Quick target** (Gyorscél) lehetőséget.
2. Válaszd ki, hogy a gyorscél táv, időtartam vagy kalória alapú legyen.
3. Adj hozzá sportot.
4. Nevezd el a célkitűzést.
5. Állítsd be a célkitűzési távot, időtartamot vagy kalóriaszámot.
6. Koppints a **Done** (Kész) lehetőségre a célkitűzés hozzáadásához az Edzési naplóhoz



## Phased target (Szakaszos cél)

1. Válaszd a **Phased target** (Szakaszos cél) 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 **Create target** (Célkitűzés létrehozása) lehetőségre a célkitűzés hozzáadásához az Edzési naplóhoz.



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

# SPORT PROFILOK A POLAR FLOW-BAN

Az M430 négy alapértelmezett sport profilt tartalmaz. A Polar Flow alkalmazásban vagy webes felületen új sport profilokat adhatsz a sportlistához, és módosíthatod azok beállításait. Az M430 legfeljebb 20 sport profilt képes tárolni. Ha a Polar Flow alkalmazásban és webes felületen több, mint 20 sport profilt állítasz be, az első 20 ezek közül szinkronizáláskor átkerül az M430 készülékre.

A sport profilok sorrendjét az egérrel új helyükre húzva módosíthatod. Válaszd ki az áthelyezendő sportot, majd húzd a kívánt helyre a listában.

A videó megtekintéséhez, kattints a következő linkekre:

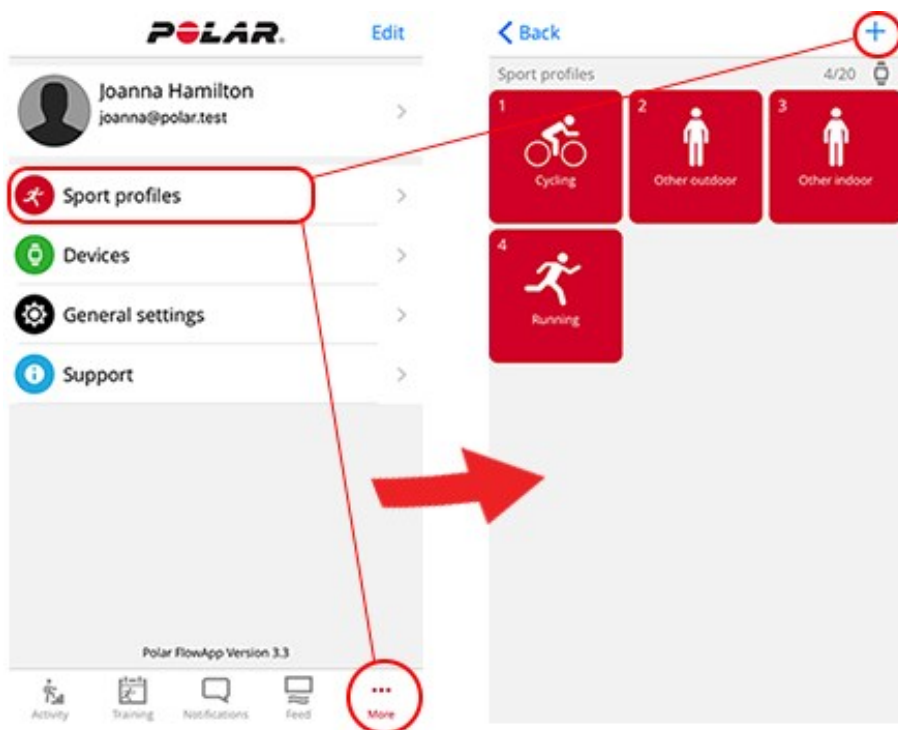
[Polar Flow alkalmazás | Sport profil szerkesztés](#)

[Polar Flow webes felület | Sport Profilok](#)

## SPORT PROFIL HOZZÁADÁSA

A Polar Flow mobil alkalmazásban:


1. Menj a **Sport profilokba**.
2. Koppints a plusz jelre a jobb felső sarokban.
3. Válassz egy sportot a listából. Koppints a Done (kész) lehetőségre az Android alkalmazásban. A sport ekkor hozzáadódik a sport profiljaid listájához.



A Polar Flow webes felületen:



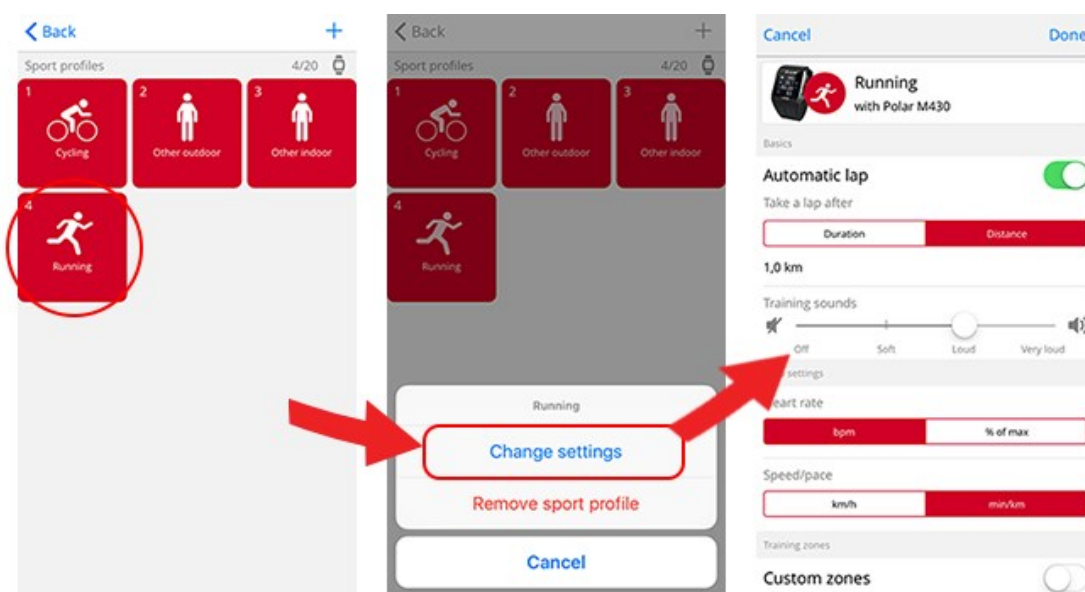
1. Kattints a nevedre/profilodra a jobb felső sarokban.
2. Válaszd ki a **Sport Profiles** (sport profilok) lehetőséget.
3. Kattints az **Add sport profile** (sport profil hozzáadása), és válaszd ki a sportot a listából.
4. A sport ekkor hozzáadódik a sportlistához.

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

## SPORT PROFIL SZERKESZTÉSE

A Polar Flow mobile alkalmazásban:

1. Menj a **Sport profilokba**.
2. Válassz ki egy sportot és koppints a **Change settings** (beállítások változtatása) lehetőségre.
3. Amikor készen vagy, koppints a Done lehetőségre. Ne felejtse el szinkronizálni beállításait az M430-cal.



A Flow webes felületen:

1. Kattints a nevedre/profilodra a jobb felső sarokban.
2. Válaszd ki a **Sport Profiles** (sport profilok) lehetőséget.
3. Kattints az **EDIT** (szerkesztés) lehetőségre a módosítani kívánt sport alatt.

Az egyes sportprofilokban a következő információkat szerkesztheted:

### Alapadatok

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

### Pulzus



- Pulzus nézet (ütés/perc vagy a maximum %-os értéke)
- A pulzusszám más eszköznek is látható (Ezt azt jelenti, hogy más, Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó eszközök, pl. edzőtermi gépek is érzékelik a pulzusodat. Az M430 készülék segítségével Polar Club edzések közben a Polar Club rendszerének is továbbíthatod pulzusadataidat.)
- Zonelock (Zóna lezárása)
- Pulzuszóna beállítások (a pulzuszónák segítségével könnyen kiválaszthatod és nyomon követheted az edzés intenzitását. Alapértelmezett beállítás esetében a pulzuszónák határértékei nem változtathatók meg. Egyéni (Free) beállítás esetében lehet változtatni a határértékeken. Az alapértelmezett pulzustartományok a maximális pulzusod alapján kerülnek kiszámításra.)

## Sebesség/tempó beállítások

- Sebesség/tempó nézet (választhatsz a sebesség km/h / mph és a tempó perc/km / perc/mérföld között)
- A Zonelock (Zóna lezárása) elérhető (Válaszd ki a lezárandó zónát a sebesség/tempó zónához On (be) vagy Off (ki))
- A Speed/Pace (sebesség/tempó) zóna beállítások (a sebesség/tempó tartományok segítségével könnyen kiválaszthatod és nyomon követheted sebességedet vagy tempójdat, a választástól függően. Az alapértelmezett zónák egy olyan személy sebesség/tempó zónáira példák, akinek viszonylag magas a fittségi állapota. Ha az alapértelmezett beállítást választod, a pulzuszóna határok nem változtathatók meg. Egyéni (Free) beállítás esetében minden pulzuszóna határváltoztatható.)

## Edzési nézetek

Kiválaszthatod, melyik adatokat szeretnéd látni az edzési nézetben az edzés alatt. Összesen nyolc különböző edzési nézettel rendelkezhet valamennyi sport profil. Minden egyes edzési nézet maximum négy adatmezővel rendelkezhet.

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

## Gesture and feedback (Mozdulatok és visszajelzések)

- Automatic pause (automatikus szünet): Az **Automatic pause** (automatikus szünet) edzés közbeni használatához állítsd a GPS-t a **High Accuracy** (nagy pontosság) lehetőségre, vagy használj a Polar Stride sensort. Edzésed automatikusan szünetel, amikor megállsz, és induláskor automatikusan újra elindul.
- Rezgő visszajelzések (a rezgő jelzéseket be- és kikapcsolhatod)

## GPS és magasság

- Válaszd ki a GPS rögzítési sebességét.

Amikor végeztél a sport profilok beállításával, kattints a **Save** (mentés) gombra. Ne felejtse el szinkronizálni beállításaidat az M430-cal.



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



adatközléssel a [Polar Sport profil listából](#). Engedélyezheti vagy tilthatja a Bluetooth adattovábbítást a sport profil beállításoknál.

## SZINKRONIZÁLÁS

Adatait vezeték nélkül is átviheti az M430-ról a Polar Flow alkalmazásba a Bluetooth Smart funkció segítségével. Az M430 készüléket egy USB port és a FlowSync szoftver segítségével is szinkronizálhatja a Polar Flow webes szolgáltatással. Ahhoz, hogy szinkronizálni tudja az adatokat az M430 és a Flow alkalmazás között, szüksége van egy Polar fiókra. Ha az M430 készülékről közvetlenül szeretné szinkronizálni az adatokat a webes szolgáltatással, a Polar fiók mellett FlowSync szoftverrel is rendelkeznie kell. Ha beállította az M430 készüléket, már létrehozott egy Polar fiókot. Ha a számítógépén állította be az M430 készüléket, a FlowSync szoftvert a számítógépre telepítette.

Ne feledje adatait szinkronizálni és naprakészen tartani az M430-at a web szolgáltatással valamint a mobil alkalmazással, bárhol is járjon.


### SZINKRONIZÁLÁS A FLOW MOBIL ALKALMAZÁSSAL

A szinkronizálás előtt, győződjön meg a következőkről:

- Ön rendelkezik egy Polar fiókkal és a Flow alkalmazással.
- A mobil eszközén be van kapcsolva a Bluetooth, és azon nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.
- Párosította az M430-at a mobil eszközével. További információkért lásd: [Pairing](#).

Az adatok szinkronizálása:

1. Jelentkez be a Flow alkalmazásba, majd nyomd meg és tartsd lenyomva a BACK (Vissza) gombot az M430 készüléken.
2. **A Connecting to device** (csatlakozás az eszközhöz) üzenet jelenik meg, majd pedig a **Connecting to app** (csatlakozás az alkalmazáshoz).
3. **Syncing completed** (A szinkronizálás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

 Az M430 minden edzés befejezése után automatikusan szinkronizálódik a Flow alkalmazással, ha a telefon Bluetooth hatósugáron belül van. Amikor szinkronizálja az M430-at a Flow alkalmazással, az edzési és aktivitási adatai egy internet kapcsolaton keresztül szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow web szolgáltatással.

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

### SZINKRONIZÁLÁS A FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSSAL A FLOWSYNC-EN KERESZTÜL

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

1. Dugja be az M430-at a számítógépbe. Győződjön meg arról, hogy a FlowSync szoftver fut.
2. A FlowSync ablak megnyílik a számítógépén, és megkezdődik a szinkronizálás.
3. Completed (befejeződött) üzenet jelenik meg amikor végzett.

Mindig, amikor az M430-at a számítógéphez csatlakoztatja, a Polar FlowSync szoftver átküldi az adatait a Polar Flow web szolgáltatásba, és szinkronizál minden beállítást amit megváltoztatott. Ha a szinkronizálás nem indul meg automatikusan, indítsa el a FlowSync-et az asztali ikon segítségével (Windows) vagy az alkalmazások mappából (Mac OS X). Minden alkalommal ha elérhetővé válik egy firmware frissítés, a FlowSync értesíti Önt, és kérést küld, hogy töltsse le és telepítse azt.



*Ha megváltoztatja a Flow web szolgáltatás beállításait mialatt az M430 csatlakoztatva van a számítógéphez, nyomja meg a szinkronizálás gombot a FlowSync-ben a beállítások átviteléhez az M430-ra.*

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

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

# FONTOS INFORMÁCIÓK


Akkumulátor .....	68
Az M430 akkumulátorának feltöltése .....	68
Az akkumulátor üzemideje .....	69
Alacsony akkumulátortöltöttségre figyelmeztető üzenetek .....	69
Az M430 karban tartása .....	70
Tartsd tisztán az M430-at .....	70
Tárolás .....	70
Szervizelés .....	70
Óvintézkedések .....	71
Interferencia edzés közben .....	71
Egészség és edzés .....	71
Figyelem! Az akkumulátor gyermekektől elzárva tartandó! .....	72
Műszaki specifikáció .....	72
M430 .....	72
Polar FlowSync Szoftver .....	73
A Polar Flow mobile app kompatibilitása .....	74
A Polar termékek vízállósága .....	74
Korlátozott nemzetközi Polar garancia .....	75
Szabályozással kapcsolatos információk .....	75
Felelősség kizárása .....	76

## AKKUMULÁTOR

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

## AZ M430 AKKUMULÁTORÁNAK FELTÖLTÉSE


Az M430 beépített, újratölthető akkumulátorral rendelkezik. Az újratölthető elemek véges számú töltési ciklussal rendelkeznek. Akár 300 alkalommal is feltöltheti az elemet, mielőtt a teljesítménye érezhetően csökkenne. A töltési ciklusok száma a felhasználási és működtetési körülményektől is függ.


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

A töltéshez csatlakoztasd az eszközt a csomagban mellékelt USB kábel használatával.

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




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

 *Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy az M430 USB-portján vagy töltőkábelén nincs nedvesség, hajszál, por vagy kosz. Finoman töröld le a szennyeződésekét és fújd ki a koszt. Szükség esetén, használhatsz fogpiszkálót. A karcmentesség megőrzése érdekében ne használj éles eszközöket a tisztításhoz.*

A számítógéppel való töltéshez egyszerűen csatlakoztasd az M430-at a számítógéphez; eközben szinkronizálhatod is azt a FlowSync-kel.

1. Helyezd az USB csatlakozót az M430 USB portjába, és csatlakoztasd a kábel másik végét a számítógépbe.
2. **Charging** (töltés) felirat jelenik meg a kijelzőn.
3. Amikor az akkumulátor ikon teljesen megtelik, az M430 töltése kész.

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

## AZ AKKUMULÁTOR ÜZEMIDEJE

Az akkumulátor üzemideje:

- max. 8 óra folyamatos edzés GPS-szel és optikai pulzusmérővel, vagy
- max. 30 óra folyamatos edzés optikai pulzusmérővel, GPS energiatakarékos móddal és optikai pulzussal, vagy
- max. 50 óra folyamatos edzés optikai pulzusmérővel, GPS energiatakarékos móddal és Bluetooth Smart jeladóval, vagy
- idő módban, napi aktivitáskövetéssel az üzemidő körülbelül 20 nap.

Az üzemidőt számos tényező, például az M430 használati környezeti hőmérséklete, a választott és használt funkciók és érzékelők, valamint az akkumulátor életkora is befolyásolja. A Smart értesítések és a gyakori szinkronizálás a Flow alkalmazással, szintén csökkentik az akkumulátor élettartamát. Jóval fagypont alatti hőmérséklet esetén az üzemidő jelentősen lecsökkenhet. Ha a kabátod alatt viseled az M430-at, úgy melegebben tartod és ezzel megnövelheted annak üzemidejét.

## ALACSONY AKKUMULÁTOR TÖLTÖTTSÉGRE FIGYELMEZTETŐ ÜZENETEK

**Battery low. Charge** (töltés): Az elem töltöttsége alacsony. Javasolt az M430-at feltölteni.

**Töltsd fel edzés előtt:** A töltöttség túl alacsony az edzés rögzítéséhez. Nem lehet új edzést indítani az M430 feltöltése nélkül.

Alacsony akkumulátortöltöttségre figyelmeztető üzenetek edzés alatt:

- Az M430 értesít, amikor egy órára elegendő akkumulátor üzemidő maradt az edzés közben.
- Ha megjelenik az edzés alatt a **Battery low** (alacsony töltöttség) üzenet, akkor kikapcsol a pulzusmérés és a GPS.
- Amikor kritikusan alacsony az akkumulátor töltöttségi szintje, a **Recording ended** (rögzítés leállítva) üzenet jelenik meg. Az M430 abbahagyja az edzés rögzítését és elmenti az edzés adatait.

Amikor a kijelző elsötétül, az akkumulátor lemerült és az M430 alvó üzemmódbba lépett. Töltsd fel az M430-at. Ha az akkumulátor teljesen lemerült, eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.

## AZ M430 KARBAN TARTÁSA

Akárcsak bármely elektronikus eszközt, a Polar M430-at is tisztán, valamint gondosan karban kell tartani. Az alábbi utasítások segítenek betartani a garancia érvényesítéséhez szükséges előírásokat, valamint csúcs formában tartani az eszközt és elkerülni minden problémát a töltés vagy szinkronizálás közben.

### TARTSD TISZTÁN AZ M430-AT

Minden edzés program után enyhe szappanos oldattal, folyóvíz alatt mosd le az M430-at. Egy puha törölközővel töröld szárazra.

### **Tartsd tisztán az M430 USB csatlakozóját és töltő kábelét, a zökkenőmentes töltés és szinkronizálás biztosítása érdekében.**

Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy az M430 USB-csatlakozóján vagy töltőkábelén nincs nedvesség, hajsza, por vagy kosz. Finoman töröld le a szennyeződések és fújd le a port. Szükség esetén használhatsz fogpiszkálót. A karcmentesség megőrzése érdekében ne használj éles eszközöket a tisztításhoz.

Tartsd tisztán az USB csatlakozót, hogy hatékonyan megvédhesd az M430-at az oxidálódástól és a pizok és sós víz (pl. izzadtság vagy tengervíz) okozta más lehetséges károsodástól. Az USB csatlakozó tisztán tartásához a legjobb módszer minden edzés után langyos csapvízzel kimosni azt. Az USB csatlakozó vízálló, így azt az elektromos alkatrészek károsítása nélkül öblítheted le folyó víz alatt. **Ne töltsd az M430-at abban az esetben, ha az USB töltő nedves, vagy izzadtság van rajta.**

### VIGYÁZZ AZ OPTIKAI PULZUSÉRTÉKELŐRE

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

## 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 használod az edzésszközt, javasolt azt néhány hónap elteltével újra feltölteni. Ez megnövelheti az elem élettartamát.

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

## SZERVIZELÉS

Javasoljuk, hogy a kétéves garancia ideje alatt csak hivatalos Polar szervizközpontban 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](http://www.polar.com/support) webhelyen és az egyes országok weboldalain tájékozódhatsz.

## ÓVINTÉZKEDÉSEK

A Polar M430-at úgy tervezték, hogy megmutassa aktivitásodat és mérje a pulzusodat, sebességedet, a távolságodat és futási lépésszámodat. Más célokat nem szolgál.

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

### INTERFERENCIA EDZÉS KÖZBEN

#### Az egységet érintő elektromágneses interferencia

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

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

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

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

### EGÉSZSÉG ÉS EDZÉS

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

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

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

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

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

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



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

## FIGYELEM! AZ AKKUMULÁTOR GYERMEKEKTŐL ELZÁRVA TARTANDÓ!

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

Az Ön biztonsága fontos nekünk. A Polar lépéshossz-érzékelő Bluetooth® Smart formatervezése minimalizálja a beakadás kockázatát. Ennek ellenére legyen óvatos, ha például bozótos területen fut a lépéshossz-érzékelővel.

## MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

### M430

Elemtípus:	240 mAh Li-pol újratölthető akkumulátor
Üzemidő:	<b>Folyamatos használat:</b>  Max. 8 óra folyamatos edzés GPS-szel és optikai pulzusméréssel  Max. 30 óra folyamatos edzés optikai



	pulzusméréssel, GPS energiatakarékos móddal
Működési hőmérséklet:	-10 °C - +50 °C
Az M430 anyaga:	Szilikon, termoplasztikus poliuretán, rozsdamentes acél, akrilnitril-butadién-sztirol, üvegszál, polikarbonát, Polimetil-metakrilát, folyadékkristályos polimer
Óra pontossága:	Jobb mint $\pm 0,5$ másodperc/nap, 25 °C-os hőmérséklet mellett.
GPS pontossága:	Távolság $\pm 2\%$  Ezek az értékek szabadtéri műholdjelvételek esetén érhetőek el, amikor nem takarják a műholdat épületek vagy fák. Városi vagy erdei terepeken elérhetőek ezek az értékek, de időnként változhatnak.
Magassági felbontás:	1 m
Emelkedő/lejtő felbontás:	5 m
Maximum magasság:	9000 m / 29525 láb
Rögzítés gyakorisága:	1 mp nagy pontosságú GPS rögzítésben, 30 mp közepes pontosságú GPS rögzítésben, 60 mp energiatakarékos GPS módban
Pulzusmérési tartomány:	15-240 ütés/perc
Aktuális sebesség megjelenítési tartomány:	0-399 km/h 247,9 mph  (0-36 km/h or 0-22.5 mph (ha a Polar Stride sensorral mérsz)
Vízállóság:	30 m (fürdéshez és úszáshoz alkalmas)
Memóriakapacitás:	60 óra edzés GPS-szel és pulzusméréssel, a nyelvi beállításoktól függően
Kijelző felbontása:	128 x 128

Vezeték nélküli Bluetooth® technológia.

## POLAR FLOWSYNC SZOFTVER

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

A legfrissebb kompatibilitási információkat a [support.polar.com](http://support.polar.com) oldalon tekintheted meg.

## A POLAR FLOW MOBILE APP KOMPATIBILITÁSA

A legfrissebb kompatibilitási információkat a [support.polar.com](https://support.polar.com) oldalon tekintheted meg.

## A POLAR TERMÉKEK VÍZÁLLÓSÁGA

A legtöbb Polar termék viselhető úszás közben. Ezek azonban nem búváreszközök. A vízállóság fenntartása érdekében ne használja az eszköz gombjait a víz alatt.

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

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

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

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

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

# KORLÁTOZOTT NEMZETKÖZI POLAR GARANCIA

- A Polar Electro Oy korlátozott nemzetközi garanciát biztosít a Polar termékek számára.
- Az USA-ban vagy Kanadában értékesített termékek esetén a garanciát a Polar Electro, Inc. adja ki.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja a Polar termék eredeti fogyasztója/vásárlója számára, hogy a termék annak megvásárlásának időpontjától számított 2 (két) éven keresztül anyagi és gyártási hibától mentes marad, amely alól kivételt képeznek a szilikonból vagy műanyagból készült csuklópántok, amelyek a megvásárlástól számított egy (1) éves jótállási időszakba sorolandók.
- A jótállás nem vonatkozik az akkumulátor normál elhasználódására; a helytelen használatból, visszaélésből, balesetektől vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó károokra; a nem megfelelő karbantartásra; kereskedelmi használatra; megrepedt, törött vagy megkarcolt burkolatokra/kijelzőkre, a textil vagy bőr karpántra, a rugalmas pántra (pl. pulzusérzékelő mellkaspántjára) és a Polar kiegészítőkre.
- A garancia nem terjed ki sem a termékből eredő, sem az ahhoz kapcsolódó károokra, veszteségekre, költségekre vagy kiadásokra, legyenek közvetettek, közvetlenek, következményesek, vagy egyediak.
- A garancia a használtan vásárolt termékekre nem terjed ki.
- A garanciaidő alatt a termék javítását vagy cseréjét a vásárlás országától függetlenül bármelyik engedéllyel rendelkező Polar Központi Szerviz elvégzi.
- A Polar Electro Oy/Inc. által kibocsátott garancia nem érinti a fogyasztónak a hatályos nemzeti vagy állami törvények szerinti jogait, illetve a fogyasztónak az értékesítési/beszerzési szerződésből eredő, a kereskedővel szemben érvényesíthető jogait.
- A bizonylatot a vásárlás igazolásaként meg kell őriznie!
- A termékekre vonatkozó garancia azokra az országokra korlátozódik, ahol a terméket először a Polar Electro Oy/Inc kezdte forgalmazni.



Gyártja a Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

A Polar Electro Oy egy ISO 9001:2015 tanúsítvánnyal rendelkező vállalat.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Minden jog fenntartva. Jelen útmutató egyetlen része sem használható fel vagy sokszorosítható semmilyen formában a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül.

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

## SZABÁLYOZÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK

	Ez a termék megfelel az 2014/53/EU, 2011/65/EU és 2015/863/EU irányelveknek. A termékekre vonatkozó Megfelelőségi nyilatkozat és egyéb szabályozással kapcsolatos információkat lásd a <a href="http://www.polar.com/hu/szabalyozasi_informacio">www.polar.com/hu/szabalyozasi_informacio</a> .
	Az áthúzott kerekes szeméttartály szimbólum azt mutatja, hogy a Polar termékek elektromos készülékek és az Európai Parlamentnek és a Tanács elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira (WEEE) vonatkozó 2012/19/EU irányelvének hatálya alá esnek, és a termékhez használt elemek és akkumulátorok az Európai Parlament és Tanács 2006 szeptember 6-án kiadott, az elemekre és akkumulátorokra, illetve az elemek és akkumulátorok hulladékaira vonatkozó 2006/66/EK irányelv hatálya alá esnek. A Polar termékekben levő termékeket és elemeket/akkumulátorokat ennél fogva az EU országaiban elkülönítve kell leselejtezni. A Polar arra ösztönzi Önt, hogy védje a környezetet és embertársai egészségét az Európai Unió kívül is azáltal, hogy betartja a helyi hulladékkezelésre vonatkozó előírásokat, és hogy – amennyiben ez lehetséges – szelektíven

## FELELŐSSÉG KIZÁRÁSA

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

2.2 HU 06/2021