

**POLAR®**

# POLAR GRIT X PRO



**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**

# TARTALOMJEGYZÉK

<b>Tartalomjegyzék</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar Grit X Pro használati útmutató</b> .....	<b>8</b>
Bevezetés .....	8
Hozd ki a maximumot Grit X Pro órádból .....	9
Polar Flow alkalmazás .....	9
Polar Flow Webes felület .....	9
<b>Első lépések</b> .....	<b>10</b>
A sportóra beállítása .....	10
A lehetőség: Beállítás mobil eszközön vagy a Polar Flow alkalmazással .....	10
B lehetőség: Beállítás számítógéppel .....	11
C lehetőség: Beállítás a sportóráról .....	11
Gombfunkciók és mozdulatok .....	11
Idő nézet és menü .....	12
Konfigurációs mód .....	13
Edzés közben .....	13
Színes érintőképernyő .....	13
Az értesítések megtekintése .....	13
Koppintás funkció .....	13
Háttérvilágítás aktiváló mozdulata .....	13
Óralapok és menü .....	14
Óralapok .....	14
Menü .....	24
Beállítások .....	27
Gyorsbeállítások menü .....	28
Mobileszköz párosítása az órával .....	28
Párosítás törlése .....	29
Firmware-frissítés .....	29
Telefonon vagy táblagépen .....	29
Számítógéppel .....	29
<b>Settings (beállítások)</b> .....	<b>31</b>
Általános beállítások .....	31
Párosítás és szinkronizálás .....	31
Kerékpár-beállítások .....	31
Folyamatos pulzusmérés .....	31
Regenerálódás követése .....	32
Repülő üzemmód .....	32
Háttérvilágítás fényereje .....	32
Ne zavarjanak .....	32
Telefonos értesítések .....	32
Zenevezérlő .....	32
Mértékegységek .....	32
Nyelv .....	32
Inaktivitási figyelmeztetés .....	32
Rezgés .....	33
Itt viselem az órát .....	33
Helymeghatározó műholdak .....	33
A sportóráról .....	33
Óralap beállításai .....	33
Nézetek kiválasztása .....	35
Idő és dátum .....	35
Idő .....	35
Dátum .....	35

Dátumformátum .....	36
Hét első napja .....	36
Fizikai beállítások .....	36
Testsúly .....	36
Magasság .....	36
Születési dátum .....	36
Nem .....	36
Edzési előzmények .....	36
Aktivitási cél .....	37
Kívánt alvási idő .....	37
Maximális pulzus .....	37
Nyugalmi pulzus .....	38
VO2max .....	38
Kijelző ikonjai .....	38
Újraindítás és visszaállítás .....	39
Az óra újraindítása .....	39
Az óra gyári beállításainak visszaállításához .....	39
Gyári beállítások visszaállítása a FlowSync alkalmazással .....	39
Gyári beállítások visszaállítása az óráról .....	40
<b>Edzés .....</b>	<b>41</b>
Csuklón mért pulzus .....	41
Az óra viselése a csuklós pulzusmérés vagy alváskövetés során .....	41
Az óra viselése csuklón történő pulzusmérés, alváskövetés/Nightly Recharge nélkül .....	42
Edzésszakasz indítása .....	42
Tervezett edzésszakasz indítása .....	43
Több sportos edzés indítása .....	43
Gyorsmenü .....	44
Edzés közben .....	47
Az edzési nézetek böngészése .....	47
Időzítők beállítása .....	49
Intervallumidőzítő .....	50
Visszaszámláló .....	50
Pulzus-, sebesség- vagy teljesítményzóna rögzítése .....	51
Pulzuszóna rögzítése .....	51
Sebesség-/tempózóna rögzítése .....	51
Teljesítményzóna rögzítése .....	51
Kör jelzése .....	52
Sportok közötti váltás több sportos edzésszakasz közben .....	52
Edzés célkitűzéssel .....	52
Szakasz megváltoztatása szakaszos edzés során .....	52
Edzési célkitűzésre vonatkozó adatok .....	53
Értesítések .....	53
Egy edzés szüneteltetése/megállítása .....	53
Edzés összegzése .....	53
Edzés után .....	53
Edzés adatok a Polar Flow alkalmazásban .....	57
Edzés adatok a Polar Flow webszolgáltatásban .....	57
<b>Jellemzők .....</b>	<b>58</b>
Helyzetmeghatározó műholdak .....	58
GPS-támogatás (A-GPS) .....	58
GPS támogatás lejáratási dátum .....	58
Útvonalsegéd .....	59
Útvonal- és emelkedési profilok .....	59
Tervezett útvonalak teljes emelkedése és ereszkedése .....	60
Útvonal hozzáadása az órához .....	60
Edzésszakasz indítása útvonalsegéddel .....	60
Nagyítás .....	60

Útvonal megváltoztatása edzés közben .....	61
Vissza a kezdőpontra .....	61
Visszakövetés .....	62
Visszakövetés használata .....	62
Nagyítás .....	62
Versenytempó .....	62
Strava Live szegmensek .....	63
A Strava- és Polar Flow-fiók összekapcsolása .....	63
Strava szegmensek importálása a Polar Flow-fiókba .....	64
Edzésszakasz indítása a Strava Live szegmensek használatával .....	64
Hill Splitter™ .....	65
Hill Splitter nézet hozzáadása a sportprofilhoz .....	66
Edzés a Hill Splitterrel .....	66
Hill Splitter összesítés .....	67
Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban .....	67
Komoot .....	69
A komoot- és Polar Flow-fiók összekapcsolása .....	70
Komoot-útvonalak importálása az órába .....	70
Edzés elindítása komoot-útvonallal .....	72
Smart Coaching (Okos értesítések) .....	72
Training Load Pro .....	73
Kardioterhelés .....	73
Érzékelt terhelés .....	73
Izomterhelés .....	73
Edzési terhelés egy edzés alapján .....	73
Megterhelés és tűrőképesség .....	74
Kardioterhelési állapot .....	74
Kardioterhelési állapot a sportórán .....	74
Hosszú távú elemzés a Flow alkalmazásban és webes felületen .....	75
Recovery Pro .....	77
Első lépések a Recovery Proval .....	78
A regenerálódási visszajelzésed megtekintése .....	79
FuelWise™ .....	81
Edzés a Fuelwise alkalmazással .....	81
Okos szénhidrát-émlékeztető .....	81
Kézi szénhidrát-émlékeztető .....	82
Ivási emlékeztető .....	82
Ortosztatikus teszt .....	82
A teszt elvégzése .....	83
Ortosztatikus teszt a Recovery Proval .....	85
Futási teljesítményteszt .....	85
A teszt elvégzése .....	85
Teszteredmények .....	87
Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban .....	88
Kerékpározási teljesítményteszt .....	89
A teszt elvégzése .....	90
Teszteredmények .....	91
Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban .....	92
Lábregenerálódási teszt .....	93
A teszt elvégzése .....	94
Teszteredmények .....	94
Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban .....	96
Futási teljesítmény mérése a csuklóról .....	97
Futási teljesítmény és izomterhelés .....	97
Hogyan jelenik meg a futási teljesítmény az órán .....	97
Polar futóprogram .....	99
Polar futóprogram létrehozása .....	99

Edzés indítása .....	100
Kövesse nyomon a fejlődését .....	100
Running Index .....	100
Rövid távú elemzés .....	101
Hosszú távú elemzés .....	102
Training Benefit (Edzési nyereség) .....	103
Smart Calories (Okos kalóriaszámláló) .....	104
Folyamatos pulzusmérés .....	104
Folyamatos pulzusmérés az órán .....	104
24/7 Activity tracking (Folyamatos aktivitáskövetés) .....	105
Activity goal (Aktivitási cél) .....	106
Aktivitási adatok az órán .....	106
Inaktivitási figyelmeztetés .....	106
Az aktivitási adatokat a Polar Flow alkalmazásban vagy a webszolgáltatásban lehet megtekinteni .....	107
Activity Guide (Aktivitási tanácsadás) .....	107
Activity Benefit (Aktivitási nyereség) .....	107
Nightly Recharge™ regenerálódásmérés .....	108
Az ANS-állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban .....	110
Kipihentési állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban .....	111
Gyakorlatokhoz .....	111
Alváshoz .....	111
Az energiaszint szabályozására .....	111
Sleep Plus Stages™ alváskövetés .....	113
SleepWise™ .....	118
Napi töltődés alvásból .....	118
Heti alvás .....	119
Tudományos háttér .....	121
Serene™ irányított légzőgyakorlat .....	122
Csuklón mért pulzussal végzett Fitnessz teszt .....	123
A teszt előtt .....	124
A teszt elvégzése .....	124
Teszteredmények .....	124
A teszt elvégzése .....	124
Teszteredmények .....	125
Edzettségi szint osztályok .....	125
Férfiak .....	125
Nők .....	125
VO2max .....	126
FitSpark™ napi edzési útmutató .....	126
Edzés közben .....	128
Sportprofilok .....	129
Pulzuszónák .....	130
Pulzusérzékelő üzemmód .....	130
Pulzusérzékelő üzemmód bekapcsolása .....	130
Pulzusmegosztás leállítása .....	130
Sebességzónák .....	130
Sebességzónák beállításai .....	131
Edzési célkitűzés sebességzónákkal .....	131
Edzés közben .....	131
Edzés után .....	131
Sebesség és táv a csuklómozgás alapján .....	131
Futási ütem csuklómozgás alapján .....	131
Úszás-mérőszámok .....	132
Medencés úszás .....	132
A medencehossz beállítása .....	132
Open water swimming (Nyíltvízi úszás) .....	132
Pulzusmérés víz alatt .....	133

Úszási edzésszakasz elindítása .....	133
Úszás közben .....	133
Úszás után .....	134
Barométer .....	135
Magassági adatok, amikor nem edzel .....	135
Iránytű .....	135
Iránytű használata edzésszakasz során .....	135
Az iránytű használata edzésszakaszokon kívül .....	136
Weather (Időjárás) .....	137
Energiatakarékos mód beállítások .....	137
Energiaforrások .....	138
Energiaforrások összesítése .....	138
Részletes elemzés a Flow mobilalkalmazásban .....	139
Telefonos értesítések .....	139
Telefonos értesítések bekapcsolása .....	139
Do not disturb (Ne zavarjanak) .....	139
Az értesítések megtekintése .....	139
Zenevezérlő .....	140
Az óralapról .....	140
Edzés közben .....	140
Cserélhető csuklópántok .....	140
A csuklópánt cseréje .....	141
Kompatibilis érzékelők .....	141
Polar OH1 optikai pulzusmérő .....	141
Polar Verity Sense .....	141
Polar H10 pulzusérezékelő .....	141
Polar H9 pulzusérezékelő .....	142
Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart lépésérezékelő .....	142
Polar sebességmérő Bluetooth® Smart .....	142
Polar pedálfordulat-érezékelő Bluetooth® Smart .....	142
Külső teljesítménymérők .....	142
Érzékelők párosítása az órával .....	143
Pulzusérezékelő párosítása a sportórával .....	143
Polar H9, Polar H10 .....	143
Polar OH1+, Polar Verity Sense .....	143
Lépésérezékelő párosítása az órához .....	144
Lépésérezékelő kalibrálása .....	144
Kerékpár-érezékelő párosítása a sportórával .....	144
Kerékpár-beállítások .....	145
A kerék lemérése .....	145
A kerékpáros teljesítményérezékelő kalibrálása .....	146
Párosítás törlése .....	146
<b>Polar Flow .....</b>	<b>147</b>
Polar Flow alkalmazás .....	147
Edzésadatok .....	147
Aktivitási adatok .....	147
Alvási adatok .....	147
Sportprofilok .....	147
Image sharing (Képmegosztás) .....	147
A Flow alkalmazás használatának megkezdése .....	147
Polar Flow webszolgáltatás .....	148
Napló .....	148
Jelentések .....	148
Programok .....	148
Sportprofilok a Polar Flow-ban .....	148
Sportprofil hozzáadása .....	149
Sportprofil szerkesztése .....	149

Az edzés megtervezése .....	151
Edzésterv létrehozása a Szezontervező segítségével .....	151
Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow webszolgáltatásban .....	152
Célkitűzés létrehozása egyik kedvenc edzési célkitűzésed alapján .....	154
Célok szinkronizálása az órával .....	155
Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow alkalmazásban .....	155
Kedvencek .....	157
Edzési célkitűzés felvétele a Kedvencek közé: .....	157
Kedvenc szerkesztése .....	158
Eltávolítás a kedvencek közül .....	158
Szinkronizálás .....	158
Szinkronizálás a Polar Flow mobilalkalmazással .....	158
Szinkronizálás a Flow webszolgáltatással a FlowSync-en keresztül .....	159
<b>Fontos tudnivalók .....</b>	<b>160</b>
Akkumulátor .....	160
Az akkumulátor feltöltése .....	160
Az eszköz töltése edzés közben .....	161
Akkumulátor állapota és értesítései .....	161
Akkumulátor-állapotszimbólum .....	161
Akkumulátor értesítők .....	161
A sportóra karbantartása .....	162
Tartsd tisztán a sportórát .....	162
Vigyázz az optikai pulzusértékelőre .....	162
Tárolás .....	162
Szervizelés .....	163
Óvintézkedések .....	163
Interferencia edzés közben .....	163
Egészség és edzés .....	163
Figyelem! Az elem gyermekektől elzárva tartandó! .....	164
Útmutató a Polar termékek biztonságos használatához .....	164
Műszaki specifikáció .....	165
Grit X Pro .....	165
Polar FlowSync Szoftver .....	167
A Polar Flow mobilalkalmazás kompatibilitása .....	167
A Polar termékek vízállósága .....	167
Szabályozással kapcsolatos információk .....	168
Korlátozott nemzetközi Polar garancia .....	169

# POLAR GRIT X PRO HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Jelen használati útmutató segíti a kezdeteket az új sportórával. Az oktatóvideó és a GYIK megtekintéséhez látogass el a [support.polar.com/en/grit-x-pro](https://support.polar.com/en/grit-x-pro) honlapra.

## BEVEZETÉS

Gratulálunk az új Polar Grit X Pro készülékedhez!

Azok számára, akik szeretnek a szabadban edzeni, és a világot játszóterüknek tekintik, a Polar Grit X Pro megfelelő választás a katonai szintű szabványoknak megfelelő kialakításának, a karcálló zafírüvegnek és a rendkívül hosszú akkumulátor-élettartamnak köszönhetően, amelyek maximális tartósságot nyújtanak a legnagyobb igénybevételt jelentő helyzetekben is.

Fedezd fel a világot és élj a kalandokért a vadonatúj navigációs eszközökkel, a mindig bekapcsolt kültéri funkciókkal és a Polar végső edzési megoldásaival. 100 méterig vízálló, páratlan GPS-pontossággal rendelkezik, és Polar Precision Prime™ csuklóalapú OHR-követést biztosít, így ez a legellenállóbb elérhető óra, amellyel bárhová eljuthatsz, ahová a szíved visz.

A Polar Grit X Pro Titan kiadás és annak ultra erős, 12%-kal könnyebb titán tokja az egyik legszebb és legtartósabb szabadba tervezett órával ajándékoz meg. Az ultra hosszú akkumulátor-üzemidő nem hagy cserben: akár 40 óra akkumulátor-üzemidő is elérhető teljes kapacitású GPS funkcióval és pulzuskövetéssel végzett edzéshez. Az energiatakarékos opciókkal ez akár 100 óra lehet.

A teljesen új navigációs kezdőlapok mindig bekapcsolt magasságmérőt, iránytűt és helykoordinátát kínálnak, így pontosan tudni fogod, hogy hol vagy, és merre tartasz. A nappali kezdőlap megjeleníti a napkelte, a napnyugta és szürkület idejét. A [Visszakövetés](#) funkcióval visszanavigálhatsz a kezdőponthoz azon az útvonalon, amelyiken jöttél. A visszakövetés lehetővé teszi, hogy elveszél a kaland izgalmában, de mindig biztos legyél abban, hogy megtalálsz a visszautat.

A Polar Grit X Pro vadonatúj útvonal- és emelkedési profilokkal rendelkezik, amelyek segítségével jobban körvonalazhatod közelgő kalandodat, és láthatod előrehaladásodat az útvonalon. Az útvonal- és emelkedési profilok segítségével megtudhatod aktuális helyzetedet, láthatod, hogy mennyit emelkedtél vagy ereszkedtél, és hogy mennyi van még hátra. A harmadik féltől származó [Komoot](#) alkalmazással megtervezheted útvonalad minden kalandhoz, és egyszerűen importálhatod az útvonalat a Grit X Pro órára, hagyva, hogy a részletes navigáció a helyes úton tartson. A [FuelWise™](#) okos energiaellátási asszisztenssel megtanulhatod, hogy hogyan pótolhatod az energiádat a hosszabb kalandok közben.

A [Training Load Pro™](#) segít áttekinteni, hogy mennyit edzettél az utóbbi időkben, és az edzésszakaszok milyen módon terhelik meg a szervezeted különböző részeit, így optimalizálhatod edzésedet.

A [Hill Splitter™](#) funkció segítségével megtudhatod, hogy hogyan teljesítettél az edzésszakaszod emelkedő és ereszkedő szakaszain. A Hill Splitter automatikusan észleli az emelkedőket és a lejtőket a sebesség, a táv és a magassági adatok alapján.

A Polar Grit X Pro a teljesen automatikus és intelligens [Nightly Recharge™](#) és [Sleep Plus Stages™](#) funkciókkal is rendelkezik, amelyek könnyű és egyszerű módot kínálnak arra, hogy megnézhess, hogyan regenerálódik szervezeted az edzésből és a stresszből, így optimális döntéseket hozhatsz a következő napra.

A [futási](#) és [kerékpározási teljesítménytesztekkel](#) tesztelheted teljesítményedet, és személyre szabhatod pulzusodat, sebességedet és teljesítményzónáidat. A [lábregenerálódási teszt](#) megmutatja, hogy a lábad készen áll-e a nagy intenzitású edzésre. Ne feledkezz meg az olyan okos funkciókról sem, mint az [időjárás](#)-jelentések, a [telefonos értesítések](#) és a [zenevezérlő](#), amelyek segítségével a Polar Grit X Pro lehetővé teszi, hogy bárhová elmenj, ahová a szíved visz.

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



# HOZD KI A MAXIMUMOT GRIT X PRO ÓRÁDBÓL

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

## POLAR FLOW ALKALMAZÁS

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

## POLAR FLOW WEBES FELÜLET

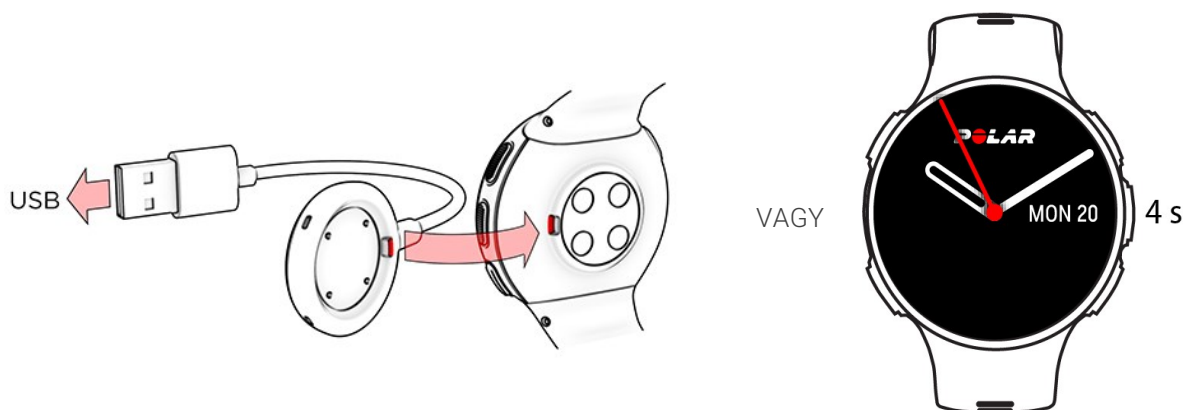
Szinkronizáld a [Polar Flow webszolgáltatással](#) elküldött edzésadataidat a FlowSync szoftverrel számítógépeden vagy a Flow alkalmazáson keresztül. A webes felületen megtervezheted edzéseidet, számon tarthatod eredményeidet, útmutatást és részletes elemzést kaphatsz edzési eredményeidről, aktivitásodról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

Mindezt megtalálod a [flow.polar.com](http://flow.polar.com) oldalon.

# ELSŐ LÉPÉSEK

## A SPORTÓRA BEÁLLÍTÁSA

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



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

A. **A telefonon:** 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. **Számítógépen:** A vezetékes számítógépes beállítás gyorsabb, és a művelet közben egyúttal tölti is az órát, azonban ehhez egy számítógép szükséges. Ez a módszer internetkapcsolatot igényel.

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

C. **Az órán:** Ha nincs kompatibilis mobil eszközöd és nem tudsz azonnal internetkapcsolattal rendelkező számítógéphez jutni, elindíthatod az óráról. **Ne feledd, hogy amikor a sportórán végzed a beállításokat, az még nincs összekapcsolva a Polar Flow webes felülettel. A sportóra firmware frissítései csak a Polar Flow szolgáltatáson keresztül érhetők el.** Ahhoz, hogy a sportórából és az egyedi Polar funkciókból a legtöbbet hozhasd ki fontos, hogy később végezd majd el a hiányzó beállításokat a Polar Flow webes felületen vagy a Polar Flow mobil alkalmazással az A vagy a B opciót követve.


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

**i** *Vedd figyelembe, hogy a párosítást a Flow alkalmazásban és **NEM a mobil eszköz Bluetooth beállításában kell elvégezni.***

1. Ellenőrizd, hogy a mobil eszközöd csatlakoztatva van az internethez, és kapcsold be a Bluetooth funkciót.
2. Töltsd le a Polar Flow alkalmazást az App Store vagy a Google play webáruházból a mobil eszközön.
3. Nyisd meg a Flow alkalmazást a mobiltelefonodon.

4. A Flow alkalmazás automatikusan észleli a sportórát, és felkínálja a párosítás lehetőségét. Koppints a Start gombra.
5. Amikor a mobil eszközön megjelenik a **Bluetooth Pairing Request** (Bluetooth párosítási kérelem) visszaigazoló üzenet, ellenőrizd, hogy a mobil eszközön megjelenő kód megegyezik-e az óráján megjelenő kóddal.
6. Fogadd el a Bluetooth párosítási kérelmet a mobil eszközödön.
7. Erősítsd meg a PIN-kódot az órán az OK gomb lenyomásával.
8. A párosítás befejezése után megjelenik a **Pairing done** (Párosítás befejezve) üzenet.
9. Jelentkezz be Polar-fiókoddal vagy hozz létre újat. Az alkalmazás végigvezet a feliratkozási és beállítási műveleteken.

Amikor végeztél a beállítással, koppints a Save and sync (mentés és szinkronizálás) lehetőségre, hogy szinkronizálja a beállításait a sportórával.


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

## **B LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS SZÁMÍTÓGÉPPEL**

1. Menj a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) oldalra, töltsd le és telepítsd a Polar FlowSync adatátviteli szoftvert a számítógépedre.
2. Jelentkezz be Polar-fiókoddal vagy hozz létre újat. Csatlakoztasd az órát a számítógép USB-portjához a dobozban lévő kábellel. A Polar Flow webszolgáltatás végigvezet a feliratkozási és beállítási műveleteken.

## **C LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS A SPORTÓRÁRÓL**

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

 *Amikor a sportórán végzed a beállításokat, az sportóra még nincs összekapcsolva a Polar Flow webes felülettel. A sportóra firmware frissítései csak a Polar Flow szolgáltatáson keresztül érhetők el. Ahhoz, hogy sportóradból 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.*

## **GOMBFUNKCIÓK ÉS MOZDULATOK**

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



## Idő nézet és menü

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

## Konfigurációs mód

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

## Edzés közben

LIGHT (VILÁGÍTÁS)	BACK (VISSZA)	OK	FEL/LE
Kijelző megvilágítása	Szüneteltesd az edzést egy lenyomással	Kör jelzése	Edzési nézet megváltoztatása
Nyomd meg és tartsd a gombok lezárásához	Az edzés megállításához nyomd meg szünet üzemmódban	Az edzésrögzítés folytatása a szüneteltetés után	

## SZÍNES ÉRINTŐKÉPERNYŐ

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

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

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

## AZ ÉRTESEK MEGTEKINTÉSE

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

Idő nézetben pöccints felfelé a kijelző aljától az értesítések megtekintéséhez.

## KOPPINTÁS FUNKCIÓ

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

## HÁTTÉRVILÁGÍTÁS AKTIVÁLÓ MOZDULATA

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

# ÓRALAPOK ÉS MENÜ

## ÓRALAPOK

Az óralapok sokkal többet árulnak el neked, mint a pontos időt. Közvetlenül az óralapon láthatod a legfrissebb és legfontosabb információkat. Kiválaszthatod, hogy mely óralapok jelenjenek meg a kijelzőn idő nézetben. A következők közül választhatsz: **Csak idő**, **Napi aktivitás**, **Kardióterhelési állapot**, **Folyamatos pulzsmérés**, **Legutóbbi edzésszakaszok**, **Múlt éjszakai alvás**, **FitSpark edzési útmutató**, **Időjárás**, **Heti összefoglaló**, **Neved**, **Zenevezérlő**, **Hely** és **Napkelte és napnyugta**.

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

### Csak idő



Idő és dátum. Testreszabhatod az óra stílusát és színét.

További részletekért lásd: [Óralap beállításai](#).

### Aktivitás



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

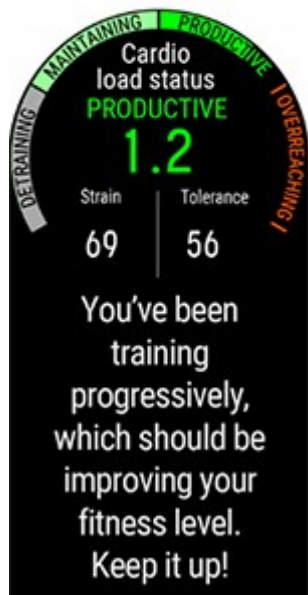
Ezenkívül a részletek megnyitása után megtekintheted a napi összesített aktivitás következő adatait:

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

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



### Kardióterhelési állapot



A **Kardióterhelési állapot** a rövid távú edzési terhelés (**Megterhelés**) és a hosszú távú edzési terhelés (**Tolerancia**) közötti kapcsolatot vizsgálja, és ezek alapján megállapítja, hogy jelenleg aluledzett vagy, szinten tartod az erőnléted, eredményesen edzel, vagy túlterheled magad. Ha a regenerálódáskövetés (Recovery Pro) be van állítva és elég adat áll rendelkezésre, akkor a napi javasolt edzési tervet fogod látni az órán a kardióterhelési állapot helyett.

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

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

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

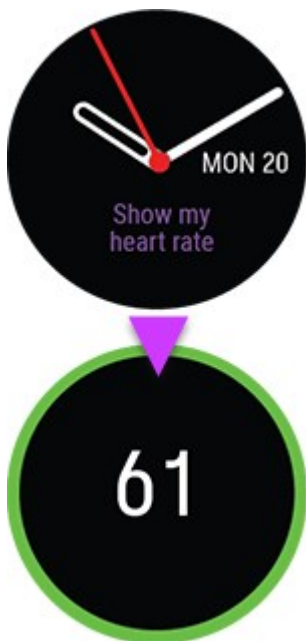
## Pulzus



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

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

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



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

### Legutóbbi edzésszakaszok



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

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

### Nightly Recharge





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

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

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

## FitSpark



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

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



Időjárás



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

További információkért lásd: [Időjárás](#)



Heti összefoglaló

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

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

## Saját név



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

## Zenevezérlő



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

További információkért lásd: [Zenevezérlő](#)

## Hely



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

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

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

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

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





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

- Napnyugta – alkonyat
- Pirkadat – napkelte
- Nap hossza

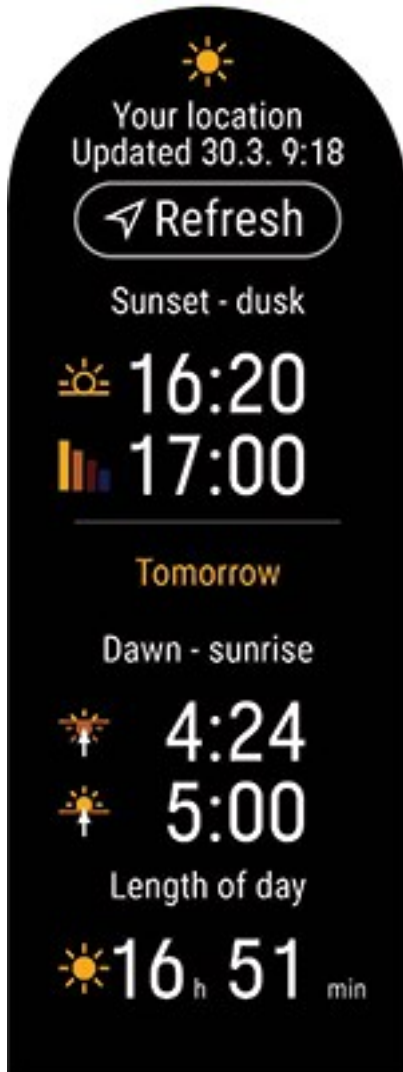
A napfelkelte és a naplemente adatait a Polar Flow alkalmazás automatikusan frissíti, ha párosítottad vele az órát. Ezt manuálisan is frissítheted a GNSS segítségével, a **Frissítés** kiválasztásával.

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

A napkelte és napnyugta óralapnézet megjelenítése eltérő, attól függően, hogy digitális vagy analóg óralapot használsz. Az analóg óralap a napkelte és napnyugta adatait a következő 12 órára, a digitális óralap pedig a következő 24 órára jeleníti meg.

Az óralapot a **Beállítások > Órabeállítások > Óralap** menüben módosíthatod. Az **Analóg** vagy a **Digitális** lehetőségek közül választhatsz. Az óralap módosítását követően a napkelte és napnyugta óralap frissül.

Analóg (12 órás nézet)



Digitális (24 órás nézet)



## MENÜ

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

### Edzés indítása



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

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

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

### Serene irányított légzőgyakorlat



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

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

### Strava Live szegmensek



#### Strava Live szegmensek

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

További információkért lásd: [Strava Live szegmensek](#).

### Energiaellátás





## Energiaellátás

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

További információkért lásd: [FuelWise](#)

## Időzítők



Az **Időzítők** menüben talárod a stopperórát és a visszazámlálót.

### Stopperóra

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




### Visszazámláló

Beállíthatod a visszazámlálót egy megadott időtől való visszazámláláshoz. Válaszd az **Időzítő beállítás** menüpontot, add meg a kívánt időtartamot és nyomd meg az OK gombot az elfogadáshoz. Ha kész, válaszd a **Kezdés** lehetőséget és nyomd meg az OK gombot a visszazámláló elindításához.

A visszazámláló hozzáadódik az alapvető órajelzőhöz az idő és dátum mellett.



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

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

## Óralap nézetek



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

Legalább egy nézetet kell választanod.

## Tesztek



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

### Ortosztatikus teszt

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

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

### Lábregenerálódási teszt

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

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

### **Kerékpározási teszt**

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

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

### **Futási teszt**

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

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

### **Fitnessz teszt**

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

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


## **Beállítások**



### **Beállítások**

Az óra következő beállításait lehet módosítani:

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

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


# GYORSBEÁLLÍTÁSOK MENÜ



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

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



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

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

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

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

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

## MOBILESZKÖZ PÁROSÍTÁSA AZ ÓRÁVAL

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

A mobileszköz párosítása előtt

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

A mobileszköz párosítása:

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



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

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

## PÁROSÍTÁS TÖRLÉSE

Egy mobil eszközzel történt párosítás törléséhez:

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

## FIRMWARE-FRISSÍTÉS

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



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

## TELEFONON VAGY TÁBLAGÉPEN

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



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

## SZÁMÍTÓGÉPPEN

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

### A firmware frissítéséhez:

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

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

# SETTINGS (BEÁLLÍTÁSOK)

## ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK

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

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

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

## PÁROSÍTÁS ÉS SZINKRONIZÁLÁS

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

## KERÉKPÁR-BEÁLLÍTÁSOK

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

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

## FOLYAMATOS PULZUSMÉRÉS

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

További információért lásd: [Folyamatos pulzusmérés](#).

## REGENERÁLÓDÁS KÖVETÉSE

Itt választhatod ki, hogyan követed a regenerálódásodat.

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

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

## REPÜLŐ ÜZEMMÓD

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

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

## HÁTTÉRVILÁGÍTÁS FÉNYEREJE

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

## NE ZAVARJANAK

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

## TELEFONOS ÉRTESÍTÉSEK

A telefonos értesítéseket a **Ki** vagy a **Be, amikor nem edzel** értékre állíthatod. Az értesítések elérhetők, amikor nem edzel, és az edzésszakaszok alatt is.

## ZENEVEZÉRLŐ

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

## MÉRTÉKEGYSÉGEK

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

## NYELV

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

## INAKTIVITÁSI FIGYELMEZTETÉS

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



## REZGÉS

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

## ITT VISELEM AZ ÓRÁT

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

## HELYMEGHATÁROZÓ MŰHOLDOK

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

### GPS + GLONASS

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

### GPS + Galileo

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

### GPS + QZSS

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

## A SPORTÓRÁRÓL

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

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

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

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

## ÓRALAP BEÁLLÍTÁSAI

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

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

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

### Szimmetrikus



### Perc közepen



Kis másodperc



Másodperc körben



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

Klasszikus



Art deco



Nyalóka



Gyöngy



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

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

## NÉZETEK KIVÁLASZTÁSA

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

Lépj a **Beállítások > Nézetek kiválasztása** menübe.

- Csak idő
- Napi aktivitás
- Kardióterhelési állapot
- Aktuális pulzus/Folyamatos pulzusz mérés
- Legutóbbi edzésszakaszok
- Nightly Recharge/Múlt éjszakai alvás
- FitSpark edzési útmutató
- Időjárás
- Heti összefoglaló
- Saját név
- Zenevezérlő
- Hely
- Napkelte és napnyugta

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

## IDŐ ÉS DÁTUM

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

### IDŐ

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


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

### DÁTUM

Állítsd be a dátumot.

## DÁTUMFORMÁTUM

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

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

## HÉT ELSŐ NAPJA

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

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

## FIZIKAI BEÁLLÍTÁSOK

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

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

- **Testsúly**
- **Magasság**
- **Születési dátum**
- **Nem**
- **Edzési előzmények**
- **Aktivitási cél**
- **Kívánt alvási idő**
- **Maximális pulzus**
- **Nyugalmi pulzus**
- **VO<sub>2max</sub>**

### TESTSÚLY

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

### MAGASSÁG

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

### SZÜLETÉSI DÁTUM

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

### NEM

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

### EDZÉSI ELŐZMÉNYEK

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

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

## AKTIVITÁSI CÉL

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

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

### 1. szint

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

### 2. szint

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

### 3. szint

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

## KÍVÁNT ALVÁSI IDŐ

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

## MAXIMÁLIS PULZUS

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

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

## NYUGALMI PULZUS

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

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

### A nyugalmi pulzus méréséhez:

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

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

Állítsd be a VO<sub>2</sub>max értéked.

A VO<sub>2</sub>max (maximális oxigénfelvétel, maximális aerob teljesítmény) az a maximális ráta, amely mellett a szervezet fel tudja használni az oxigént maximális fizikai erő kifejtés esetén; közvetlen összefüggésben áll a szív maximális, a vérnek az izmokba való eljuttatásához szükséges kapacitásával. A VO<sub>2</sub>max értéket fitnesztesztek segítségével lehet mérni és megjósolni (pl. maximális vagy szubmaximális edzészesztek segítségével). A maximális oxigénfelvételedet (VO<sub>2</sub>max) megállapíthatod a [futási teljesítményteszt](#) vagy a [kerékpározási teljesítményteszt](#) elvégzésével.

## KIJELZŐ IKONJAI



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



A [Do not disturb](#) (Ne zavarjanak) üzemmód be van kapcsolva. Amikor be van kapcsolva a „ne zavarjanak” üzemmód, az óra nem rezeg, amikor értesítést kapsz vagy hívnak (a piros pont ekkor is megjelenik a kijelző bal alsó részén). A háttérvilágítást aktiváló mozdulat szintén le van tiltva.

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



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



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



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

## ÚJRAINDÍTÁS ÉS VISSZAÁLLÍTÁS

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

### AZ ÓRA ÚJRAINDÍTÁSA

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

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

### AZ ÓRA GYÁRI BEÁLLÍTÁSAINAK VISSZAÁLLÍTÁSÁHOZ

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

### Gyári beállítások visszaállítása a FlowSync alkalmazással

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

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

## Gyári beállítások visszaállítása az óráról

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

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



## CSUKLÓN MÉRT PULZUS

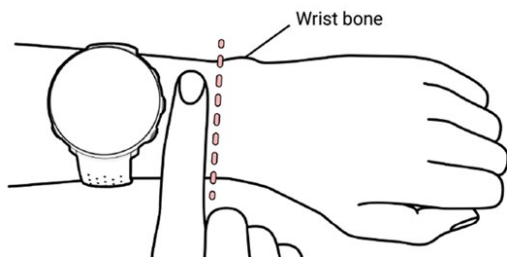
A csuklón mért pulzusszámot az óra a **Polar Precision Prime™** érzékelőfúziós technológiával méri. Ez a pulzusmérési innováció ötvözi az optikai pulzusmérési értékeket és a bőrrel való érintkezés során mért értékeket, így kiküszöböl mindent, ami zavarhatja a pulzusjelet. Pontosan követi a pulzust még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

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

### AZ ÓRA VISELÉSE A CSUKLÓS PULZUSMÉRÉS VAGY ALVÁSKÖVETÉS SORÁN

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

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



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

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

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



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

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

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



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

## EDZÉSSZAKASZ INDÍTÁSA

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



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

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


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

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



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



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



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



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



rezgéssel figyelmeztet.

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

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

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

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

## TERVEZETT EDZÉSSZAKASZ INDÍTÁSA

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

Az adott napra tervezett edzésszakasz elindításához:

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



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

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



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

## TÖBBSPORTOS EDZÉS INDÍTÁSA

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

A többsportos edzést kétféleképpen lehet végrehajtani: rögzített többsportos edzés és egyéni többsportos edzés. Rögzített többsportos edzés (a Polar sportlistában megjelenő többsportos profilok) mint pl. a triatlon esetén, a sportok sorrendje rögzített, és ebben a sorrendben kell őket elvégezni. Egyéni többsportos edzés esetén a sportok listájából

kiválaszthatod, hogy milyen sportokat kívánsz elvégezni, és hogy milyen sorrendben. A sportok között oda-vissza válthatsz.

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

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

## GYORSMENÜ

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



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



### Energiatakarékosági beállítások:

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

További információkért lásd: [Energiatakarékosági beállítások](#)



### Háttérvilágítás:

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



### Az iránytű kalibrálása:

Az iránytű kalibrálásához kövesd a kijelzőn megjelenő utasításokat.



### Javaslataink:

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



### Medencehossz

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

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



### Teljesítményérzékelő kalibrálása:


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



### Lépésérzékelő kalibrálása:

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

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

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

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

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

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



### Kedvencek:

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

További információkért lásd: [Kedvencek](#).



### Versenytempó:

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

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

További információért lásd: [Versenytempó](#).



### Intervallumidőzítő:

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

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

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

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



### Visszaszámláló:

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

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



## Útvonalak:

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

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

További információkért lásd: [Útvonalsegéd](#).



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



## Vissza a kezdőpontra

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

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



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

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

# EDZÉS KÖZBEN

## AZ EDZÉSI NÉZETEK BÖNGÉSZÉSE

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

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

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

Például az edzési nézetekben az alábbi információk jelenhetnek meg:



A pulzusod és a pulzus ZonePointer

Táv

Időtartam

Tempó/Sebesség



A pulzusod és a pulzus ZonePointer

Időtartam

Kalóriák



Emelkedés

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

Ereszkedés



Az aktuális szegmens hossza (sík, emelkedő, lejtő)

Emelkedés/ereszkedés

Sebesség/tempó

Emelkedők/lejtők száma



Az irányod

Égtájak





Maximális pulzus

Pulzusgrafikon és az aktuális pulzus

Átlagos pulzus



Maximális teljesítmény

Teljesítménygrafikonok és az aktuális teljesítményed

Átlagos teljesítmény



Pontos idő

Időtartam

## IDŐZÍTŐK BEÁLLÍTÁSA

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



Cancel Save

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

## Intervallumidőzítő



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

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

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

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

## Visszaszámláló



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

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

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

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

## PULZUS-, SEBESSÉG- VAGY TELJESÍTMÉNYZÓNA RÖGZÍTÉSE

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

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

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

### Pulzuszóna rögzítése

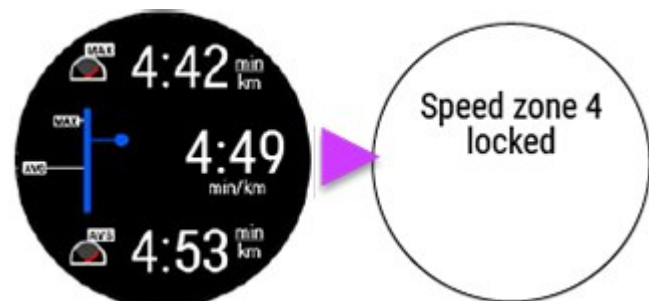
Ha rögzíteni szeretnéd azt a pulzuszónát, amelyben éppen vagy, **tartsd lenyomva az OK gombot** a teljes képernyős **Pulzusgrafikon** nézetben, vagy a Flow bármely más szerkeszthető nézetében.



A zóna feloldásához tartsd újra lenyomva az OK gombot.

### Sebesség-/tempózóna rögzítése

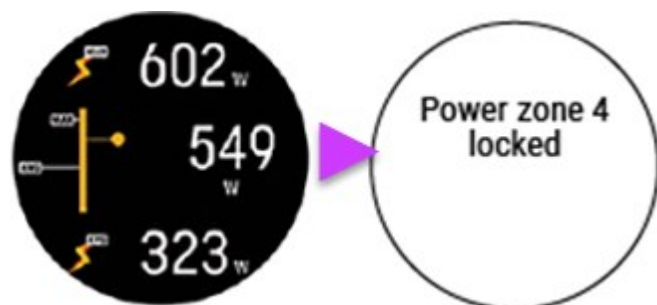
Ha rögzíteni szeretnéd azt a sebesség-/tempózónát, amelyben éppen vagy, **tartsd lenyomva az OK gombot** a teljes képernyős **Sebesség-/tempógrafikon** nézetben.



A zóna feloldásához tartsd újra lenyomva az OK gombot.

### Teljesítményzóna rögzítése

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



A zóna feloldásához tartsd újra lenyomva az OK gombot.

## KÖR JELZÉSE

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

## SPORTOK KÖZÖTTI VÁLTÁS TÖBBSPORTOS EDZÉSSZAKASZ KÖZBEN

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

## EDZÉS CÉLKITŰZÉSSEL

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



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

VAGY

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

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



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

 *További információért az edzési célkitűzések megadásáról lásd: [Az edzés megtervezése](#).*

## Szakasz megváltoztatása szakaszos edzés során

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

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

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

## Edzési célkitűzésre vonatkozó adatok

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

## Értesítések

Ha a tervezett pulzuszonákon vagy sebesség-/tempózonákon kívül edzel, az óra rezgéssel figyelmeztet.

## EGY EDZÉS SZÜNETELTETÉSE/MEGÁLLÍTÁSA

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

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

## EDZÉS ÖSSZEGRZÉSE

### EDZÉS UTÁN

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

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



A kezdés napja és ideje

Az edzésszakasz időtartama

Az edzésszakasz során megtett táv



### Pulzus

Az edzésszakasz során mért átlagos és a maximális pulzus.

Az edzésszakasz során tapasztalt Kardióterhelés



### Pulzuszónák

A különböző pulzuszónákban töltött idő az edzés során



### Elhasznált energia

Az edzésszakasz során elhasznált energia

Szénhidrát

Fehérje

Zsír

További információkért lásd: [Energiaforrások](#)



### Tempó/Sebesség

Maximális tempó/sebesség az edzésszakasz során

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



### Sebesség célzónák

A különböző sebesség célzónákban töltött edzési idő



### Futási ütem/pedálfordulatszám

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

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



### Magasság

Az edzésszakasz során mért legnagyobb magasság

Az edzésszakasz során tapasztalt szintemelkedés méterben/lábban kifejezve

Az edzésszakasz során tapasztalt szintesüllyedés méterben/lábban kifejezve

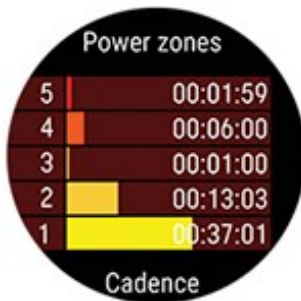


### Teljesítmény

Átlagos teljesítmény

Maximális teljesítmény

Izomterhelés



### Teljesítményzónák

A különböző teljesítményzónákban töltött edzési idő

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



### Hill Splitter

Emelkedők és lejtők teljes száma

Emelkedők és lejtők teljes távja

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

További információkért lásd: [Hill Splitter](#)



### Körök/Automatikus körök

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

A következő részleteken görgethetsz végig az OK gomb megnyomásával:

1. Az egyes körök időtartama (a legjobb kör sárgával kiemelve)
2. Az egyes körök távja
3. Az egyes körök során mért átlagos és a maximális pulzus a pulzuszóna színével

4. Az egyes körök átlagsebessége/-tempója
5. Az egyes körök átlagos teljesítménye



### Többsportos összegzés

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

### Az edzésösszesítések órán történő későbbi megtekintéséhez:



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

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



## **EDZÉSADATOK A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN**

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

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

## **EDZÉSADATOK A POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSBAN**

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

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

## HELYZETMEGHATÁROZÓ MŰHOLDAK

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

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

### GPS + GLONASS

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

### GPS + Galileo

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

### GPS + QZSS

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

## GPS-TÁMOGATÁS (A-GPS)

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

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

## GPS támogatás lejárat dátum

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

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

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



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

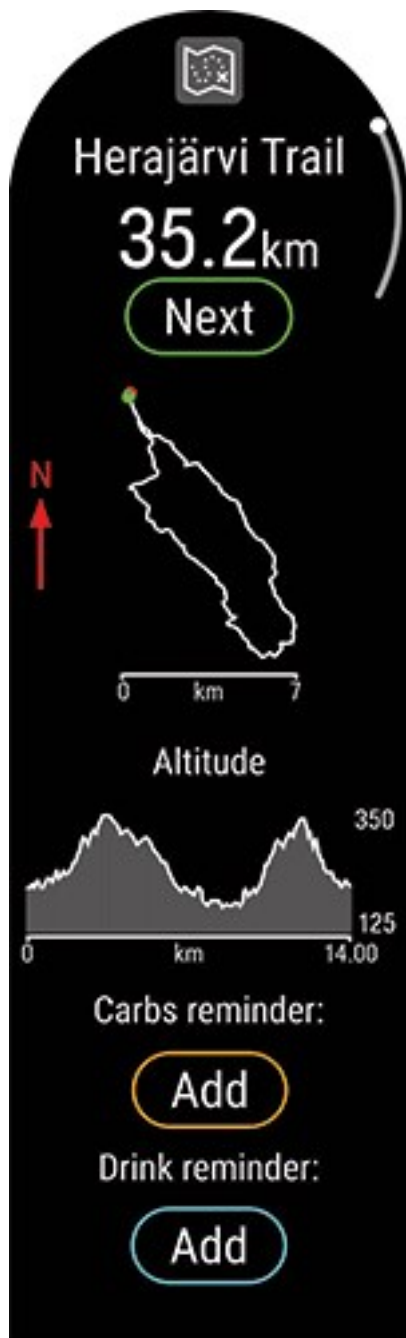
# ÚTVONALSEGÉD

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

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

## ÚTVONAL- ÉS EMELKEDÉSI PROFILOK

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



## TERVEZETT ÚTVONALAK TELJES EMELKEDÉSE ÉS ERESZKEDÉSE

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

Ha nem tervezett útvonalon haladsz, látni fogod az előző kilométer emelkedését és ereszkedését, valamint az aktuális emelkedés/ereszkedés szintjét.



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


## ÚTVONAL HOZZÁADÁSA AZ ÓRÁHOZ

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

## EDZÉSSZAKASZ INDÍTÁSA ÚTVONALSEGÉDDEL

1. Válaszd ki a használni kívánt sportprofilot, és edzés-előkészítés módban nyomd meg a VILÁGÍTÁS gombot, vagy



koppints a  elemre a gyorsmenübe való belépéshez.

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

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

## NAGYÍTÁS

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



## ÚTVONAL MEGVÁLTOZTATÁSA EDZÉS KÖZBEN

Váltás másik útvonalra az edzésszakasz során.


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

## VISSZA A KEZDŐPONTRA

A vissza a kezdőpontra funkció légvonalban visszavezet az edzésszakasz kezdőpontjához.

A vissza a kezdőpontra funkció használata az edzésszakaszhoz:



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

A visszatéréshez a kezdőpontra légvonalban:



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

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

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

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

## VISSZAKÖVETÉS

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

### Visszakövetés használata

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



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

### Nagyítás

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

## VERSENYTEMPÓ

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



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


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

### Versenytempó létrehozása az órán

A versenytempó létrehozható az edzés-előkészítés mód gyorsmenüjéből.

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

### Versenytempó létrehozása a Flow webszolgáltatás segítségével

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

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

## STRAVA LIVE SZEGMENSEK

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

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

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

### A STRAVA- ÉS POLAR FLOW-FIÓK ÖSSZEKAPCSOLÁSA

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


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

vagy

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


## STRAVA SZEGMENSEK IMPORTÁLÁSA A POLAR FLOW-FIÓKBA

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

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

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

## EDZÉSSZAKASZ INDÍTÁSA A STRAVA LIVE SZEGMENSEK HASZNÁLATÁVAL

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

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



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



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





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



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




## HILL SPLITTER™

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

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

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

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

## HILL SPLITTER NÉZET HOZZÁADÁSA A SPORTPROFILHOZ

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

A Flow webszolgáltatásban:

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

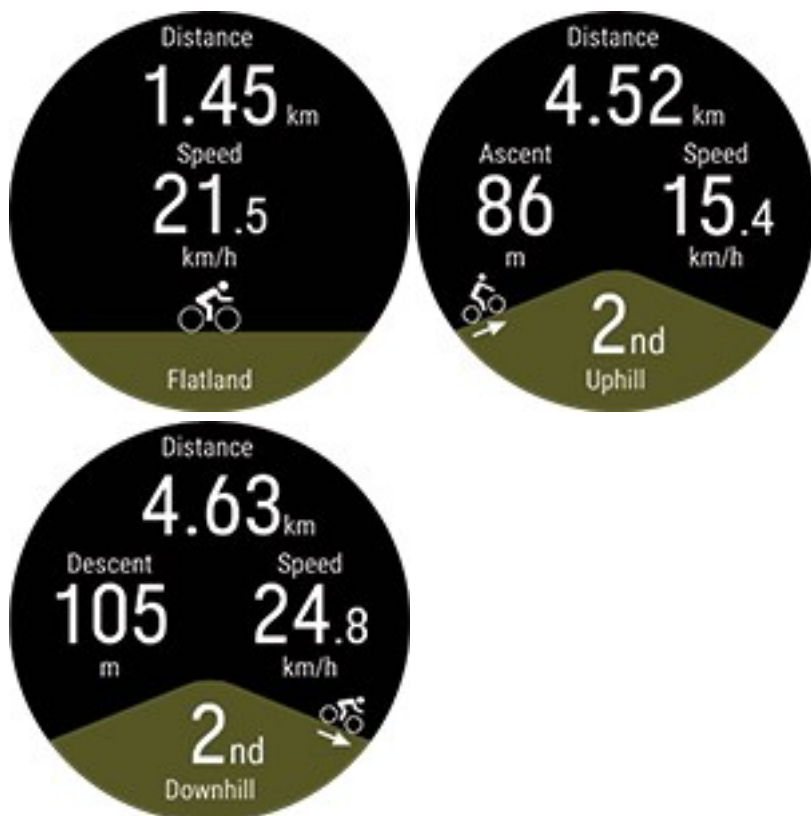
A Flow mobilalkalmazásban:

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

Ne felejtse el szinkronizálni a beállításokat a Polar eszközre.

## EDZÉS A HILL SPLITTERREL

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



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

Ne feledd, ha hegyről sík terepre váltasz, némi késés tapasztalható. Ez biztosítja, hogy a hegy valóban véget ért-e. Még akkor is, ha a hegyről a sík terepre váltás a Hill Splitter edzési nézetben késik, az adatokban a hegy vége megfelelően van

megjelölve, így helyesen lesz látható az edzés összegzésének megtekintésekor a Flow webszolgáltatásban vagy alkalmazásban.

### Hegyrészletek felugró értesítés

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



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

### HILL SPLITTER ÖSSZESÍTÉS

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



- Emelkedők és lejtők száma
- Emelkedők és lejtők teljes távja

### RÉSZLETES ELEMZÉS A FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSBAN ÉS ALKALMAZÁSBAN

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

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

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

0 0 Relive Private

01:30:19 Duration | 25.53 km Distance | 162 bpm Average heart rate | 1341 kcal Calories

Sport: Mountain biking

How do you feel?: Okay

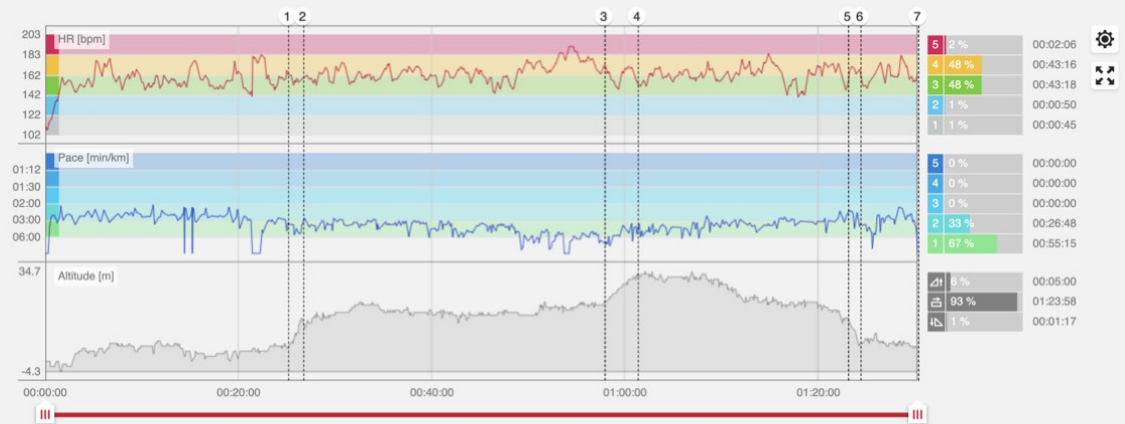
Tempo training + less

03:32 min/km Average pace | 191 Cardio load | 641 Perceived load

51 rpm Average cadence | 65% Carbohydrate | 5 Hard Your estimate (RPE)

2 Uphill | 65 m Ascent | 60 m Descent

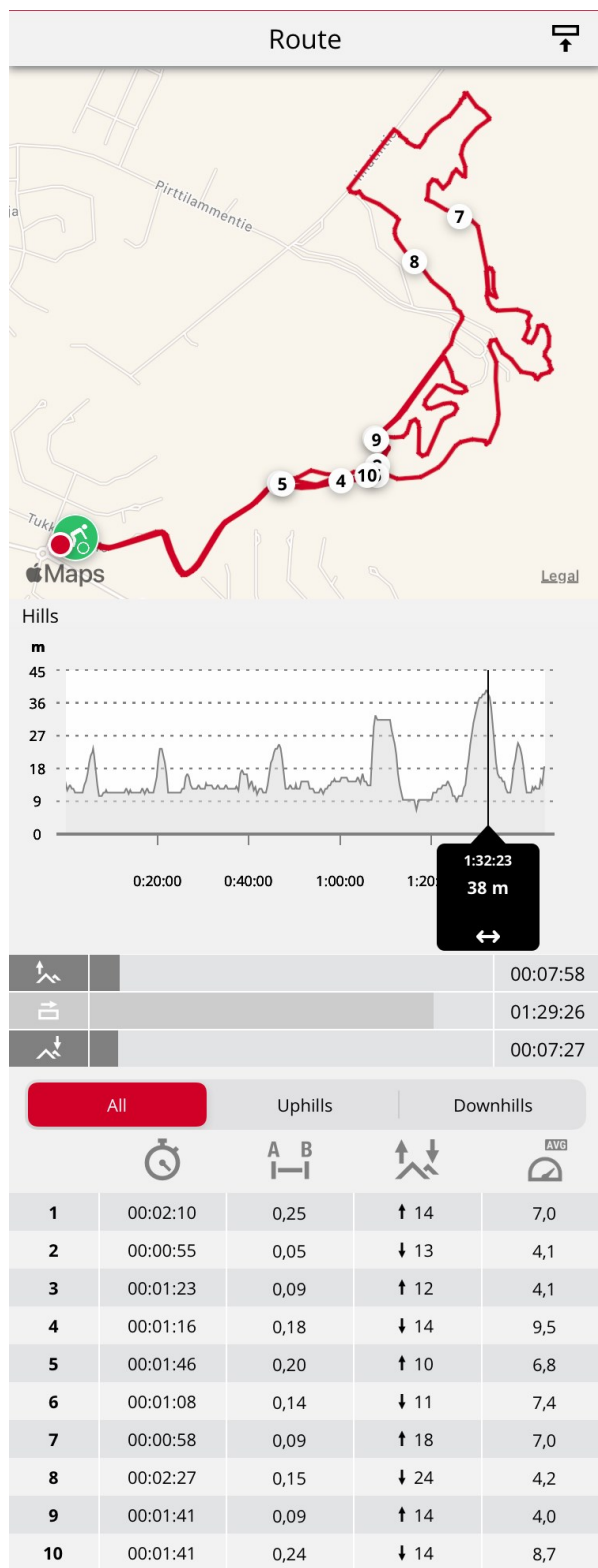
1 Downhill | 1.03 km Uphill total | 0.46 km Downhill total



All hills Split into laps

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

Export session Remove training



## KOOTO

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

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

régióként. Ezt követően csatlakoztasd a komoot alkalmazást a Polar Flow-hoz, és jelenítsd meg a komoot-útvonalaidat az órán. Minden alkalommal, amikor szinkronizálsz az órát, a rendszer automatikusan szinkronizálja a Flow útvonalakat a komoot-ba.

A komoot használatával kapcsolatban tekintsd meg a támogatási oldalukat: [support.komoot.com/hc/en-us](https://support.komoot.com/hc/en-us)



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

## A KOMOOT- ÉS POLAR FLOW-FIÓKOD ÖSSZEKAPCSOLÁSA

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

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

vagy


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




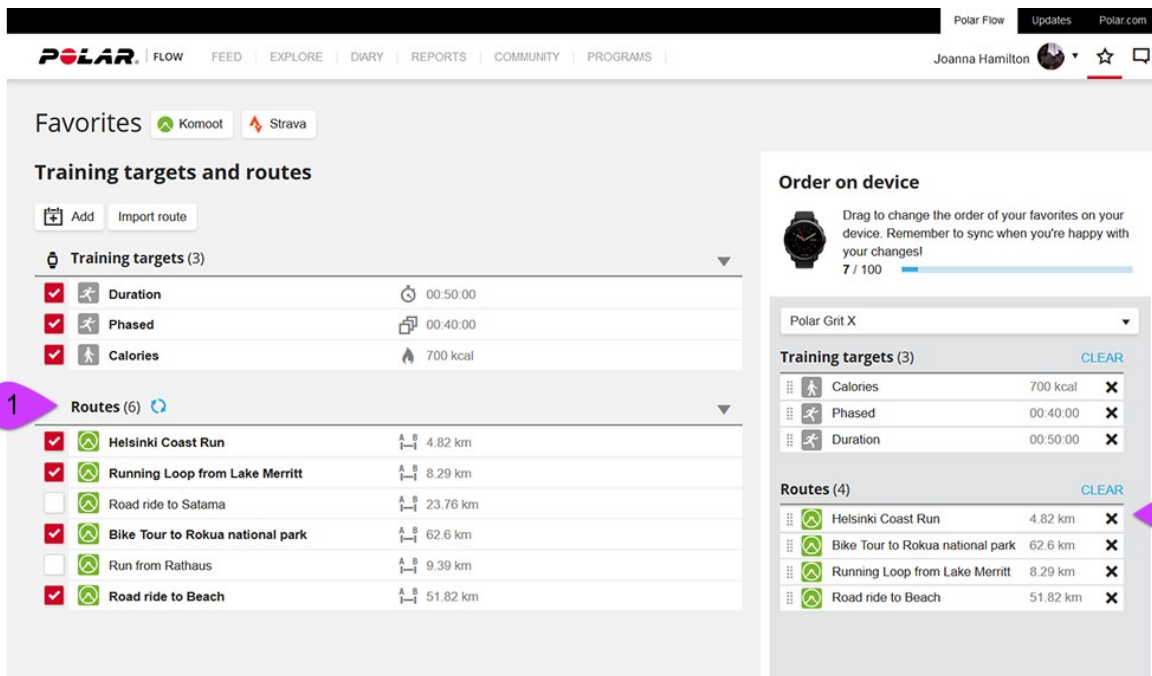
A komoot- és Polar Flow-fiók összekapcsolását követően a rendszer a komoot-fiókodból rendelkezésedre álló régiókból induló, összes tervezett komoot-túrát szinkronizálni fogja a kedvenceid közé a Flow-ban.

## KOMOOT-ÚTVONALAK IMPORTÁLÁSA AZ ÓRÁBA



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

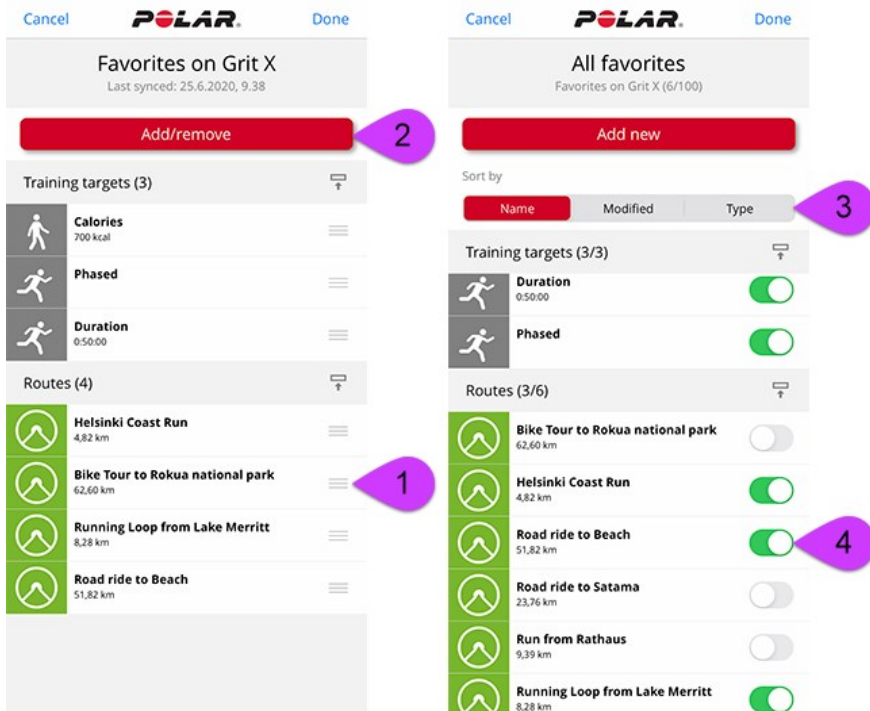
**A Flow webszolgáltatásban** kattints az oldal tetején lévő menüsávon található Kedvencek ikonra  a Kedvencek oldalra való belépéshez.

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



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

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






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

## EDZÉS ELINDÍTÁSA KOMOOT-ÚTVONALLAL



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



Az óra részletes utasításokkal vezet végig az útvonalon.

## SMART COACHING (OKOS ÉRTESEK)

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

Sportórád a következő Polar Smart Coaching funkciókat tartalmazza:

- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Futási teljesítmény mérése a csuklóról](#)
- [Running Program \(Futó program\)](#)
- [Running Index \(Futási index\)](#)
- [Edzés haszna](#)
- [Okos kalóriák](#)
- [Folyamatos pulzusmérés](#)
- [Polar Sleep Plus](#)
- [Activity Guide](#) (Aktivitási útmutató)
- [Activity Benefit](#) (Tevékenység haszna)



- [Nightly Recharge™ regenerálódásmérés](#)
- [Sleep Plus Stages™ alváskövetés](#)
- [Serene™ irányított légzőgyakorlat](#)
- [Csuklón mért pulzussal végzett fitness teszt](#)
- [FitSpark™ napi edzési útmutató](#)

## TRAINING LOAD PRO

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

### Kardióterhelés

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

### Érzékelt terhelés

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

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

### Izomterhelés

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

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

## Edzési terhelés egy edzés alapján

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

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



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

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

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

## Megterhelés és tűrőképesség

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

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

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

## Kardióterhelési állapot

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

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

## Kardióterhelési állapot a sportórán

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



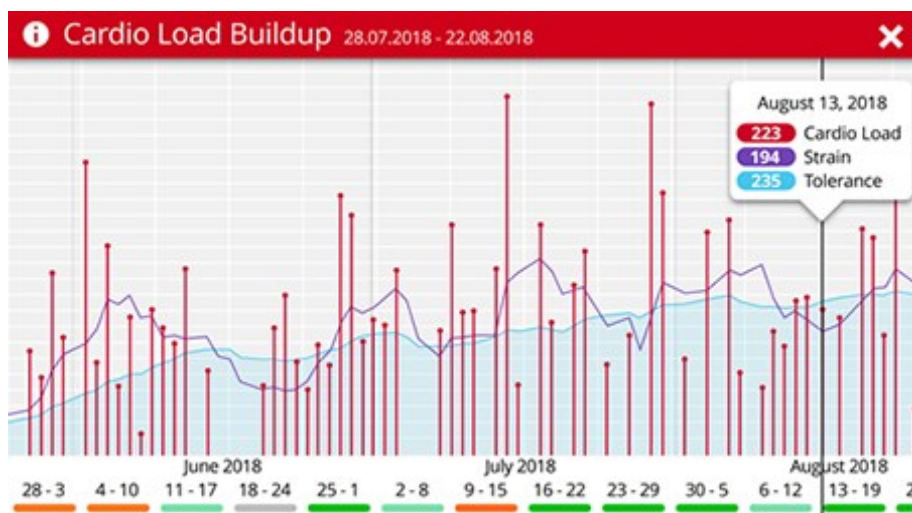
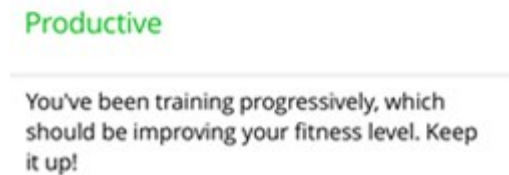
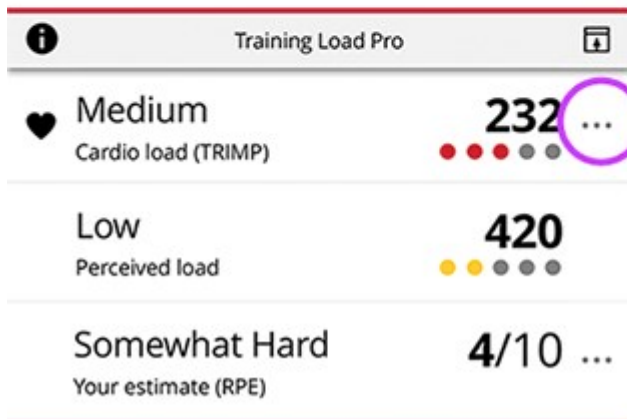
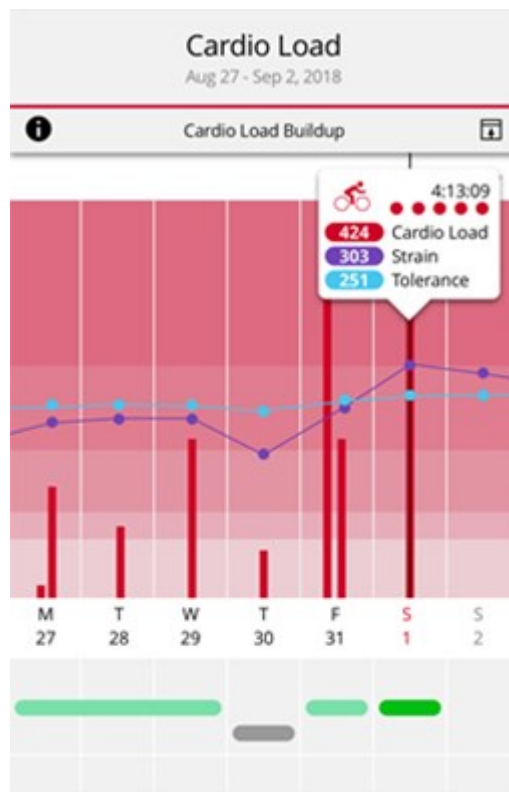
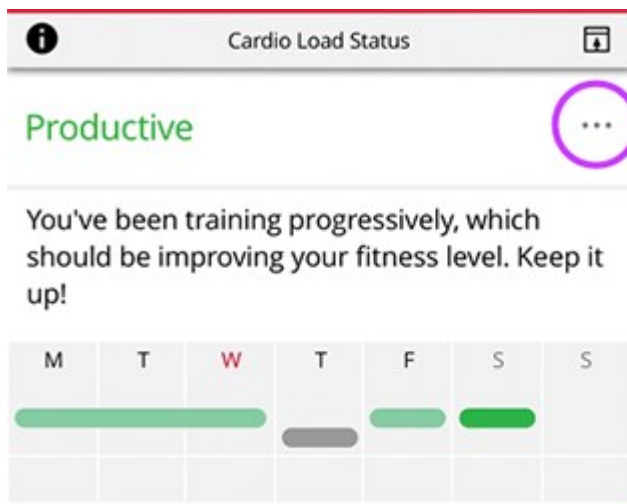
1. Kardioterhelési állapot grafikon
2. Kardioterhelési állapot

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

3. Kardioterhelési állapot számszerűsített értéke (=Megterhelés elosztva a Tűrőképességgel.)
4. Megterhelés
5. Tűrőképesség
6. A kardioterhelési állapot szöveges leírása

## Hosszú távú elemzés a Flow alkalmazásban és webes felületen

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



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

## Cardio load report

August 2018

Month | 3 months | Custom period

Cardio load status

Increased risk of injury & fitness



Cardio load buildup



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



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



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



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

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

## RECOVERY PRO

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

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

## Regenerálódás és felkészültség egy kardioedzésre

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

## Edzés és regenerálódás egyensúlya

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

## Regenerálódási visszajelzés és napi edzési javaslat

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

## Első lépések a Recovery Proval

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

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

### 1. Kapcsold be a Recovery Pro funkciót

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

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

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

### 3. Végezd el az ortosztatikus tesztet a tervezett reggeleken

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

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

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

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

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

#### 4. Válaszd meg a regenerálódási kérdéseket mindennap.

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

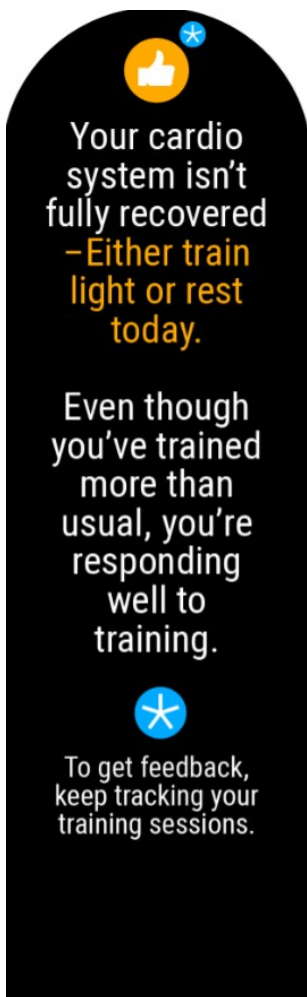
A kérdéseket úgy terveztük, hogy segítsenek megállapítani, ha bármi hátráltatja a regenerálódásodat. Ilyen tényezők lehetnek a túlzott izomfáradás, az érzelmi feszültség vagy akár egy álmatlan éjszaka. Lásd a regenerálódási kérdéseket alább:

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

#### A regenerálódási visszajelzésed megtekintése

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

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



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

Napi visszajelzés arról, hogy a szív- és érrendszered regenerálódott-e\*; ezt követi a napi edzési javaslatod az aznapi ortosztatikus tesztet eredményei alapján, illetve, ha rendelkezésre állnak, akkor a regenerálódási kérdésekre adott válaszaid és az ezekből hosszabb időszak alatt gyűjtött adatok és az edzésadatok (Kardióterhelés) alapján. A javaslat tartalmazhat figyelmeztetést a túlterhelés megnövekedett kockázatáról vagy a sérülés és megbetegedés megnőtt veszélyéről.

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

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

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

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



## FUELWISE™

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

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

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

### Edzés a Fuelwise alkalmazással

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

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

#### Okos szénhidrát-emlékeztető

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

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

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

#### Okos szénhidrát-emlékeztető beállítása

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

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

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

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

### **Kézi szénhidrát-emlékeztető**

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

#### **Kézi szénhidrát-emlékeztető beállítása**

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

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

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

### **Ivási emlékeztető**

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

#### **Ivási emlékeztető beállítása**

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

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

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

További információ a [FuelWise™](#) alkalmazásról

## **ORTOSZTATIKUS TESZT**

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

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

## A teszt elvégzése

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

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

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

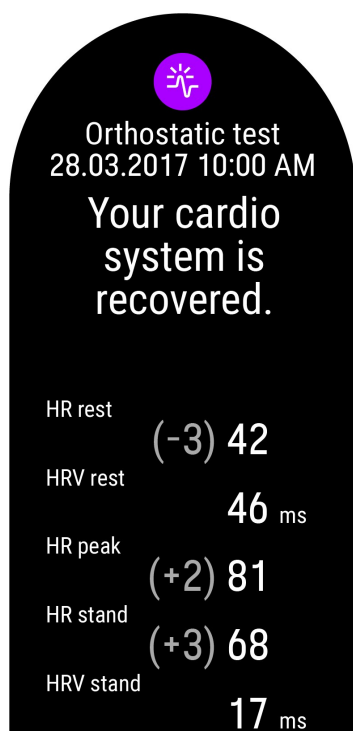
- Ülhetsz kényelmes helyzetben vagy lefekhetsz. Mindig ugyanabban a testhelyzetben végezd a tesztet.
- Ne mozogj a teszt első részében, mely két percig tart.
- Két perc múlva az órád jelezni fog, és az „Állj fel” felirat jelenik meg. Állj fel és maradj állva még két percig, amíg az órád ismét jelez és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

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

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

### Teszteredmények

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

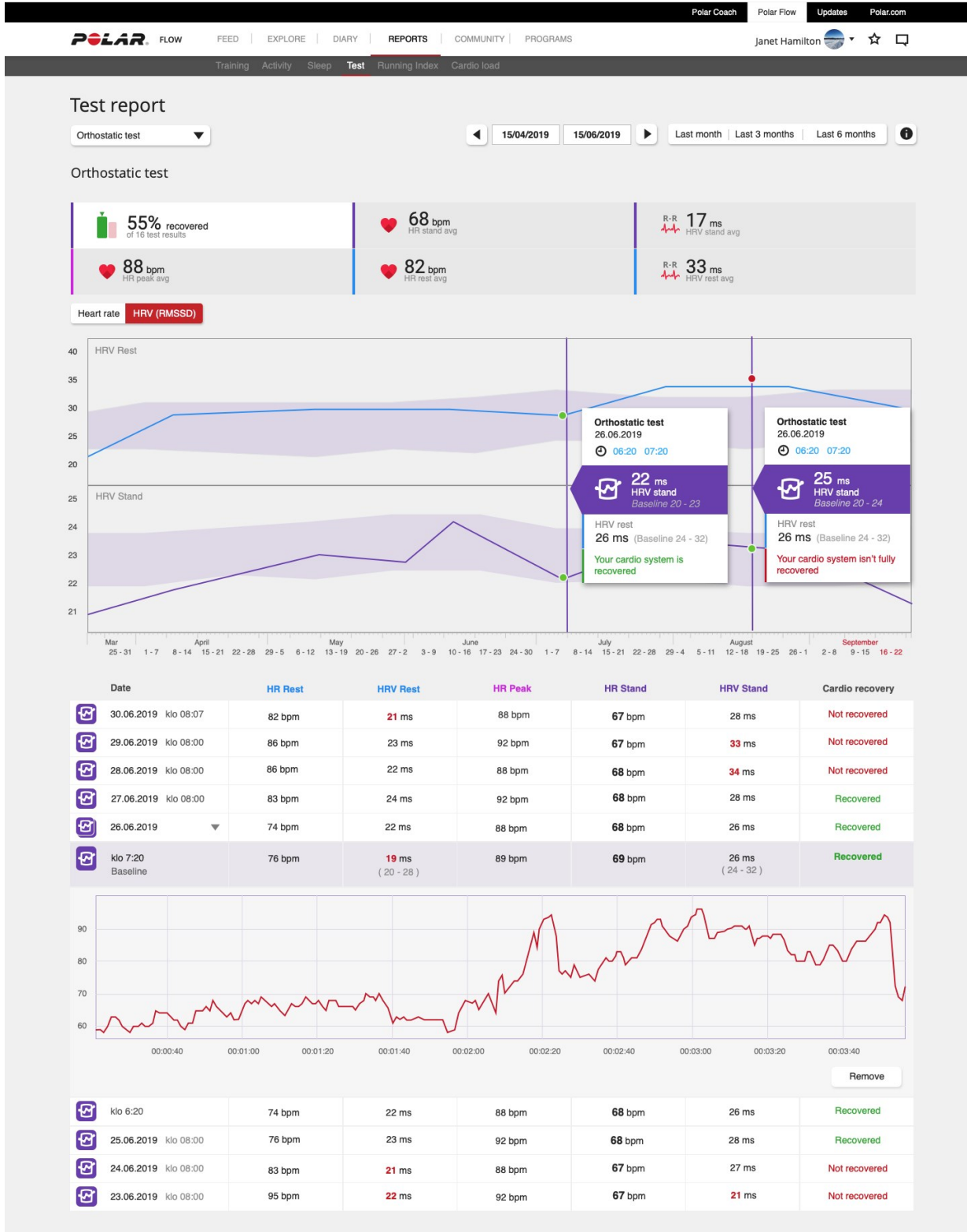


- Nyugalmi pulzus: Átlagos pulzus fekvő helyzetben
- Nyugalmi szívfrekvencia-változékonyság Szívfrekvencia-változékonyság fekvő helyzetben
- Legmagasabb pulzus: Ez a legmagasabb pulzusszám, mely közvetlenül azután jelentkezik, hogy felálltál.

- Pulzus állva: Átlagos pulzus egy helyben állva.
- Szívfrekvencia-változékonyság álló helyzetben: Szívfrekvencia-változékonyság egy helyben állva

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

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



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

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

## Ortosztatikus teszt a Recovery Pro funkcióval

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

## FUTÁSI TELJESÍTMÉNYTESZT

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

Végezhetsz maximális és szubmaximális (a maximális pulzusszám legalább 85%-a) teszteket. A maximumteszthez mindent bele kell adnod, viszont pontosabb eredményt is szolgáltat. A maximumteszt elvégzése remekül használható az aktuális egyéni maximális pulzusod meghatározására, valamint a beállítások aktualizálására. A maximális futási teszt lényegesen megerőltetőbb a szubmaximális tesztekhez képest. Ezért javasoljuk, hogy csak könnyebb edzésszakaszokat tervezz a maximumteszt elvégzését követő 1–3 napra.

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

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

## A teszt elvégzése

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

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

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

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

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

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

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

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



A kék görbe sebességértékekkel a végeknél jelzi a megengedett tartományt.



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

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

## Teszteredmények

A futási teljesítményteszt eredményéül a maximális aerob teljesítmény (MAP), a maximális aerob sebesség (MAS) és a maximális oxigénfelvétel (VO<sub>2</sub>max) értékét kapod. Továbbá ha maximumtesztet végeztél, megkapod a maximális pulzus (HR<sub>max</sub>) értékét is. A legfrissebb eredményeidet megtekintheted az órán a **Tesztek > Futási teszt > Legutóbbi eredmény** menüpontban.



- A maximális aerob teljesítmény (MAP) az a legalacsonyabb edzési intenzitás, ahol a szervezeted eléri a maximális oxigénfelhasználási képességét (VO<sub>2</sub>max). A maximális aerob teljesítmény általában csak néhány percig tartható fenn.

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

Ha a sportprofil-beállítások frissítését választod az új MAP, MAS és  $VO_{2max}$  eredményekkel, akkor a sebességed, a tempód és a teljesítményzónáid, valamint a kalóriaszámításod is frissül az aktuális fizikai állapotodnak megfelelően. Ha elvégezted a maximumtesztet, akkor a pulzuszónáidat is frissítheted az új maximális pulzusszámod ( $HR_{max}$ ) alapján.

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

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

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

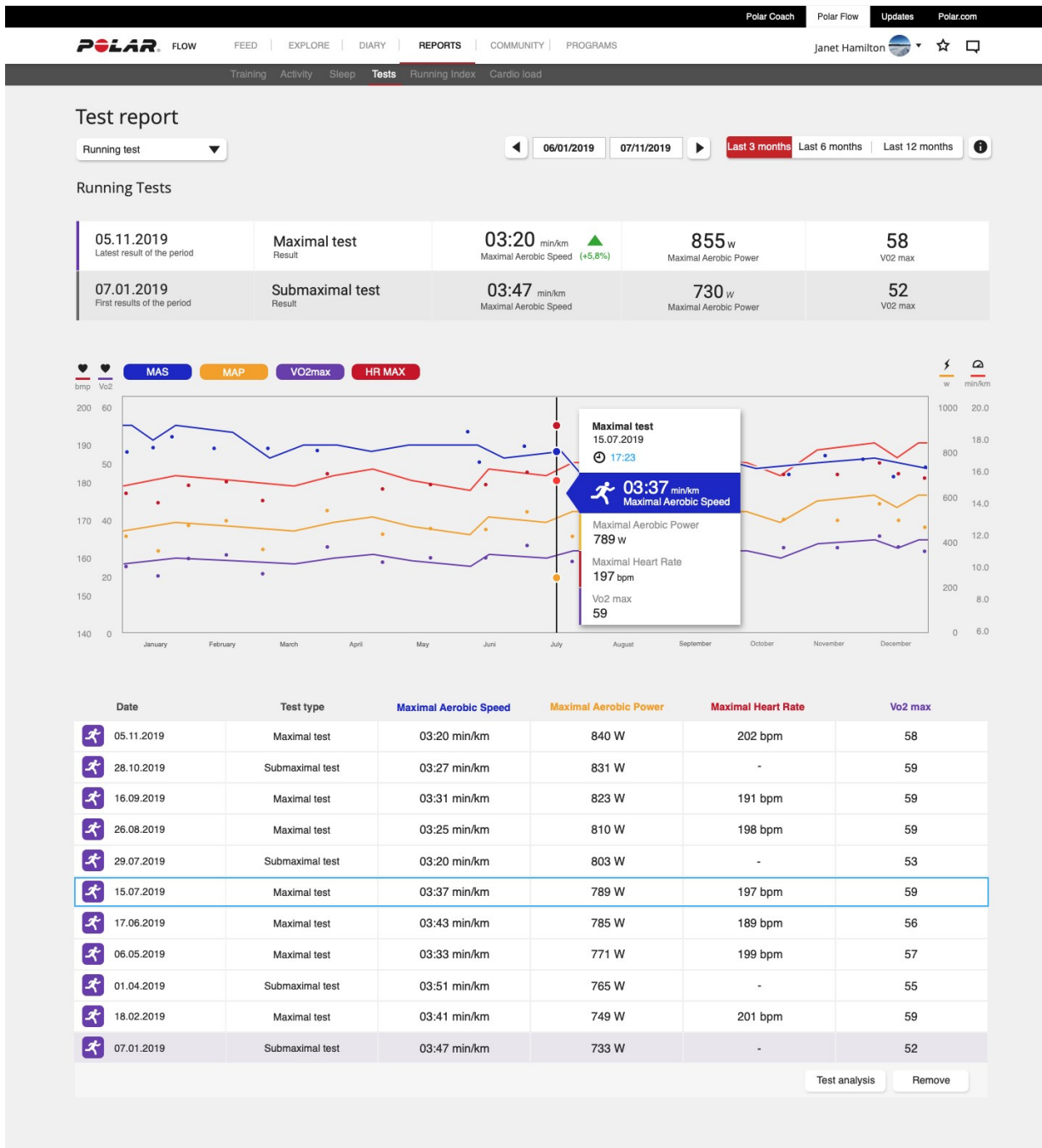
Felhívjuk figyelmed, hogy a Running Index eredményét nem kapod meg a futási teljesítménytesztből.

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

## **Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban**

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





## KERÉKPÁROZÁSI TELJESÍTMÉNYTESZT

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

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

Teljesítményérzékelős szobakerékpár használatát javasoljuk a legmegbízhatóbb eredmények érdekében, de akár a szabadban is elvégezheted a tesztet. Ha a szabadban végzed a tesztet, akkor egy rövidebb elvégzését ajánlunk a

megállások és a sebességváltás minimalizálásához. Sík terepen válassz útvonalat, és kerüld el a közlekedési lámpákat vagy más megállásra kényszerítő tényezőket.

A kerékpározási teljesítményteszt elvégzéséhez kompatibilis kerékpáros teljesítményérzékelőre van szükséged. A kompatibilis kerékpáros teljesítményérzékelők listáját lásd: [MELY KÜLSŐ GYÁRTÓK ÉRZÉKELŐI KOMPATIBILISEK A POLAR Grit X/Vantage készülékkel?](#) A teljesítményérzékelőt párosítanod kell az óráddal. A részletes párosítási útmutatót lásd: [Érzékelők párosítása a sportórával](#).

## A teszt elvégzése

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

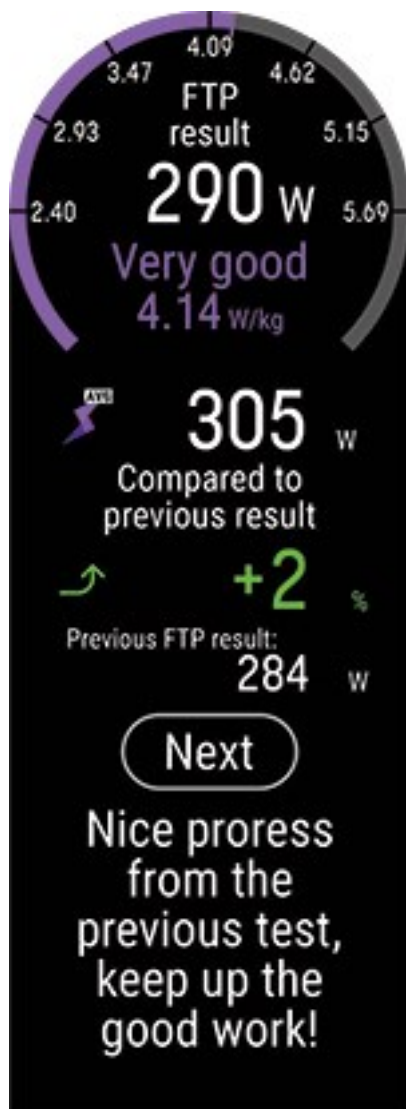
Ellenőrizd azt is, hogy a fizikai beállításokban megadott tömeged helyes legyen. Ez azért fontos, mert így az eredményeket idővel is összehasonlíthatod. Az első teszted során a háttér-információdon alapuló teljesítménycéllal nyújtunk útmutatót. Ez segít állandó teljesítményt fenntartani a teszt során.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

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

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

Javasoljuk a levezetési szakasz elvégzését is a teszt után.

## Teszteredmények



A tesztösszefoglaló megmutatja a funkcionális teljesítményküszöböt (FTP) értékét (amely wattban megadott teljesítmény), a maximális pulzusodat és a maximális oxigénfelvételedet (amely VO<sub>2</sub>max-ként is ismert). A legfrissebb eredményeidet megtekintheted az órán a **Tesztek > Kerékpározási teszt > Legfrissebb eredmények** menüpontban.

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

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

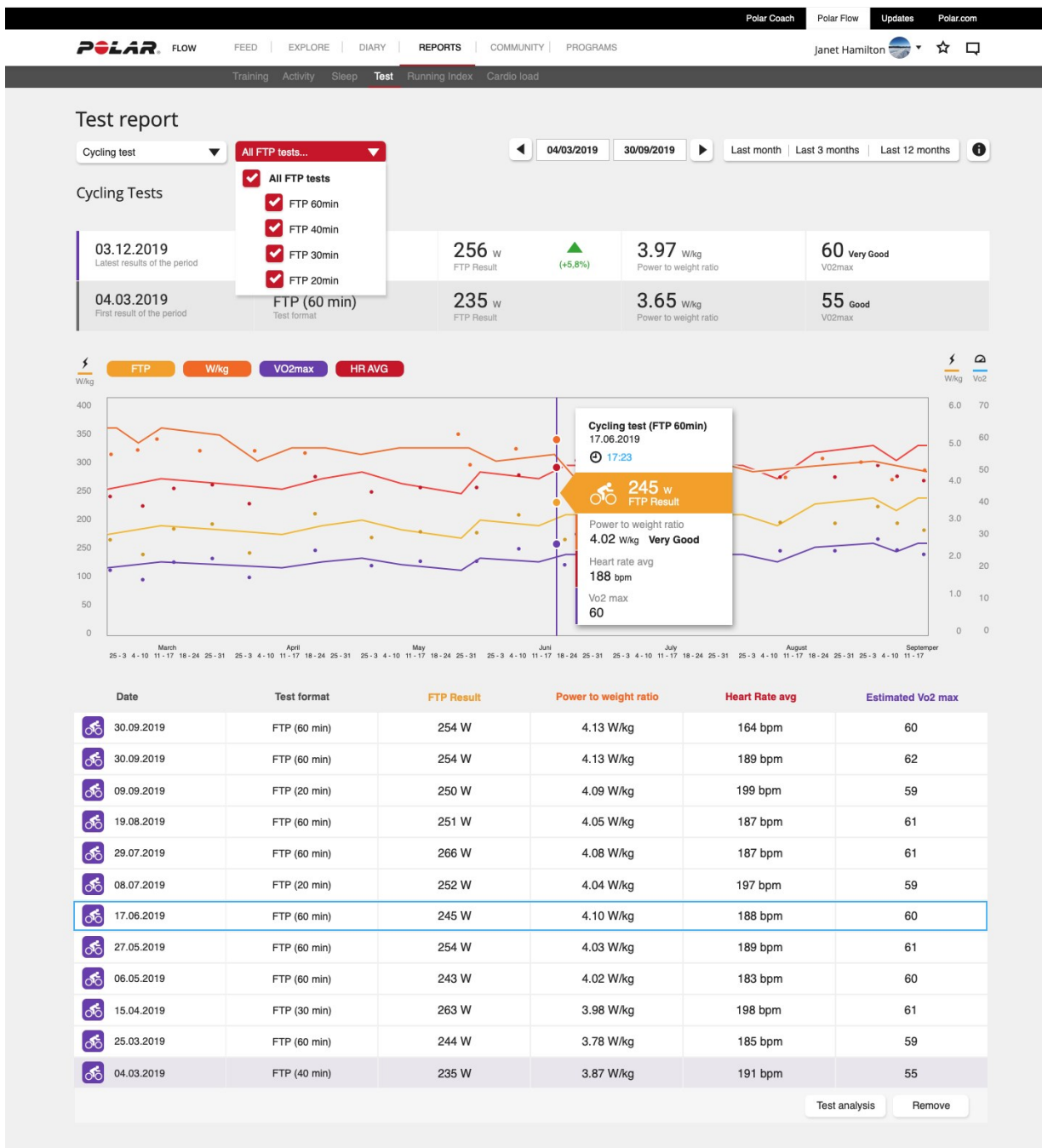
Az első teszted eredményét más azonos nemű kerékpárosok eredményeihez hasonlítjuk. A teszt megismétlésekor az eredményt az előző teszteredményedhez hasonlítjuk, és a teszt visszajelzését is ez alapján kapod.

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

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

## Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban

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



## LÁBREGENERÁLÓDÁSI TESZT

A lábregenerálódási teszt segítségével láthatod, hogy mennyire regenerálódott a lábad az edzés után, és hogy az explozív erőd milyen mértékben fejlődik. Arra szolgál, hogy megállapítsd, készen állsz-e a nagy sebességre és az erőnléti edzésekre. Széles körben használt, könnyű és biztonságos teszt, amit bárhol elvégezhetesz, hiszen a Polar órán kívül semmi másra nincs szükség hozzá.

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

Legalább két tesztet el kell végezned egy 28 napos időszakon belül egy alapérték megállapításához, hogy visszajelzést kaphass a lábizmaid regenerálódásáról. A harmadik tesztől kezdve a 28 napos időszak alatt visszajelzést fogsz kapni a lábizmaid regenerálódásáról. Lényegében ha az alapértéknél jelentősen alacsonyabb magasságba ugrasz, akkor a

lábizmaid nem regenerálódtak teljesen. Javasoljuk a teszt minél gyakoribb elvégzését, mert minél több eredményből számítjuk az alapértékedet, az annál megbízhatóbb.

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

## A teszt elvégzése

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

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

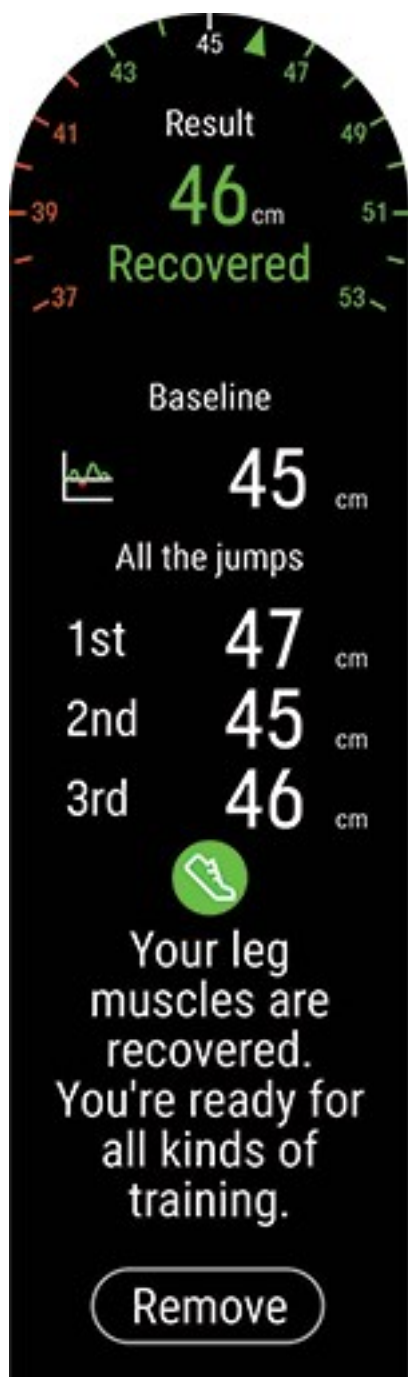
Ha készen állsz a kezdésre, lépj a **Tesztek > Lábregenerálódási teszt** menübe, és válaszd a **Kezdés** lehetőséget. Három ugrást kell elvégezned. Az ismételhetőség kulcsfontosságú a teszthez, tehát ügyelj arra, hogy mindig ugyanazzal a helyes technikával végezd el a tesztet.

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

## Teszteredmények

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

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



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

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

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



Your leg muscles are recovered. You're ready for all kinds of training, if you feel up to it.



Your leg muscles are recovered, but your cardio system isn't. You can do something that improves your speed and strength, but stay in HR zones 1 and 2.



Your leg muscles aren't recovered. You shouldn't do anything that strains your legs. Since your body didn't get the best possible rest last night, we recommend training on HR zones 1 and 2 only.

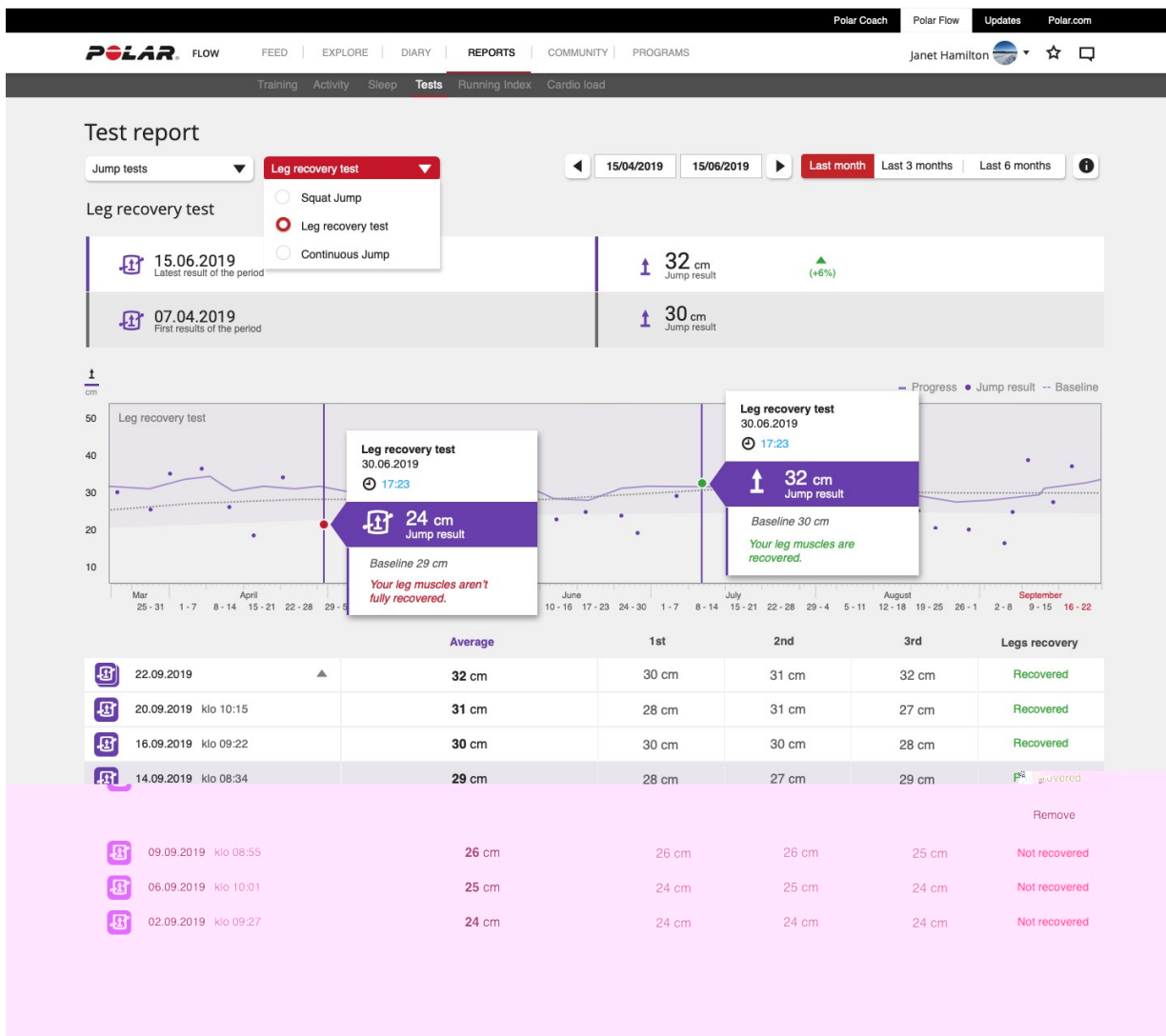
- Zöld, ha készen állsz
- Narancssárga, ha készen állsz bizonyos szempontok figyelembevételével
- Piros, ha nem állsz készen

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

## Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban

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





## FUTÁSI TELJESÍTMÉNY MÉRÉSE A CSUKLÓRÓL

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

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

## Futási teljesítmény és izomterhelés

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

## Hogyan jelenik meg a futási teljesítmény az órán

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

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

Futásod alatt a következő adatokat tekintheted meg:

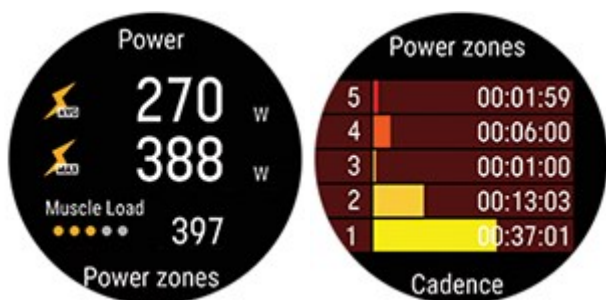


- Maximális teljesítmény
- Átlagos teljesítmény
- Körreljesítmény
- Maximális körreljesítmény
- Automatikus kör átlagos teljesítménye
- Automatikus kör maximális teljesítménye

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

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

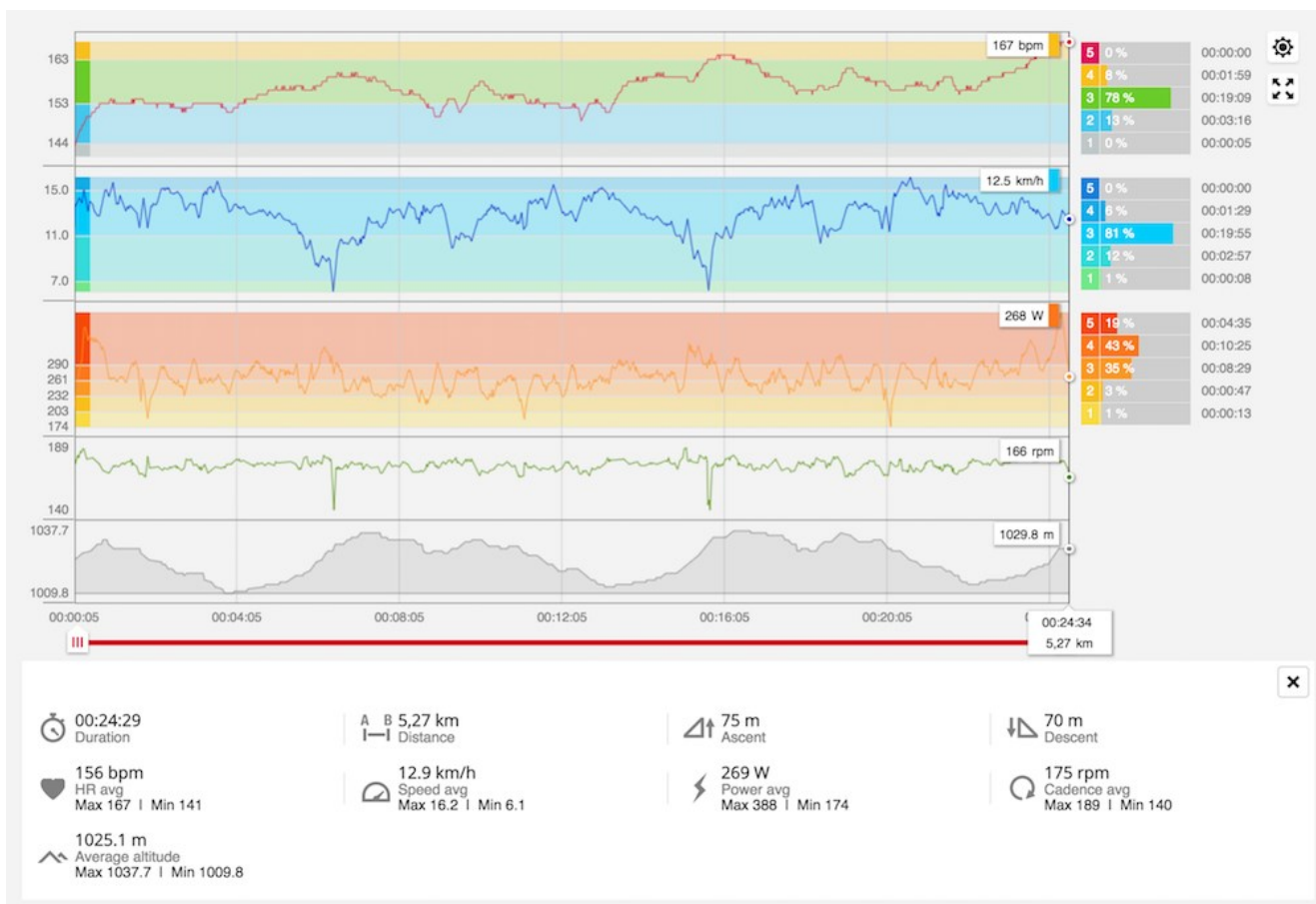
Az edzésszakasz után az órán megjelenő edzés összegzésénél a következőket fogod látni:



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

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

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



## POLAR FUTÓPROGRAM

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

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

A videó megtekintéséhez, kattints a következő linkekre:

[Első lépések](#)

[Hogyan kell használni](#)

## Polar futóprogram létrehozása

1. Lépjen be a Flow web szolgáltatásba a [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) oldalon.
2. Válassza ki a **Programok** fület.
3. Válassza ki a kívánt eseményt, nevezze el azt, állítsa be a dátumot, illetve a kezdési időt.
4. Töltse ki az erőnléti szintről szóró kérdéseket.\*
5. Döntse el, szeretne-e kiegészítő feladatokat adni a programhoz.

6. Olvassa el és töltsse ki a felkészültségről szóló kérdőívet.
7. Ellenőrizze a program beállításait, és szükség esetén módosítsa azokat.
8. Amikor elkészült, válassza ki a **Start program** (program indítása) lehetőséget.

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

## Edzés indítása

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

Az adott napra ütemezett edzési célkitűzés elindításához:

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



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

## Kövesse nyomon a fejlődését

Szinkronizálja edzési eredményeit a készülékről a Flow webes szolgáltatással USB kábelon vagy a Flow alkalmazáson keresztül. Kövesse nyomon a fejlődését a **Programs** (Programok) fülön. Itt láthatja a jelenlegi program áttekintését, és az eddigi fejlődését.

## RUNNING INDEX

A Running Index segítségével könnyedén nyomon követheted a futási teljesítésedben bekövetkező változásokat. A Running Index pontszám a maximális aerob futási teljesítés (VO<sub>2</sub>max/maximális oxigénfelvétel) becslése. A Running Index rögzítésével nyomon követhető az edzések hatásossága, valamint a futási teljesítés fejlődése. A fejlődés azt jelenti, hogy egy adott tempóban kevesebb erőfelfejtés mellett, illetve egy adott erőfelfejtési szinten nagyobb tempóban vagy képes futni.

Állítsd be a HR<sub>max</sub> értéket, hogy a teljesítményedről a lehető legpontosabb információt kaphasd.

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

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

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

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



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

Vesd össze eredményed az alábbi táblázatban szereplő értékekkel.

## Rövid távú elemzés

### Férfiak

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

### Nők

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

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

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

## Hosszú távú elemzés

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

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

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

## TRAINING BENEFIT (EDZÉSI NYERESÉG)

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

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

Az egyes edzési előnyök leírása az alábbi táblázatban található

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

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

## SMART CALORIES (OKOS KALÓRIASZÁMLÁLÓ)

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

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

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

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

## FOLYAMATOS PULZUSMÉRÉS

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

### Folyamatos pulzusmérési funkció az órán

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



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

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



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

A pulzus óralap megjelenítéséhez húzd balra vagy jobbra az ujjadat idő nézetben. A részletes nézet megjelenítéséhez koppints a kijelzőre.



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

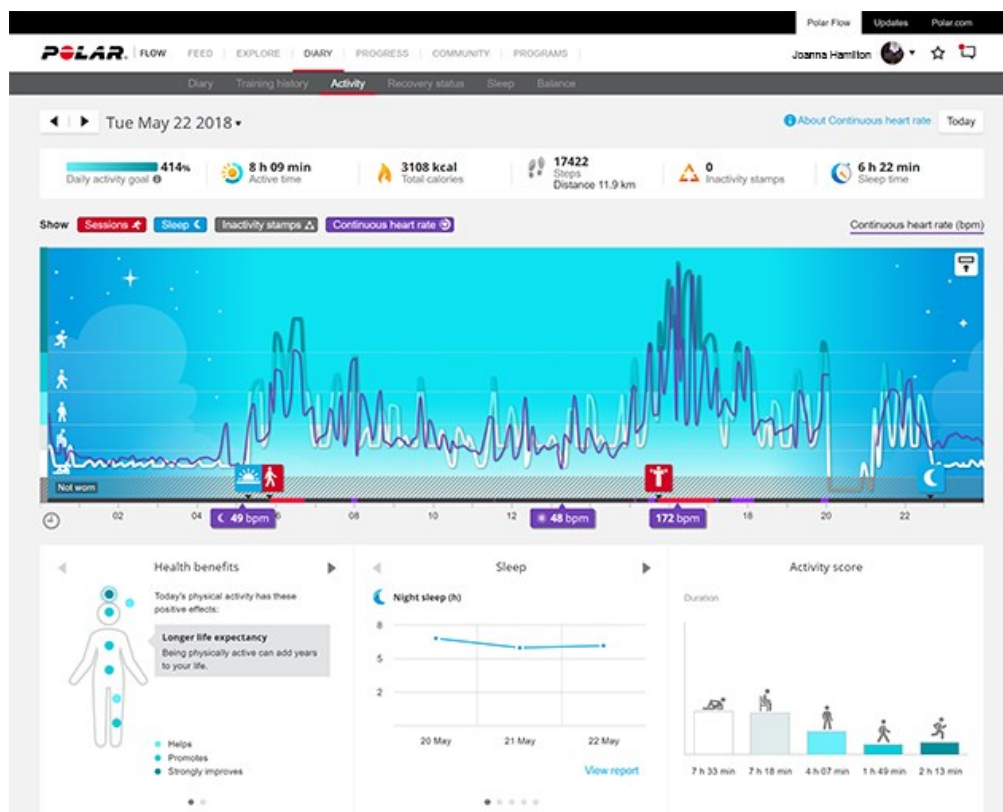
Az óra 5 perces időközönként követi nyomon a pulzusodat, és rögzíti az adatokat a Polar Flow alkalmazásban vagy webszolgáltatásban való későbbi elemzéséhez. Ha az óra a pulzusod emelkedését érzékeli, akkor elkezd folyamatosan rögzíteni a pulzusadataidat. A folyamatos rögzítési funkció a csukló mozgása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

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



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

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



## 24/7 ACTIVITY TRACKING (FOLYAMATOS AKTIVITÁSKÖVETÉS)

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

## Activity goal (Aktivitási cél)

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

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

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

## Aktivitási adatok az órán

Idő nézetben húzz balra vagy jobbra a kijelzőn az Activity (Aktivitás) óralap megjelenítéséhez.

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



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

Ezenkívül megtekintheted a napi összesített aktivitás következő adatait:

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

## Inaktivitási figyelmeztetés

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

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

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

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

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

## ACTIVITY GUIDE (AKTIVITÁSI TANÁCSADÁS)

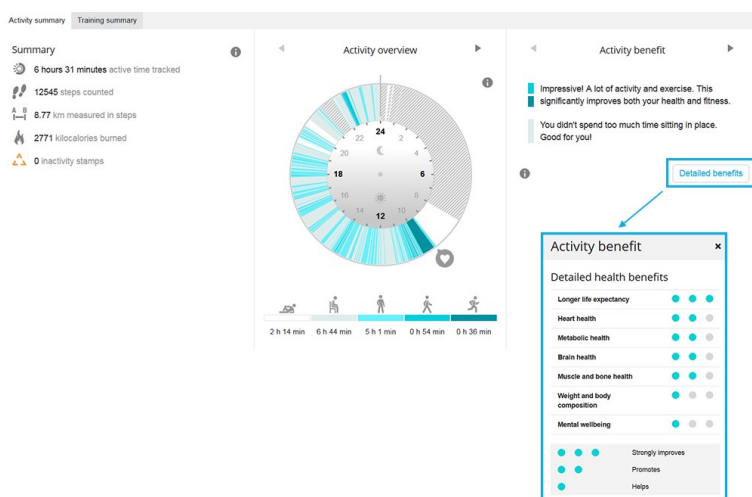
Az aktivitási tanácsadás funkció megmutatja, mennyire voltál aktív a nap folyamán, illetve jelzi, mennyit kell még edzened a napi javasolt aktivitási szint eléréséhez. Sportóradról illetve a Polar Flow alkalmazásból vagy webszolgáltatásból ellenőrizheted, hogyan haladsz az adott napi aktivitási célod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

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

## ACTIVITY BENEFIT (AKTIVITÁSI NYERESÉG)

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

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



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

## NIGHTLY RECHARGE™ REGENERÁLÓDÁSMÉRÉS

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


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

Hogyan kezd el használni a Nightly Recharge funkciót?



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

Nightly Recharge az órán

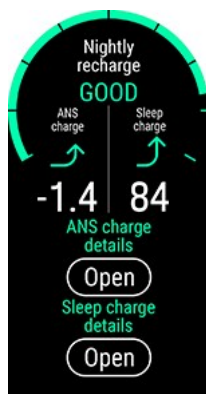
A Nightly Recharge óralapon a **Már ébren vagy?** felirat jelenik meg, ha az óra legalább négy óra alvást érzékelt. Nyomd meg az OK gombot, nyugtázva ezzel az óra számára, hogy felébredtél. Erősítsd meg az OK gombbal, és az óra azonnal összesíti a Nightly Recharge adatokat. Koppints a kijelzőre a megerősítéshez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

azonnal megjeleníti a Nightly Recharge összesítését. A Nightly Recharge státusz azt jelzi, hogy mennyire volt pihentető az előző éjjeli alvás. A Nightly Recharge státusz kiszámításakor az óra az **ANS-állapotot** és a **kipihentségi állapotot** is figyelembe veszi. A Nightly Recharge státusz az alábbi skálán jeleníti meg az eredményeket: nagyon rossz – rossz – elégséges – OK – jó – nagyon jó.

Idő nézetben pöccints balra vagy jobbra a kijelzőn az Nightly Recharge óralap megjelenítéséhez.

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





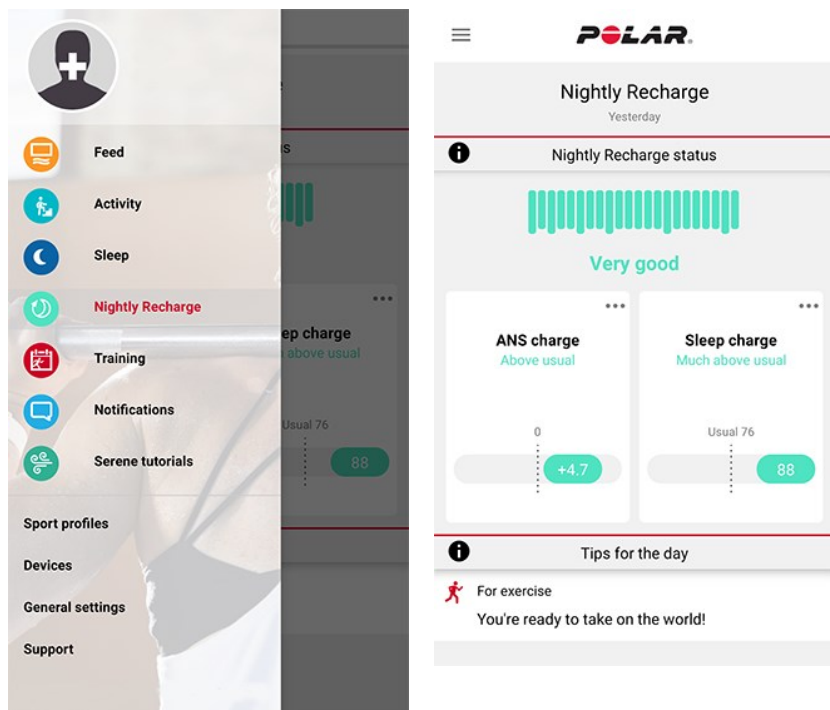
Görögess le az **ANS-állapot részletei/Kipihentségi állapot részletei** elemhez, és nyomd meg az OK gombot az **ANS-állapot** és a **kipihentségi állapot** részleteinek megtekintéséhez.



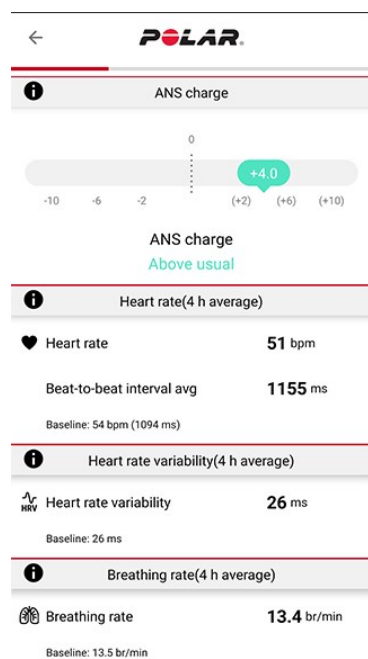
12. **Kipihentségi állapot** = Az alvásérték az általános szintedhez viszonyítva. Skála: általánosanál jóval alacsonyabb – általánosanál alacsonyabb – általános – általánosanál magasabb – általánosanál jóval magasabb.
13. **Részletes alvási adatok.** További részletekért lásd: "Alvási adatok az órán" on page 113.

## Nightly Recharge a Polar Flow alkalmazásban

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



## Az ANS-állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban



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

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

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

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

### **Kipihentési állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban**

A Polar Flow alkalmazásban megjelenő kipihentési állapot adataival kapcsolatban lásd: "Alvási adatok a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban" on page 115.

## Személyre szabott tippek a Polar Flow alkalmazásban

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

### **Gyakorlatokhoz**

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

- Nightly Recharge státusz
- ANS-állapot
- Kipihentési állapot
- Kardióterhelési állapot

### **Alváshoz**

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

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

### **Az energiaszint szabályozására**

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

**Nightly Recharge**  
Wednesday, 12 June 2019

Nightly recharge status

**Very poor**

**ANS charge**  
Much below usual  
0  
-7.5

**Sleep charge**  
Much below usual  
Usual 73  
66

Tips for the day

**For exercise**  
A rest day might be just what you need. If you want to train, take it easy.

**For sleep:**  
Make sure you get enough sleep. A warm cup of something before bedtime might relax you, just as long as it doesn't contain caffeine or alcohol. Alcohol hinders your REM sleep.

**For regulating energy levels:**  
Do something that gives you pleasure and comfort. Music, gentle exercise, reading, cooking... whatever lifts up your spirits can help you recover!

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




## SLEEP PLUS STAGES™ ALVÁSKÖVETÉS

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

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

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

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

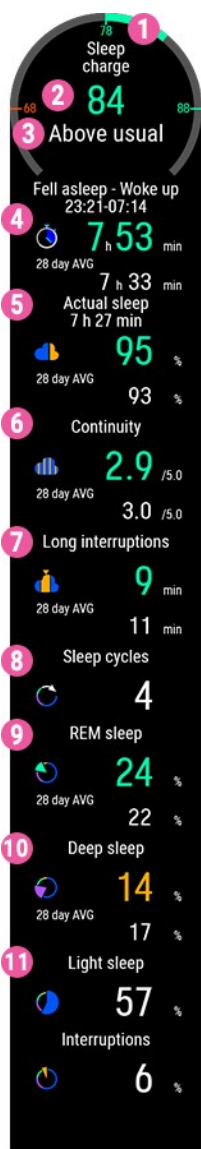
Your preference    Within recommended range

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


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

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

Alvási adatok az órán



Az alvásadatokat felébredés után a [Nightly Recharge](#) óralapon tudod megtekinteni. A Nightly Recharge státusz részleteinek megtekintéséhez koppints a kijelzőre, majd a **Kipihentségi állapot részletei** menüpont alatti **Megnyitás** lehetőségre.

Az alváskövetést manuálisan is kikapcsolhatod. Az alvás óralapon megjelenik a **Már ébren vagy?** felirat, ha az óra már érzékelt minimum négy óra alvást. Ha ébren vagy, akkor koppints a **Már ébren vagy?** kérdésre, és az óra megkérdezi majd, hogy leállítsa-e az alváskövetést. Koppints a  elemre a megerősítéshez, és az óra azonnal megjeleníti az alvásra vonatkozó adatok összesítését.

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

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

A kipihentségi állapot részletei nézet a következő információkat jeleníti meg:

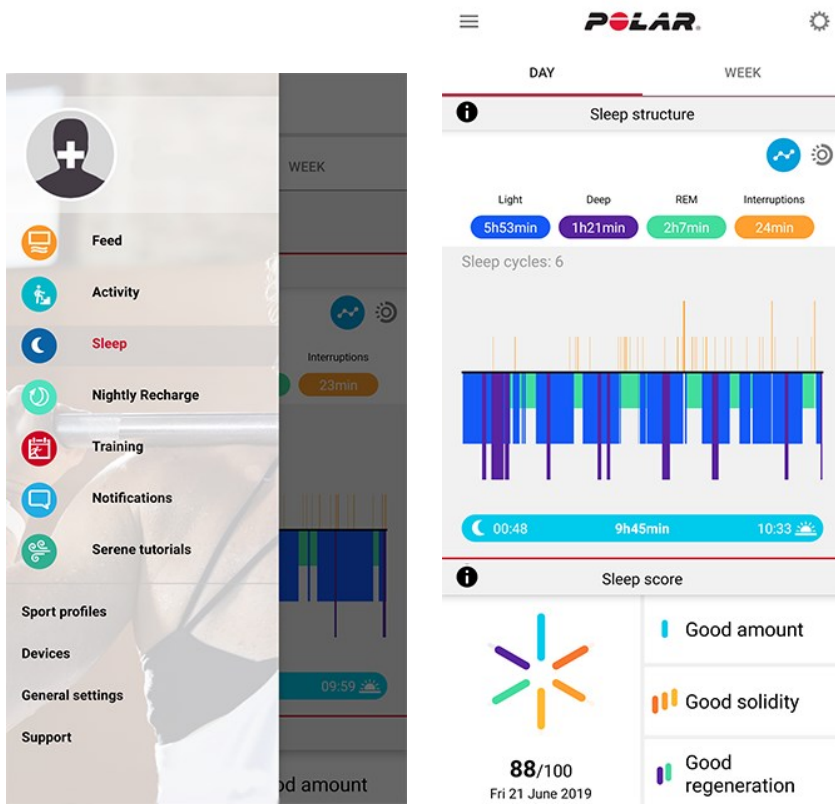
1. **Alvásérték állapotának grafikonja**
2. **Alvásérték (1–100)** Az alvási időt és az alvás minőségét egyetlen számban összesítő érték.

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

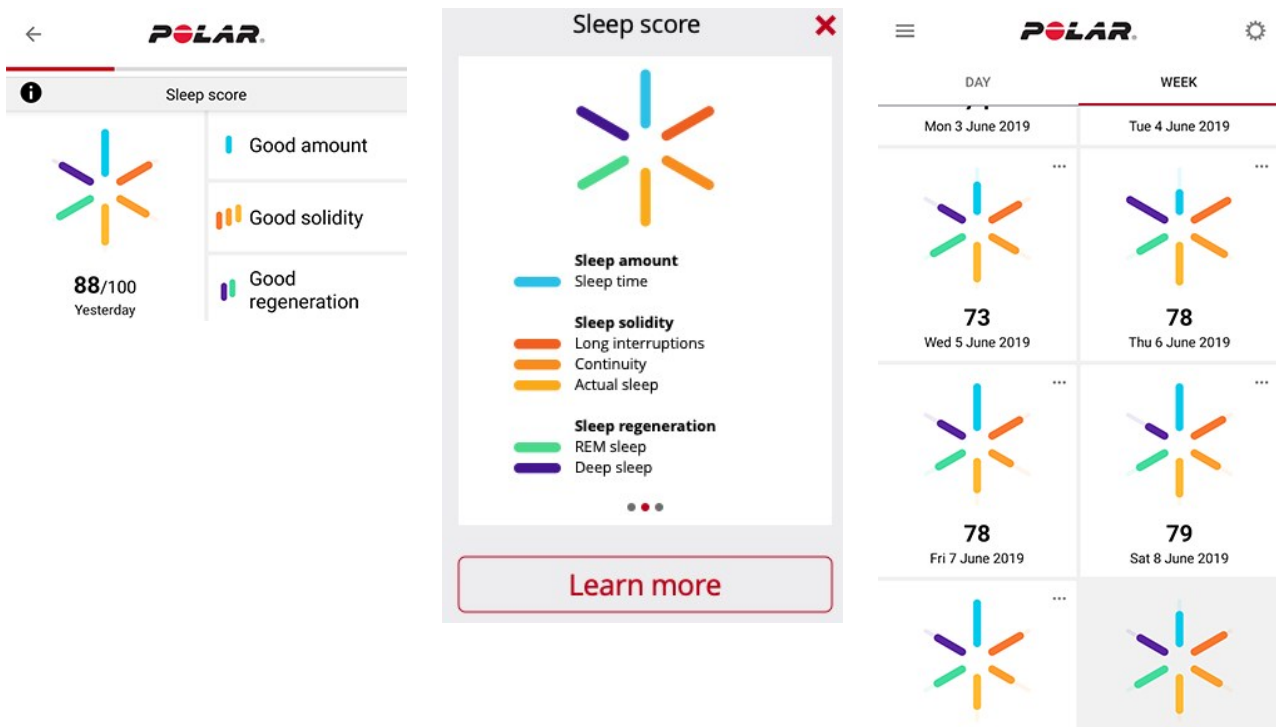
## Alvási adatok a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban

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

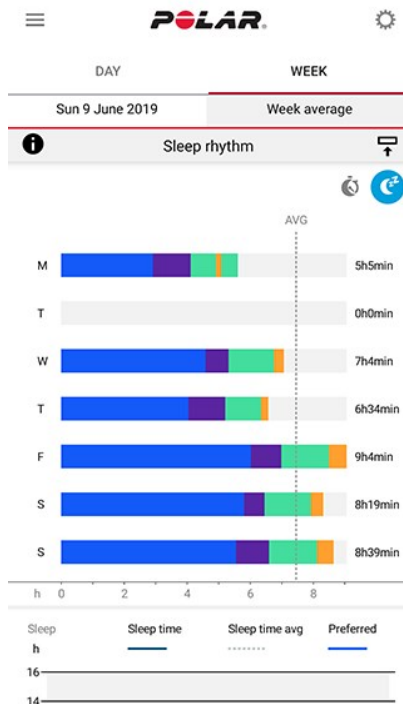
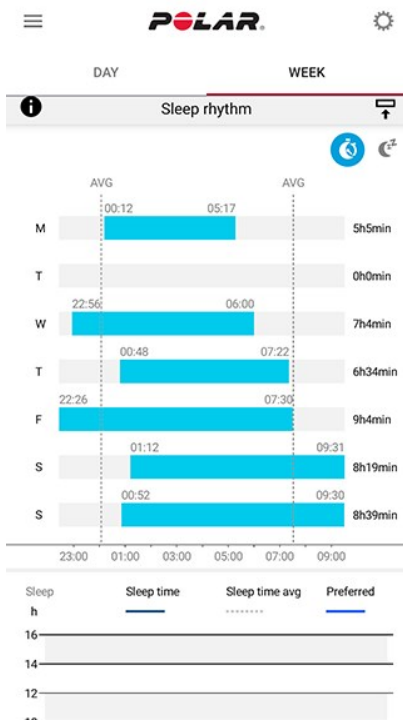
Az alvásra vonatkozó adatok megjelenítéséhez válaszd az **Alvás** pontot a Polar Flow alkalmazás menüjéből. Az Alvásszerkezet nézetben megtekintheted, hogy hogyan alakult az alvásod az egyes alvásfázisokban (könnyű alvás, mélyalvás és REM-alvás), valamint az alvásmegszakítások is megjelennek. Az alvásciklus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



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

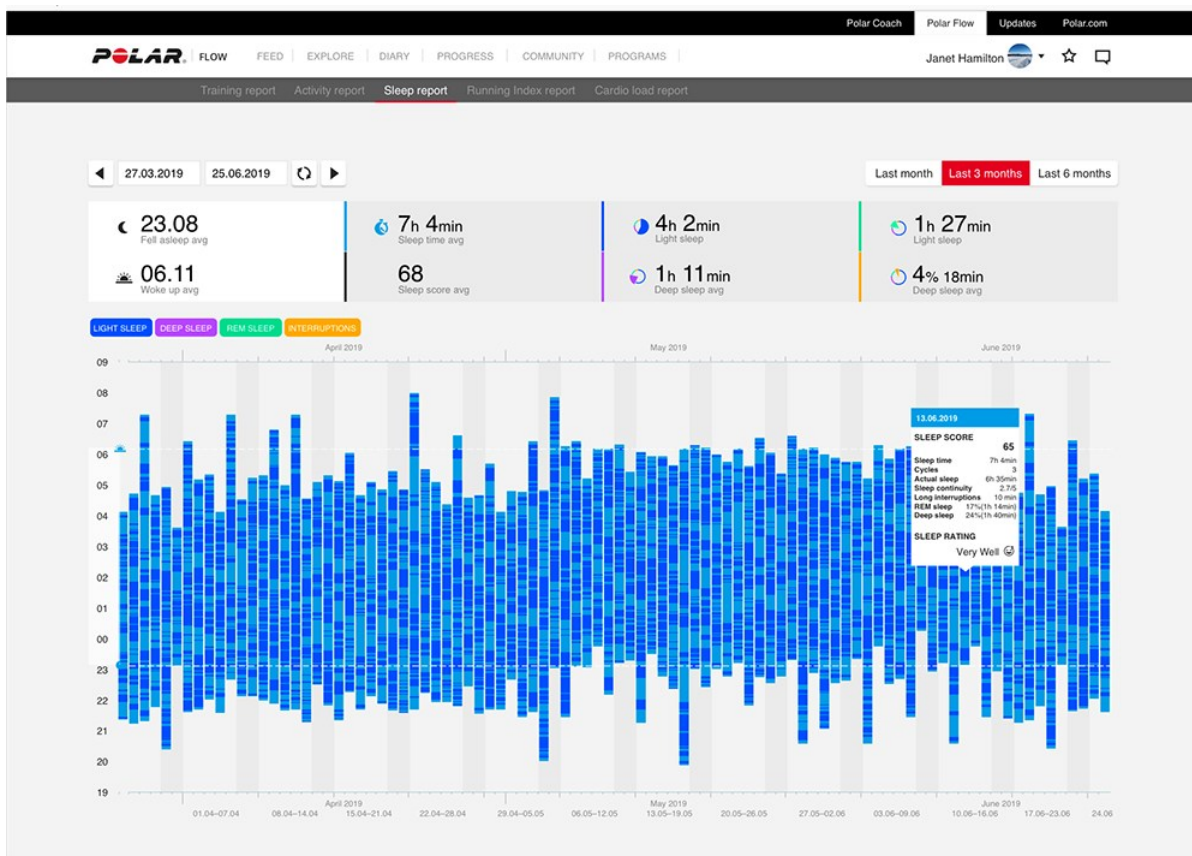


Az Alvási ritmus szakasz heti áttekintést biztosít az alvási időről és az alvásfázisokról.



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

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



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

## SLEEPWISE™

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

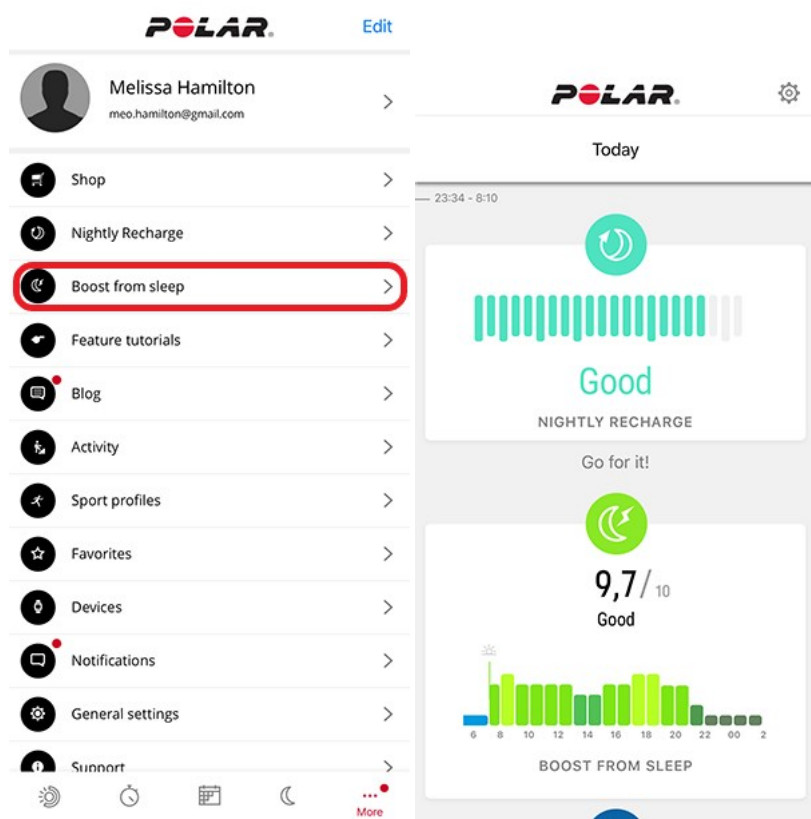
A személyre szabott visszajelzés biztosítása érdekében ügyelj arra, hogy **kívánt alvásidőd** megfeleljen valós alvásigényednek.

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

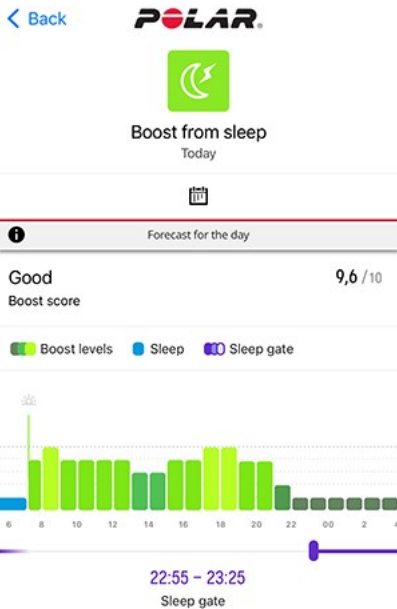
## Napi töltődés alvásból

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

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



Megnyílik a **Töltődés alvásból** nézet:



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

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

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

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

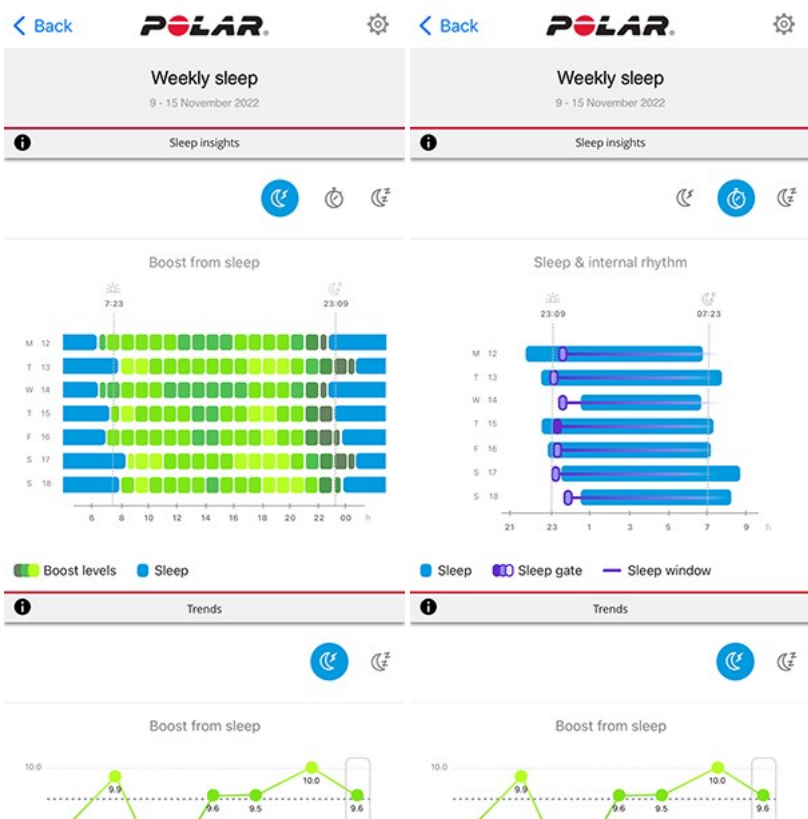
### Töltődési szintek

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

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

### Heti alvás

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



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

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

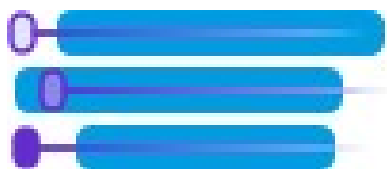
Az **elalvási kapu** előjelzi azt az időt, amikor a szervezeted készen áll az elalvásra. Lehet, hogy ez világosan felismerhető az adataidból, de lehet, hogy nem. A rendszertelen alvásritmus vagy a szokásostól eltérő alvási órák összezavarhatják belső ritmusodat, és kevésbé egyértelművé tehetik az elalvási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

### Elalvási kapu felismerhetőség

3/3 2/3 1/3

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

### Belső ritmus



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



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

## **Tudományos háttér**

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

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

## SERENE™ IRÁNYÍTOTT LÉGZŐGYAKORLAT

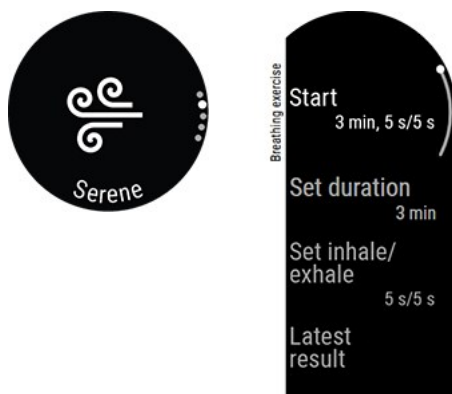
A Serene™ egy **irányított, mély lélegzőgyakorlat**, amely segít ellazítani a tested és elméd, valamint kezelni a stresszt. A Serene útmutatást nyújt a lassú, egyenletes ritmusú légzéshez – **hat lélegzetvétel percenként**, amely az optimális légzésszám a **stresszt enyhítő hatások eléréséhez**. Amikor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

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

### Serene lélegzőgyakorlat az órádön

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

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



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

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

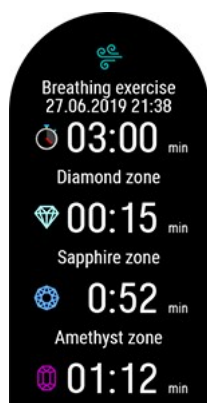
5. A gyakorlat befejezéséhez bármikor megnyomhatod a gombot.
6. A gyakorlat befejezéséhez bármikor megnyomhatod a VISSZA gombot.
7. Az animáció fő eleme az aktuális nyugalmi zónának megfelelően **változtatja a színét**.
8. A gyakorlat után az eredmények megjelennek az órán az egyes nyugalmi zónákban töltött idő formájában.



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

## A légzőgyakorlat eredménye

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



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

## CSUKLÓN MÉRT PULZUSSAL VÉGZETT FITNESSZ TESZT

A csuklón mért pulzussal végzett Polar Fitnessz teszt egy egyszerű, biztonságos és gyors módja annak, hogy megbecsüld nyugalmi aerob (kardiovaszkuláris) állóképességedet. Egy egyszerű, 5 perces, edzettségi szintet mérő teszt, amely becslést ad a maximális oxigénfelvételeddre (VO<sub>2</sub>max). A Fitnessz teszt a nyugalmi pulzusszámod, a szívfrekvencia-változékonyságod, valamint a személyes adataid – nem, kor, testmagasság, testsúly, valamint a fizikai aktivitási szinted saját magad által megadott értékelése (azaz az edzési előzmények) – alapján végzi el a számítást. A Polar Fitnessz teszt egészséges felnőttek számára készült.

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

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

A megbízható eredmények érdekében tartsd be az alábbiakat:

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

## A teszt előtt

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

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

## A teszt elvégzése

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



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

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

## Teszteredmények

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

Ekkor a **VO<sub>2max</sub> frissítése a fizikai beállításokba?** üzenet jelenik meg.

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

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

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



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

## A teszt elvégzése

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

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

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

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

## Teszteredmények

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

Ekkor a **VO<sub>2max</sub> frissítése a fizikai beállításokba?** üzenet jelenik meg.

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

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

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



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

## Edzetségi szint osztályok

### Férfiak

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

### Nők

Kor/év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elégséges	Közepes	Jó	Nagyon jó	Elit
20–24	< 27	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	> 51

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

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

## $VO_{2max}$

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

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

## FITSPARK™ NAPI EDZÉSI ÚTMUTATÓ

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



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

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

## Hogyan határozzuk meg a fittségi szintet?

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

- Edzési előzmények (a megvalósított heti átlagos pulzusónak az elmúlt 28 nap során)
- VO2max
- [Training background](#) (Edzési előzmények)

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



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

## Milyen típusú gyakorlatok találhatóak az edzéskategóriákban?

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

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

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

## FitSpark az órán

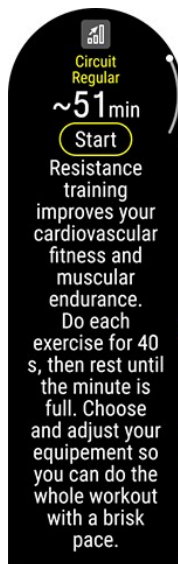
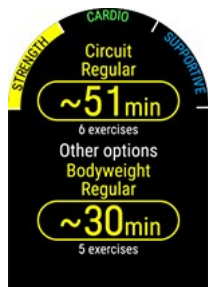
Az idő nézetben a FEL és LE gombokkal léphetsz be a **FitSpark** óralapra.

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



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

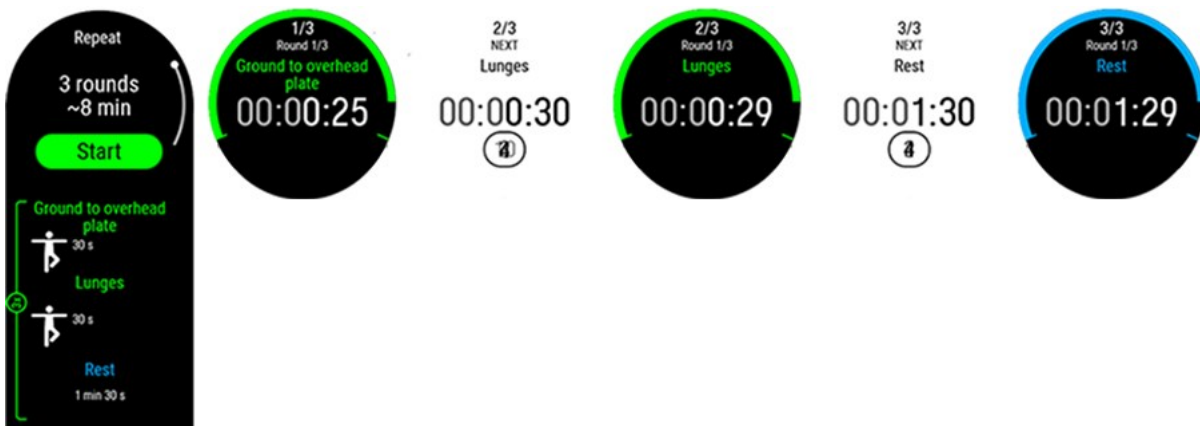
Az edzési javaslatok megtekintéséhez nyomd meg az OK gombot a **Fitspark** óralapon. A legmegfelelőbb edzés fog megjelenni elsőként az edzési előzményeid és a fittségi szinted alapján. Görgess lefelé a többi választható edzési javaslat megtekintéséhez. Az OK gombbal kiválaszthatasz egy edzési javaslatot,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



### Edzés közben

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

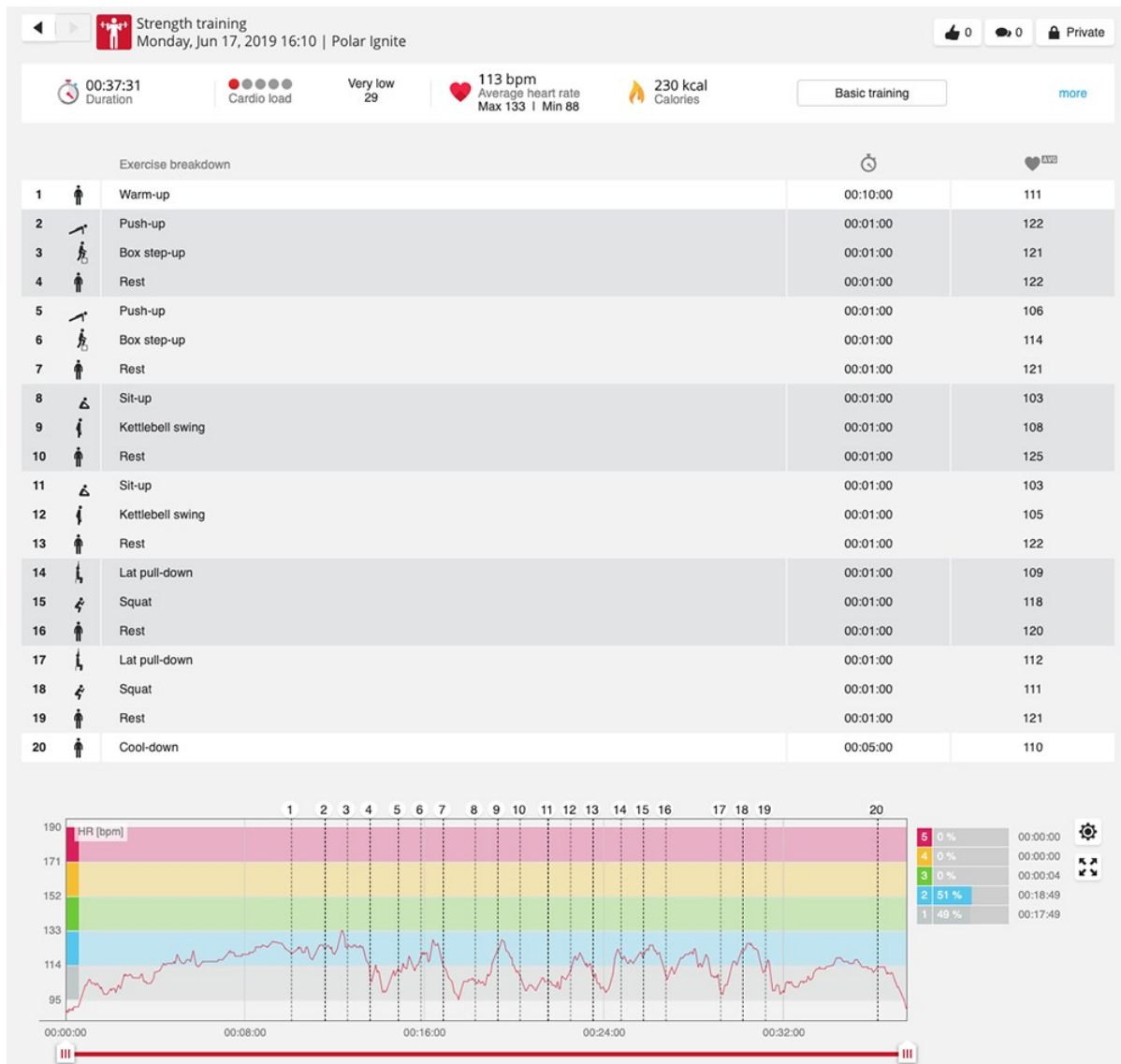
Az erőnléti és a kiegészítő edzések kész edzésterveken alapulnak, amelyek animált gyakorlatokat és valós idejű, lépésenkénti útmutatást biztosítanak. Minden edzéshez időzítő tartozik, és az óra rezgéssel jelzi, hogy mikor kell a következő szakaszra váltani. Minden mozdulatot 40 másodpercig kell ismételni,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



Edzéseredmények az órán és a Polar Flow alkalmazásban



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



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

## SPORTPROFILOK

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

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

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

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

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



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

## PULZUSZÓNÁK

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

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

## PULZUSÉRZÉKELŐ ÜZEMMÓD

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

### Pulzusérzékelő üzemmód bekapcsolása

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

### Pulzusmegosztás leállítása

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

## SEBESSÉGSZÓNÁK

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

## SEBESSÉGZÓNÁK BEÁLLÍTÁSAI

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

### Default (alapértelmezett)

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

### Free (egyéni)

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

## EDZÉSI CÉLKITŰZÉS SEBESSÉGZÓNÁKKAL

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

### EDZÉS KÖZBEN

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

### EDZÉS UTÁN

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

## SEBESSÉG ÉS TÁV A CSUKLÓMOZGÁS ALAPJÁN

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

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

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

## FUTÁSI ÜTEM CSUKLÓMOZGÁS ALAPJÁN

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

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

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

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

## ÚSZÁS-MÉRŐSZÁMOK

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



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

### MEDENCÉS ÚSZÁS

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

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

- Gyorsúszás
- Hátúszás
- Mellúszás
- Pillangóúszás

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

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

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

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

### A medencehossz beállítása

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

### OPEN WATER SWIMMING (NYÍLTVÍZI ÚSZÁS)

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



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

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

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

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

## PULZUSMÉRÉS VÍZ ALATT

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

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



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

## ÚSZÁSI EDZÉSSZAKASZ ELINDÍTÁSA

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



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

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

## ÚSZÁS KÖZBEN

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

- Pulzus és a pulzus ZonePointer
- Distance (Táv)
- Időtartam
- Pihenőidő (úszás és uszodai úszás)
- Tempó (nyíltvízi úszás)
- Pulzus grafikon
- Átlag pulzusszám

- Maximum heart rate (Maximális pulzusszám)
- Pontos idő

## ÚSZÁS UTÁN

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



Az edzésszakasz kezdetének napja és időpontja

Az edzésszakasz időtartama

Úszástáv



Átlag pulzusszám

Maximum heart rate (Maximális pulzusszám)

Kardioterhelés



Pulzuszónák



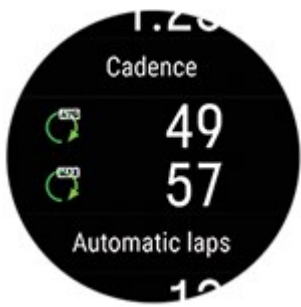
Kalória

A kalóriák elégetett zsír %-a



Átlagos tempó

Maximális tempó



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

- Átlag karcsapásritmus
- Maximális karcsapásritmus

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

## BAROMÉTER

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

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

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

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

## MAGASSÁGI ADATOK, AMIKOR NEM EDZEL

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

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

## IRÁNYTŰ

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

## IRÁNYTŰ HASZNÁLATA EDZÉSSZAKASZ SORÁN

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



### Az iránytű kalibrálása

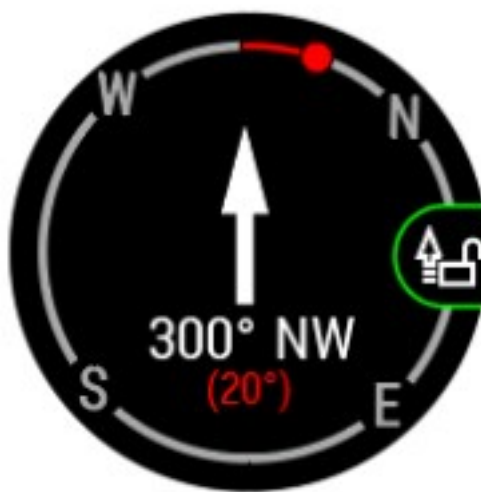
A rendszer felkérhet arra, hogy kalibráld az iránytűt az edzésszakasz során. Ebben az esetben a kalibráláshoz kövesd a kijelzőn megjelenő utasításokat.

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

### Irány zárolása

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

Ne feledd, először az iránytűt kalibrálni kell.



## AZ IRÁNYTŰ HASZNÁLATA EDZÉSSZAKASZOKON KÍVÜL

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

### Irány zárolása

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

### Az iránytű kalibrálása

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



# WEATHER (IDŐJÁRÁS)

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

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

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

## Mai előrejelzés

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

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

## Holnapi előrejelzés

- Alacsony/magas hőmérsékelt előrejelzése 3 órás időszakokra

## Holnaputáni előrejelzés


- Alacsony/magas hőmérsékelt előrejelzése 6 órás időszakokra

# ENERGIATAKARÉKOS MÓD BEÁLLÍTÁSOK

Az energiatakarékos mód beállítások segítségével meghosszabbíthatod az edzési időt a GPS rögzítés sebességének módosításával, a csuklóról való pulzuszórával való kikapcsolásával és a képernyővédő használatával. Ezek a beállítások lehetővé teszik az akkumulátor használatának optimalizálását, és hosszabb edzési idő elérését az extra hosszú edzésszakaszokhoz, vagy ha az akkumulátor lemerülőben van.

Az energiatakarékos mód beállításai a [gyorsmenüben](#) érhetők el. A gyorsmenüt az edzés-előkészítés módból érheted el, az edzésszakasz szüneteltetésekor, valamint a többsportos edzésszakaszok közötti átváltási módban. Edzés-előkészítés



módban az  elemre való koppintással vagy a LIGHT (VILÁGÍTÁS) gombbal érhető el a menü. Szüneteltetés vagy átváltás módban ez csak a LIGHT (VILÁGÍTÁS) gombbal érhető el.

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



**i** Vedd figyelembe, hogy a hőmérséklet hatással van a becsült edzési időre. Hidegben történő edzéskor a tényleges edzési idő kevesebb lehet az edzés elindításakor látható időnél.

### GPS rögzítési sebesség

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

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

### Csuklóérzékelős pulzusz mérés

Kapcsold ki a csuklóérzékelős pulzusz mérést. Kapcsold ki az energiamegtakarításhoz, amikor nem feltétlenül szükségesek a pulzusadatok. Mellkaspántos pulzusérzékelő használata esetén a csuklóérzékelős pulzusz mérés alapértelmezés szerint kikapcsol.

### Képernyővédő

Kapcsold be a képernyővédőt olyan edzésszakaszok során, amikor nincs szükséges az edzési adatok folyamatos megtekintésére.

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

## ENERGIAFORRÁSOK

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

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

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

### ENERGIAFORRÁSOK ÖSSZESÍTÉSE

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

Az edzés során elégetett szénhidrát, fehérje és zsír mennyisége.



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

## RÉSZLETES ELEMZÉS A FLOW MOBILALKALMAZÁSBAN

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

További információ az [energiaforrásokról](#)

## TELEFONOS ÉRTEŚÍTÉSEK

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

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

### Telefonos értesítések bekapcsolása

Lépj az óra **Settings** (Beállítások) > **General settings** (Általános beállítások) > **Phone notifications** (Telefonos értesítések) menüpontjába. Állítsd a telefonos értesítéseket az **Off** (Ki) vagy az **On (Be) értékre, amikor nem edzel**. Vedd figyelembe, hogy edzés közben nem kapsz értesítéseket.

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



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

### Do not disturb (Ne zavarjanak)

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

Lépj az óra **Settings** (Beállítások) > **General settings** (Általános beállítások) > **Do not disturb** (Ne zavarjanak) pontjára. Válaszd ki az **Off** (Ki), **On** (Be) vagy az **On (Be) (22.00 - 7.00)** lehetőséget, és azt az időszakot, amíg a ne zavarjanak funkció be legyen kapcsolva. Válaszd ki a funkció **Starts at** (Kezdet) és **Ends at** (Vége) értékét.

## AZ ÉRTEŚÍTÉSEK MEGTEKINTÉSE

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

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



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

# ZENEVEZÉRLŐ

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

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

## AZ ÓRALAPRÓL

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



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



- Koppints a  ikonra a hangvezérlő eléréséhez

## EDZÉS KÖZBEN

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



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

## CSERÉLHETŐ CSUKLÓPÁNTOK

A Grit X Pro standard 22 mm-es csuklópántot használ. A cserélhető csuklópántokkal az alkalomnak és a stílusodnak megfelelően teheted személyessé a sportórát, hogy bármikor viselhesd, és teljesen kihasználj a folyamatos aktivitáskövetés, a folyamatos pulzuszámolás és az alváskövetés előnyeit.

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

## A CSUKLÓPÁNT CSERÉJE

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

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

## KOMPATIBILIS ÉRZÉKELŐK

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

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

[Kompatibilis érzékelők más gyártóktól](#)

Új érzékelő használata előtt párosítani kell azt a sportórával. A párosítás mindössze néhány másodpercet vesz igénybe, és biztosítja, hogy az órád csak a saját érzékelőid jelét vegye, így csoportosan is zavartalanul edzhetsz. Mielőtt megérkeznél egy sporteseményre vagy versenyre, már otthonodban végezd el a párosítást, hogy elkerüld az adatátvitel miatt fellépő interferenciát. Az útmutatót lásd: [Érzékelők párosítása a sportórával](#).

## POLAR OH1 OPTIKAI PULZUSMÉRŐ

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

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

## POLAR VERITY SENSE

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

## POLAR H10 PULZUSÉRZÉKELŐ

Végezd a pulzusmérést maximális pontossággal a mellkaspántos Polar H10 pulzusérzékelővel!

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

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

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

## **POLAR H9 PULZUSÉRZÉKELŐ**

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

Jelen használati útmutató legfrissebb verziója és az oktatóvideók a [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](http://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor) oldalon érhetők el.

## **POLAR STRIDE SENSOR BLUETOOTH® SMART LÉPÉSÉRZÉKELŐ**

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

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

## **POLAR SEBESSÉGMÉRŐ BLUETOOTH® SMART**

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

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

## **POLAR PEDÁLFORDULAT-ÉRZÉKELŐ BLUETOOTH® SMART**

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

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

## **KÜLSŐ TELJESÍTMÉNYMÉRŐK**

### **Kerékpározási teljesítmény**

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

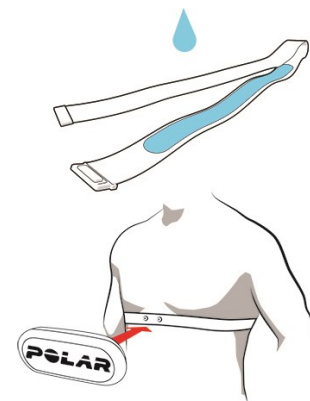
## ÉRZÉKELŐK PÁROSÍTÁSA AZ ÓRÁVAL

### Pulzusérzékelő párosítása a sportórával

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

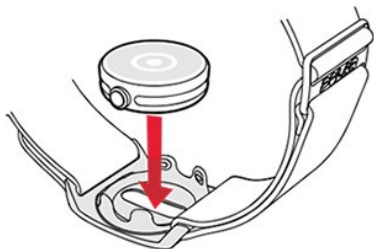
#### Polar H9, Polar H10

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

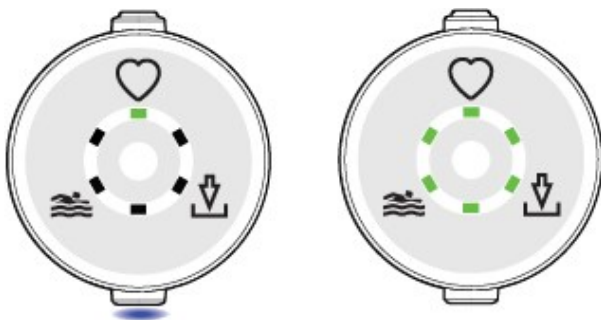


#### Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Helyezd az érzékelőt a karpánt tartójába úgy, hogy a lencse felfelé nézzen.



2. Kapcsold be az érzékelőt a gomb megnyomásával, amíg a fény fel nem kapcsol.
3. **Verity Sense:** Győződj meg arról, hogy az érzékelő a szív ikonnal jelölt pulzus üzemmódban legyen. Az üzemmód kiválasztása után várd meg, amíg mind a hat LED felvilágosul, majd megkezdheted a Polar óra párosítását.



4. Az órán válaszd a **Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Érzékelő/más eszköz párosítása** menüpontot, és nyomd le az OK gombot.
5. Ha a készülék megtalálta a pulzusérzékelőt, megjelenik a kijelzőn az eszközazonosító, például a **Polar Sense xxxxxxxx**. A párosítás megkezdéséhez nyomd meg az OK gombot.
6. A **Párosítás kész** felirat jelenik meg, amikor végeztél.



## Lépésérzékelő párosítása az órához

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

## Lépésérzékelő kalibrálása

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

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

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

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

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

## Kerékpár-érzékelő párosítása a sportórával

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

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



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

### Kerékpár-beállítások

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

### A kerék lemérése

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

#### 1. módszer


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

#### 2. módszer

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

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

ETRTO	Kerék mérete (hüvelykben)	Kerék méretének beállítása (mm)
42-622	700 x 40C	+2189
47-622	700 x 47C	+2220

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

## A kerékpáros teljesítményérzékelő kalibrálása

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

## Párosítás törlése

Egy jeladóval vagy mobileszközzel történt párosítás törléséhez:

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

## POLAR FLOW ALKALMAZÁS

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

### EDZÉSADATOK

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

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

### AKTIVITÁSI ADATOK

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

### ALVÁSI ADATOK

Figyelemmel kísérheted az alvásmintádat, hogy megtudd, befolyásolják-e a mindennapi életed változásai az alvását, és megtalálád 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 alvását. Visszajelzést kapsz az alvásminőségedről az alvási adatok, a kívánt alvásidő és az alvásminősítés alapján.

### SPORTPROFILOK

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

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

### IMAGE SHARING (KÉPMEGOSZTÁS)

A Flow alkalmazás képmegosztási funkciójával képeket oszthatsz meg az edzésadataidról a legnépszerűbb közösségi média csatornákon, például Facebookon és Instagramon. Megoszthatsz meglévő képeket is, vagy akár újat is készíthetsz, és testre szabhatod őket az edzésadataiddal. Ha be volt kapcsolva a GPS-rögzítés az edzésszakaszod alatt, megoszthatod az edzési útvonalad képét is.

A témával kapcsolatos videó megtekintéséhez kattints a következő hivatkozásra:

[Polar Flow alkalmazás | Edzéseredmények megosztása fotóval](#)

### A FLOW ALKALMAZÁS HASZNÁLATÁNAK MEGKEZDÉSE

[Az óra beállítását](#) elvégezheted mobileszköz és a Polar Flow alkalmazás segítségével is.

A Flow alkalmazás használatának megkezdéséhez töltsd le mobilodra az App Store-ból vagy a Google Play-ről. Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban keresd fel a [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/en/support/Flow_app) oldalt.

Új mobil eszköz használata (okostelefon, tablet) előtt párosítani kell azt a sportórával. További részleteket a [Párosítás](#) c. szakaszban találsz.

Az edzés után a sportóra automatikusan szinkronizálja az edzésadatokat a Flow alkalmazással. Ha a telefon rendelkezik internetkapcsolattal, az aktivitási és edzésadataid szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow webszolgáltatással. Az edzésadatok óra és webszolgáltatás közötti szinkronizálása a Polar Flow alkalmazással végezhető el a legegyszerűbben. További információért a szinkronizálásáról lásd: [Szinkronizálás](#).

További információt és útmutatást a Polar Flow alkalmazás funkcióival kapcsolatban a [Polar Flow alkalmazás terméktámogatási oldalán](#) találsz.

## POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁS

A Polar Flow webszolgáltatásban részletesen megtervezheted és kielemezheted az edzéseidet, és többet megtudhatsz a teljesítményedről. Beállíthatod és testre szabhatod az órát, hogy tökéletesen megfeleljen az edzési igényeidnek sportprofilok hozzáadásával és a beállítások szerkesztésével. Megoszthatod az edzésszakaszaidat a barátaiddal, feliratkozhat a klub óráira, és személyre szabott edzésprogramot kaphatsz sporteseményekhez.

A Polar Flow webszolgáltatás megmutatja napi aktivitási céljaid százalékos teljesítettségét is, az aktivitás részleteit, és segít megérteni, hogyan befolyásolják napi döntéseid és szokásaid jólétedet.

[Az óra beállítását](#) számítógépen is elvégezheted a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) webhelyen. Az oldalon található utasításokat követve letöltheted és telepítheted a FlowSync szoftvert, amellyel szinkronizálhatod adataidat az óra és a webszolgáltatás között, és létrehozhatod saját felhasználói fiókodat. Ha a beállítást egy mobilkészíték és a Polar Flow alkalmazás segítségével végeztél el, a beállítás során megadott adatokkal jelentkezhet be a Flow webszolgáltatásba.

### NAPLÓ

A **Napló** segítségével tekinthető meg a napi aktivitás, az alvás, a tervezett edzésszakaszok (edzési célkitűzések), valamint a korábbi edzéseredmények.

### JELENTÉSEK

A **Jelentések** segítségével követheted nyomon a fejlődésedet.

Az edzési jelentések kifejezetten hasznosak a hosszú távon elért fejlődésed nyomon követésére. A heti, havi és éves jelentések elkészítéséhez kiválaszthatod a kívánt sportot. Az egyedi időszakhoz kiválaszthatod a kívánt időszakot és sportot is. Az időszakot és a sportot a jelentéshez a legördülő listákból választhatod ki, és a kerék ikon megnyomásával választhatod ki, hogy milyen adatokat szeretnél megjeleníteni a jelentési grafikonon.

Az aktivitási jelentések segítségével nyomon követheted a napi aktivitásod hosszú távú trendjeit. Választhatod a napi, heti vagy havi jelentések megjelenítését. Az aktivitási jelentésben a legjobb napjaidat is láthatod a napi aktivitás, a lépésszám, a kalóriák és az alvás szempontjából, a kiválasztott időszakodból.

### PROGRAMOK

A Polar pulzusónak alapján céljaidra szabott Polar Futóprogram figyelembe veszi a személyes adottságaidat és az edzési előzményeidet. A program intelligensen alkalmazkodik a teljesítményed fejlődése alapján. A Polar futóprogramok az 5 km-es, a 10 km-es, a félmaraton és a maraton versenyekre 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](http://support.polar.com/en/support/flow) oldalra.

## SPORTPROFILOK A POLAR FLOW-BAN

Az órán 14 alapértelmezett sportprofil található. A Polar Flow alkalmazásban vagy webszolgáltatásban új sportprofilokat adhatsz a sportlistához, és módosíthatod azok beállításait. Az óra maximum 20 sportprofilot tud tárolni. Ha több mint 20 sportprofillal rendelkezel a Polar Flow alkalmazásban, a lista első 20 elemét helyezük szinkronizáláskor az órára.

Megváltoztathatod a sportprofilok sorrendjét, ha azokat az új helyükre húzod. Válaszd ki az áthelyezni kívánt sportot, és húzd a lista azon helyére, ahol el szeretnéd helyezni.

A témával kapcsolatos videók megtekintéséhez kattints a következő hivatkozások egyikére:

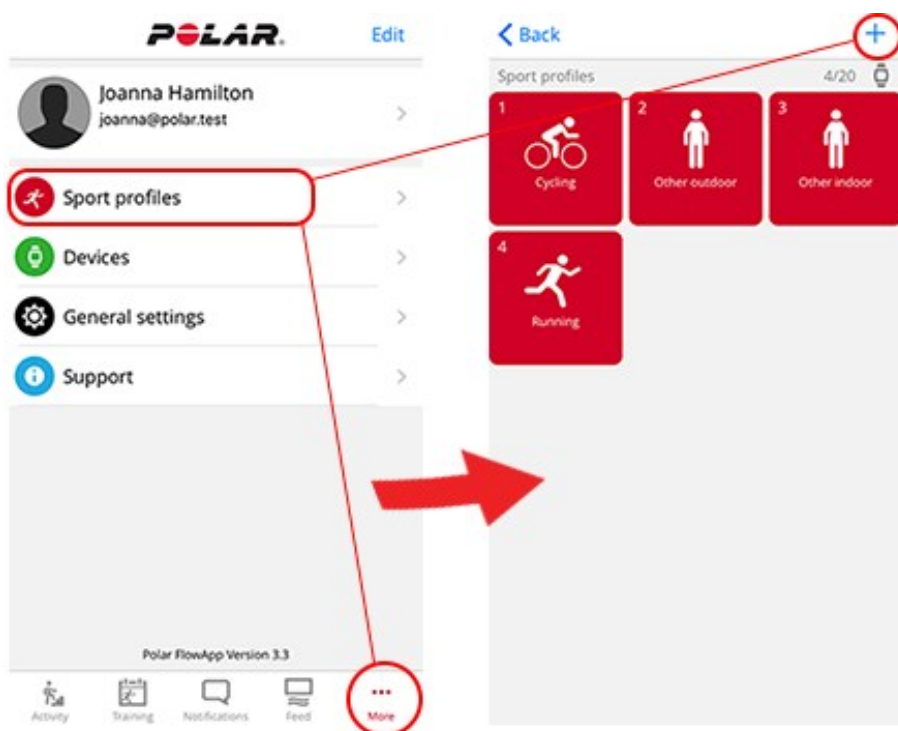
[Polar Flow alkalmazás | Sportprofil szerkesztése](#)

[Polar Flow webszolgáltatás | Sportprofilok](#)

## SPORTPROFIL HOZZÁADÁSA

A Polar Flow mobilalkalmazásban:

1. Lépj a **Sportprofilok** menüpontba.
2. Koppints a jobb felső sarokban található plusz jelre.
3. Válassz egy sportot a listáról. Koppints a Kész gombra az Android alkalmazásban. A sport ekkor hozzáadódik a sportprofil-listához.



A Polar Flow webszolgáltatásban:

1. Koppints a nevedre/profilfotódra a jobb felső sarokban.
2. Válaszd a **Sportprofilok** lehetőséget.
3. Kattints a **Sportprofil hozzáadása** lehetőségre, és válaszd ki a sportot a listáról.
4. A sport ekkor hozzáadódik a sportlistához.

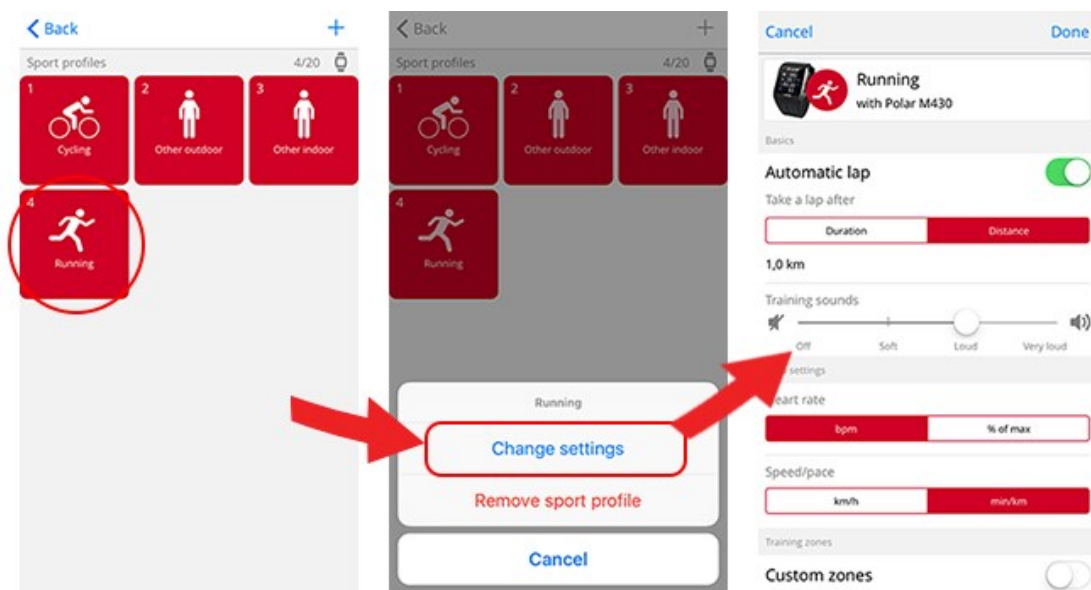


Nem hozhatsz létre saját magad új sportokat. A sportlistákat a Polar ellenőrzi, mert minden egyes sportnak vannak bizonyos alapértelmezett beállításai és értékei, amelyek hatással vannak például a kalóriaszámításra, az edzési terhelésre és a regenerálódási funkcióra.

## SPORTPROFIL SZERKESZTÉSE

A Polar Flow mobilalkalmazásban:

1. Lépj a **Sportprofilok** menüpontba.
2. Válassz egy sportot, és koppints a **Beállítások módosítása** elemre.
3. Amikor készen állsz, koppints a Kész elemre. Ne felejtse el szinkronizálni a beállításokat az órára.



A Flow webszolgáltatásban:

1. Koppints a nevedre/profilfotódra a jobb felső sarokban.
2. Válaszd a **Sportprofilok** lehetőséget.
3. Kattints a **Szerkesztés** lehetőségre a szerkeszteni kívánt sport alatt.

Az egyes sportprofilokban a következő adatokat szerkesztheted:

#### Alapadatok

- Automatikus kör (Időtartam vagy távolság is megadható, valamint ki is lehet kapcsolni)

#### Pulzus

- Pulzus nézet (szívverés/perc vagy a maximum %-a)
- A pulzus más eszközök számára is látható (Ez azt jelenti, hogy a Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó kompatibilis eszközök, például edzőtermi berendezések is észlelhetik a pulzusodat. Az órát a Polar Club edzéseid alatt is használhatod, a pulzusodat pedig a Polar Club rendszerre is továbbíthatod.)
- Pulzuszóna beállításai (A pulzuszónák segítségével könnyen kiválaszthatod és figyelemmel kísérheted edzésed intenzitását. Ha az Alapértelmezett opciót választod, nem módosíthatod a pulzuszóna határait. Ha a Szabad opciót választod, minden határt módosíthatasz. Az alapértelmezett pulzuszóna-határok a maximális pulzusodból határozhatók meg.)

#### Sebesség/tempó beállításai

- Sebesség/tempó nézet (Válassz: sebesség km/h / mph vagy tempó min/km / min/mi)
- Sebesség-/tempózóna beállítások (A sebesség-/tempózónák segítségével könnyen kiválaszthatod és figyelemmel kísérheted edzésed sebességét vagy tempóját a választásod függvényében. Az alapértelmezett célzónák egy viszonylag magas edzettségi szintű személy sebesség-/tempózónáinak felelnek meg. Ha az Alapértelmezett opciót választod, nem módosíthatod a határokat. Ha a Szabad opciót választod, minden határt módosíthatasz.)

#### Edzési nézetek

Válaszd ki, hogy milyen adatokat szeretnél látni az edzési nézetben az edzésszakaszok közben. Az egyes sportprofilokhoz összesen nyolc különböző edzési nézet tartozhat. Az egyes edzési nézetek maximum négy különböző adatmezővel rendelkezhetnek.

Kattints a ceruza ikonra egy meglévő nézeten a szerkesztéséhez, vagy kattints az **Új nézet hozzáadása** lehetőségre.

### Mozdulatok és visszajelzés

- Rezgő visszajelzés (Be- és kikapcsolhatod a rezgést)

### GPS és magasság

- Automatikus szünet: Az **Automatikus szünet** edzés közbeni használatához állítsd a GPS-t **Nagy pontosságúra**, vagy használj Polar lépésérzékelőt. Edzésed automatikusan szünetel, amikor megállsz, és induláskor automatikusan újra elindul.
- Állítsd be a GPS rögzítési gyakoriságát.

Amikor végeztél a sportprofilok beállításával, kattints a **Mentés** gombra. Ne felejtse el szinkronizálni a beállításokat az órádra.



Felhívjuk a figyelmed, hogy számos beltéri sport, csoportos sport és csapatsport profilja esetében az **A pulzus látható más eszközök számára** beállítás alapértelmezetten be van kapcsolva. Ez azt jelenti, hogy a Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó kompatibilis eszközök, például edzőtermi berendezések is észlelhetik a pulzusodat. A [Polar Sportprofilok listában](#) ellenőrizheted, hogy melyik sportprofilokhoz alapértelmezett beállítás a Bluetooth-adattovábbítás. A Bluetooth-adattovábbítást a sportprofil beállításokból engedélyezheted vagy tilthatod le.

## AZ EDZÉS MEGTERVEZÉSE

Megtervezheted az edzéseidet és személyes edzési célkitűzéseket hozhatsz létre a Pllar Flow webszolgáltatás vagy a Polar Flow alkalmazás segítségével.

### EDZÉSTERV LÉTREHOZÁSA A SZEZONTERVEZŐ SEGÍTSÉGÉVEL

A Flow webszolgáltatás [Szezontervező](#) eszköze segítségével könnyedén elkészítheted személyre szabott edzéstervedet. Bármilyen legyen is a célod, a Polar Flow segítségével egy átfogó tervet készíthetsz az eléréséhez. A Szezontervező eszköz a Polar Flow webszolgáltatás **Programok** lapján érhető el.

## Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019

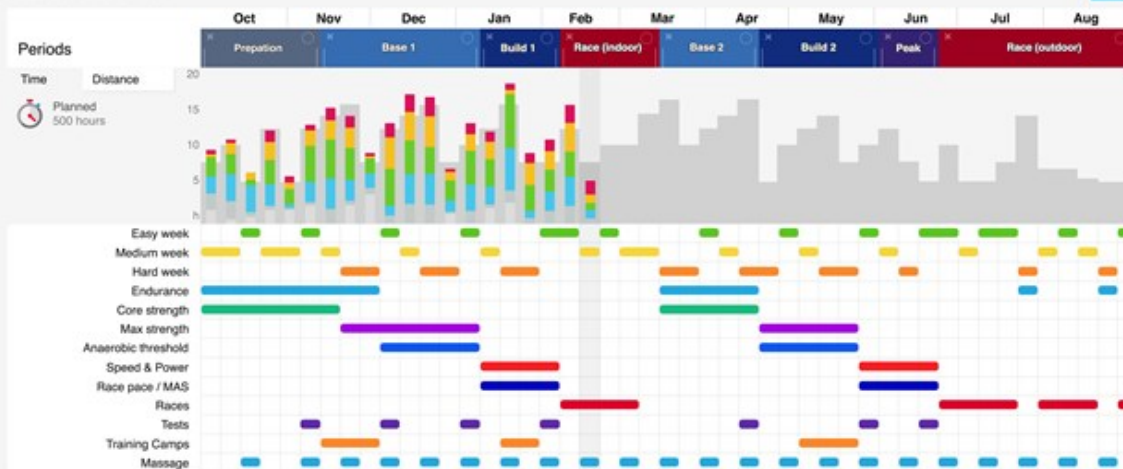
221 Days left

176 Total sessions

202:40:05 Total duration

A B 1723.70 km Total distance

### Season timeline



Mon 11-02-2019 - Sun 17-02-2019

This week Current period Race (Indoor) Planned themes Medium week Races Massage

#### Favorites

Create favorite target

Race	Speed 1	Speed 2	Technique 1	Technique 2	3x4x200m intervals	6x600m intervals
6x1000m intervals	Pyramid intervals	Morning run	Long run	Uphills, short	Uphills, long	Explosive strength
Plyometric strength	Maximum strength	Core strength 1	Core strength 2	Endurance strength 1	Flexibility	Stretching



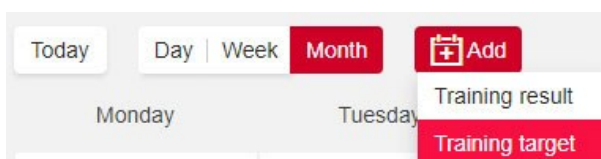
A [Polar Flow for Coach](#) egy ingyenes távoli edzőplatform, amely lehetővé teszi, hogy edződ személyre szabja edzéstervet, akár a teljes időszakról, akár különálló edzésekről legyen szó.

## EDZÉSI CÉLKITŰZÉS LÉTREHOZÁSA A POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSBAN

Ne felejtse el, hogy használat előtt az edzescélokat szinkronizálni kell az órával a FlowSync vagy a Polar Flow alkalmazás segítségével, mielőtt használhatnád őket. Az óra segíteni fog elérni a célkitűzésedet az edzés során.

Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow webszolgáltatás segítségével:

1. Lépjen a **Napló** képernyőre, majd kattintson a **Hozzáadás > Edzési célkitűzés** lehetőségre.



2. Az **Edzési célkitűzés hozzáadása** képernyőn válaszd ki a **Sport** elemet, töltsd ki a **Cél neve** (legfeljebb 45 karakter), a **Dátum** és a **Kezdési idő** és a **Megjegyzések** (opcionális) mezőket.

Válaszd ki az edzési célkitűzés típusát a következőkből:

Időtartam célkitűzés



1. Válaszd az **Időtartam** lehetőséget.
2. Add meg az időtartamot.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Hozzáadás a kedvencekhez** ☆ lehetőségre.
4. Kattints a **Hozzáadás anaplóhoz** lehetőségre a cél felvételéhez a **Napló** bejegyzései közé.

## Táv célkitűzés

1. Válaszd a **Táv** lehetőséget.
2. Add meg a távot.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Hozzáadás a kedvencekhez** ☆ lehetőségre.
4. Kattints a **Hozzáadás anaplóhoz** lehetőségre a cél felvételéhez a **Napló** bejegyzései közé.

## Kalóriák célkitűzés

1. Válaszd a **Kalóriák** lehetőséget.
2. Add meg a kalóriák számát.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Hozzáadás a kedvencekhez** ☆ lehetőségre.
4. Kattints a **Hozzáadás anaplóhoz** lehetőségre a cél felvételéhez a **Napló** bejegyzései közé.

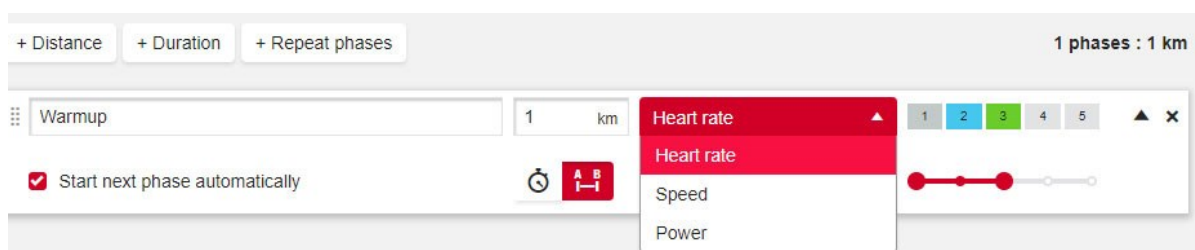
## Versenytempó célkitűzés

1. Válaszd a **Versenytempó** lehetőséget.
2. Tölts ki kettőt a következő értékek közül: **Időtartam**, **Táv** vagy **Versenytempó**. A harmadikat automatikusan megkapod.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Hozzáadás a kedvencekhez** ☆ lehetőségre.
4. Kattints a **Hozzáadás anaplóhoz** lehetőségre a cél felvételéhez a **Napló** bejegyzései közé.

Ne feledd, a versenytempó csak a Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V és Vantage V2 készülékekkel szinkronizálható.

## Szakaszos célkitűzés

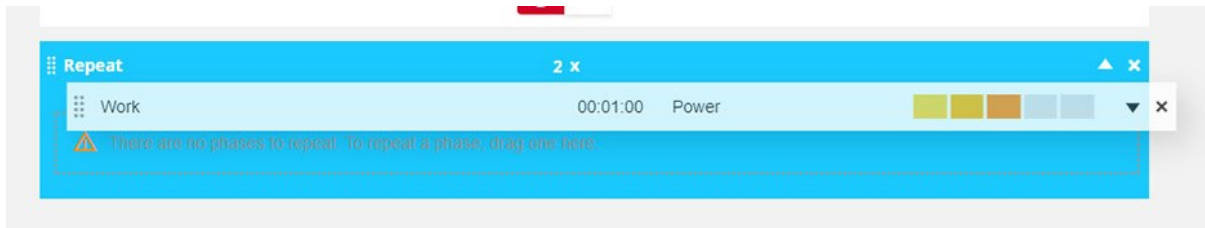
1. Válaszd a **Szakaszos** lehetőséget.
2. Adj szakaszokat a céloddhoz. Kattints az **Időtartam** lehetőségre időtartam-alapú szakasz hozzáadásához, vagy kattints a **Táv** lehetőségre távalapú szakasz hozzáadásához. Válassz **Név** és **Időtartam/Táv** értéket minden egyes szakaszhoz.
3. Jelöld ki a **Következő szakasz automatikus indítása** jelölőnégyzetet a szakaszok automatikus váltásához. Ha nem jelölöd ki, akkor manuálisan kell szakaszt váltanod.
4. Állítsd be a **szakasz intenzitását** a **pulzus**, a **sebesség** vagy a **teljesítmény** alapján.





A teljesítményalapú szakaszos edzési célkitűzéseket jelenleg csak a Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro és Vantage V2 támogatja.

5. Ha szeretnél megismételni egy szakaszt, akkor válaszd a **+ Szakaszok ismétlése** lehetőséget, és a megismételni kívánt szakaszokat húzd az Ismétlés részbe.



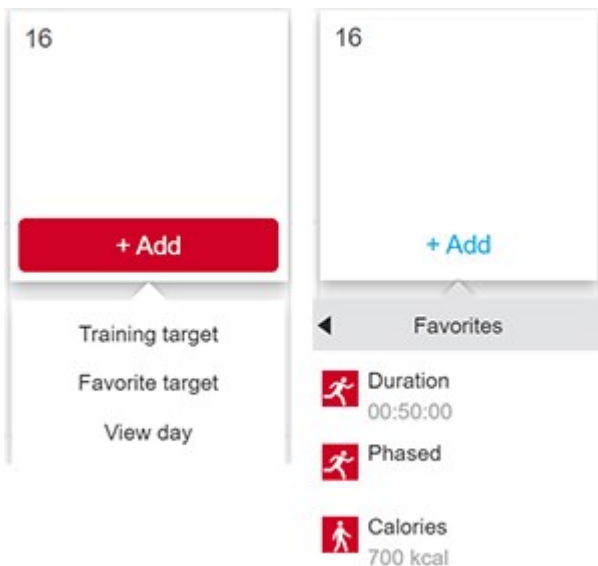
6. A cél felvételéhez a kedvencek listájára kattints a Hozzáadás a kedvencekhez lehetőségre.
7. Kattints a **Hozzáadás anaplóhoz** lehetőségre a cél felvételéhez a **Napló** bejegyzései közé.

## Célkitűzés létrehozása egyik kedvenc edzési célkitűzésed alapján

Ha létrehoztál egy célt és hozzáadtad a kedvenceidhez, sablonként is használhatod hasonló célkitűzésekhez. Ez megkönnyíti az edzési célkitűzések létrehozását. Nem kell például egy összetett szakaszos edzési célkitűzésed létrehozását minden alkalommal a legelejéről kezdened.


Ha meglévő kedvencet szeretnél sablonként használni az edzési célkitűzéshez, kövesd az alábbi a lépéseket:

1. Vidd az egérmutatót a **Napló** egyik dátuma fölé.
2. Kattints a **+Hozzáadás > Kedvenc célkitűzés** lehetőségre, majd válassz ki egy célt a **Kedvencek** listáról.



3. A kedvenced bekerül a naplódba az adott napra ütemezett célként. Az alapértelmezett ütemezett időpont az edzési célkitűzéshez 18:00 óra.
4. Kattints a célra a Napló nézetben, és módosítsd azt tetszőlegesen. A célkitűzés szerkesztésével ebben a nézetben nem módosítod az eredeti kedvenc célkitűzésedet.
5. Kattints a Mentés lehetőségre a módosítások frissítéséhez.



Szerkesztheted a kedvenc edzési célkitűzéseidet, és újakat hozhatsz létre a Kedvencek oldalon is. Kattints a felső menü  elemére a Kedvencek oldal eléréséhez.


## CÉLOK SZINKRONIZÁLÁSA AZ ÓRÁVAL

**Ne felejtse el szinkronizálni az edzési célkitűzéseket az óráddal a Flow webszolgáltatásból a FlowSync vagy a Polar Flow alkalmazás segítségével.** Szinkronizálás nélkül csak a Flow webszolgáltatás Naplójában vagy Kedvencek listájában lesz látható.


Az edzési célkitűzést tartalmazó edzésszakasz indításáról a tudnivalókat lásd: [Edzésszakasz indítása](#).

## EDZÉSI CÉLKITŰZÉS LÉTREHOZÁSA A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN

Edzési célkitűzés létrehozásához a Polar Flow alkalmazásban:

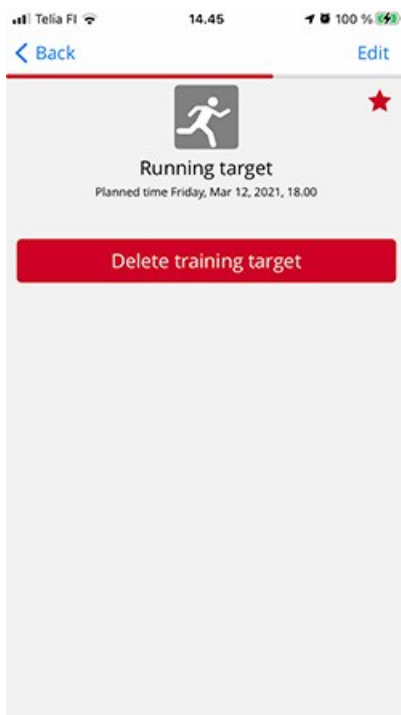
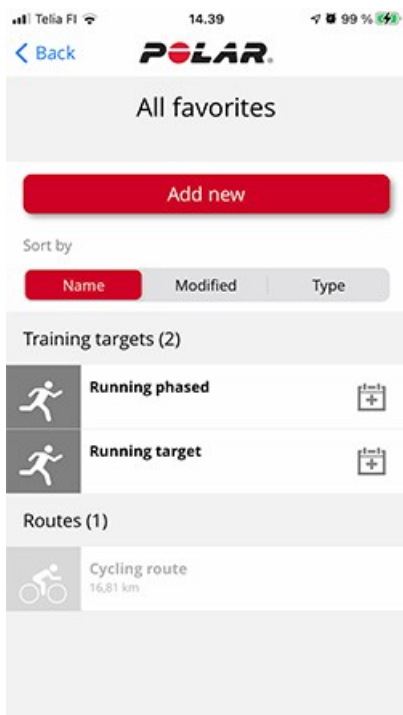
1. Lépj az **Edzés** oldalra, és kattints az oldal felső részén található  ikonra.
2. Válaszd ki az edzési célkitűzés típusát a következőkből:

### Kedvenc célkitűzés

1. Válaszd a **Kedvenc célkitűzés** lehetőséget.
2. Válassz ki egyet a meglévő kedvenc edzési célkitűzések közül, vagy az **Új hozzáadása** lehetőséggel adj hozzá kedvenc célkitűzést.
3. Koppints a meglévő célkitűzés melletti  ikonra, hogy hozzáadd a Naplóhoz.
4. Az általad választott edzési célkitűzést a rendszer hozzáadja az adott napi edzési naptáradhoz. Nyisd meg az edzési célkitűzést a naplóból az edzési célkitűzés idejének szerkesztéséhez.
5. Ha az „Új hozzáadása” lehetőséget választod, egy új kedvenc **Gyors célkitűzés**, **Szakaszos célkitűzés**, **Strava Live szegmens** vagy **Komoot útvonal** elemet is hozzáadhatsz.

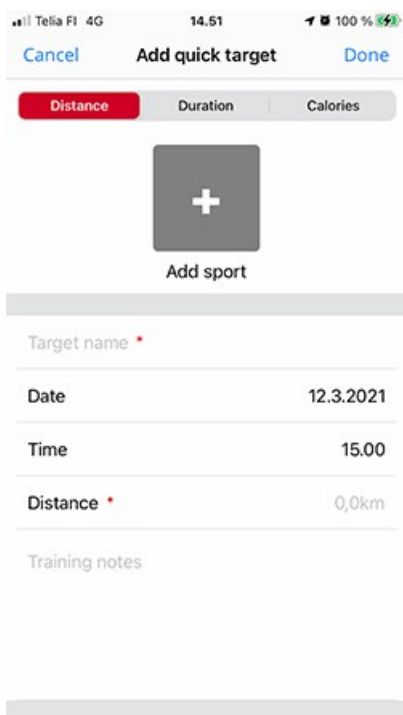


A Komoot útvonal csak a Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro és Vantage V2 készülékekhez érhető el. A Strava Live szegmens pedig a Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V és Vantage V2 készülékeken érhető el.




## Gyors célkitűzés

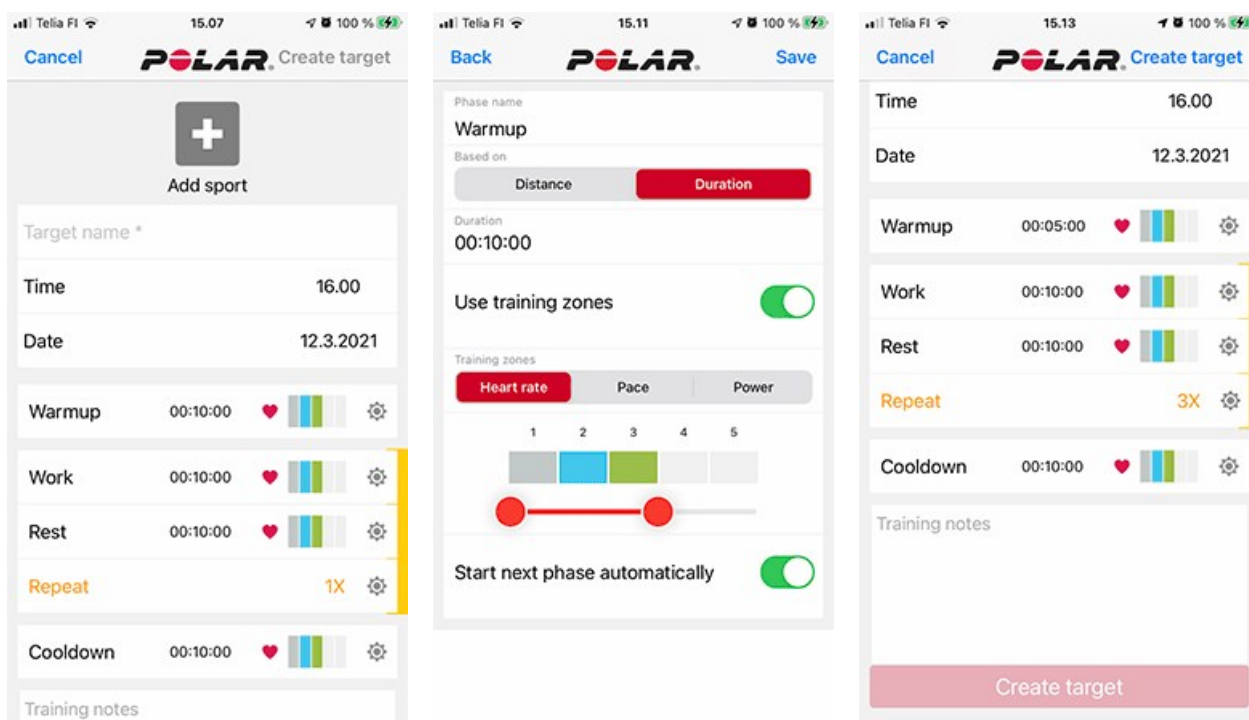
1. Válaszd a **Gyors célkitűzés** lehetőséget.
2. Válaszd ki, hogy a gyors célkitűzés táv-, időtartam- vagy kalóriaalapú legyen.
3. Adj hozzá sportot.
4. Nevezd el a célkitűzést.
5. Állítsd be a célkitűzési távot, időtartamot vagy kalóriaszámot.
6. Koppints a **Kész** lehetőségre a célkitűzés hozzáadásához az Edzési naplóhoz



## Szakaszos célkitűzés

1. Válaszd a **Szakaszos célkitűzés** lehetőséget.
2. Adj hozzá sportot.
3. Nevezd el a célkitűzést.
4. Állítsd be az időpontot és dátumot a célkitűzéshez.

5. Koppints a szakasz melletti  ikonra a szakaszbeállítások szerkesztéséhez.
6. Koppints a **Célkitűzés létrehozása** lehetőségre a célkitűzés hozzáadásához az Edzési naplóhoz.




Szinkronizáld az órát a Polar Flow alkalmazással, hogy az edzési célkitűzések az órára kerüljenek.

## KEDVENCEK


A **Kedvencek** menüben tárolhatod és kezelheted kedvenc edzési célkitűzéseidet a Flow webszolgáltatásban és a Flow mobilalkalmazásban. A kedvenceidet üzemeztet célként is használhatod az órán. További információért lásd: [Edzés megtervezése a Flow webszolgáltatásban](#).

Az órád maximális számát láthatod. A kedvencek száma a Flow webszolgáltatásban nincs korlátozva. Ha több mint 20 kedvencel rendelkezel a Flow webszolgáltatásban, szinkronizáláskor a lista első 20 elemét helyezük az órára. Megváltoztathatod a kedvenceid sorrendjét, ha azokat az új helyükre húzod. Válaszd ki az áthelyezni kívánt kedvencedet, és húzd a lista azon helyére, ahol el szeretnéd helyezni.


### EDZÉSI CÉLKITŰZÉS FELVÉTELE A KEDVENCEK KÖZÉ:

1. [Hozz létre egy edzési célkitűzést](#).
2. Kattints a kedvencek ikonra  az oldal jobb alsó sarkában.
3. A célt hozzáadtad a kedvencekhez.


vagy

1. Nyiss meg egy már meglévő célt, amit a **Naplódból** hoztál létre.
2. Kattints a kedvencek ikonra  az oldal jobb alsó sarkában.
3. A célt hozzáadtad a kedvencekhez.

## KEDVENC SZERKESZTÉSE

1. Kattints a kedvencek ikonra  a jobb felső sarokban a neved mellett. Az összes kedvenc edzési célkitűzésed megjelenik.
2. Kattints a szerkeszteni kívánt kedvencre, majd kattints a **Szerkesztés** lehetőségre.
3. Módosíthatod a sportot, a cél nevét, és megjegyzést is hozzáadhatsz, valamint a cél edzési részleteit is megváltoztathatod. További információkért lásd [Az edzés megtervezése](#) fejezetet. Miután elvégezted az összes szükséges módosítást, kattints a **Módosítások frissítése** lehetőségre.

## ELTÁVOLÍTÁS A KEDVENCEK KÖZÜL

1. Kattints a kedvencek ikonra  a jobb felső sarokban a neved mellett. Az összes kedvenc edzési célkitűzésed megjelenik.
2. Kattints az edzési célkitűzés jobb felső sarkában található törlés ikonra, hogy eltávolítsd a kedvencek listájából.

## SZINKRONIZÁLÁS

Az óráról az adatok vezeték nélkül is átvihetők a Polar Flow alkalmazásba Bluetooth-kapcsolaton keresztül. Az óra a Polar Flow webszolgáltatással egy USB-porton keresztül, FlowSync szoftver segítségével is szinkronizálható. Az óra és a Polar Flow alkalmazás közötti adatszinkronizáláshoz Polar-fiók is szükséges. Ha szeretnéd az adataidat közvetlenül az óráról a webszolgáltatásba szinkronizálni, a Polar-fiókon kívül a FlowSync szoftverre is szükséged lesz. Ha elvégezted az óra beállítását, egy Polar-fiókot is létrehoztál közben. Ha az órad beállítását számítógéppel végezted, akkor a FlowSync szoftvert már telepítetted a számítógépedre.

Ne feledkezz meg a szinkronizálásról és adataid naprakészen tartásáról az órád, a webszolgáltatás és a mobilalkalmazás között, bárhol is vagy.

## SZINKRONIZÁLÁS A POLAR FLOW MOBILALKALMAZÁSSAL

A szinkronizálás előtt ellenőrizd a következőket:

- Rendelkezel Polar-fiókkal és Polar Flow alkalmazással.
- A mobil eszközön be van kapcsolva a Bluetooth, és nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.
- Párosítottad az órát a mobil eszközöddel. További információkért lásd: [Párosítás](#).

Az adatok szinkronizálása:

1. Jelentkezz be a Polar Flow alkalmazásba, majd tartsd lenyomva a gombot az órán, amíg a **Telefon csatlakoztatása** felirat meg nem jelenik az órán.
2. A **Csatlakozás a Polar Flow alkalmazáshoz** felirat jelenik meg az órán.
3. A **Szinkronizálás befejeződött** felirat jelenik meg az órán, amikor végeztél.

Az adatok szinkronizálása:

1. Jelentkezz be a Polar Flow alkalmazásba, majd nyomd meg és tartsd lenyomva a VISSZA gombot az órán.
2. Ekkor megjelenik a **Kapcsolódás a telefonhoz**, majd a **Csatlakozás a Polar Flow alkalmazáshoz** felirat.
3. A **Szinkronizálás befejeződött** felirat jelenik meg, amikor végeztél.



Az óra automatikusan szinkronizál a Polar Flow alkalmazással óránként, ha a telefon Bluetooth-hatótávolságon belül van. Az automatikus szinkronizálásra akkor is sor kerül, ha befejezel egy edzésszakaszt vagy módosítasz egy beállítást az órán. Amikor szinkronizálsz az órát a Polar Flow alkalmazással, az edzési és aktivitási adataid internetkapcsolaton keresztül szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow webszolgáltatással.

Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban, keresd fel a [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app) oldalt.

## **SZINKRONIZÁLÁS A FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSSAL A FLOWSYNC-EN KERESZTÜL**

Az adatok Flow webszolgáltatással való szinkronizálásához szükség van a FlowSync szoftverre. Látogass a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) oldalra, töltsd le és telepítsd a szoftvert, mielőtt a szinkronizálással próbálkoznál.

1. Csatlakoztasd az órát a számítógéphez. Ügyelj arra, hogy a FlowSync szoftver fusson.
2. A FlowSync ablak megjelenik a számítógépeden, és megkezdődik a szinkronizálás.
3. A Befejeződött üzenet jelenik meg, amikor kész.

Minden alkalommal, amikor az órát a számítógéphez csatlakoztatod, a Polar FlowSync szoftver átviszi az adataidat a Polar Flow webszolgáltatásba, és szinkronizálja az esetleg módosított beállításaidat. Ha a szinkronizálás nem kezdődik meg automatikusan, indítsd el a FlowSync szoftvert az asztali ikonnal (Windows), vagy az alkalmazásmappából (Mac OS X). Minden alkalommal, amikor elérhetővé válik egy firmware-frissítés, a FlowSync értesít, és felkér a letöltésére és telepítésére.



Ha módosítod a beállításokat a Flow webszolgáltatásban, mielőtt az órád a számítógéphez van csatlakoztatva, nyomd meg a szinkronizálás gombot a FlowSync alkalmazásban a beállítások átviteléhez az órára.

Támogatásért és további információért a Flow webszolgáltatás használatával kapcsolatban, látogass el a [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) oldalra.

Támogatásért és további információért a FlowSync szoftverrel kapcsolatban, látogass el a [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync) oldalra.

# FONTOS TUDNIVALÓK

## AKKUMULÁTOR

Az óra belső akkumulátorral rendelkezik. Az akkumulátorok élettartama korlátozott, ami számos tényezőtől függ, beleértve az akkumulátor technológiáját, az üzemi hőmérsékletet, a töltési szokásokat, valamint az óra használatának és gondozásának módját. Az akkumulátor élettartamát meghosszabbíthatod, ha az órát jó állapotban tartod, és az alábbi utasításoknak megfelelően töltöd és tárolod.

- Tartsd tisztán a töltőérintkezőket, hogy hatékonyan megvédhesd az órát az oxidálódástól és a piszok és sós víz (pl. izzadság vagy tengervíz) okozta más lehetséges károsodástól. A töltőérintkezők tisztán tartásához a legjobb módszer minden edzés után langyos csapvízzel leöblíteni az órát. Az óra vízálló, így azt az elektromos alkatrészek károsítása nélkül öblítheted le folyó víz alatt.
- Töltés előtt győződj meg arról, hogy az óra és a kábel töltőérintkezőin nincs por, kosz, vagy nedvesség. Finoman töröld le a szennyeződések vagy a nedvességet.
- Ne töltsd az órát 0 °C / +32 °F alatti, illetve +40 °C / +104 °F feletti hőmérsékleten.
- Ne töltsd az órát gyúlékony anyagok közelében vagy gyúlékony felületeken.
- Ne töltsd az órát nedvesen.
- Ne hagyd az órát szélsőséges hidegben (-10 °C/14 °F alatt) és melegben (50 °C/120 °F felett), vagy közvetlen napfénynek kitéve.
- Kerüld el az akkumulátor teljes lemerülését a töltés előtt, és az akkumulátor minden alkalommal való teljes feltöltését. Az akkumulátor töltöttségének 10 és 90% között tartása kevésbé terheli az akkumulátort, segít fenntartani az optimális teljesítményt, és meghosszabbítja az akkumulátor élettartamát.
- Ne hagyd hosszabb ideig az akkumulátort lemerülve, és ne tartsd mindig folyamatosan feltöltve.
- Az órát részben feltöltve, hűvös és száraz helyen tárold. Ha egy ideig nem fogod használni az órát, a tárolás előtt töltsd fel körülbelül 50 százalékra. Továbbá, kapcsold ki az órát a **Beállítások > A sportóráról** menüpontban. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használod az órát, javasolt azt néhány hónap elteltével újra feltölteni.

Idővel az újratölthető akkumulátorok fokozatosan elhasználódnak, és kapacitásuk csökken. A telefonokban és sportórákban, köztük a Polar órákban használt lítiumion-akkumulátorok átlagos élettartama körülbelül 2–3 év. Ennyi idő után az akkumulátor eredeti kapacitásának körülbelül 80%-a marad meg, és ez a százalékos érték idővel és a használattal tovább csökken. Az akkumulátor tényleges élettartama a használattól és a működési feltételektől függően változik.

A termék hasznos élettartama végén a Polar arra biztat, hogy csökkentsd minimálisra a hulladékot a környezetre és az emberi egészségre gyakorolt hatását a helyi hulladékártalmatlanítási előírások betartásával, és – amennyiben van rá mód – az elektronikus eszközök szelektív gyűjtésével. Ne vegyes kommunális hulladékként selejtezd le a terméket.

## AZ AKKUMULÁTOR FELTÖLTÉSE

Az akkumulátor töltéséhez csatlakoztasd az eszközt a csomagban mellékelt USB-kábel használatával.

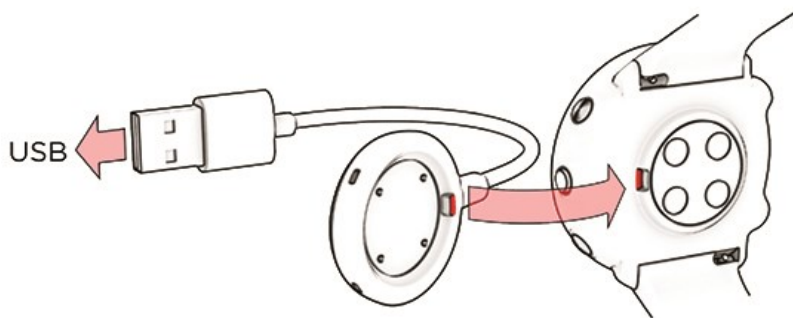
Az akkumulátor hálózati aljzatról tölthető. Ha a töltést hálózati aljzatról végzed, használj USB-s hálózati adaptert (a csomag nem tartalmazza). USB-s hálózati adapter használata esetén az adapternek 5 V egyenáramú kimenettel kell rendelkeznie és minimum 500 mA áramerősséget kell biztosítania. Kizárólag megfelelő biztonsági jóváhagyással rendelkező („LPS”, „Korlátozott áramellátás”, „UL-listán szereplő” vagy „CE” jelöléssel ellátott) USB-s hálózati adaptert használj.





A számítógéppel való töltéshez egyszerűen csatlakoztasd a sportórát a számítógéphez; eközben szinkronizálhatod is azt a FlowSync-kel.

1. A töltéshez csatlakoztasd a sportórát a számítógép USB-portjához vagy egy USB töltőhöz a dobozban található kábel segítségével. A kábelt mágnes rögzíti, csak arra kell ügyelned, hogy a kábel pereme illeszkedjen a sportóra aljzatához (pirossal jelölve).



2. **Charging** (töltés) felirat jelenik meg a kijelzőn.



Kérjük, vedd figyelembe, hogy ha az akkumulátor teljesen lemerült, eltarthat néhány perccig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.

3. Amikor az akkumulátor ikon teljesen megtelik, a sportóra töltése kész.

## AZ ESZKÖZ TÖLTÉSE EDZÉS KÖZBEN

Az órát nem szabad az edzésszakasz közben hordozható töltővel, pl. külső akkumulátorral tölteni. Ha az órát az edzésszakasz közben tápforráshoz csatlakoztatja, akkor az akkumulátor nem fog töltődni. Ha az órát edzés közben töltőkábelhez csatlakoztatja, akkor az izzadság és a nedvesség korróziót, valamint a töltőkábel vagy az óra károsodását okozhatja. Továbbá, ha az óra töltése közben kezdi el az edzésszakaszt, akkor a töltés megszakad.

## AKKUMULÁTOR ÁLLAPOTA ÉS ÉRTEŚÍTÉSEI

### Akkumulátor-állapotszimbólum

Az akkumulátor állapot szimbóluma akkor jelenik meg, ha elforgatod a csuklódat, hogy ránézz az órára, megnyomod a VILÁGÍTÁS gombot az idő módban vagy visszalépsz az idő módba a menüből.

### Akkumulátor értesítők

- Ha az akkumulátor töltöttsége alacsony, a **Battery low. Charge** (alacsony töltöttsége, töltse fel) üzenet jelenik meg idő módban. Javasolt a sportórát feltölteni.
- **Töltsd fel edzés előtt** üzenet jelenik meg, ha a töltöttség túl alacsony az edzésszakasz rögzítéséhez.

Alacsony akkumulátortöltöttségre figyelmeztető üzenetek edzés alatt:

- **Alacsony akkumulátor-szint** üzenet jelenik meg, ha az akkumulátor merülni kezd. A figyelmeztetés ismétlődik, ha a töltöttségi szint túl alacsony a pulzus és a GPS adatok beméréséhez, majd a pulzusz mérés és GPS kikapcsol.

- Amikor kritikusan alacsony az akkumulátor töltöttségi szintje, a **Recording ended** (rögzítés leállítva) üzenet jelenik meg. A sportóra abbahagyja az edzés rögzítését és elmenti az edzés adatait.
- Amikor a kijelző elsötétül, az akkumulátor lemerült és a sportóra alvó üzemmódba lépett. Töltsd fel a sportórát. Ha az akkumulátor teljesen lemerült, eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.

Amikor a kijelző elsötétül, az akkumulátor lemerült és a sportóra alvó üzemmódba lépett. Töltsd fel a sportórát. Ha az akkumulátor teljesen lemerült, eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.

Az üzemidőt számos tényező befolyásolja, például a környezet hőmérséklete, amelyben az órát használod, a választott funkciók és érzékelők, valamint az akkumulátor életkora. A Flow alkalmazással történő gyakori szinkronizálás szintén csökkenti az elem élettartamát. Jóval fagyponthoz alatti hőmérséklet esetén az üzemidő jelentősen lecsökkenhet. Ha a kabátod alatt viseled az órát, úgy melegebben tartod és ezzel megnövelheted annak üzemidejét.

## A SPORTÓRA KARBANTARTÁSA

Mint bármely elektronikus eszközt, a Polar óra érzékelőt is tisztán kell tartani, és gondos karbantartást igényel. Az alábbi utasítások segítenek betartani a garancia érvényesítéséhez szükséges előírásokat, valamint csúcsformában tartani az eszközt, és elkerülni minden problémát töltés vagy szinkronizálás közben.

### TARTSD TISZTÁN A SPORTÓRÁT

Minden edzés program után enyhe szappanos oldattal, folyóvíz alatt mosd le a sportórát. Egy puha törölközővel töröld szárazra.

**Tartsd tisztán a sportóra töltő érintkezőit és töltő kábelét, a zökkenőmentes töltés és szinkronizálás biztosítása érdekében.**

Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy a sportóra töltő érintkezőin nincs nedvesség, por vagy kosz. Finoman töröld le a szennyeződésekkel vagy nedvességgel. **Ne töltsd a sportórát nedvesen vagy izzadsággal szennyezett.**

Tartsd tisztán a töltő érintkezőket, hogy hatékonyan megvédhesd a sportórát az oxidálódástól és a piszok és sós víz (pl. izzadság vagy tengervíz) okozta más lehetséges károsodástól. A töltő érintkezők tisztán tartásához a legjobb módszer minden edzés után langyos csapvízzel kimosni azt. A sportóra vízálló, így azt az elektromos alkatrészek károsítása nélkül öblítheted le folyó víz alatt.

### Vigyázz az optikai pulzusértékelőre

Tartsd karcmentesen az optikai érzékelő területét a hátsó burkolaton. A karcok és a piszok csökkenti a csuklón lévő pulzusmérés teljesítményét.

Kerüld a parfüm, arcvíz, napozó/napvédő vagy rovarriasztó használatát azon a területen, ahol az órát viseled. Ha az óra érintkezésbe kerül ezekkel vagy más vegyi anyagokkal, mosd le enyhén szappanos vízzel, majd folyó vízben alaposan öblítsd le.

### TÁROLÁS

Az edzéssz eszközt 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 edzéssz eszközt, vagyis ne hagyd azt például az autóban vagy a kerékpárra felszerelve. Ha egy ideig nem használod az órát, részlegesen feltöltve tárold. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használod az órát, javasolt azt néhány hónap elteltével újra feltölteni. Ez megnövelheti az akkumulátor élettartamát.

**Ne hagyd az eszközt szélsőséges hidegben (-10 °C/14 °F alatt) és melegben (50 °C/120 °F felett) vagy közvetlen napfénynek kitéve.**

## SZERVIZELÉS

Javasoljuk, hogy a kétéves garancia ideje alatt csak hivatalos Polar szervizközpontban javítsd a készüléket. A Polar Electro által nem engedélyezett javítás által okozott kár, vagy következményes kár esetén a garancia nem érvényesíthető. További információért, lásd a Korlátozott nemzetközi Polar garancia c. részt.

Elérhetőségeinkről és a Polar szervizközpontok címeiről a [support.polar.com](https://support.polar.com) oldalon és az egyes országok weboldalain tájékozódhatsz.

## ÓVINTÉZKEDÉSEK

A Polar termékei (edzéseszközök, aktivitásmérő és tartozékok) rendeltetésük szerint a fiziológiai megerőltetés mértékét és a regenerálódást mérik a gyakorlatok és edzésszakaszok közben. A Polar edzéseszközök és aktivitásmérők a pulzust mérik, vagy meghatározzák az aktivitás mértékét. A beépített GPS-szel ellátott Polar edzéseszközök megjelenítik a sebességet, a távot és a helyszínt. A kompatibilis tartozékok teljes listája a [www.polar.com/en/products/accessories](https://www.polar.com/en/products/accessories) oldalon tekinthető meg. A barométeres nyomásérzékelővel ellátott Polar edzéseszközök a magasság és egyéb változók mérését teszik lehetővé. Más célokat nem szolgál. A Polar edzéseszközök professzionális vagy ipari precizitást igénylő környezeti mérések végzésére nem alkalmasak.

## INTERFERENCIA EDZÉS KÖZBEN

### Az elektromágneses interferencia és az edzőberendezések

Az elektromos eszközök közelében zavar keletkezhet. Az edzés során a WLAN-alapú állomások is okozhatnak interferenciát az edzéseszközökkel. A hibás mérés vagy működés elkerülése érdekében távolodj el a lehetséges zavarforrásoktól.

Az elektronikus vagy elektromos alkatrészeket (például LED-kijelzőket, motorokat vagy elektromos fékeket) tartalmazó edzőberendezések zavart keltő jeleket sugározhatnak. A problémák megoldásához próbáld ki az alábbiakat:

1. Vedd le a pulzusérzékelő pántját a mellkasodról, és használd a edzőberendezést a szokásos módon.
2. Mozgasd az edzéseszközt addig, amíg nem talál olyan helyet, ahol nem jelennek meg helytelen értékek, illetve ahol nem villog a szív szimbólum. Az interferencia gyakran a legrosszabb közvetlenül a berendezés kijelzője előtt, míg a kijelző bal és jobb oldala nagyjából zavarmentes.
3. Tedd vissza a pulzusérzékelő pántját a mellkasodra, és minél többet tartsd az edzéseszközt az interferenciamentes területen.

Ha az edzéseszköz még mindig nem működik az edzőberendezéssel, lehetséges, hogy túl magas az elektromos zaj a vezeték nélküli pulzuszámoláshoz.

## EGÉSZSÉG ÉS EDZÉS

Az edzés kockázatokkal járhat. Mielőtt rendszeres edzésprogramba kezdenél, javasolt megválaszolni az alábbi kérdéseket az egészségügyi állapotoddal kapcsolatban. Ha bármely kérdésre igennel válaszolsz, javasoljuk, hogy fordulj orvoshoz bármilyen edzésprogram megkezdése előtt.

- Fizikailag inaktív voltál az elmúlt 5 évben?
- Magas a vérnyomásod vagy a koleszterinszinted?
- Vérnyomáscsökkentőt vagy szívgyógyszert szedsz?
- Tapasztaltál valaha légzési problémát?
- Van bármilyen betegségre utaló tüneted?
- Komoly betegségből vagy orvosi kezelésből épülsz fel?
- Szívritmusszabályozóval vagy egyéb beültetett elektromos eszközzel rendelkezel?
- Dohányzol?
- Terhes vagy?

Felhívjuk a figyelmed, hogy az edzés intenzitása, valamint a szívbetegségre, a vérnyomásra, a pszichológiai állapotra, az asztmára, a légzési problémákra stb. szedett gyógyszerek, valamint egyes energiaitalok, az alkohol és a nikotin szintén hatással lehetnek a pulzusra.

Fontos, hogy figyelj oda a szervezeted reakcióira az edzés során. **Ha váratlan fájdalmat vagy túlzott fáradtságérzetet tapasztalsz edzés közben, javasolt az edzés befejezése, illetve alacsonyabb intenzitással folytatása.**

**Figyelem!** Ha szívritmusszabályozót vagy egyéb beültetett elektromos eszközt használsz, akkor is használhatsz Polar termékeket. Elméletileg nem lehetséges, hogy a Polar termékek interferenciát okozzanak a szívritmusszabályozó készülékkel. Gyakorlatilag nincsenek olyan beszámolók, amelyek azt állítanák, hogy bárki valaha is interferenciát tapasztalt volna. Nem áll módunkban azonban hivatalos garanciát kiállítani arról, hogy a termékeink alkalmasak minden szívritmusszabályozóval vagy egyéb beültetett eszközzel való használatra a rendelkezésre álló eszközök széles köre miatt. Ha kétségeid támadnak, vagy szokatlan érzést tapasztalsz a Polar termékek használata közben, fordulj orvoshoz vagy a beültetett elektronikus eszköz gyártójához, hogy megállapítsák a biztonságos használatot az esetekben.

Ha allergiás vagy bármilyen, a bőröddel érintkező anyagra, illetve azt gyanítod, hogy a termék használata allergiás reakciót váltott ki, az anyagok felsorolását lásd: [Műszaki adatok](#). Bőrirritáció esetén ne használd tovább a terméket, és fordulj orvoshoz! Tájékoztasd a Polar ügyfélszolgálatát is a bőrelváltozásról. A bőrirritáció elkerülése érdekében viseld a pulzusérzékelőt a mezeden kívül, de nedvesítsd be bőségesen az elektródák alatt a zavartalan működés biztosításához.



A nedvesség és a súrlódás hatására a pulzusérzékelő vagy a csuklópánt festése lekophat, és elszínezheti a világosabb színű ruhákat. A készülék a sötétebb ruhák színét is kidörzsölheti, ami elszínezheti a világosabb színű készülékeket. A világos színű készülékek színének megőrzéséhez győződj meg róla, hogy az edzés közben hordott ruháid nem hajlamosak a kopásra. Ha parfümöt, arcvizet napozó/napvédő vagy rovarriasztó szert használsz, ügyelj arra, hogy az ne kerüljön az edzésszerekre vagy a pulzusmérőre. Ha hideg időben edzel (-20 °C és -10 °C / -4 °F és 14 °F között), javasoljuk, hogy az edzésszereket a kabátujj alatt, közvetlenül a bőröddön viseld.

## **FIGYELEM! AZ ELEM GYERMEKEKTŐL ELZÁRVA TARTANDÓ!**

A Polar pulzusérzékelők (például a H10 és H9) gombelemet tartalmaznak. Az elem lenyelése súlyos belső égést idézhet elő akár 2 órán belül, és halált okozhat. **Az új és használt elemek gyermekektől elzárva tartandók!** Ha az elemtartó nem zárható biztosan, ne használd tovább a terméket, és tartsd gyermekektől elzárva! **Ha feltételezhető, hogy az elemet lenyelték, vagy bármilyen testüregbe került, azonnal orvoshoz kell fordulni!**

A biztonságod fontos számunkra. A Polar lépésérzékelő Bluetooth® Smart formáját úgy terveztük, hogy minimális legyen az esély arra, hogy bármibe beleakadjon. Azonban mindig légy elővigyázatos, amikor a lépésérzékelővel futsz, például bozótnban.

## **ÚTMUTATÓ A POLAR TERMÉKEK BIZTONSÁGOS HASZNÁLATÁHOZ**

A Polar a termék értékesítésének kezdetétől számítva legalább [öt év terméktámogatási szolgáltatást](#) kínál ügyfeleinek. A terméktámogatási szolgáltatás tartalmazza a Polar eszközök szükséges firmware-frissítését és a kritikus sebezhetőségek javítását. A Polar folyamatosan figyeli az ismert sebezhetőségek megjelenését. Rendszeresen frissítsd a Polar terméket, amint a Polar Flow mobilalkalmazás vagy a Polar FlowSync számítógépes szoftver értesít arról, hogy az új firmware-verzió érhető el.

A Polar eszközöd menti az edzésszakaszaid adatait és egyéb adatokat, az érzékeny adataidat is beleértve (pl. név, fizikai adatok, általános egészségi állapot és helyadatok). A helyadatok felhasználhatók a követésedre, amikor a szabadban edzel, és megtudhatók belőlük a szokásos útvonalaid. Ezért mindig fokozott elővigyázatossággal tárold az eszközödet, amikor nem használod!

Ha a telefonos értesítéseket használod a csuklón viselt eszközön, ügyelj arra, hogy egyes alkalmazások információt jelenítenek meg a csuklón viselt eszközöd kijelzőjén. A legfrissebb üzenetek megtekinthetők az eszközöd menüjéből. A személyes üzeneteid bizalmosságának biztosítása érdekében mellőzd a telefonos értesítések funkció használatát!

Mielőtt tesztelésre átadnád az eszközt egy harmadik fél részére, vagy mielőtt eladnád, mindenképp végezd el a gyári beállítások visszaállítását az eszközön, és távolítsd el az eszközt a Polar Flow fiókból! A gyári beállítások visszaállítását a FlowSync szoftverrel is elvégezheted a számítógépeden. A gyári beállítások visszaállítása törli az eszköz memóriáját, és az eszköz többé nem lesz az adataidhoz köthető. Az eszköz eltávolításához a Polar Flow fiókból jelentkezz be a Polar Flow webszolgáltatásba, válaszd a ki a terméket, és kattints az eltávolítani kíván termék mellett található „Remove” (Eltávolítás) gombra.

Ugyanezeket az edzésszakaszokat a mobilkészüléked is tárolja a Polar Flow alkalmazással. A fokozott biztonság érdekében különböző biztonsági funkciók is engedélyezhetők a mobileszközödön, például az erős hitelesítés és az eszköztitkosítás. Az ilyen jellegű funkciók engedélyezéséhez az útmutatást a mobileszközöd használati útmutatójában találod.

A Polar Flow webszolgáltatás használatakor javasoljuk, hogy legalább 12 karakter hosszúságú jelszót használj! Ha a Polar Flow webszolgáltatást nyilvános számítógépen használod, ne feledkezz meg a gyorsítótár és a böngészési előzmények törléséről, hogy mások ne férhessenek hozzá a fiókodhoz. Továbbá ne engedélyezd a számítógép böngészőjének, hogy eltárolja vagy emlékezzen a jelszóra a Polar Flow webszolgáltatáshoz, ha nem a saját számítógépedet használod.

Bármilyen biztonsággal kapcsolatos problémát jelenthetsz a security@polar.com címen vagy a Polar ügyfélszolgálatán.

## MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

### GRIT X PRO

Akkumulátor típusa:	346 mAh Li-pol újratölthető akkumulátor
Üzemidő:	Akár 40 órás akkumulátor-üzemidő edzési módban (GPS és csuklón mért pulzus), óra üzemmódban pedig akár 7 nap folyamatos pulzuszórával. Többféle energiatakarékos móddal.  A különböző energiatakarékos módokkal akár 100 óra üzemidő is elérhető edzési módban.
Működési hőmérséklet:	-20 °C és +50 °C között. A -10 °C alatti hőmérsékletek hatással lehetnek az akkumulátor-üzemidőre és a teljesítményre.
Az óra anyaga:	<b>Black DLC</b>  Eszköz: zafírüveg lencse, PA12+30GF, TPE, rozsdamentes acél, PMMA, gyémántszerű karbonbevonat  Csuklópánt: FKM  Csat: Rozsdamentes acél  <b>Nordic Copper</b>

Eszköz: zafírüveg lencse,  
PA12+30GF, TPE, rozsdamentes acél,  
PMMA

Csuklópánt: FKM

Csat: Rozsdamentes acél

### **Arctic Gold**

Eszköz: zafírüveg lencse,  
PA12+30GF, TPE, rozsdamentes acél,  
PMMA

Csuklópánt: FKM

Csat: Rozsdamentes acél

### **Titán**

Eszköz: Zafírüveg lencse,  
PA12+30GF, TPE, Titán, PMMA

Fekete-piros csuklópánt: Perforált bőr  
(növényi cserzett)

Fekete csuklópánt: FKM

Csat: Rozsdamentes acél

Kábelek anyaga:	SÁRGARÉZ, PA66+PA6, PC, TPE, SZÉNACÉL, NEJLON
Óra pontossága:	Jobb mint $\pm 0,5$ másodperc/nap, 25 °C- os hőmérséklet mellett.
GNSS pontossága:	Útvonal átlagos pontossága: 5 m  Táv pontossága: +-2%  Ezek az értékek szabadtéri műholdjelvételek esetén érhetőek el, amikor nem takarják a műholdat épületek vagy fák. Városi vagy erdei tereken lehetséges elérni ezeket az értékeket, de időnként ettől eltérhetnek.
Magassági felbontás:	1 m
Emelkedő/lejtő felbontás:	5 m

Maximum magasság:	9000 m / 29525 láb
Mintavétel gyakorisága:	1 mp
Pulzuszórási 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:	100 m (úszáshoz is alkalmas)
Memóriakapacitás:	Akár 90 óra edzés GPS és pulzuszórával a nyelvi beállításoktól függően.
Kijelző	Mindig bekapcsolt színes érintőkijelző. Méret: 1,2 hüvelyk, felbontás: 240 x 240. Zafírüveg lencse ujjlenyomat elleni bevonattal.
Maximális teljesítmény	5 mW
Frekvencia	2,402–2,480 GHz

Vezeték nélküli Bluetooth® technológia.

A Polar Precision Prime optikai pulzuszórával a fúziós technológia nagyon kis mértékű, biztonságos mennyiségű elektromos áramot fejt ki a bőrre, a pontosság növelése érdekében, hogy ellenőrizze, hogy az eszköz érintkezik-e a bőrrel.

## POLAR FLOWSYNC SZOFTVER

A FlowSync szoftver használatához szükség lesz egy Microsoft Windows vagy Mac operációs rendszerrel működő számítógépre, internetkapcsolatra és egy szabad USB-portra.

A legfrissebb kompatibilitási információkat itt tekintheted meg: [support.polar.com](http://support.polar.com).

## A POLAR FLOW MOBILALKALMAZÁS KOMPATIBILITÁSA

A legfrissebb kompatibilitási információkat itt tekintheted meg: [support.polar.com](http://support.polar.com).

## A POLAR TERMÉKEK VÍZÁLLÓSÁGA

A Polar legtöbb terméke viselhető úszás közben. Azonban nem búváreszközök. A vízállóság megőrzése érdekében a víz alatt ne nyomd le az eszköz gombjait.

**A pulzust csuklón mérő Polar készülékek használhatók** úszáskor és fürdőzéskor is. Az aktivitási adataidat az úszás közbeni csuklómozdulataid alapján gyűjtik. A tesztjeink azonban azt mutatják, hogy a csuklón végzett pulzuszórával vízben nem működik optimálisan, ezért nem javasoljuk a pulzus csuklón történő mérését úszáskor.

Az óráiparban a vízállóképeséget általában méterben adják meg, amely a megadott mélységű, statikus víztömeg nyomását jelenti. A Polar is ezt a jelölésrendszert használja. A Polar termékek vízállóságát az alábbi szabványoknak megfelelően teszteltük: **ISO 22810** vagy **IEC60529**. Minden vízálló jelöléssel ellátott Polar készüléket teszteljük a kiszállítás előtt.

Vízhatlanság szempontjából a Polar termékek négy kategóriába sorolhatók. A vízhatlansági kategória a Polar termék hátulján van feltüntetve. Felhívjuk a figyelmet, hogy ezek a kategória meghatározások más gyártók termékeitől eltérőek lehetnek.

Víz alatti tevékenységek közben a mozgás által keltett dinamikus nyomás nagyobb a statikus víznyomásnál. Ez azt jelenti, hogy a termék mozgás közben nagyobb nyomásnak van kitéve, mint ha csak a vízbe ejtené.

A termék hátoldalán lévő jelölések	Fröcskölés, izzadság, esőcseppek stb.	Fürdés és úszás	Szabadtüdős merülés légzőcsővel (búvárpalack nélkül)	Könnyűbúvárkodás (búvárpalackkal)	Vízhatlansági tulajdonságok
Vízálló IPX7	OK	-	-	-	Víz sugar alatt ne mosd. Fröcskölés és folyadékcseppek ellen védett. Referencia szabvány: IEC60529.
IPX8 vízálló	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: IEC60529.
Vízálló Vízálló 20/30/50 m-ig Úszáshoz használható	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: ISO22810.
Vízálló 100 m-ig	OK	OK	OK	-	Gyakori víz alatti használatra. SCUBA búvárkodáshoz nem alkalmas. Referencia szabvány: ISO22810.

## SZABÁLYOZÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK



A termék megfelel a 2014/53/EU, 2011/65/EU és 2015/863/EU irányelveknek. A releváns megfelelőségi nyilatkozatok és egyéb szabályozással kapcsolatos információk az egyes termékekhez itt érhetők el: [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Ez az áthúzott kerekes szemetes jelölés azt jelzi, hogy a Polar termékek elektronikus eszközök, és az elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól (WEEE) szóló 2012/19/EU európai parlamenti és tanácsi irányelv hatálya alá tartoznak, és a termékekben használt elemek/akkumulátorok megfelelnek az elemekről/akkumulátorokról és a hulladék



elemekről/akkumulátorokról szóló, 2023. július 12-i 2023/1542/EU európai parlamenti és tanácsi rendeletnek. Ennek értelmében a termékek és a Polar termékekben található elemek/akkumulátorok ártalmatlanítása szelektíven történik. A Polar arra biztatja vásárlóit, hogy csökkentsék minimálisra a hulladék környezetre és az emberi egészségre gyakorolt hatását az Európai Uniótól is a helyi hulladékártalmatlanítási előírások betartásával, és – amennyiben van rá mód – a termékeket az elektronikus eszközök szelektív gyűjtése, az elemeket és akkumulátorokat pedig az elemek és akkumulátorok szelektív gyűjtése keretein belül ártalmatlanítva.

A Grit X Pro specifikus szabályozási címkék megjelenítéséhez lépjen a **Settings > General settings > About your watch** (Beállítások > Általános beállítások > A sportóra névjegye) menüpontba.

## KORLÁTOZOTT NEMZETKÖZI POLAR GARANCIA

- A Polar Electro Oy korlátozott nemzetközi garanciát biztosít a Polar termékek számára. Az USA-ban vagy Kanadában értékesített termékek esetén a garanciát a Polar Electro, Inc. adja ki.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja a Polar termék eredeti fogyasztója/vásárlója számára, hogy a termék annak megvásárlásának időpontjától számított 2 (két) éven keresztül anyagi és gyártási hibától mentes marad, amely alól kivételt képeznek a szilikonból vagy műanyagból készült csuklópántok, amelyek a megvásárlástól számított egy (1) éves jótállási időszakba sorolandók.
- A jótállás nem vonatkozik az akkumulátor normál elhasználódására; a helytelen használatból, visszaélésből, 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 egyediek.
- A garancia a használtan vásárolt termékekre nem terjed ki.
- A garanciaidő alatt a termék javítását vagy cseréjét a vásárlás országától függetlenül bármelyik engedéllyel rendelkező Polar Központi Szerviz elvégzi.
- A Polar Electro Oy/Inc. által kibocsátott garancia nem érinti a fogyasztónak a hatályos nemzeti vagy állami törvények szerinti jogait, illetve a fogyasztónak az értékesítési/beszerzési szerződésből eredő, a kereskedővel szemben érvényesíthető jogait.
- A bizonylatot a vásárlás igazolásaként meg kell őriznie!
- A termékekre vonatkozó garancia azokra az országokra korlátozódik, ahol a terméket először a Polar Electro Oy/Inc kezdte forgalmazni.

Gyártó: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 Kempele, Finnország [www.polar.com](http://www.polar.com).

A Polar Electro Oy az ISO 9001:2015 szerint tanúsított vállalat.

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finnország. Minden jog fenntartva. A jelen kézikönyv részben és egészben sem sokszorosítható semmilyen formában és semmilyen módon a Polar Electro Oy előzetes írásbeli engedélye nélkül.

A jelen használati útmutatóban vagy a termék csomagolásában található nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A jelen használati útmutatóban vagy a termék csomagolásában található, ® jelzéssel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A Windows a Microsoft Corporations, a Mac OS az Apple Inc. bejegyzett névjegye. A Bluetooth® szövegvédjegy és logók a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonában lévő bejegyzett védjegyek, és a Polar Electro Oy minden esetben engedéllyel használja őket.

- Jelen útmutató tartalma csak tájékoztató jellegű. Az ismertetett termékek előzetes bejelentés nélkül módosulhatnak a gyártó folyamatos fejlesztési programja következtében.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nem vállal semmilyen felelősséget vagy garanciát a jelen útmutatóval vagy a benne ismertetett termékekkel kapcsolatban.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nem vállal felelősséget a jelen anyag, vagy a benne ismertetett termékek használatából származó károkért, veszteségekért, költségekért vagy kiadásokért, legyenek közvetettek vagy közvetlenek, következményesek vagy egyediek.

3.0 HU 08/2024