

**POLAR®**

# POLAR IGNITE



**FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV**

# TARTALOMJEGYZÉK

<b>Tartalomjegyzék</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar Ignite használati útmutató</b> .....	<b>6</b>
Bevezetés .....	6
Hozd ki a maximumot Polar Ignite készülékedből .....	7
Polar Flow alkalmazás .....	7
Polar Flow webszolgáltatás .....	7
<b>Első lépések</b> .....	<b>8</b>
Az óra beállítása .....	8
„A” lehetőség: Beállítás telefonon és a Polar Flow alkalmazással .....	8
„B” lehetőség: Beállítás számítógéppel .....	9
„C” lehetőség: Beállítás az óráról .....	9
Gombfunkciók és érintőkijelző .....	9
Színes érintőképernyő .....	10
Az értesítések megtekintése .....	10
Háttérvilágítás aktiváló mozdulata .....	10
Óralapok .....	10
Háttérvilágítás aktiválása .....	13
Háttérvilágítás aktiváló mozdulata .....	13
Ne zavarjanak funkció .....	13
A háttérvilágítás bekapcsolva tartása edzés közben .....	13
Menü .....	13
Gyorsbeállítások .....	16
Telefon párosítása az órával .....	16
A telefon párosítása előtt: .....	17
Telefon párosítása: .....	17
Párosítás törlése .....	17
Firmware-frissítés .....	18
Telefonon vagy táblagépen .....	18
Számítógéppel .....	18
<b>Beállítások</b> .....	<b>19</b>
Általános beállítások .....	19
Párosítás és szinkronizálás .....	19
Folyamatos pulzusmérés .....	19
Repülő üzemmód .....	19
Ne zavarjanak .....	19
Telefonos értesítések .....	19
Mértékegységek .....	19
Nyelv .....	20
Inaktivitási figyelmeztetés .....	20
Rezgés .....	20
Itt viselem az órát .....	20
Helymeghatározó műholdak .....	20
A sportóráról .....	20
Fizikai beállítások .....	20
Testsúly .....	21
Magasság .....	21
Születési dátum .....	21
Nem .....	21
Edzési előzmények .....	21
Aktivitási cél .....	21
Kívánt alvási idő .....	22
Maximális pulzus .....	22

Nyugalmi pulzus .....	22
VO2max .....	22
Óra beállítások .....	23
Riasztás .....	23
Sportóra-kijelző .....	23
Idő .....	23
Dátum .....	23
Hét első napja .....	24
A kijelző ikonjai .....	24
Újraindítás és visszaállítás .....	24
Az óra újraindítása .....	24
Az óra gyári beállításainak visszaállítása .....	24
<b>Edzés .....</b>	<b>26</b>
Csuklón mért pulzus .....	26
Az óra viselése a csuklós pulzusmérés vagy alvaskövetés során .....	26
Az óra viselése csuklón történő pulzusmérés, alvaskövetés/Nightly Recharge nélkül .....	27
Edzésszakasz indítása .....	27
Tervezett edzésszakasz indítása .....	28
Gyorsmenü .....	28
Edzés közben .....	30
Az edzési nézetek böngészése .....	30
Időzítők beállítása .....	31
Intervallumidőzítő .....	31
Visszaszámláló .....	32
Automatikus kör beállítások .....	32
Edzés célkitűzéssel .....	32
Edzésszakasz megváltoztatása szakaszos edzés során .....	33
Értesítések .....	33
Edzésszakasz szüneteltetése/megállítása .....	33
Edzés összegzése .....	33
Edzés után .....	33
Edzésadatok a Polar Flow alkalmazásban .....	35
Edzésadatok a Polar Flow webszolgáltatásban .....	35
<b>Jellemzők .....</b>	<b>36</b>
GPS .....	36
A-GPS lejárat dátum .....	36
GPS funkciók .....	36
Smart Coaching .....	36
Nightly Recharge™ regenerálódásmérés .....	38
Az ANS-állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban .....	40
Kipihentésgé állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban .....	40
Gyakorlatokhoz .....	41
Alváshoz .....	41
Az energiaszint szabályozására .....	41
Sleep Plus Stages™ alvaskövetés .....	42
FitSpark™ napi edzési útmutató .....	46
Edzés közben .....	48
Serene™ irányított légzőgyakorlat .....	51
Csuklón mért pulzussal végzett Fitnessz teszt .....	52
A teszt előtt .....	53
A teszt elvégzése .....	53
Teszteredmények .....	53
Edzettségi szint osztályok .....	54
Férfiak .....	54
Nők .....	54
VO2max .....	54
Training Load Pro™ .....	55

Kardióterhelés .....	55
Érzékelt terhelés .....	55
Edzési terhelés egy edzésszakasz alapján .....	55
Megterhelés és Tolerancia .....	56
Kardióterhelési állapot .....	56
Hosszú távú elemzés a Polar Flow alkalmazásban és webes felületen .....	56
Polar Futóprogram .....	58
Polar futóprogram létrehozása .....	59
Futási célkitűzés indítása .....	59
Kövessd nyomon a fejlődésedet .....	59
Running Index .....	59
Rövid távú elemzés .....	60
Hosszú távú elemzés .....	61
Training Benefit (Edzési nyereség) .....	62
Smart Calories (Okos kalóriaszámláló) .....	63
Folyamatos pulzusmérés .....	63
Folyamatos pulzusmérés az órán .....	64
24/7 Activity tracking (Folyamatos aktivitáskövetés) .....	65
Activity goal (Aktivitási cél) .....	65
Aktivitási adatok az órán .....	65
Inaktivitási figyelmeztetés .....	66
Az aktivitási adatokat a Polar Flow alkalmazásban vagy a webszolgáltatásban lehet megtekinteni .....	66
Activity Benefit (Aktivitási nyereség) .....	66
Sportprofilok .....	67
Pulzuszónák .....	68
Sebesség célzónák .....	68
Sebesség célzónák beállításai .....	68
Edzési célkitűzés sebesség célzónákkal .....	68
Edzés közben .....	68
Edzés után .....	68
Sebesség és táv a csuklómozgás alapján .....	68
Úszás-mérőszámok .....	69
Medencés úszás .....	69
A medencehossz beállítása .....	69
Nyíltvízi úszás .....	70
Pulzusmérés vízben .....	70
Úszási edzésszakasz elindítása .....	70
Úszás közben .....	70
Úszás után .....	71
Telefonos értesítések .....	72
Telefonos értesítések bekapcsolása .....	72
Do not disturb (Ne zavarjanak) .....	72
Az értesítések megtekintése .....	72
Cserélhető csuklópántok .....	72
A csuklópánt cseréje .....	72
Kompatibilis érzékelők .....	73
Polar H10 Pulzusérzékelő .....	73
Érzékelők párosítása az órával .....	74
Pulzusérzékelő párosítása az órával .....	74
<b>Polar Flow .....</b>	<b>75</b>
Polar Flow alkalmazás .....	75
Edzésadatok .....	75
Aktivitási adatok .....	75
Alvási adatok .....	75
Sportprofilok .....	75
Image sharing (Képmegosztás) .....	75
A Flow alkalmazás használatának megkezdése .....	75

Polar Flow webszolgáltatás .....	76
Napló .....	76
Jelentések .....	76
Programok .....	76
Sportprofilok a Polar Flow-ban .....	76
Sportprofil hozzáadása .....	77
Sportprofil szerkesztése .....	78
Az edzés megtervezése .....	79
Edzésterv létrehozása a Szezontervező segítségével .....	79
Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow webszolgáltatásban .....	80
Célkitűzés létrehozása egyik kedvenc edzési célkitűzésed alapján .....	82
Célok szinkronizálása az órával .....	83
Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow alkalmazásban .....	83
Kedvencek .....	85
Edzési célkitűzés felvétele a Kedvencek közé: .....	85
Kedvenc szerkesztése .....	86
Eltávolítás a kedvencek közül .....	86
Szinkronizálás .....	86
Szinkronizálás a Polar Flow mobilalkalmazással .....	86
Szinkronizálás a Flow webszolgáltatással a FlowSync-en keresztül .....	87
<b>Fontos tudnivalók .....</b>	<b>88</b>
Akkumulátor .....	88
Az akkumulátor feltöltése .....	88
Akkumulátor állapota és értesítései .....	89
Akkumulátor-állapotszimbólum .....	89
Akkumulátor értesítők .....	89
A sportóra karbantartása .....	89
Tartsd tisztán a sportórát .....	90
Vigyázz az optikai pulzusértékelőre .....	90
Tárolás .....	90
Szervizelés .....	90
Óvintézkedések .....	90
Interferencia edzés közben .....	90
Egészség és edzés .....	91
Figyelem! Az elem gyermekektől elzárva tartandó! .....	92
Útmutató a Polar termékek biztonságos használatához .....	92
Műszaki specifikáció .....	93
Polar Ignite .....	93
Polar FlowSync Szoftver .....	94
A Polar Flow mobilalkalmazás kompatibilitása .....	94
A Polar termékek vízállósága .....	94
Szabályozással kapcsolatos információk .....	95
Korlátozott nemzetközi Polar garancia .....	95
Felelősség kizárása .....	96

# POLAR IGNITE HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Jelen használati útmutató segíti a kezdeteket az új órával. A videó oktatóanyag és a GYIK megtekintéséhez látogass el a [support.polar.com/en/ignite](https://support.polar.com/en/ignite) honlapra.

## BEVEZETÉS

Gratulálunk az új Polar Ignite készülékedhez!

A Polar Ignite egy fitness óra, amely segít kihozni magadból a maximumot. A csuklón méri a pulzust a Polar Precision Prime™ érzékelőfúziós technológiájával, valamint GPS-szel követi a sebességet, távot és az útvonalat. [A Nightly Recharge™](#) minden éjjel méri a regenerálódási állapotot, a [FitSpark™](#) edzési útmutató pedig személyre szabott tréningútmutatót biztosít az edzési előzmények, az erőnlét és az aktuális regenerálódási állapot alapján. Az új Sleep Plus Stages™ alvaskövetés figyelemmel kíséri az alvásfázisokat (REM, könnyű és mélyalvás), és alvásra vonatkozó visszajelzést, valamint számban kifejezett alvásértéket szolgáltat. A Polar Ignite a [Serene™ irányított légzőgyakorlatnak](#) köszönhetően segít a relaxálásban és a stresszoldásban.

A **Nightly Recharge™** egy éjszakai regenerálódásmérő, amely megmutatja, hogy mennyire regenerálódasz a napi igénybevétel után. A **Nightly Recharge státusz** két összetevőn alapul: hogyan aludtál (**kialudottsági állapot**), és mennyire nyugodott le a vegetatív idegrendszered (ANS) az alvásod kezdeti szakaszában (**ANS-állapot**). Az óra mindkét összetevő megállapításakor az előző 28 nap átlagos szintjeihez hasonlítja az előző éjjel mért értékeket. Órád az éjszaka során automatikusan méri a kipihentési állapotot és az ANS-állapotot is. A mért értékek alapján személyre szabott napi tippet jelenítünk meg a Polar Flow alkalmazásban a gyakorlatokra, az alvásra, valamint az energiaszintek szabályozására vagy a különösen nehéz napokra vonatkozóan.

A **FitSpark™ edzési útmutató** az órán könnyedén elérhető, **napi igényeidnek megfelelő edzéseket** kínál számodra. 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 javasol: 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 **kardio-**, **erőnléti** és **kiegészítő** edzési kategóriákra oszlanak.

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 alvaskutatások 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.

A **Serene™ légzőgyakorlat** egy olyan stresszkezelő eszköz, amely segít ellazítani a tested és lecsendesíteni az elméd. Lassú diafragmatikus (hasi) légzőgyakorlaton vezet végig, amelynek egészségügyi előnyeit már bizonyították. A légzőgyakorlatok során az óra visszajelzéseket ad a légzés és a szívdobbanások között eltelt idő összhangjára vonatkozóan. Nyomon követed a nyugalmi zónákban töltött időt, vagyis azt az időtartamot, amely során a lassú légzésnek köszönhetően a szív ritmusa jótékony hatású összhangba került a légzés ritmusával.

A [cserélhető csuklópántokkal](#) az alkalomnak és a stílusodnak megfelelően szabhatod személyre az órát.



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

# HOZD KI A MAXIMUMOT POLAR IGNITE KÉSZÜLÉKEDBŐL

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

## POLAR FLOW ALKALMAZÁS

Töltsd le a [Polar Flow alkalmazást](#) az App Store® vagy Google Play™ webáruházból. Edzéseredményeid és teljesítményed azonnali áttekintéséhez és a visszajelzés azonnali megtekintéséhez szinkronizáld a készüléket a Polar Flow alkalmazással az edzés után. A Polar Flow alkalmazásban azt is ellenőrizheted, hogy mennyire voltál aktív a nap folyamán, hogy mennyire épült fel a szervezeted az edzésből és a stresszből az éjszaka során, valamint hogy mennyire aludtál jól. A Nightly Recharge automatikus éjszakai mérései, valamint egyéb paraméterek alapján a Polar Flow alkalmazás személyre szabott tippeket biztosít a gyakorlatokra, valamint az alvásra és az energiaszintek nehéz napokon történő szabályozására vonatkozóan.

## POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁS

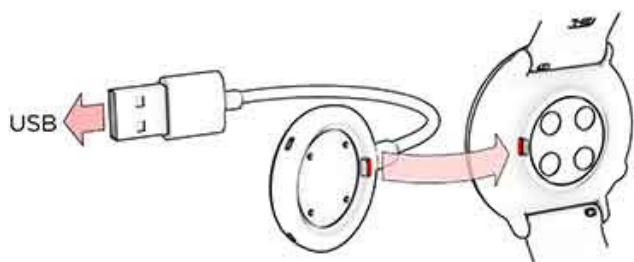
Szinkronizáld a [Polar Flow webszolgáltatásnak](#) elküldött edzésadataidat a FlowSync szoftverrel számítógépeden, vagy a Polar Flow alkalmazáson keresztül. A webszolgáltatásban megtervezheted edzéseidet, számon tarthatod eredményeidet, útmutatást és részletes elemzést kaphatsz edzési eredményeidről, aktivitásodról és alvásodról. Oszd meg eredményeidet barátaiddal is, keress edzőpartnereket, és eddz együtt a helyi közösséggel.

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

# ELSŐ LÉPÉSEK

## AZ ÓRA BEÁLLÍTÁSA

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



**Az óra beállításához** válaszd ki a nyelvet és a kívánt telepítési módszert. Az óra három módon állítható be: A legkényelmesebb opciókat az ujjadat a kijelzőn felfelé vagy lefelé húzva tekintheted meg. A kiválasztás megerősítéséhez koppints a kijelzőre.

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. **A 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.



**Az A és a B opciók ajánlottak.** A pontos edzésadatokhoz egyszerre kitölthetsz minden fizikai adatot. Kiválaszthatod a kívánt nyelvet és letöltheted a legújabb firmware-t az órához.

C. **Az órán:** Ha nincs kompatibilis mobileszközöd, és épp nem férsz hozzá internetkapcsolattal rendelkező számítógéphez, a beállítást elvégezheted az óráról. **Ne feledd, hogy amikor az órán végzed a beállításokat, az még nincs összekapcsolva a Polar Flow webszolgáltatással. Ahhoz hogy a jövőben megkapd az Ignite firmware frissítéseit, fontos, hogy később elvégezd a beállítást az A vagy a B lehetőség alkalmazásával.** A Flow-ban részletesebb elemzést tekinthetsz meg az edzésekről, valamint az alvási adatokról.

## „A” LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS TELEFONON ÉS A POLAR FLOW ALKALMAZÁSSAL



A készülék párosítását a Polar Flow alkalmazásban kell elvégezni, **NEM a mobil eszköz Bluetooth beállításában.**

1. A beállítás közben az órát és a telefont tartsd egymás közelében.
2. Ellenőrizd, hogy a telefon csatlakozik-e az internethez, és kapcsold be a Bluetooth funkciót.
3. Töltsd le a Polar Flow alkalmazást az App Store vagy Google Play áruházból a telefonra.
4. Nyisd meg a Polar Flow alkalmazást a telefonodon.
5. A Polar Flow alkalmazás automatikusan észleli az órát, és felkínálja a párosítás lehetőségét. Koppints az **Indítás** gombra a Polar Flow alkalmazásban.



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

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



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

## „B” LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS SZÁMÍTÓGÉPPEL

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

## „C” LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS AZ ÓRÁRÓL

Az értékek megadásához húzd végig az ujjadat a kijelzőn, és koppints a kiválasztás megerősítéséhez. Ha bármelyik pontnál vissza szeretnél lépni és meg szeretnéd változtatni a beállításokat, annyiszor nyomd meg a gombot, amíg el nem éred a megváltoztatni kívánt beállítást.



Ne feledd, hogy amikor az órán végzed a beállításokat, az még nincs összekapcsolva a Polar Flow webszolgáltatással. Az óra firmware frissítései csak a Polar Flow szolgáltatáson keresztül érhetők el. Ahhoz, hogy az órából és az egyedi Polar funkciókból a legtöbbet hozhasd ki, fontos, hogy később végezd majd el a hiányzó beállításokat a Polar Flow webszolgáltatással vagy a Polar Flow mobilalkalmazással az A vagy a B opciót követve.

## GOMBFUNKCIÓK ÉS ÉRINTŐKIJELZŐ

A sportórán egy gomb található, amelynek funkciója a felhasználási mód függvényében változik. Az alábbi táblázat összefoglalja, hogy a gomb különböző módokban ilyen funkciókat lát el.

Idő nézet	Menü	Edzés-előkészítési üzemmód	Edzés közben
Belépés a menübe	Visszatérés az előző szintre	Visszatérés az idő nézetbe	Szüneteltess az edzést egy lenyomással A folytatáshoz koppints a kijelzőre.
A párosítás és a szinkronizálás elindításához tartsd lenyomva	Beállítások változtatlanul hagyása	Kijelző megvilágítása	Az edzésszakasz megállításához tartsd lenyomva szüneteltetéskor
Kijelző megvilágítása	Kiválasztások elvetése		Kijelző megvilágítása
	Kijelző megvilágítása		

## SZÍNES ÉRINTŐKÉPERNYŐ

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

- A kijelölés jóváhagyásához és az elemek kiválasztásához koppints a kijelzőre.
- A menü görgetéséhez pöccints felfelé vagy lefelé.
- Húzd balra vagy jobbra az ujjadat edzés közben a különböző edzési nézetek megtekintéséhez.
- Az óralapok közötti váltáshoz húzd jobbra vagy balra az ujjadat a kijelzőn.
- A gyorsmenü (képernyőzár, ne zavarjanak, repülő üzemmód) eléréséhez pöccints lefelé idő nézetben.
- Az értesítések megjelenítéséhez pöccints felfelé idő nézetben.
- A részletesebb információk megjelenítéséhez koppints a kijelzőre.

Az érintőképernyő megfelelő működése érdekében mindig törölj le róla minden szennyeződést, izzadságot vagy vizet egy kendővel. Az érintőképernyő nem reagál megfelelően, ha kesztyűs kézzel próbálják használni.

## AZ ÉRTEŚÍTÉSEK MEGTEKINTÉSE

Az értesítés megtekintéséhez pöccints felfelé a kijelző aljáról, vagy fordítsd magad felé a csuklód, és nézz rá az órára közvetlenül az óra rezgése után. A kijelző alján lévő piros pötty jelzi, ha új értesítéseid vannak. További információkért lásd: [Telefonos értesítések](#).

## HÁTTÉRVILÁGÍTÁS AKTIVÁLÓ MOZDULATA

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

## ÓRALAPOK

A Polar Ignite óra kijelzői az időnél jóval többet mutatnak. Közvetlenül az óra lapján láthatod a legfrissebb és legfontosabb információkat, többek között a tevékenységi állapotodat, a pulzusodat, a legutóbbi edzésed adatait, a Nightly Recharge állapotát és a FitSpark igény szerint megjelenő edzésre vonatkozó javaslatait. Az óralapok közötti váltáshoz húzd az ujjadat jobbra vagy balra a kijelzőn, a részletek megjelenítéséhez pedig koppints a kijelzőre.



A [Watch settings](#) (Az óra beállításai) menüben választhatsz az analóg és a digitális megjelenés között.

### Idő



Alapvető óralap, amelyen csak a dátum és az idő jelenik meg.

## Tevékenység



Az óralap körüli csík és az idő alatt megjelenő százalék mutatja, hogy mennyit teljesítettél a napi aktivitási célból.

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 lépésszámra.
- Az Aktívan töltött idő mutatja meg testmozgásod összesített idejét, ami jótékony hatást gyakorolt egészségédre.
- Az edzés során elégetett kalóriák, az aktivitást és a BMR (alapanyagcsere-érték: az életfunkciók fenntartásához szükséges minimális anyagcsere-aktivitás).

## Pulzus



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

A Folyamatos pulzusmérés funkció használatával figyelemmel kísérheted az adott napon mért legmagasabb és legalacsonyabb pulzus értékét, valamint ellenőrizheted az előző éjszaka mért legalacsonyabb pulzus értékét. A folyamatos pulzusmérés funkciót az óra **Beállítások > Általános beállítások > Folyamatos pulzusmérés** menüpontjában lehet bekapcsolni, kikapcsolni, vagy csak éjszakai üzemmódra állítani.

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



Ha nem használod a **Folyamatos pulzusmérés** funkciót, akkor a pulzus edzésszakasz indítása nélkül is folyamatosan ellenőrizhető. Az aktuális pulzusod megtekintéséhez csak húzd meg az óra csuklópántját, válaszd ki ezt az óralapot, és koppints a kijelzőre. A gomb megnyomásával visszatérhetsz az óra Pulzus kijelzőjére.

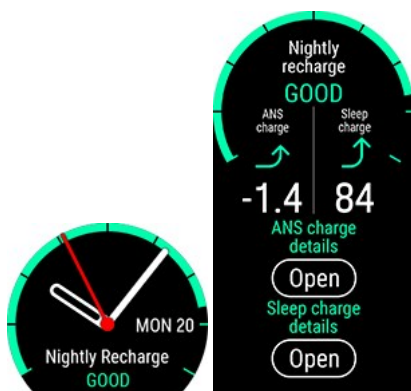
## Legutóbbi edésszakaszok



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

Ezenkívül a részletek megnyitása után megtekintheted az elmúlt 14 nap edésszakaszainak összegzését. Az összegzés megtekintéséhez az ujjadat felfelé vagy lefelé húzva keresd meg a megtekinteni kívánt edésszakaszt, majd koppints a kijelzőre. További információért lásd: [Edzés összegzése](#).

## Nightly Recharge óralap



Amikor felébredsz, megtekintheted a **Nightly Recharge státuszt**. 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). További információkért koppints az ANS-állapot vagy a Kipihentségi állapot lehetőségre.

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



Az óra az edzési előzmények, az edzettségi szint és az aktuális regenerálódási állapot alapján javaslatot tesz a megfelelő edzési célkitűzésekre vonatkozóan. Az óralapra koppintva megtekinthető az összes javasolt edzési célkitűzés. Az egyik javasolt edzési célkitűzésre koppintva megtekintheted az adott edzési célkitűzésre vonatkozó részletes adatokat.

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



Vedd figyelembe, hogy az óra felületei és azok tartalma nem szerkeszthetőek.

## HÁTTÉRVILÁGÍTÁS AKTIVÁLÁSA

### HÁTTÉRVILÁGÍTÁS AKTIVÁLÓ MOZDULATA

A háttérvilágítás nem világít folyamatosan, hogy kímélje a készülék akkumulátorát. A háttérvilágítás automatikusan bekapcsol, ha elfordítod a csuklót, hogy ránézz az órára. A háttérvilágítást nem lehet folyamatosan bekapcsolva tartani, csak az edzésszakaszok alatt.

### NE ZAVARJANAK FUNKCIÓ



A háttérvilágítást aktiváló mozdulat **le van tiltva**, amikor a Ne zavarjanak funkció be van kapcsolva. A háttérvilágítást a gomb megnyomásával aktiválhatod, amikor a Ne zavarjanak funkció be van kapcsolva. További információ a [Gyorsbeállítások](#) szakaszban található.

### A HÁTTÉRVILÁGÍTÁS BEKAPCSOLVA TARTÁSA EDZÉS KÖZBEN

**A háttérvilágítás bekapcsolva tartásához:** Pöccints lefelé a kijelző felső részétől a [Gyorsbeállítások](#) menü megnyitásához. Koppints a Háttérvilágítás ikonra a **Mindig bekapcsolva** vagy az **Automatikus** lehetőség kiválasztásához. Ha a mindig bekapcsolt lehetőséget választod, az óra az egész edzésszakasz alatt világítani fog. A háttérvilágítás visszaáll automata üzemmódra az edzésszakasz befejezésekor.



Ne feledd, hogy a mindig bekapcsolt beállítás sokkal gyorsabban lemeríti az órát, mint az alapbeállítás.

## MENÜ

Lépj be a menübe a gomb megnyomásával, és böngéssz a menüben felfelé vagy lefelé lapozva. A kiválasztást a képernyőre koppintva erősítheted meg, visszalépni pedig a gombbal tudsz.

## Edzés indítása



Innen indíthatod el az edzésszakaszt. A kijelzőre koppintva lépj be az edzés-előkészítés üzemmódba és keresd meg a használni kívánt sportprofil.

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

## Beállítások



Az óra következő beállításait lehet módosítani:

- **Fizikai beállítások**
- **Általános beállítások**
- **Órabeállítások**

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




A **Timers** (Időzítők) pontban egy stopperóra és egy visszaszámláló található.

### Stopperóra

A stopperóra elindításához először koppints a **Stopperóra**, majd a  lehetőségre Kör hozzáadásához koppints a kör ikonra . A stopperóra megállításához nyomd meg a gombot.





### Visszaszámláló

Beállíthatod a visszaszámlálót egy megadott időtől való visszaszámláláshoz. Koppints az **Időzítő beállítás**a menüpontra, add meg a kívánt időtartamot és megerősítéshez koppints a  gombra. Ha kész, válaszd az **Indítás** lehetőséget a visszaszámláló elindításához.

A visszaszámláló ekkor megjelenik az elsődleges óralapon.



A visszaszámlálás végén az óra rezgéssel jelez. Az időzítő újraindításához koppints a  lehetőségre, az időzítő törléséhez és az óra nézetbe való visszatéréshez pedig a  gombra.



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

## Serene irányított légzőgyakorlat



A légzőgyakorlat megkezdéséhez először koppints a **Serene**, majd a **Gyakorlat indítása** lehetőségre.

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



Az erőnlét teszteléséhez először koppints a **Fitnessz teszt**, majd a **Relaxálás és teszt indítása** lehetőségre.

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

## GYORSBEÁLLÍTÁSOK

### Gyorsbeállítások menü



Pöccints lefelé a képernyő tetejéről a **gyorsbeállítások** menü megnyitásához. Balra vagy jobbra pöccintve, majd a kijelzőre koppintva kiválaszthatod a figyelmeztetést, a képernyőzárát, a ne zavarjanak funkciót vagy a repülő üzemmódot:

- **Ébresztő:** Koppints a figyelmeztetés ikonra a figyelmeztetés beállításainak módosításához.
- **Képernyőzár:** A képernyőzár bekapcsolásához koppints a kijelzőre. A képernyő feloldásához nyomd le 2 másodpercig a gombot.
- **Ne zavarjanak:** A funkció bekapcsolásához koppints a „ne zavarjanak” ikonra, a kikapcsolásához pedig koppints rá még egyszer. Amikor be van kapcsolva a „ne zavarjanak” funkció, nem jelennek meg az értesítések és a hívásértesítők. A háttérvilágítást aktiváló mozdulat szintén le van tiltva.
- **Repülő üzemmód:** A funkció bekapcsolásához koppints a „repülő üzemmód” ikonra, a kikapcsolásához pedig koppints rá még egyszer. A repülő üzemmód kikapcsolja az óra minden vezeték nélküli kommunikációját. Ettől még használhatod a készüléket, de nem fogod tudni szinkronizálni az adatokat a Polar Flow mobilalkalmazással, és nem fogod tudni használni a vezeték nélküli tartozékokat.

Az akkumulátor állapotot jelző szimbólum azt mutatja, hogy mennyi van vissza az akkumulátor töltöttségéből.

### Edzés közben



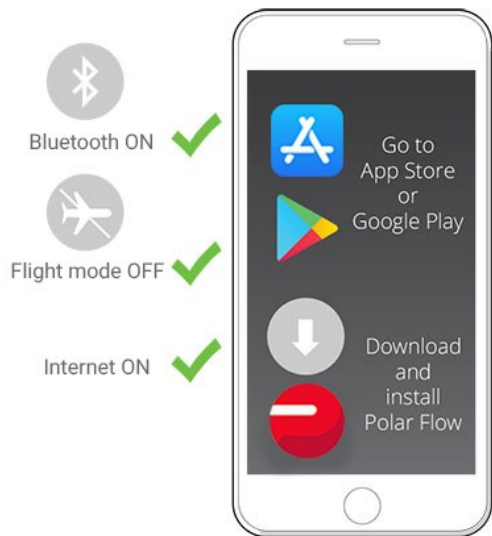
- **Háttérvilágítás:** Koppints a Háttérvilágítás ikonra a **Mindig bekapcsolva** vagy az **Automatikus** lehetőség kiválasztásához. Ha a mindig bekapcsolt lehetőséget választod, az óra az egész edzésszakasz alatt világítani fog. A háttérvilágítás visszaáll automata üzemmódra az edzésszakasz befejezésekor. Ne feledd, hogy a mindig bekapcsolt beállítás sokkal gyorsabban lemeríti az órát, mint az alapbeállítás.
- **Képernyőzár:** A képernyőzár bekapcsolásához koppints a kijelzőre. A képernyő feloldásához nyomd le 2 másodpercig a gombot.

## TELEFON PÁROSÍTÁSA AZ ÓRÁVAL

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



## A telefon párosítása előtt:



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

## Telefon párosítása:

1. Nyisd meg telefonodon a Polar Flow alkalmazást, és jelentkezz be a Polar-fiókodba, melyet az óra beállítása során hoztál létre.



**Android felhasználók:** Ha több Flow alkalmazással kompatibilis Polar-eszközt is használsz, akkor győződj meg róla, hogy a Polar Ignite eszközt választottad aktív eszközként a Flow alkalmazásban. Így a Polar Flow alkalmazás felismeri, hogy melyik órához kell csatlakoznia. A Flow alkalmazásban lépj a **Devices** (Eszközök) menübe, és válaszd a Polar Ignite pontot.

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

## PÁROSÍTÁS TÖRLÉSE

Egy telefonnal való párosítás törléséhez:

1. Menj a **Beállítások > Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Párosított eszközök** menüpontba, majd koppints a kijelzőre.
2. Válaszd ki a listából eltávolítani kívánt eszközt, majd koppints a kijelzőre.
3. Megjelenik a **Párosítás eltávolítása?** üzenet. Erősítsd meg a kijelzőre való koppintással.
4. A művelet befejezése 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.



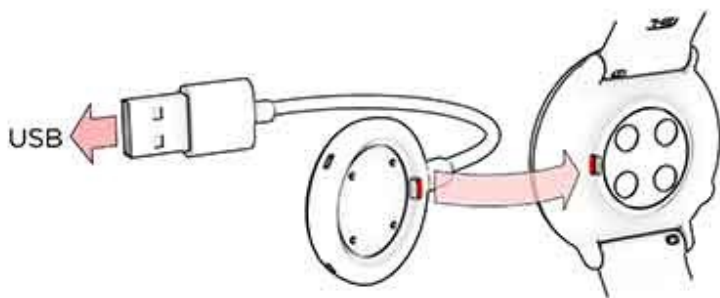
A vezeték nélküli firmware-frissítés a kapcsolat minőségétől függően körülbelül 20 percet vehet igénybe.

## SZÁMÍTÓGÉPPEL

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

### A firmware frissítéséhez:

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



2. A FlowSync 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.

# BEÁLLÍTÁSOK

## ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK

Az általános beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez nyomd meg a gombot Idő nézetben, pöccintsd lefelé a menüt, és koppints a **Settings** (Beállítások), majd a **General settings** (Általános beállítások) lehetőségre.

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

- **Párosítás és szinkronizálás**
- **Folyamatos pulzusmérés**
- **Repülő üzemmód**
- **Ne zavarjanak**
- **Telefonos értesítések**
- **Mértékegységek**
- **Nyelv**
- **Inaktivitási figyelmeztetés**
- **Rezgés**
- **Itt viselem az órát**
- **Helymeghatározó műholdak**
- **A sportóráról**

## PÁROSÍTÁS ÉS SZINKRONIZÁLÁS

- **Telefon párosítása és szinkronizálása/Érzékelő/más eszköz párosítása** Párosítsd jeladódat vagy telefonodat a sportórával. Adatok szinkronizálása a Flow alkalmazással.
- **Párosított eszközök** Tekintsd meg a sportórával párosított eszközöket. Ezek lehetnek pulzusérzékelők és telefonok.

## FOLYAMATOS PULZUSMÉRÉS

A Folyamatos pulzusmérés funkciónál a **Be**, a **Ki** vagy a **Csak éjszaka** opciót lehet beállítani. További információért lásd: [Folyamatos pulzusmérés](#).

## REPÜLŐ ÜZEMMÓD

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

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

## NE ZAVARJANAK

A Do not disturb (Ne zavarjanak) funkciónál az **On**, az **Off** vagy az **On ( - )** opciót lehet beállítani. 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 szintén le van tiltva.

## TELEFONOS ÉRTEŚÍTÉSEK

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

## MÉRTÉKEGYSÉGEK

Válassz a metrikus (**kg, cm**) vagy az angol-szász (**lb, ft**) mértékegységek közül. Állítsd be azokat a mértékegységeket, amelyeket a súly a magasság, a táv és a sebesség mérésére használsz.

## NYELV

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

A 4.0.11-es firmware verziótól kezdve módosíthatod az órádon a GPS mellett használt műholdas navigációs rendszert. A beállítás az órád **Általános beállítások > Helymeghatározó műholdak** menüjében található. A **GPS + GLONASS**, a **GPS + Galileo** vagy a **GPS + QZSS** lehetőségek közül választhatsz. Az alapértelmezett beállítás a **GPS + GLONASS**. Ezekkel az opciókkal lehetőséged nyílik a különböző műholdas navigációs rendszerek tesztelésére, hogy kiderítsd, jobb teljesítményt tudnak-e kínálni számodra az általuk lefedett területeken.

### GPS + GLONASS

A GLONASS egy orosz globális műholdas navigációs rendszer. Ez az alapértelmezett beállítás, mert a globális műholdas 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. Még fejlesztés alatt áll, és várhatóan 2020. végére készül el.

### GPS + QZSS

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

## A SPORTÓRÁRÓL

Ellenőrizheted a sportóra azonosítóját, valamint a szoftververziót, a HW modellt, az A-GPS lejárat dátumát, valamint a Polar Igniteific-specifikus szabályozási címkéket.

**A sportóra újraindítása:** Ha a sportóra használata közben problémákat tapasztalsz, próbáld meg újraindítani azt. A sportóra újraindítása nem törli az készüléken található beállításokat vagy személyes adatokat. Újraindításhoz koppints a kijelzőre, majd koppints még egyszer a megerősítéshez. Az órát a gomb 10 másodpercig történő folyamatos lenyomásával is újraindíthatod.

## FIZIKAI BEÁLLÍTÁSOK

A fizikai beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez nyomd meg a gombot Idő nézetben, pöccintsd lefelé a menüt, és koppints a **Beállítások**, majd a **Fizikai beállítások** lehetőségre.

Fontos, hogy precízen végezd el a fizikai beállításokat, főleg a testtömeged, a magasságod, a születési dátumod és a nemed megadásakor, mert ezek befolyásolják a méréshez használt értékek pontosságát, például a pulzuszónahatárértékeket és kalóriafelhasználást.

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

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

## TESTSÚLY

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

## MAGASSÁG

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

## SZÜLETÉSI DÁTUM

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

## NEM

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

## EDZÉSI ELŐZMÉNYEK

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

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

## AKTIVITÁSI CÉL

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

A napi aktivitási céloed 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 alvásidődhöz képest.

## MAXIMÁLIS PULZUS

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

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

## 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 sportprofilt, 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 edzésszakaszt 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  $VO_{2max}$  értéked.

A  $VO_{2max}$  (maximális oxigénfelvétel, maximális aerob teljesítmény) az a maximális ráta, amely mellett a szervezet fel tudja használni az oxigént maximális fizikai erőfelfejtés esetén; közvetlen összefüggésben áll a szív maximális, a vérnek az izmokba való eljuttatásához szükséges kapacitásával. A  $VO_{2max}$  értéket fitnesztesztek segítségével lehet mérni és megjósolni (pl. maximális edzés tesztek vagy szubmaximális edzés tesztek segítségével). A [Running Index](#) pontszámot is használhatod, amely a  $VO_{2max}$  becsült értéke. A [Polar Fitnessz teszt](#) és a csuklón mért pulzus segítségével kiszámíthatod  $VO_{2max}$  értéked, és mentheted azt a fizikai beállítások között.

## ÓRA BEÁLLÍTÁSOK

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

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

- **Figyelmeztetés**
- **Sportóra-kijelző**
- **Idő**
- **Dátum**
- **Hét első napja**

### RIASZTÁS

Állítsd be a figyelmeztetések ismétlődését: **Off**, **Once**, **Monday to Friday** vagy **Every day** (Ki, Egyszer, Hétfőtől péntekig vagy mindennap). Ha a **Once**, **Monday to Friday** (ki, egyszer, hétfőtől péntekig) vagy **Every day** (minden nap) állítsa be a riasztás időpontját is.



Amikor a figyelmeztetés be van kapcsolva, akkor egy óra ikon jelenik meg idő nézetben.

### SPORTÓRA-KIJELZŐ

Válaszd ki az óra kijelzőjének megjelenését:

- **Analóg**
- **Digitális**

### IDŐ

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



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

### DÁTUM

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



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

## HÉT ELSŐ NAPJA

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



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

## A KIJELEZŐ IKONJAI



A **Repülő üzemmód** be van kapcsolva. 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.



A **Ne zavarjanak** üzemmód be van kapcsolva. Amikor be van kapcsolva a „ne zavarjanak” funkció, nem jelennek meg az értesítések és a hívásértesítők. A háttérvilágítást aktiváló mozdulat szintén le van tiltva.



A rezgő figyelmeztetés be van állítva. A figyelmeztetés beállításához lépj a **Beállítások > Az óra beállításai** menübe.



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



A **Képernyőzár** be van kapcsolva. A képernyő feloldásához nyomd le 2 másodpercig a gombot.

## 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

Nyomd meg az órán a BACK (Vissza) gombot, majd húzd felfelé az ujjadat a **Settings** (Beállítások) menüig, és keresd meg a **Settings > General settings > About your watch > Restart your watch** (Beállítások > Általános beállítások > Az óráról > Az óra újraindítása) pontot. Az újraindítás megerősítéséhez először koppints a **Restart your watch** (Az óra újraindítása) lehetőségre

Az órát a gomb 10 másodpercig történő folyamatos lenyomásával is újraindíthatod.

### AZ ÓRA GYÁRI BEÁLLÍTÁSAINAK VISSZAÁLLÍTÁSA

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

1. Keresd fel a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) weboldalt, 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 használj, mint a visszaállítás előtt.



Ha nem használsz számítógépet, vagy nem felel meg számodra a számítógépes visszaállítás, akkor az óra visszaállítását magáról a készülékről is elvégezheted: Tartsd lenyomva az óra gombot 10 másodpercig folyamatosan, amíg a Polar logó meg nem jelenik. Várj, amíg az óra újraindul, és ismételd meg az eljárást 10-12 alkalommal. A gyári beállítások visszaállításának sikeres elvégzésekor az óra a nyelv kiválasztására fog kérni.

## CSUKLÓN MÉRT PULZUS

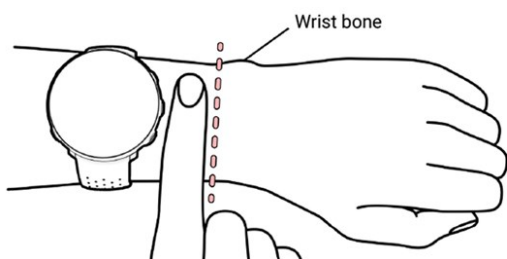
A csuklón mért pulzusszámot az óra a **Polar Precision Prime™** érzékelőfúziós technológiával méri. Ez a pulzusmérési innováció ötvözi az optikai pulzusmérési értékeket és a bőrrel való érintkezés során mért értékeket, így kiküszöböl mindent, ami zavarhatja a pulzusjelet. Pontosan követi a pulzust még 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 alvaskövetés 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 ínokban, 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 karcosodjon meg. Minden izzadsággal járó edzés után enyhe szappanos vízzel, folyóvíz alatt öblítsd le a sportórát. Majd egy puha törölközővel töröld szárazra. Töltés előtt hagyd teljesen megszáradni.

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

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




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

## EDZÉSSZAKASZ INDÍTÁSA

1. [Vedd fel az órát](#) és szorítsd meg a csuklópántot.
2. Az edzés-előkészítés módba történő belépéshez nyomd meg a gombot a főmenü megjelenítéséhez, majd koppints az **Edzés indítása** lehetőségre.



Az edzés-előkészítés módból a gyorsmenüt a gyorsmenü ikonra  koppintva érheted el. A gyorsmenüben megjelenő opciók függenek a kiválasztott sporttól és attól is, hogy használod-e a GPS-t.

Például kiválaszthatasz egy elvégezni kívánt kedvenc edzési célkitűzést, és időzítőket adhatsz hozzá az edzési nézetekhez. 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.



A GPS ikon körüli kör zöldre vált, amikor a GPS készen áll. Az óra rezgéssel figyelmeztet.



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



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

5. Az edzés rögzítésének indításához koppints a kijelzőre a jel megtalálása után.

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. Lépj edzés-előkészítés módba; ehhez először nyomd meg a gombot, majd koppints az **Edzés indítása** lehetőségre.
2. Az óra ekkor felkér az adott napra ütemezett edzési célkitűzés megkezdésére.



3. A részletek megjelenítéséhez koppints ide:
4. Nyomd meg az **Indítás** gombot az edzés-előkészítés módba való visszatéréshez, és válaszd ki a használni kívánt sportprofil.
5. Amikor az óra megtalált minden jelet, koppints a kijelzőre. 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.

## GYORSMENÜ

A gyorsmenü edzés-előkészítés üzemmódban, valamint az edzésszakaszok szüneteltetésekor a gyorsmenü ikonra



koppintva érhető el.



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



#### Edzésre vonatkozó javaslatok:

Az edzésre vonatkozó javaslatok a [FitSpark](#) edzésre vonatkozó napi javaslatait jeleníti meg.



#### 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. Koppints a **Medencehossz** elemre a Medencehossz beállítása 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 kizárólag edzés-előkészítés módban érhető el a gyorsmenüből.



#### Kedvencek:

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

További információkért lásd: [Kedvencek](#).



#### 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 ehhez az edzésszakaszhoz > Be** lehetőséget. Használhatsz egy korábban beállított időzítőt, vagy létrehozhatsz egy új időzítőt, ha belépsz a gyorsmenübe, és kiválasztod az **Intervallumidőzítő > Intervallumidőzítők beállítása** lehetőséget:

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


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



## Visszaszámláló:

Ha az edzésszakasz edzési nézeteihez visszaszámlálót szeretnél hozzáadni, válaszd az **Időzítő ehhez az edzésszakaszhoz > Be** lehetőséget. Használhatsz korábban beállított időzítőt is, vagy létrehozatsz egy új időzítőt, ha belépsz a gyorsmenübe, és kiválasztod a **Visszaszámláló > Időzítő beállítása** lehetőséget. Válaszd az Időzítő beállítása menüpontot, add meg a kívánt időtartamot, és nyomd meg az  gombot a megerősítéshez. 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](#).

Amikor edzési célkitűzést választasz ki az edzésszakaszhoz, a rendszer áthúzza a **Kedvencek** és az **Edzésre vonatkozó javaslatok** opciót a gyorsmenüben. Ez azért van így, mert az edzésszakaszhoz csak egy célkitűzést választhatsz ki. A célkitűzés módosításához válaszd ki az áthúzott opciót, és a rendszer rákérdez, hogy szeretnéd-e módosítani a célkitűzésedet. Egyéb célkitűzést a  gombra koppintva lehet megerősíteni.

## EDZÉS KÖZBEN

### AZ EDZÉSI NÉZETEK BÖNGÉSZÉSE

Edzés közben balra vagy jobbra pöccintve 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 módosításoktól.

A sportprofilokat az órán lehet hozzáadni, az egyes sportprofilok beállítását pedig a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban lehet meghatározni. Például személyre szabott edzési nézeteket hozhatsz létre az egyes sportokhoz, és kiválaszthatod, hogy milyen adatok szeretnél mérni az edzésszakaszok során. További információkért lásd: [Sportprofilok a Polar Flow-ban](#).

Például az edzési nézetekben az alábbi információk jelenhetnek meg:

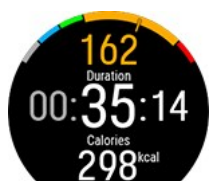


Pulzus és a pulzus ZonePointer

Táv

Időtartam

Tempó/Sebesség



Pulzus és a pulzus ZonePointer

Időtartam

Kalóriák



Ereszkedés

Aktuális magasságod

Emelkedés



Maximális pulzus

Pulzusgrafikon és az aktuális pulzus

Átlagos pulzus



Pontos idő

Időtartam



**A háttérvilágítás bekapcsolva tartása edzés közben:** Pöccints lefelé a képernyő tetejéről a **gyorsbeállítások** menü megnyitásához. Koppints a Háttérvilágítás ikonra a **Mindig bekapcsolva** vagy az **Automatikus** lehetőség kiválasztásához. Ha a mindig bekapcsolt lehetőséget választod, az óra az egész edzésszakasz alatt világítani fog. A háttérvilágítás visszaáll automata üzemmódra az edzésszakasz befejezésekor. Ne feledd, hogy a mindig bekapcsolt beállítás sokkal gyorsabban lemeríti az órát, mint az alapbeállítás.

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



Cancel Save




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

## Intervallumidőzítő



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

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

1. Lépj az **Intervallumidőzítő** nézetre, majd nyomd meg és tartsd lenyomva a gombot 3 másodpercig. Koppints az **Indítás** opcióra, hogy egy korábban beállított időzítőt használj, vagy hozz létre egy új időzítőt az **Intervallumidőzítő beállítása** opcióval.
2. Válaszd ki az **Idő alapú** vagy a **Táv alapú** lehetőséget: **Idő alapú**: Add meg a percet és a másodpercet az időzítőben, és nyomd meg a  gombot. **Táv alapú**: Állítsd be a távot az időzítéshez, és koppints a  gombra.
3. A **Beállítás újabb időzítő?** felirat jelenik meg. Új időzítő beállításához nyomd meg a  gombot.
4. Ha kész, válaszd az **Indítás** lehetőséget az intervallumidőzítő elindításához. Minden szakasz (intervallum) végén az óra rezgéssel jelez.

Az időzítő leállításához nyomd meg és tartsd lenyomva a kijelzőt, és válaszd az **Időzítő leállítása** lehetőséget.

## Visszaszámláló



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

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

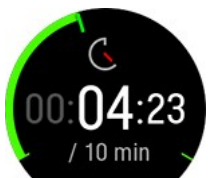
1. Lépj a **Visszaszámláló** nézetre, majd nyomd meg és tartsd lenyomva a kijelzőt 3 másodpercig.
2. Koppints az **Indítás** lehetőségre korábban beállított időzítő használatához, vagy válaszd a **Visszaszámláló beállítása** lehetőséget egy új visszaszámláló beállításához. Ha kész, válaszd az **Indítás** lehetőséget a visszaszámláló elindításához.
3. A visszaszámlálás végén az óra rezgéssel jelez. Ha újra szeretnéd indítani a visszaszámlálót, nyomd meg és tartsd lenyomva 3 másodpercig a kijelzőt, majd válaszd az **Indítás** lehetőséget.

## AUTOMATIKUS KÖR BEÁLLÍTÁSOK

A Polar Flow alkalmazás vagy a webszolgáltatás sportprofil-beállításaiiban állítsd be az **Automatikus kör** pontnál a **Körtáv** vagy a **Kör időtartama lehetőséget**. Ha a **Körtáv** lehetőséget választod, állítsd be a távolságot, amely alapján a rendszer a köröket számolja. Ha a **Kör időtartama** lehetőséget választod, állítsd be az időtartamot, amely alapján a rendszer a köröket számolja.

## EDZÉS CÉLKITŰZÉSSEL

Ha a Polar Flow alkalmazásban vagy webszolgáltatásban létrehoztál egy 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



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



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

## Edzésszakasz megváltoztatása szakaszos edzés során

Ha a szakaszos cél létrehozásánál a **manuális szakaszváltás** opciót választottad, akkor koppints a kijelzőre, hogy a következő szakaszra lépj a szakasz befejezésekor.

Ha az **automatikus szakaszváltás** opciót választottad, a szakasz automatikusan átvált egy szakasz befejezésekor. Az óra rezgéssel jelzi az egyes szakaszok közötti váltást.

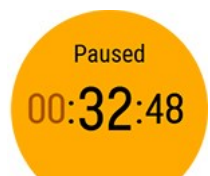


Felhívjuk figyelmed, hogy ha rövid (10 másodpercnél rövidebb) szakaszokat állítasz be, akkor nem kapsz rezgő figyelmeztetést a szakasz végén.

## Értesítések

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

## EDZÉSSZAKASZ SZÜNETELTETÉSE/MEGÁLLÍTÁSA



Az edzésszakasz szüneteltetéséhez nyomd meg a gombot.

Az edzés folytatásához koppints az edzés ikonra. Az edzésszakasz megállításához tartsd lenyomva a gombot. Közvetlenül az edzés befejezése után az óra összegzést jelenít meg az edzésszakasról.



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

## EDZÉS ÖSSZEZGÉSE

### EDZÉS UTÁN

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

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



A kezdés napja és ideje  
Az edzésszakasz időtartama  
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



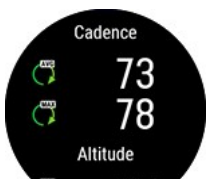
**Kalóriák**  
Az edzésszakasz során elégetett kalóriák.  
Zsírégetés a kalóriák %-os arányában A zsírból az edzés során elégetett kalóriák az edzésszakasz alatt elégetett teljes kalóriamennyiség százalékos arányában kifejezve.



**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.



### Magasság

Az edzésszakasz során mért legnagyobb magasság

Az edzésszakasz során tapasztalt szintemelkedés méterben/lábban kifejezve

Az edzésszakasz során tapasztalt szintsüllyedés méterben/lábban kifejezve



Automatikus körök

Kör száma

Legjobb kör

Átlagos kör

### Az edzésösszegzések későbbi megtekintése az órán:



Idő nézetben pöccints balra vagy jobbra a kijelzőn a **Legutóbbi edzésszakaszok** óralap megjelenítéséhez.

Az elmúlt 14 nap edzésszakaszaira vonatkozó összegzést lehet megtekinteni. Az összegzés megtekintéséhez az ujjadat felfelé vagy lefelé húzva keresd meg a megtekinteni kívánt edzésszakaszt, majd koppints az adott edzésszakaszra. 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 Polar Flow alkalmazás között a gomb lenyomva tartásával, amikor be vagy jelentkezve a Polar Flow alkalmazásba, és a telefonod a Bluetooth hatótávolságán belül van. Az alkalmazás segítségével minden edzésszakasz után azonnal elemezheted adataidat. Az alkalmazás lehetővé teszi edzésadataid gyors áttekintését.

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

## EDZÉSADATOK A POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSBAN

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

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

# JELLEMZŐK

## GPS

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

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

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 Flow alkalmazáson keresztül.

### A-GPS lejáratási dátum

Az A-GPS 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 lejáratási idejét az órán lehet ellenőrizni. Lépj a **Settings > General settings > About your watch > Assisted GPS expires** (Beállítások > Általános beállítások > Az óráról > GPS támogatás lej.) menüpontra. Ha az adatfájl lejárt, akkor a GPS támogatási adatok frissítéséhez szinkronizálnod kell az órát a Flow webszolgáltatás vagy a Flow alkalmazás segítségével a FlowSync szoftveren keresztül.

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

## GPS FUNKCIÓK

Órád a következő GPS funkciókat tartalmazza:

- **Distance** (Távolság): Pontos távolság az edzés alatt és után.
- **Speed/Pace** (sebesség/tempó): Pontos sebesség/tempó információ az edzés alatt és után.
- **Magasság, emelkedés és lejtés**: Valódi idős magasságmérés, valamint az emelkedés és az ereszkedés méterben/lábban.
- **Running index** (Futási index): A Running Index (futási index) kiszámítása a futás során mért pulzusszám és sebességadatok alapján történik. Információt ad a teljesítmény szintjéről, az aerob edzettségéről és a futási környezetről.
- **Route** (Útvonal): A Flow alkalmazásban-ban és a Flow webszolgáltatásban érhető el.



A legjobb GPS-teljesítmény érdekében viseld a csuklóján lévő 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 egy kerékpár kormányára helyezed, győződj meg róla, hogy a kijelző felfelé áll.

## SMART COACHING

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

Sportórád a következő Polar Smart Coaching funkciókat tartalmazza:

- [Nightly Recharge™ regenerálódásmérés](#)
- [Sleep Plus Stages™ alváskövetés](#)

- [FitSpark™ napi edzési útmutató](#)
- [Serene™ irányított légzőgyakorlat](#)
- [Fitnessz teszt](#)
- [Futóprogram](#)
- [Running Index](#)
- [Edzési nyereség](#)
- [Okos kalóriaszámláló](#)
- [Folyamatos pulzusmérés](#)
- Folyamatos aktivitáskövetés
- [Aktivitási nyereség](#)

## NIGHTLY RECHARGE™ REGENERÁLÓDÁSMÉRÉS

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

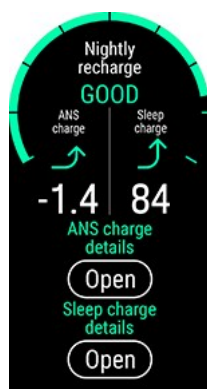


1. A Nightly Recharge használatához engedélyezni kell a folyamatos pulzusmérés funkciót. A folyamatos pulzusmérés aktiválásához lépj a **Beállítások > Általános beállítások > Folyamatos pulzusmérés** menüpontba, és válaszd a **Be** vagy a **Csak éjszaka** lehetőséget.
2. A csuklópántot szorosan húzd 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. 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 **kipihenségi 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.



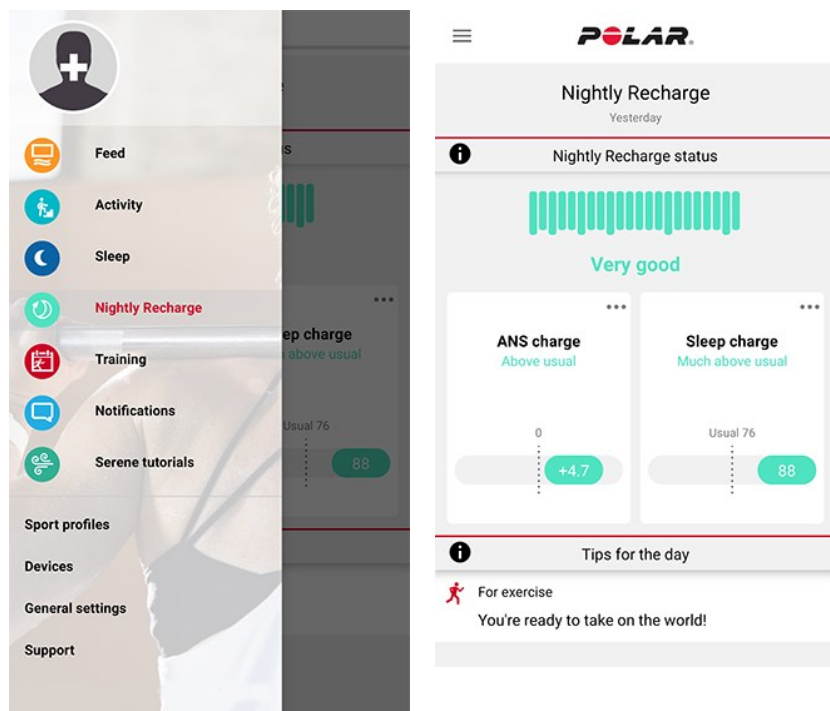
Görge le az **ANS-állapot részletei/Kipihenségi állapot részletei** elemhez, és nyomd meg az OK gombot az **ANS-állapot** és a **kipihenségi állapot** részleteinek megtekintéséhez.



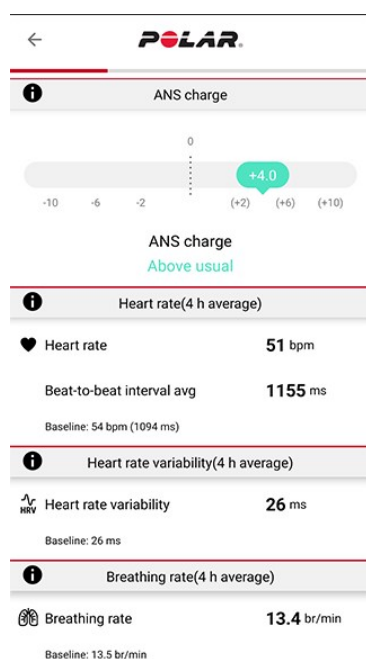
1. **Nightly Recharge státusz grafikonja**
2. **A Nightly Recharge státusz** skálája: nagyon rossz – rossz – elégséges – OK – jó – nagyon jó.
3. **ANS-állapot grafikonja**
4. **ANS-állapot** -10 és +10 közötti skála. Nulla körül található az általános szint.
5. **ANS-állapot** skálája: általánosnál jóval alacsonyabb – általánosnál alacsonyabb – általános – általánosnál magasabb – általánosnál jóval magasabb.
6. **Pulzus bpm (4 órás átlag)**
7. **Szívdobbanások között eltelt idő ms (4 órás átlag)**
8. **Szívfrekvencia-változékonyság ms (4 órás átlag)**
9. **Légzésszám lélegzet/perc (4 órás átlag)**
10. **Alvásérték grafikonja**
11. **Alvásérték (1–100)** Az alvási időt és az alvás minőségét egyetlen számban összesítő érték.
12. **Kipihentségi állapot** = Az alvásérték az általános szinthez viszonyítva. Skála: általánosnál jóval alacsonyabb – általánosnál alacsonyabb – általános – általánosnál magasabb – általánosnál jóval magasabb.
13. **Részletes alvási adatok.** További részletekért lásd: "Alvási adatok az órán" on page 42.

## Nightly Recharge a Polar Flow alkalmazásban

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



## Az ANS-állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban



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

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

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

A **légzésszám** az alvás kb. első négy órájában mért légzésszám átlagát mutatja. 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 alvófázisokkal változik. Egészséges felnőttek esetén nyugalmi állapotban ez az érték 12 és 20 légzés per perc között mozog. A magasabb értékek lázra vagy kialakulóban lévő betegségre utalhatnak.

## Kipihentségi állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban

A Polar Flow alkalmazásban megjelenő kipihentségi állapot adataival kapcsolatban lásd: "Alvási adatok a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban" on page 43.

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 nyitóoldálán jelennek meg a Polar Flow alkalmazásban.

## Gyakorlatokhoz

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

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

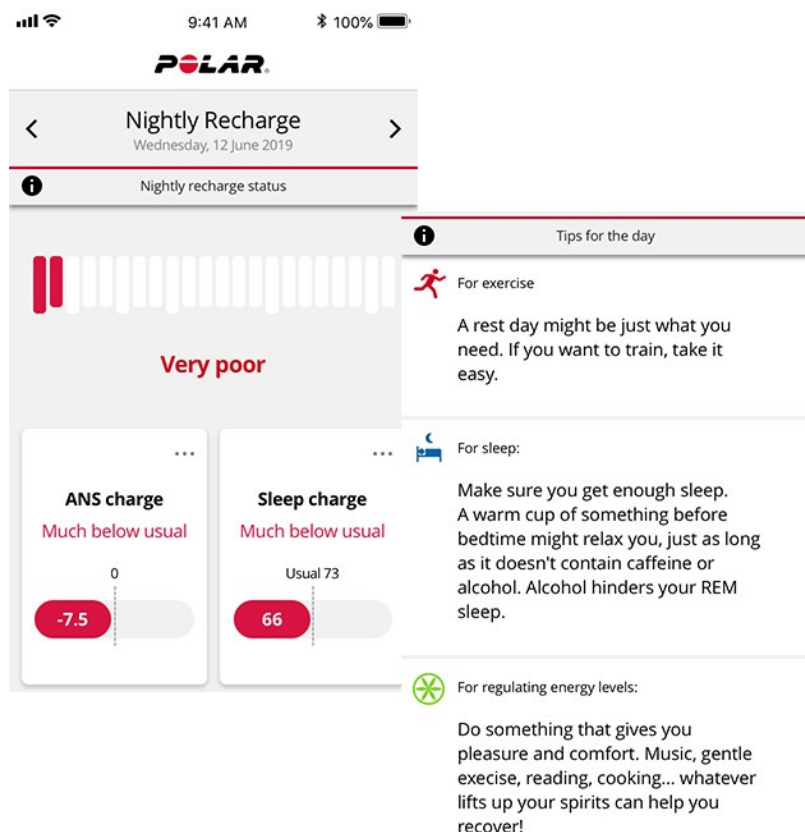
## Alváshoz

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

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

## Az energiaszint szabályozására

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



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


## SLEEP PLUS STAGES™ ALVÁSKÖVETÉS

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

Ha összehasonlítod az alvásértéket a szokásos 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 jelentkezz 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.

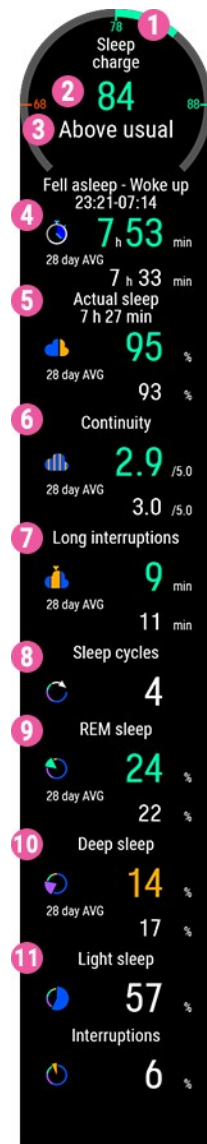
Your preference **8 hours** **15 minutes**  Within recommended range

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

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

2. Ahhoz, hogy a Sleep Plus Stages működjön, engedélyezni kell a folyamatos pulzuszórási mérés funkciót. A folyamatos pulzuszórási mérés aktiválásához lépj a **Beállítások > Általános beállítások > Folyamatos pulzuszórási mérés** 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 pulzuszórási mérővel rögzíti a szívdobbanások között eltelt idő adatait a csuklódról.
4. Reggel az órán megtekintheted az **alvásértéket** (1–100). Megkapod az alvásfázisokra (könnyű alvás, mélyalvás, REM-alvás) vonatkozó adatokat, valamint egy éjszaka után az alvásértéket is, beleértve az alváshangsúlyokra (menyiség, stabilitás és regeneráció) vonatkozó visszajelzést. A harmadik éjszaka után megjelenik az általános szinttel való összehasonlítás értéke is.
5. Az alvás minőségére vonatkozó személyes benyomásodat is rögzítheted az órán vagy a Polar Flow alkalmazásban megadott értékeléssel. A kikapcsolási állapot kiszámításakor az óra az általad adott értékelést nem veszi figyelembe, de rögzítheted, hogy milyennek érezted az alvást, hogy össze tudd hasonlítani a kikapcsolási 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.

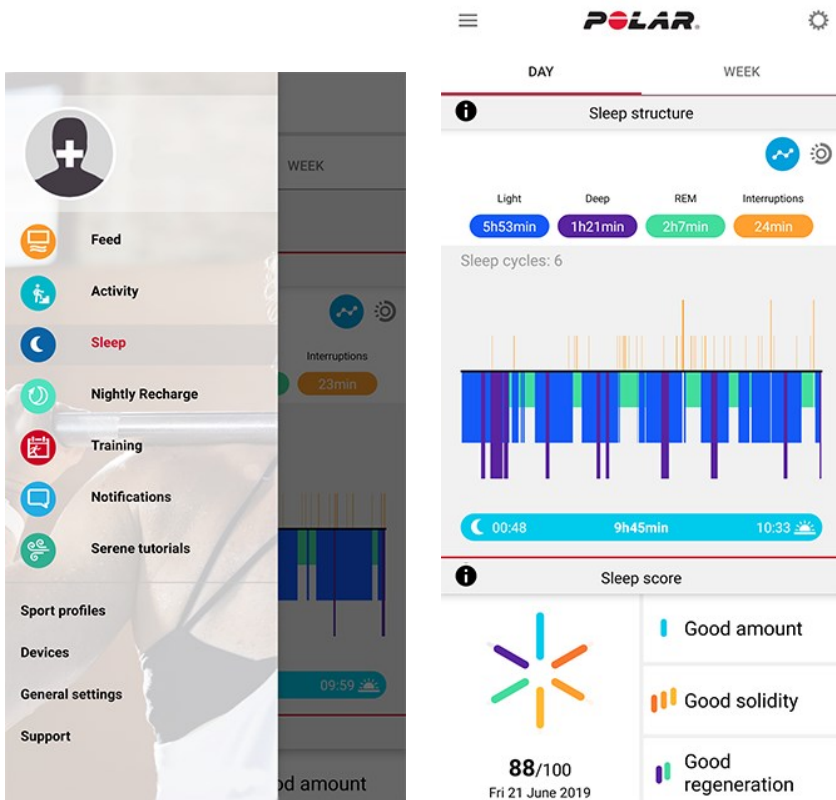
A kipihentségi állapot részletei nézet a következő információkat jeleníti meg:

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

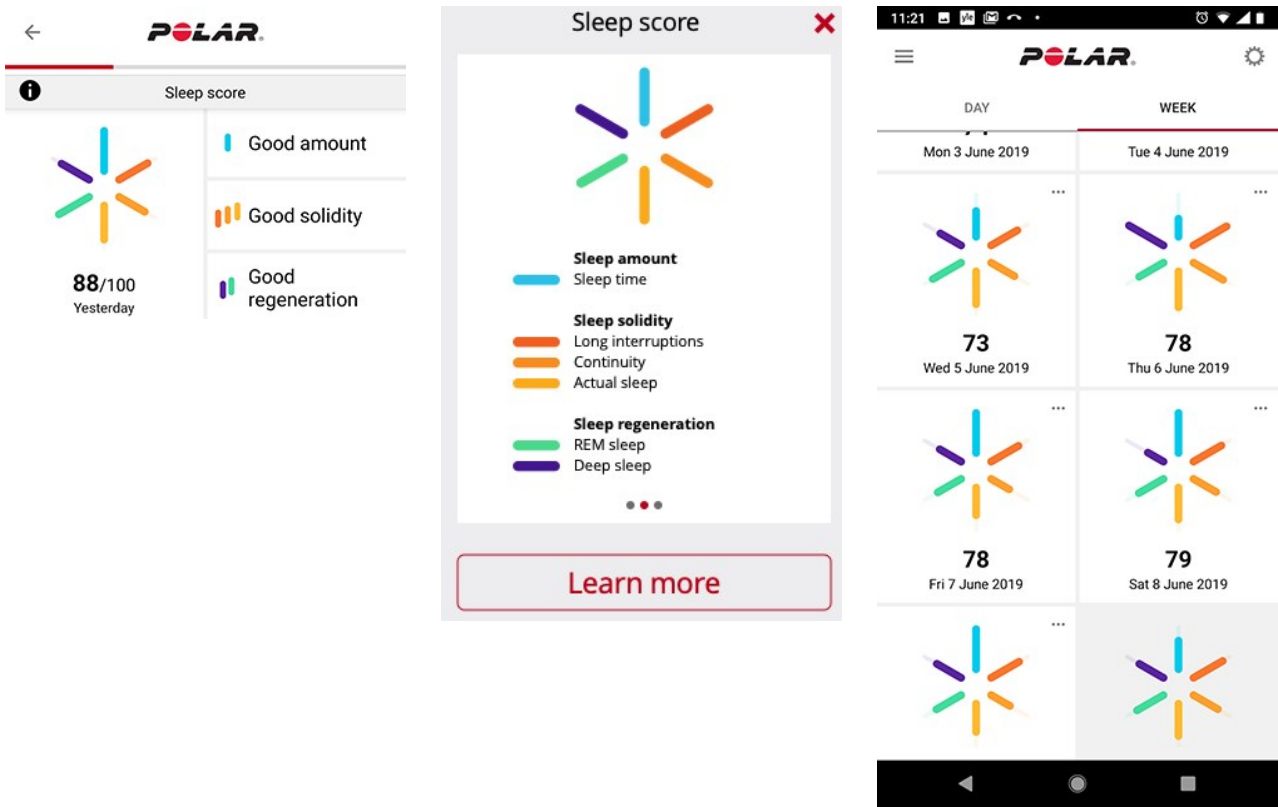
Alvási adatok a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban

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

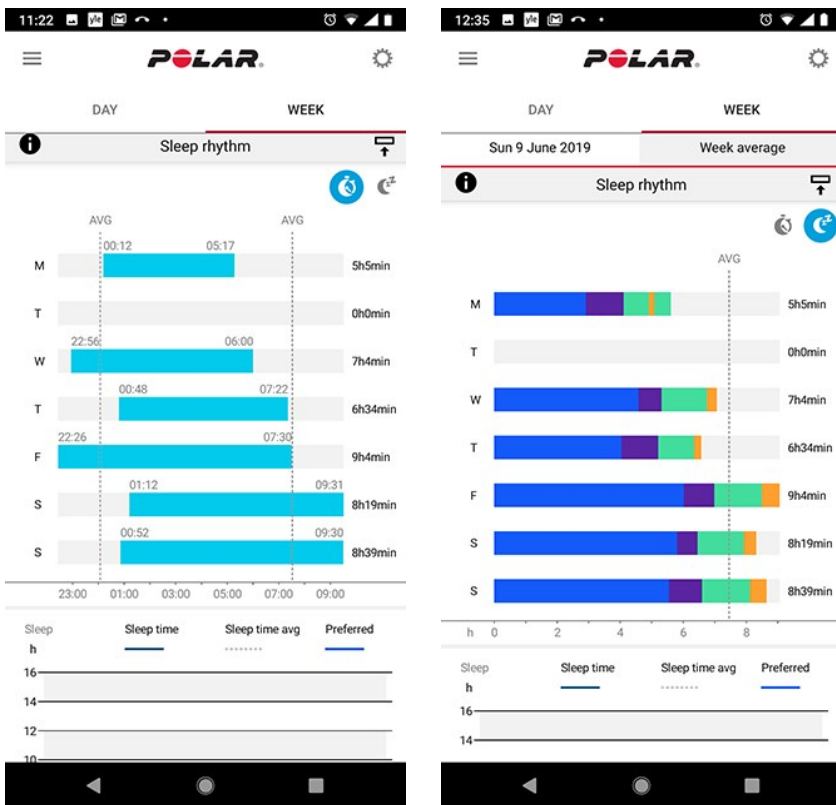
Az alvásra vonatkozó adatok megjelenítéséhez válaszd az **Alvás** pontot a Polar Flow alkalmazás menüjéből. Az Alvásszerkezet nézetben megtekintheted, hogy hogyan alakult az alvásod az egyes alvófázisokban (könnyű alvás, mélyalvás és REM-alvás), valamint az alvásmegszakítások is megjelennek. Az alvásciklus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



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



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



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

Az alvásjelentés hosszú távú áttekintést nyújt az alvásmintákra vonatkozóan. Az alvásadatok 1 hónapos, 3 hónapos és 6 hónapos időszakokra vonatkozóan jeleníthetők meg. Az alvásra vonatkozó adatok közül az alábbiaknál jelennek

meg átlagértékek: elalvás, felébredés, alvási idő, REM-alvás, mélyalvás és alvásmegszakítások. Az alváshoz kapcsolódó adatok éjszakánkénti lebontásának megtekintéséhez vidd az egeret az alvászgrafikon fölé.



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

## FITSPARK™ NAPI EDZÉSI ÚTMUTATÓ

A FitSpark™ edzési útmutató az igényeidnek megfelelő, **használatra kész edzéseket** kínál számodra az órádon keresztül. Az edzések úgy épülnek fel, hogy megfeleljenek az edzettségi szintednek, az edzési előzményeidnek, valamint a regenerálódásodnak és a felkészültségednek az előző 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.

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

Hogyan határozzuk meg az edzettségi szintet?

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

- Edzési előzmények (a megvalósított heti átlagos pulzusonként az elmúlt 28 nap során)
- VO2max (az órán lévő **Fitness tesztet végezve**)
- **Edzési előzmények**

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



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

## Milyen típusú gyakorlatok találhatóak az edzéskategóriákban?

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

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

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

## FitSpark az órán

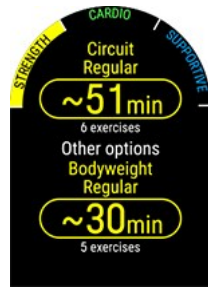
A **FitSpark** óralap megjelenítéséhez pöccints balra vagy jobbra a kijelzőn idő nézetben.

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



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

A FitSpark óralapra koppintva megtekintheted a számodra legmegfelelőbb edzéseket az edzési előzményeid és a fitnessszinted alapján. A javasolt edzésre koppintva megtekintheted az edzés részletes lebontását, a **More** (Továbbiak) lehetőségre koppintva pedig a többi opcionális edzést. Az edzéshez tartozó gyakorlatok (erőnléti és kiegészítő edzések) megtekintéséhez húzd felfelé az ujjadat a kijelzőn, majd koppints az egyes gyakorlatokra az adott gyakorlatra vonatkozó részletes útmutatás megtekintéséhez. Az edzési célkitűzés megjelenítéséhez koppints a **Start** lehetőségre. Az edzési célkitűzés elindításához koppints a sportprofilra.



## 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.



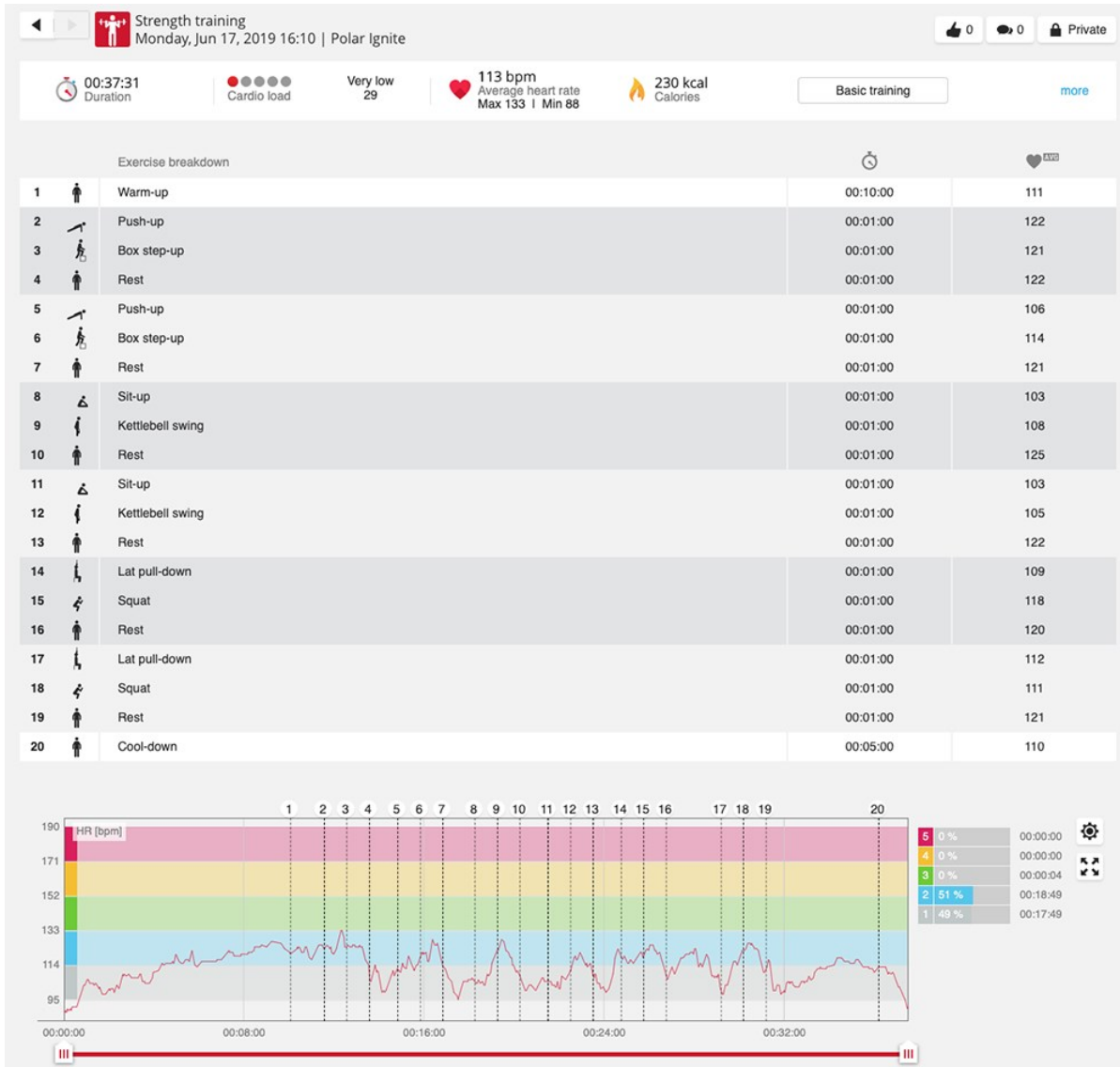


**A háttérvilágítás bekapcsolva tartása edzés közben:** Pöccints lefelé a kijelző tetejéről a **Quick settings** (gyorsbeállítások) menü megnyitásához. Koppints a Háttérvilágítás ikonra a **Mindig bekapcsolva** vagy az **Automatikus** lehetőség kiválasztásához. Ha a mindig bekapcsolt lehetőséget jelölöd ki, akkor az óra az egész edzésszakasz alatt világítani fog. A háttérvilágítás visszaáll automata üzemmódra az edzésszakasz befejezésekor. Ne feledd, hogy a mindig bekapcsolt beállítás sokkal gyorsabban lemeríti az órát, mint az alapértelmezett beállítás.

## Edzéseredmények az órán és a Polar Flow alkalmazásban

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

valamint minden gyakorlat a pulzuszögben is megjelenik.



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

## SERENE™ IRÁNYÍTOTT LÉGZŐGYAKORLAT

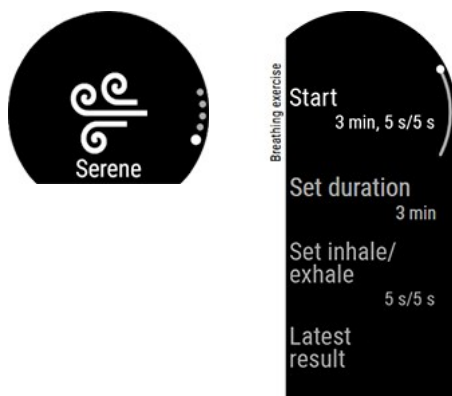
A Serene™ egy **irányított, mély légzőgyakorlat**, amely segít ellazítani a tested és elméd, valamint kezelni a stresszt. A Serene útmutatást nyújt a lassú, egyenletes ritmusú lélegzéshez – **hat lélegzetvétel percenként**, amely az optimális légzésszám a **stresszt enyhítő hatások eléréséhez**. Amikor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

Az órán található légzőgyakorlat segít fenntartani az egyenletes, lassú ritmusú légzést a kijelzőn megjelenő animáció és rezgés segítségével. A Serene méri a tested gyakorlatra adott reakcióit, és valós idejű visszajelzést szolgáltat biológiai 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 légzőgyakorlatot, az segíthet a **stresszkezelésben**, az **alvásod minőségének javításában**, és az **általános jólléted javulását** is érezheted.

### Serene légzőgyakorlat az órádon

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

A Serene légzőgyakorlat alapértelmezett időtartama 3 perc. A légzőgyakorlat időtartama 2–20 perc között állítható. Szükség esetén a belélegzés és a kilégzés időtartama is módosítható. A leggyorsabb légzésgyakorlás 3 másodperc lehet belélegzés és 3 másodperc kilégzés esetén, ami percenként 10 légzést eredményez. A leglassabb légzésgyakorlás 5 másodperc lehet belélegzés 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 légzőgyakorlat során. Ez a testhelyzet lehetővé teszi a megfelelő pihenést, valamint gondoskodik arról, hogy a Polar órád pontosan tudja mérni az edzésszakasz hatásait.

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

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



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

## A légzőgyakorlat eredménye

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



A Serene™ irányított légzőgyakorlat funkcióról további részletek ebben [a részletes útmutatóban 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 (VO2max). 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 úzás, a korcsolyázás, és a terepsielés. 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 hátteret is, pontosak a **Beállítások > Fizikai beállítások** menüpontban.

Az órát szorosan viseld a csuklón, legalább egy ujjnyi távolságra a csuklócsontról 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  **$VO_{2max}$  frissítése a fizikai beállításokba?** üzenet jelenik meg.

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

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

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



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

## Edzettségi szint osztályok

### Férfiak

Kor/év	Nagyon alacsony	Alacsony	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.

## $VO_{2max}$

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 működésétől függ. A  $VO_{2max}$  (maximális oxigénfelvétel, maximális aerob teljesítmény) az a maximális ráta, amely mellett a szervezet fel tudja használni az oxigént maximális fizikai erő kifejtés esetén; közvetlen összefüggésben áll a szív maximális, a vérnek az izmokba való eljuttatásához szükséges kapacitásával. A  $VO_{2max}$  értéket fitness tesztek segítségével lehet mérni és megjósolni (például maximális edzési tesztek, szubmaximális edzési tesztek, Polar Fitness teszt). A  $VO_{2max}$  a keringési- és légzőrendszeri állóképesség kiváló

jelzőszáma, és segítségével kiválóan előre jelezhető az állóképességet követelő események, például távfutás, kerékpározás, sífutás és úszás alatt nyújtott teljesítőképesség.

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

## TRAINING LOAD PRO™

A 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 kardióvaszkuláris rendszeredhez (**Kardióterhelés**) és az **Érzékelt terhelés** segítségével értékelheted, hogy mennyire érzed magad megterheltnak. Ha tudod, mennyire terheli meg az edzés a tested egyes részeit, optimalizálhatod az edzési teljesítményed úgy, hogy mindig a megfelelő testrészeket mozgatod meg.

### Kardióterhelés

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

### Érzékelt terhelés

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

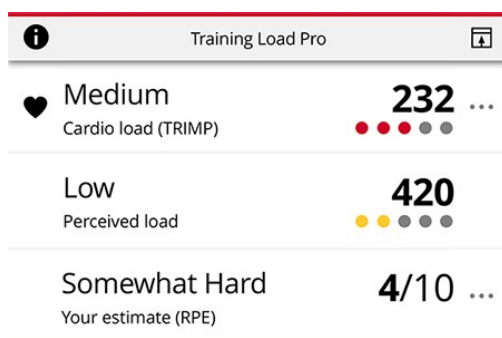


Értékelj az edzésszakaszt a Flow mobilalkalmazásban az **Érzékelt terhelés** kiszámításához. Egy 1–10 skálán pontozhatod az edzést, ahol az 1 rendkívül könnyű, míg a 10 erősen megterhelő.

## Edzési terhelés egy edzésszakasz alapján

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

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



A skáladiagram és a szöveges leírás a fejlődésedhez igazodik: minél okosabban edzel, annál nagyobb terhelés tolerálására vagy képes. Ahogy az erőnléted és a teherbírásod növekszik, a 3 pontot érő (közepes) edzési terhelésekből

néhány hónapon belül 2 pontos (alacsony) érték lehet. Az adaptív skála azt a tényt tükrözi, hogy a hasonló típusú edzésszakaszok különböző hatással lehetnek a szervezetedre az aktuális fizikai állapotod függvényében.

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

## Megterhelés és Tolerancia

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

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

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

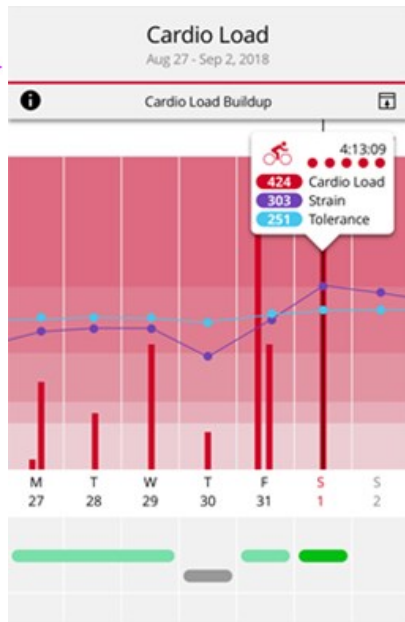
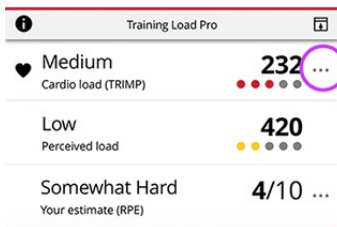
## Kardióterhelési állapot

A kardióterhelési állapot a **Megterhelés** és a **Tolerancia** értékek alapján megállapítja, hogy Kardióterhelési állapotod jelenleg aluledzett, szinten tartott, eredményes vagy túlterhelt. A kardióterhelési állapot segít felmérni az edzés hatását a testre és az erőnlét fejlődésére. Ha tudod, hogyan befolyásolják korábbi edzéseid a jelenlegi teljesítményed, pontosabban tudod szabályozni az edzések gyakoriságát, és jobban meg tudod állapítani, mikor érdemes különböző intenzitással edzened. Ha látod, hogyan változik az erőnléti állapotod egy edzésszakasz után, jobban meg fogod érteni, mekkora terheléssel járt az adott edzés.

## Hosszú távú elemzés a Polar Flow alkalmazásban és webes felületen

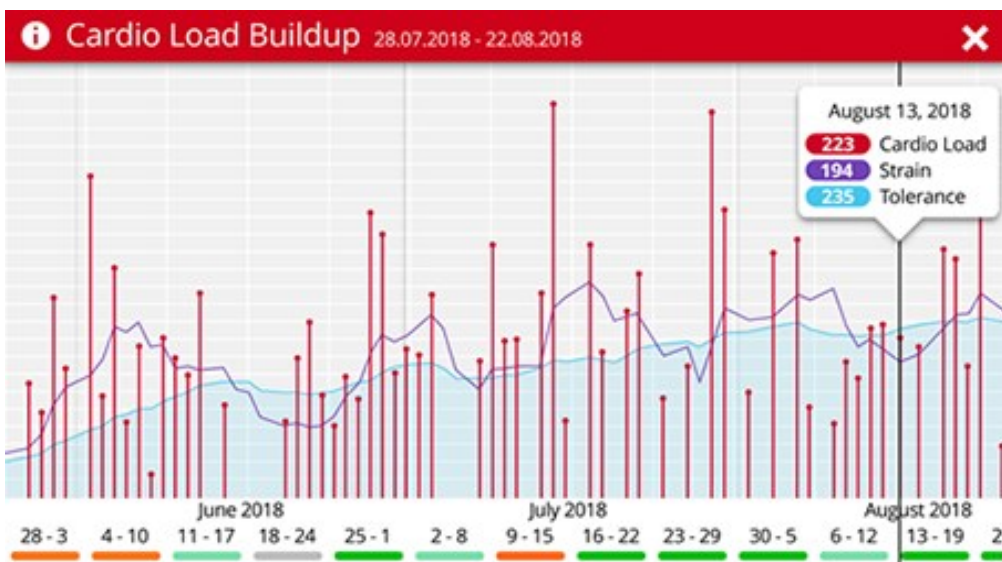
A Polar Flow alkalmazásban és a webszolgáltatásban figyelemmel kísérheted a Kardióterhelés alakulását, és megtekintheted, hogy miként változott az elmúlt hetekben és hónapokban. A kardióterhelés fokozódásának megtekintéséhez a Polar Flow alkalmazásban, koppints a függőleges pontokra az edzés összegzése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





Productive

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



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



## Kardióterhelési állapot

Túlterhelés (a szokásosnál jelentősen magasabb terhelés):

Eredményes (fokozatosan növekvő terhelés)

Szinten tartás (a szokásosnál valamivel alacsonyabb terhelés)

Aluledzés (a szokásosnál jóval alacsonyabb terhelés)

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

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

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

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

## POLAR FUTÓPROGRAM

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

A programok 5 km-es, 10 km-es, félmaraton és maraton változatban érhetőek el. Az egyes programok három szakaszból állnak: Alapozás, építkezés és formába hozás. A szakaszokat úgy alakítottuk ki, hogy fokozatosan fejlesszék a teljesítményedet, hogy felkészülten állj a rajthoz a verseny napján. A futóedzések ötféle típusra oszthatók: könnyű kocogás, közepes távú futás, hosszú távú futás, tempós futás és intervallumos. Minden edzés bemelegítésből, gyakorlatokból és levezetésből áll az optimális eredmény eléréséhez. Ráadásul erőnléti, core és mobilitási gyakorlatokkal is kiegészítheted a programodat a fejlődésed elősegítése érdekében. Az egyes edzési hetek 2–5

futóedzésből állnak, a futóedzések összesített időtartama pedig hetente 1–7 óra között változik az edzettségi szinted függvényében. Egy program minimális időtartama 9 hét, a maximális időtartama pedig akár 20 hónap is lehet.

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

A témával kapcsolatos videók megtekintéséhez kattints a következő hivatkozások egyikére:

[Első lépések](#)

[Használati útmutató](#)

## Polar futóprogram létrehozása

1. Lépj be a Flow webszolgáltatásba a [flow.polar.com](http://flow.polar.com) oldalon.
2. Válaszd ki a **Programok** lapot.
3. Válaszd ki az eseményt, nevezd el, tűzd ki az esemény dátumát, és add meg, hogy mikor szeretnéd kezdeni a programot.
4. Válaszd meg a fizikai aktivitási kérdéseket.\*
5. Döntsd el, hogy szeretnél-e kiegészítő gyakorlatokat végezni a program részeként.
6. Olvasd el és töltsd ki a fizikai aktivitással kapcsolatos felkészültségi kérdőívet.
7. Tekintsd át a programot, és szükség esetén módosítsd a beállításait.
8. Amikor végeztél, válaszd a **Program indítása** lehetőséget.

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

## Futási célkitűzés indítása

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

Az adott napra ütemezett edzési célkitűzés elindításához:

1. Lépj edzés-előkészítés módba; ehhez először nyomd meg a gombot, majd koppints a **Start training** (Edzés indítása) lehetőségre.
2. Az óra ekkor felkér az adott napra ütemezett edzési célkitűzés megkezdésére.



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

## Kövess nyomon a fejlődésedet

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

## RUNNING INDEX

A Running Index segítségével könnyedén nyomon követheted a futási teljesítésedben bekövetkező változásokat. A Running Index pontszám a maximális aerob futási teljesítés (VO2max/maximális oxigénfelvétel) becslése. A Running

Index rögzítésével nyomon követhető az edzések hatásossága, valamint a futási teljesítés fejlődése. A fejlődés azt jelenti, hogy egy adott tempóban kevesebb erőfeszítés mellett, illetve egy adott erőfeszítési szinten nagyobb tempóban vagy képes futni.

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

A Running Index kiszámítása minden egyes edzésszakasz során megtörténik, amikor a pulzusmérő és a GPS funkció be van kapcsolva 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 hosszúnak 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.



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

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

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

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

## Hosszú távú elemzés

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

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

Running Index	Cooper-teszt (m)	5 km (ó:pp:mm)	10 km (ó:pp:mm)	21,098 km (ó:pp:mm)	42,195 km (ó:pp:mm)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00

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)
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 [pulzuszonákban](#).

A Training Benefit (Edzési nyereség) visszajelzése a pulzuszonákon 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! Növeltél a sprintsebességedet és javítottad izmaid idegrendszerét, ami növeli a hatékonyságodat. Az edzésszakasz a fáradtsággal szembeni ellenállásodat is növelte.
Maximális edzés	Micsoda edzésszakasz! Növeltél a sprintsebességedet és javítottad izmaid idegrendszerét, ami növeli a hatékonyságodat.
Maximális és tempós edzés	Micsoda edzésszakasz! Növeltél 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.

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

## SMART CALORIES (OKOS KALÓRIASZÁMLÁLÓ)

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

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

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

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

## FOLYAMATOS PULZUSMÉRÉS

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

## Folyamatos pulzsmérés az órán

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



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

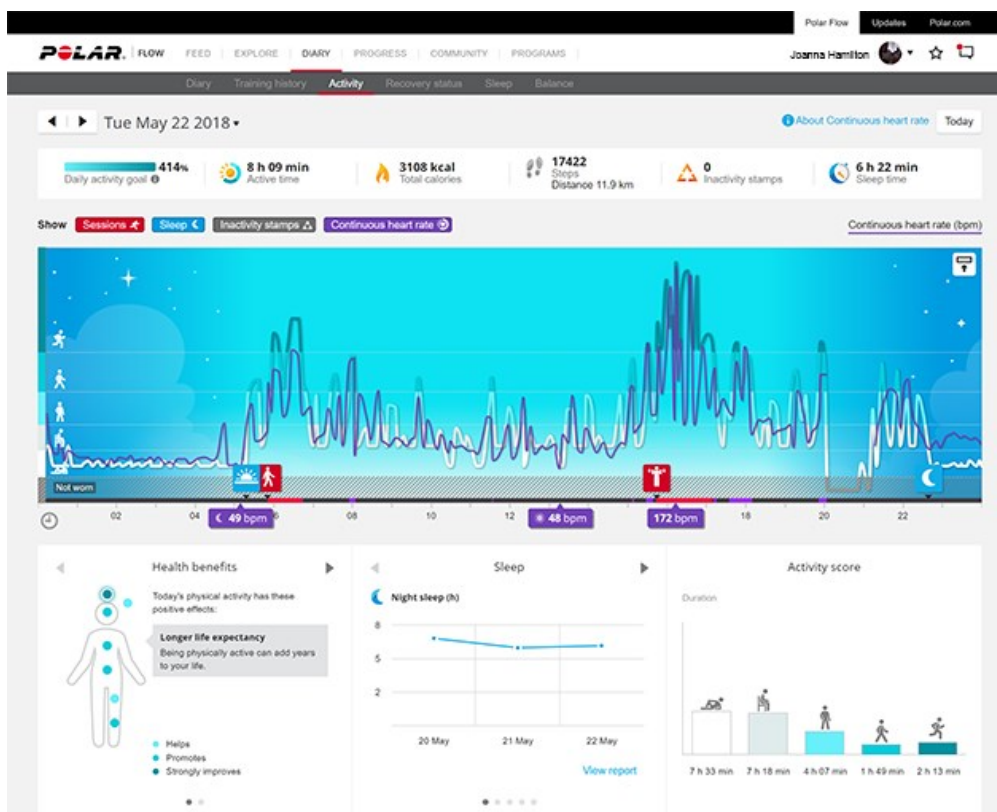
Bizonyos esetekben lehetséges, hogy magasabb vagy alacsonyabb pulzusértéket láttál az órán a nap folyamán, mint a folyamatos pulzsmérési összefoglalódon látható legmagasabb vagy legalacsonyabb napi érték. Ez akkor fordulhat elő, ha az általad látott érték a nyomonkövetési intervallumon kívül esik.



Az órád hátulján a LED-ek mindig világítanak, amikor a folyamatos pulzsmérési 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 pulzsmérési adatokat részletesebben és hosszabb időszakokra vonatkozóan is figyelemmel kísérheted a Polar Flow-ban, a webes felületen vagy a mobilalkalmazásban. További információ a Folyamatos pulzsmérés 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 aktívnek lenned a napi aktivitási cél teljesítéséhez az adott szinten.

Az idő, amennyit aktívnek kell lenned aktivitási céled eléréséhez attól a szinttől függ, amit kiválasztottál, és aktivitásaid intenzitásától. Érd el célotat 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 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 egészségére.
- Az edzés során elégetett kalóriák, az aktivitást és a BMR (alapanyagcsere-érték: az életfunkciók fenntartásához szükséges minimális anyagcsere-aktivitás).



### Inaktivitási figyelmeztetés

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

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

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

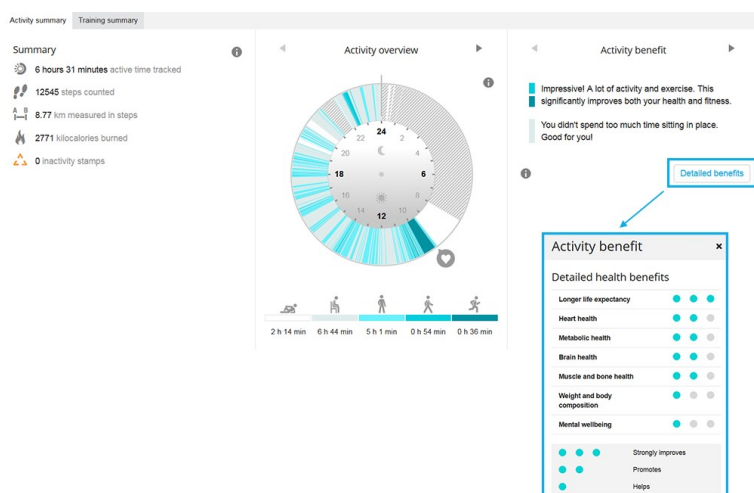
A Polar Flow alkalmazásban menet közben figyelemmel kísérheted és elemezheted aktivitási adataidat, és vezeték nélkül szinkronizálhatod őket az óráról a Flow webszolgáltatásra. A Flow webszolgáltatás adja a legrészletesebb betekintést az aktivitási információidba. Az aktivitási jelentések segítségével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

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

### ACTIVITY BENEFIT (AKTIVITÁSI NYERESÉG)

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

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



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

## SPORTPROFILOK

A sportprofilok a sportórán választható sportokat jelölik. A sportórán gyárilag négy alapértelmezett sportprofil található, de a Polar Flow alkalmazásban vagy webszolgáltatásban új sportokat adhatsz hozzá a listához, és szinkronizálhatod azokat az sportóráddal, így létrehozhatod kedvenc sportjaid listáját.

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

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

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

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



Csoportos órák és fitnessklubok esetén a Polar Ignite a [Polar Club](#) (Polar Klub) funkcióval is használható. Válaszd ki az egyik sportprofilot az edzésszakaszhoz, és bizonyosodj meg arról, hogy engedélyezve van az „A pulzus látható egyéb eszköz számára” funkció a [sportprofil beállításai](#) pontban.



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?](#)

## SEBESSÉG CÉLZÓNÁK

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

### SEBESSÉG CÉLZÓNÁK BEÁLLÍTÁSAI

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

#### Alapértelmezett

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

#### Szabad

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

### EDZÉSI CÉLKITŰZÉS SEBESSÉG CÉLZÓNÁKKAL

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

### EDZÉS KÖZBEN

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

### EDZÉS UTÁN

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

## SEBESSÉG ÉS TÁV A CSUKLÓMOZGÁS ALAPJÁN

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

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

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.

## 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

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

**Pace and Distance (tempó és táv):** A tempó és táv mérése a medence hossza alapján történik, ezért a pontos adatokhoz add meg a megfelelő medencehosszt. Az óra érzékeli, amikor megfordulsz, és az információ felhasználásával pontos adatokat szolgáltat a távra és a tempóra vonatkozóan.

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

**Úszásnemek:** Az óra felismeri az úszásnemet, kiszámolja az adott úszásnemre vonatkozó értékeket, valamint az adott edzésszakaszra vonatkozó összértékeket. Az óra az alábbi úszásnemeket ismeri fel:

- Gyorsúszás
- Hátúszás
- Mellúszás
- Pillangóúszás

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

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

### A medencehossz beállítása

Fontos, hogy beállítsd a megfelelő medencehosszt, mivel hatással van a tempó, a táv és a karcsapások, valamint a SWOLF pontszám kiszámítására. 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 kiválasztott medencehossz jelenik meg edzés-előkészítés üzemmódban. A medence hosszának módosításához



koppints a gyorsmenü ikonra a **Medencehossz** beállítás megjelenítéséhez, és add meg a megfelelő hosszot.

## NYÍLTVÍZI ÚSZÁS

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

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

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

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

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

## PULZUSMÉRÉS VÍZBEN


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

A lehető legpontosabb pulzusadatok biztosítása érdekében fontos, hogy az órát szorosan viseld a csuklón (a többi sporthoz képest is szorosabban). Az óra edzés során történő viselésével kapcsolatban további információ található az [Edzés csuklópántos pulzusmérővel](#) című részben.



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

## ÚSZÁSI EDZÉSSZAKASZ ELINDÍTÁSA

1. Nyomd meg a gombot a főmenü megnyitásához, majd válaszd az **Edzés indítása** lehetőséget, és keresd meg az **Úszás, Medencés úszás** vagy a **Nyíltvízi úszás** profilt.
2. Az **Úszás/Medencés úszás profil** használatakor ellenőrizd, hogy helyesen van-e megadva a medence hossza (a kijelzőn jelenik meg). A medence hosszának módosításához koppints a gyorsmenü  ikonra, majd a **Medencehossz** lehetőségre, és állítsd be a megfelelő hosszt.
3. Nyomd meg a START gombot az edzés rögzítésének indításához.

## ÚSZÁS KÖZBEN

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

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

## ÚSZÁS UTÁN

Az úszásadatokat közvetlenül az edzésszakasz után elérhetőek az óra edzés összegzése pontjában. Az alábbi információk tekinthetők meg:



Az edzésszakasz kezdetének napja és időpontja

Az edzésszakasz időtartama

Úszástáv



Átlagos pulzus

Maximális pulzus

Kardióterhelés



Pulzuszónák



Kalóriák

Zsírégetés a kalóriák %-os arányában



Átlagos tempó

Maximális tempó



Karcsapásritmus (azaz, hány karcsapást teszel meg percenként)

- Átlagos karcsapásritmus
- Maximális karcsapásritmus

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

# TELEFONOS ÉRTEŚITÉSEK

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

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

## Telefonos értesítések bekapcsolása

Lépj az óra **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 eszközbeállításában is beállíthatod. Az értesítések bekapcsolása után szinkronizáld az órádat a Polar Flow alkalmazással.



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

## 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** (Kezdetek) és **Ends at** (Vége) értékét.

## AZ ÉRTEŚITÉSEK 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.

# CSERÉLHETŐ CSUKLÓPÁNTOK

A cserélhető csuklópántokkal az alkalomnak és a stílusodnak megfelelően teheted személyessé az órádat, hogy bármikor viselhesd, és teljesen kihasználj a folyamatos aktivitáskövetés, a folyamatos pulzusz mérés és az alváskövetés előnyeit.

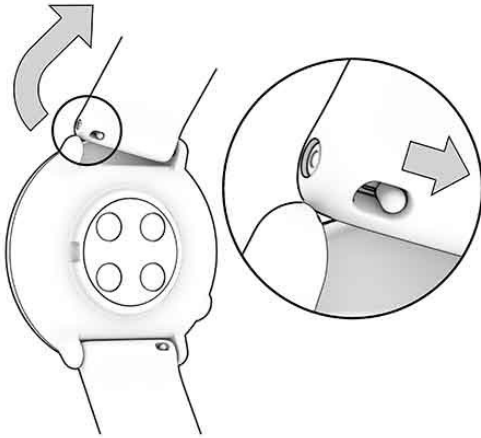
Kiválaszthatod csuklópántodat a Polar kínálatából, vagy használhatsz bármilyen, 20 mm-es rugóval rendelkező óraszíjat.

## A CSUKLÓPÁNT CSERÉJE

Az órád csuklópántja gyorsan és egyszerűen cserélhető.



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 az órán 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 kompatibilis Polar érzékelők és tartozékok teljes listájának megtekintése](#)

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

## POLAR H10 PULZUSÉRZÉKELŐ

A Polar H10 mellkaspántos pulzusérzékelő rendkívül pontos pulzusmérést biztosít.

Bár a Polar Precision Prime a legpontosabb optikai pulzusmérő technológiánk, és szinte bárhol nagyszerűen működik, de ha kiváló pontosságú értékeket szeretnél elérni az edzések során, akkor a Polar 10 pulzusérzékelő szolgáltatja a legpontosabb pulzusmérési eredményt számodra az olyan sportoknál, amelyeknél nagyobb kihívást jelent az érzékelőt egy helyben tartani a csuklón, vagy ahol nyomás vagy mozgás keletkezik az érzékelő körül található izmokban vagy ínyekben. 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 használod. 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 használod a Polar H10 pulzusérzékelőt, az órát a kerékpár kormányára is szerelheted, hogy könnyebben meg tudd tekinteni az edzésadatokat kerékpározás közben is.

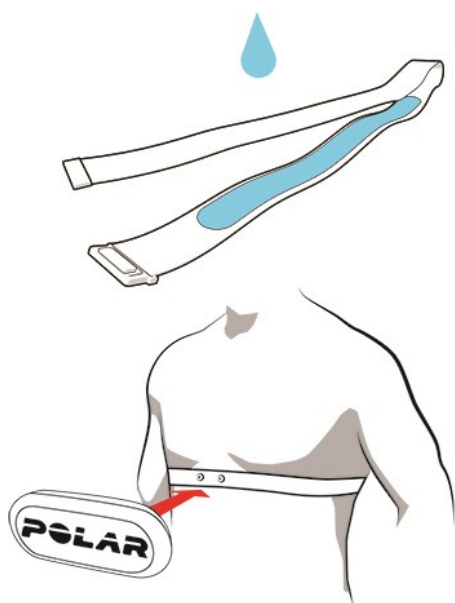
## ÉRZÉKELŐK PÁROSÍTÁSA AZ ÓRÁVAL

### Pulzusérzékelő párosítása az órával



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

1. Nedvesítsd meg a mellkaspánt elektródával ellátott részét.
2. Illeszd a csatlakozót a mellkaspánthoz.
3. Csatold fel a mellkaspántot a mellkasodra és állítsd be szorosra.
4. Az órán válaszd a **Beállítások > Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás** lehetőséget és koppints az **Érzékelő vagy egyéb eszköz párosítása** lehetőségre.
5. Érintsd meg a pulzusérzékelőt a sportórával, és várd meg, hogy megtalálja.
6. Ha a készülék megtalálta a pulzusérzékelőt, megjelenik a kijelzőn az eszközazonosító, például a **Polar H10 xxxxxxxx**. A párosítás megkezdéséhez koppints a  lehetőségre.
7. A folyamat befejezése után megjelenik a **Párosítás befejezve** 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 alvásodat, és megtaláld a megfelelő egyensúlyt a pihenés, a napi aktivitás és az edzés között. A Polar Flow alkalmazással megtekintheted az alvás beosztását, mennyiségét és minőségét.

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

### SPORTPROFILOK

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

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

### IMAGE SHARING (KÉPMEGOSZTÁS)

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

A témával kapcsolatos videó megtekintéséhez kattints a következő hivatkozásra:

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

### A FLOW ALKALMAZÁS HASZNÁLATÁNAK MEGKEZDÉSE

[Az óra beállítását](#) elvégezheted mobil eszköz és a Polar Flow alkalmazás segítségével is.

A Flow alkalmazás használatának megkezdéséhez töltsd le mobilodra az App Store-ból vagy a Google Play-ről. Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban keresd fel a [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](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, feliratkozhatasz 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 fiókot. Ha a beállítást egy mobil eszköz és a Polar Flow alkalmazás segítségével végezted el, a beállítás során megadott adatokkal jelentkezhetsz 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 listából 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 helyezzük szinkronizáláskor az órádra.

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:

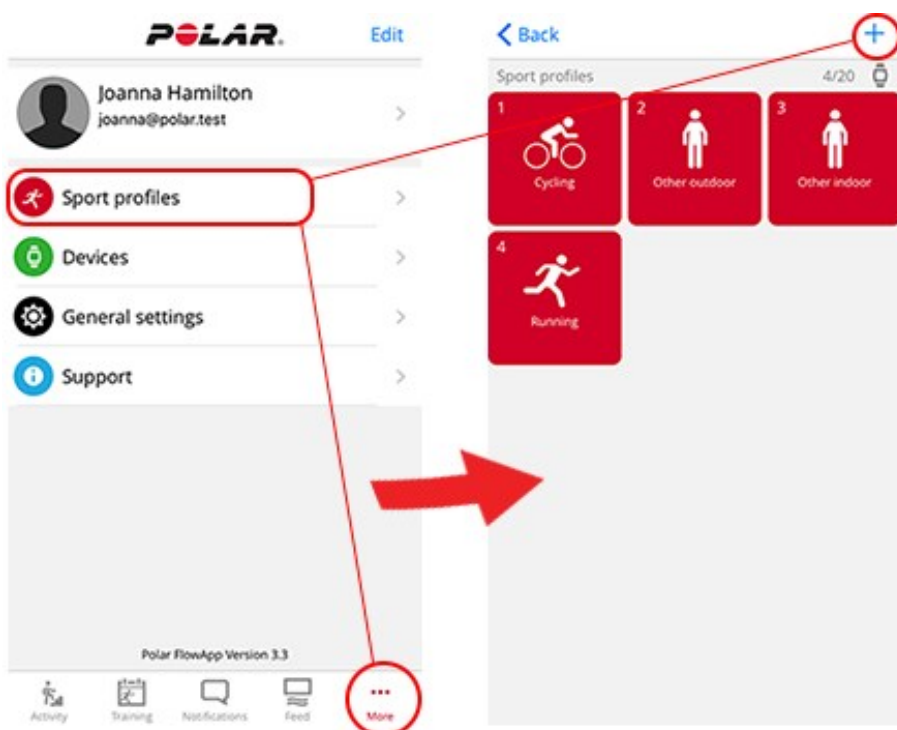
[Polar Flow alkalmazás | Sportprofil szerkesztése](#)

[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.

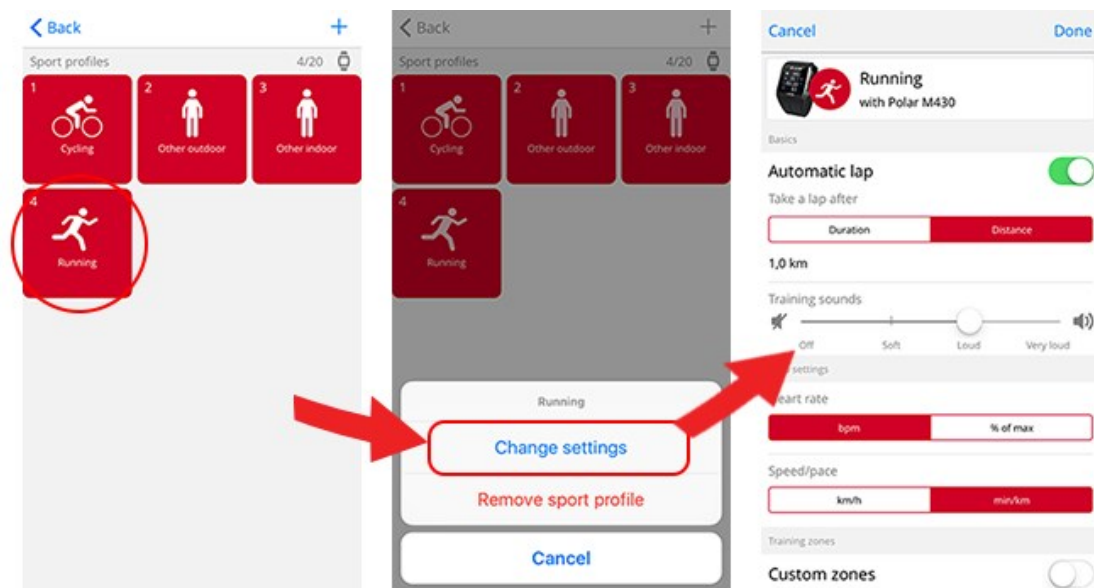


Nem hozhatsz létre saját magad új sportokat. A sportlistákat a Polar ellenőrzi, mert minden egyes sportnak vannak bizonyos alapértelmezett beállításai és értékei, amelyek hatással vannak például a kalóriaszámításra, az edzési terhelésre és a regenerálódási funkcióra.

## 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 (kikapcsolhatod, vagy **Nagy pontosságú** értékre állíthatod, ami a GPS rögzítés bekapcsolását jelenti)

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



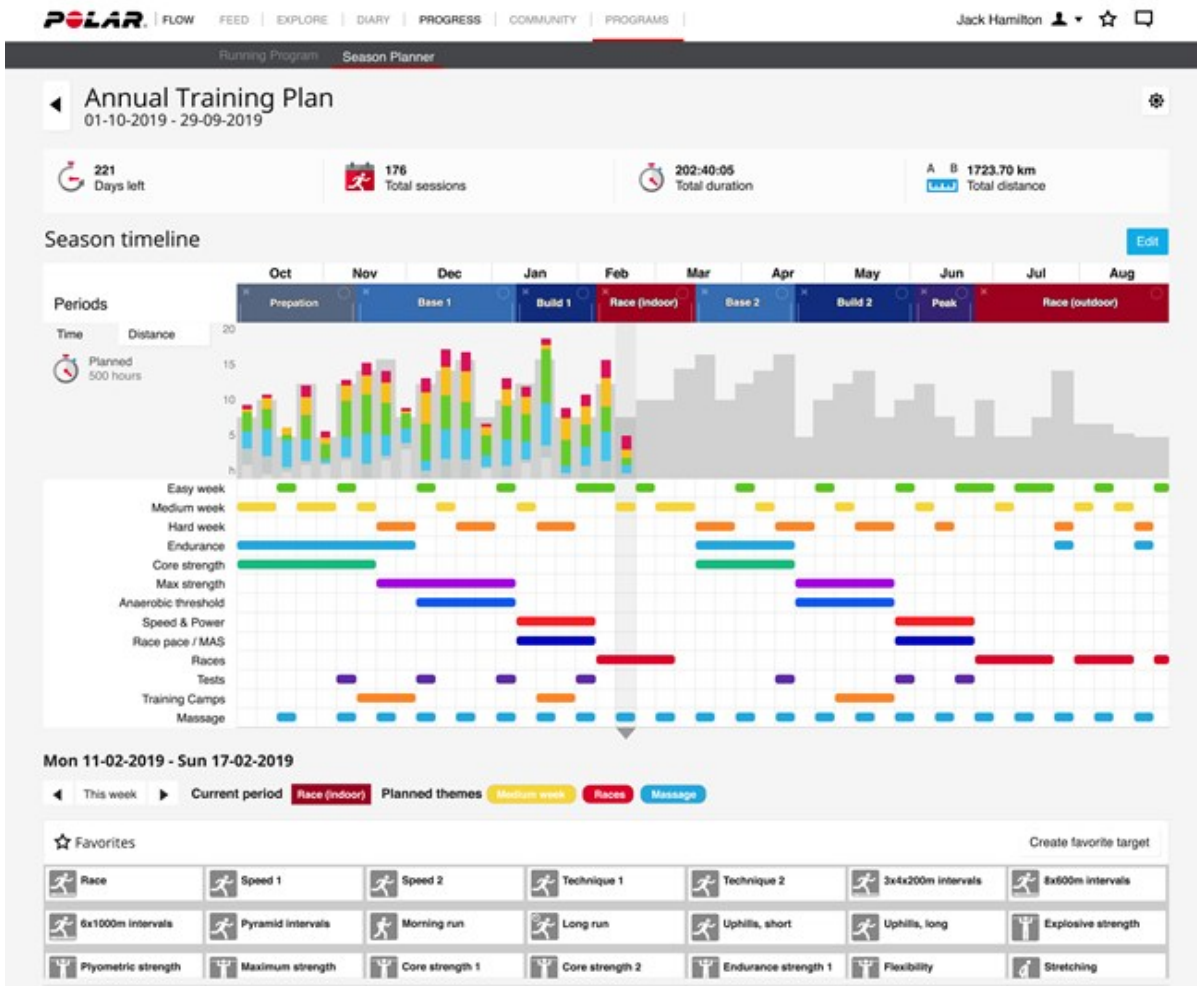
Felhívjuk a figyelmed, hogy számos beltéri sport, csoportos sport és csapatsport profilja esetében az **A pulzus látható más eszközök számára** beállítás alapértelmezetten be van kapcsolva. Ez azt jelenti, hogy a Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó kompatibilis eszközök, például edzőtermi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

# AZ EDZÉS MEGTERVEZÉSE

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

## EDZÉSTERV LÉTREHOZÁSA A SZEZONTERVEZŐ SEGÍTSÉGÉVEL

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



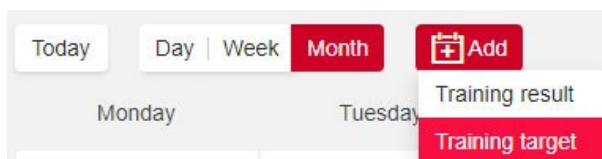
A [Polar Flow for Coach](#) egy ingyenes távoli edzőplatform, amely lehetővé teszi, hogy edződ személyre szabja edzéstervet, akár a teljes időszakról, akár különálló edzésekről legyen szó.

## EDZÉSI CÉLKITŰZÉS LÉTREHOZÁSA A POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSBAN

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

Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow webszolgáltatás segítségével:

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



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

Válassza ki az edzési célkitűzés típusát a következőkből:

Időtartam célkitűzés



1. 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.

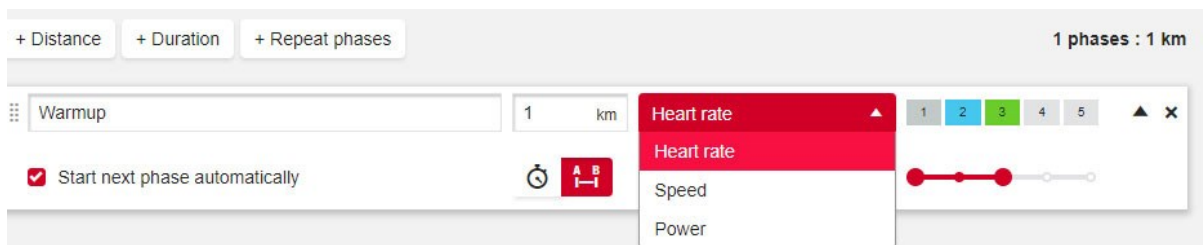
## Versenytempó célkitűzés

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.

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



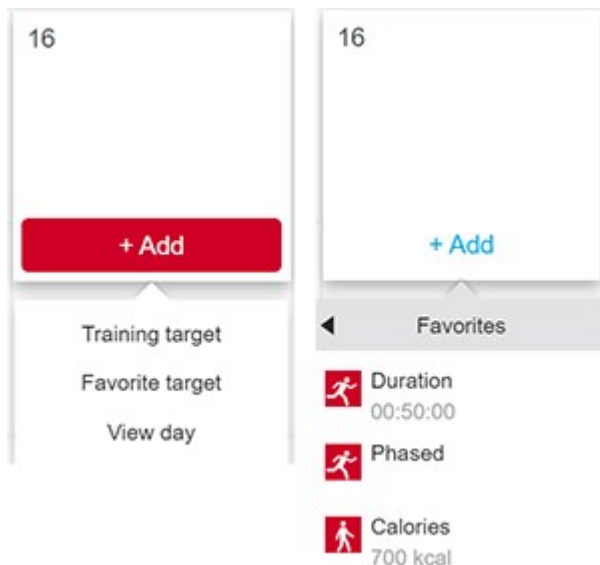
- A cél felvételéhez a kedvencek listájára kattints a Hozzáadás a kedvencekhez  lehetőségre.
- Kattints a **Hozzáadás anaplóhoz** lehetőségre a cél felvételéhez a **Napló** bejegyzései közé.

## Célkitűzés létrehozása egyik kedvenc edzési célkitűzésed alapján

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


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

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



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



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


## CÉLOK SZINKRONIZÁLÁSA AZ ÓRÁVAL

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


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

## EDZÉSI CÉLKITŰZÉS LÉTREHOZÁSA A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN

Edzési célkitűzés létrehozásához a Polar Flow alkalmazásban:

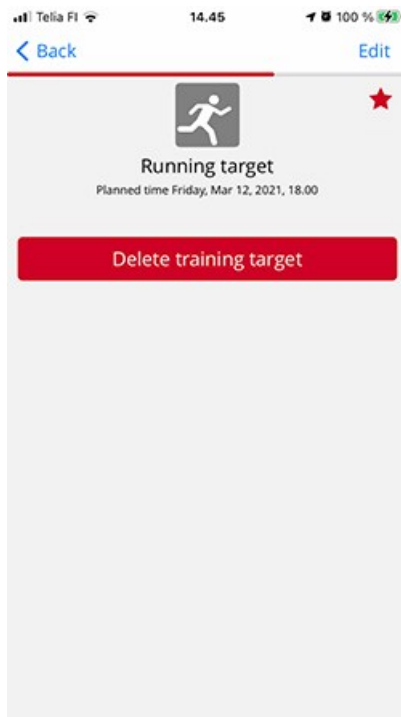
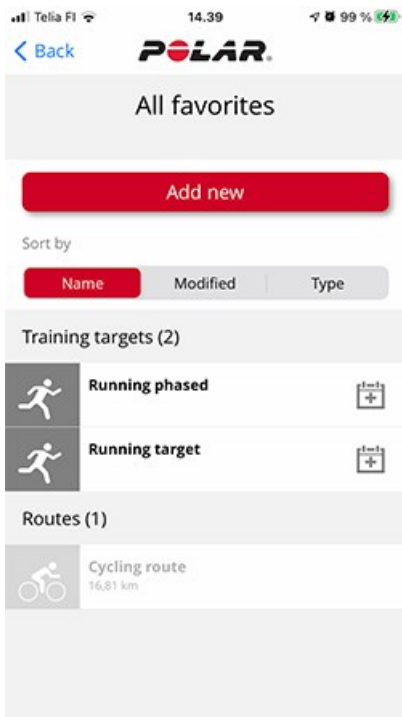
1. Lépj az **Edzés** oldalra, és kattints az oldal felső részén található  ikonra.
2. Válaszd ki az edzési célkitűzés típusát a következőkből:

### 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.

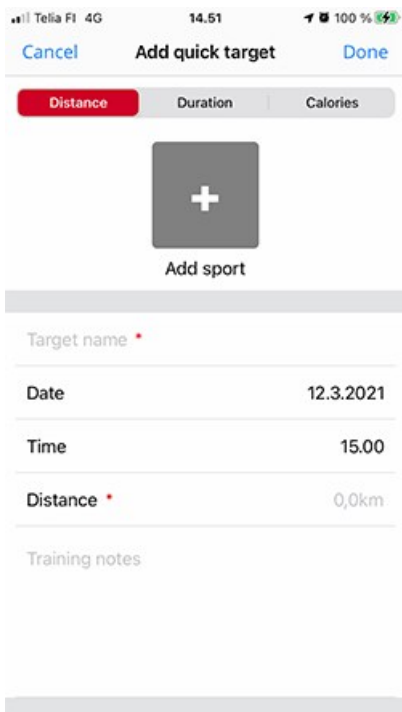


A Komoot útvonal csak a Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro és Vantage V2 készülékekhez érhető el. A Strava Live szegmens pedig a Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V és Vantage V2 készülékeken érhető el.




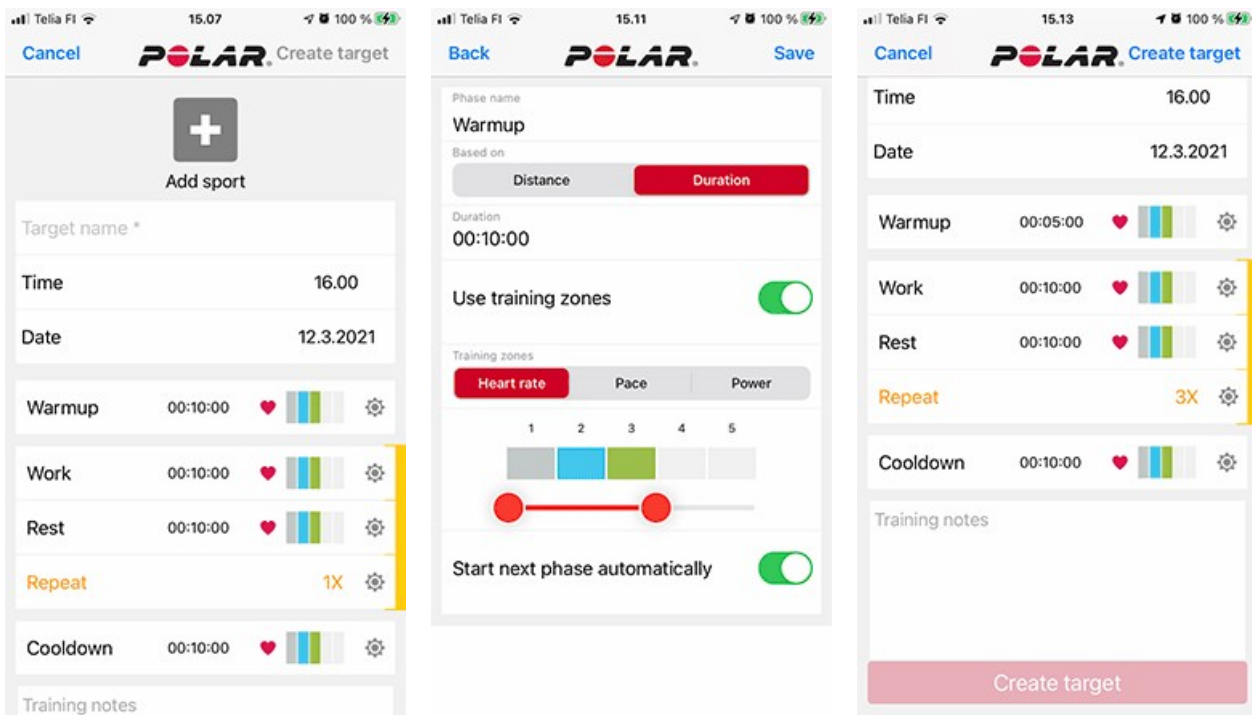
## Gyors célkitűzés

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 üzemeltetett 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 végzett.



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 szinkronizáláshoz szükséged 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

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

### AZ AKKUMULÁTOR FELTÖLTÉSE



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

Az óra belső akkumulátorral rendelkezik. Az akkumulátorok véges számú töltési ciklussal rendelkeznek. Akár 500 alkalommal is feltöltheted az akkumulátort, mielőtt a teljesítménye érezhetően csökkenne. A töltési ciklusok száma a felhasználási és működtetési körülményektől is függ.



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

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

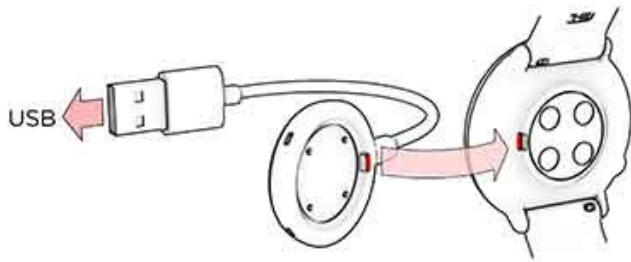
Az akkumulátor hálózati aljzatról tölthető. Ha a töltést hálózati aljzatról végzed, használj USB-s hálózati adaptert (a csomag nem tartalmazza). USB-s hálózati adapter használata esetén az adapternek 5 V egyenáramú kimenettel kell rendelkeznie és minimum 500 mA áramerősséget kell biztosítania. Kizárólag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



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

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





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



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

## AKKUMULÁTOR ÁLLAPOTA ÉS ÉRTESÍTÉSEI

### Akkumulátor-állapotszimbólum

Az akkumulátor állapotkszimbóluma akkor jelenik meg, ha elforgatod a csuklót, hogy ránézz az órára, megnyomod a gombot az idő módban vagy visszalépsz az idő módba a menüből. Az akkumulátor állapotát jelző szimbólum a [Quick settings \(Gyorsbeállítások\) menüben](#) is megjelenik, és százalékban mutatja, hogy mennyi van vissza az akkumulátor töltöttségéből.

### Akkumulátor értesítők

- Ha az akkumulátor töltöttsége alacsony, az **Akkumulátor töltöttsége alacsony. Töltsd fel** üzenet jelenik meg idő módban. Az órát ajánlott feltölteni.
- Ha a töltöttségi szint nem elegendő az edzésszakasz rögzítéséhez, akkor megjelenik a **Töltsd fel edzés előtt** üzenet.

Alacsony akkumulátortöltöttségre figyelmeztető üzenetek edzés alatt:

- Ha az akkumulátor töltöttsége alacsony, akkor megjelenik az **Alacsony töltöttség** üzenet. Az értesítés ismét megjelenik, ha az óra túlságosan lemerül a pulzus és a GPS-adatok rögzítéséhez, és a pulzuszás, valamint a GPS funkció kikapcsol.
- Amikor kritikusan alacsony az akkumulátor töltöttségi szintje, a **Rögzítés leállítva** üzenet jelenik meg. Az óra leállítja az edzés rögzítését és elmenti az edzésadatokat.

Ha a kijelző üres, akkor az akkumulátor lemerült, és az óra alvó üzemmódba lépett. Töltsd fel az órát. Ha az akkumulátor teljesen lemerült, eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.

Az üzemidőt számos tényező, például az óra használati környezeti hőmérséklete, a választott és használt funkciók és érzékelők, valamint az akkumulátor életkora is befolyásolja. A Polar Flow alkalmazással történő gyakori szinkronizálás szintén csökkenti az akkumulátor élettartamát. Jóval fagypon alatti hőmérséklet esetén az üzemidő jelentősen lecsökkenhet. Ha a kabátod alatt viseled az órát, akkor 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 szennyeződések vagy nedvesség. **Ne töltsd a sportórát nedvesen vagy izzadsággal szennyezett.**

Tartsd tisztán a töltő érintkezőket, hogy hatékonyan megvédhesd a sportórát az oxidálódástól és a pizok 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 karcolások és a pizok csökkenti a csuklón lévő pulzusmérés teljesítményét.

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

## TÁROLÁS

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

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

## SZERVIZELÉS

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

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

## ÓVINTÉZKEDÉSEK

A Polar termékei (edzésszközök, aktivitásmérő és tartozékok) rendeltetésük szerint a fiziológiai megerőltetés mértékét és a regenerálódást mérik a gyakorlatok és edzésszakaszok közben. A Polar edzésszközök és aktivitásmérők a pulzust mérik, vagy meghatározzák az aktivitás mértékét. A beépített GPS-szel ellátott Polar edzésszközök megjelenítik a sebességet, a távot és a helyszínt. A kompatibilis tartozékok teljes listája a [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories) oldalon tekinthető meg. A barométeres nyomásérzékelővel ellátott Polar edzésszközök a magasság és egyéb változók mérését teszik lehetővé. Semmilyen más célra nem szolgál. A Polar edzésszközök professzionális vagy ipari precizitást igénylő környezeti mérések végzésére nem alkalmasak.

## INTERFERENCIA EDZÉS KÖZBEN

**Az elektromágneses interferencia és az edzőberendezések**

Az elektromos eszközök közelében zavar keletkezhet. Az edzés során a WLAN-alapú állomások is okozhatnak interferenciát az 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 a 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 szívbetegsége, a vérnyomásra, a pszichológiai állapotra, az asztmára, a légzési problémákra stb. szedett gyógyszerek, valamint egyes energitalok, az alkohol és a nikotin szintén hatással lehetnek a pulzusra.

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

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

Ha allergiás vagy bármilyen, a bőrrel érintkező anyagra, illetve azt gyanítod, hogy a termék használata allergiás reakciót váltott ki, az anyagok felsorolását lásd: [Műszaki adatok](#). Bőrirritáció esetén ne használd tovább a terméket, és fordulj orvoshoz! Tájékoztasd a Polar ügyfélszolgálatát is a bőrelváltozásról. A bőrirritáció elkerülése érdekében viseld a pulzusérzékelőt a mezeden kívül, de nedvesítsd be bőségesen az elektródák alatt a zavartalan működés biztosításához.



A nedvesség és a súrlódás hatására a pulzusérzékelő vagy a csuklópánt festése lekophat, és elszínezheti a világosabb színű ruhákat. A készülék a sötétebb ruhák színét is kidörzsölheti, ami elszínezheti a világosabb színű készülékeket. A világos színű készülékek színének megőrzéséhez győződj meg róla, hogy az edzés közben hordott ruháid nem hajlamosak a kopásra. Ha parfümöt, arcvizet napozó/napvédő vagy rovarriasztó szert használsz, ügyelj arra, hogy az ne kerüljön az edzésszerekre vagy a pulzusmérőre. Ha hideg időben edzel (-20 °C és -10 °C / -4 °F és 14 °F között), javasoljuk, hogy az edzésszert a kabátujj alatt, közvetlenül a bőrödön viseld.

## FIGYELEM! AZ ELEM GYERMEKEKTŐL ELZÁRVA TARTANDÓ!

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

A biztonságod fontos számunkra. A Polar lépésérzékelő Bluetooth® Smart formáját úgy terveztük, hogy minimális legyen az esély arra, hogy bármibe beleakadjon. Azonban mindig légy elővigyázatos, amikor a lépésérzékelővel futsz, például bozótban.

## ÚTMUTATÓ A POLAR TERMÉKEK BIZTONSÁGOS HASZNÁLATÁHOZ

A Polar a termék értékesítésének kezdetétől számítva legalább öt év terméktámogatási szolgáltatást kínál ügyfeleinek. A terméktámogatási szolgáltatás tartalmazza a Polar eszközök szükséges firmware-frissítését és a kritikus sebezhetőségek javítását. A Polar folyamatosan figyeli az ismert sebezhetőségek megjelenését. Rendszeresen frissítsd a Polar terméket, amint a Polar Flow mobilalkalmazás vagy a Polar FlowSync számítógépes szoftver értesít arról, hogy az új firmware-verzió érhető el.

A Polar eszközöd menti az edzésszakaszaid adatait és egyéb adatokat, az érzékeny adataidat is beleértve (pl. név, fizikai adatok, általános egészségi állapot és helyadatok). A helyadatok felhasználhatók a követésedre, amikor a szabadban edzel, és megtudhatók belőlük a szokásos útvonalaid. Ezért mindig fokozott elővigyázatossággal tárold az eszközödet, amikor nem használod!

Ha a telefonos értesítéseket használod a csuklón viselt eszközön, ügyelj arra, hogy egyes alkalmazások információt jelenítsenek 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 fiókadhoz. Továbbá ne engedélyezd a számítógép böngészőjének, hogy eltárolja vagy emlékezzen a jelszódra a Polar Flow webszolgáltatáshoz, ha nem a saját számítógépedet használod.

Bármilyen biztonsággal kapcsolatos problémát jelenthetsz a security@polar.com címen vagy a Polar ügyfélszolgálatán.

# MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

## POLAR IGNITE

Akkumulátor típusa:	165 mAh Li-pol akkumulátor
Üzemidő:	<b>Folyamatos használat:</b>  Max. 17 óra edzés GPS-szel és optikai pulzuszórával  Folyamatos pulzuszórával és 5 napos tevékenységkövetés
Működési hőmérséklet:	-10 °C és +50 °C között
Az óra anyaga:	Eszköz: ABS+GF, ÜVEG, PMMA, ROZSDAMENTES ACÉL  Csuklópánt: TPU VAGY SZILIKON, ROZSDAMENTES ACÉL
Kiegészítő csuklópánt anyaga:	<b>Fonott csuklópántok</b>  Csuklópánt: újrahasznosított PET-fonál  Gumírozott rész: 50% poliészter, 50% természetes gumi  <b>Bőr csuklópántok</b>  Csuklópánt: bőr Belső: Alcantara  Gumírozott rész: 50% poliészter, 50% természetes gumi
Kábelek anyaga:	SÁRGARÉZ, PA66+PA6, PC, TPE, SZÉNACÉL, NEJLON
Vízállóság:	30 m  (ISO 22810, úszáshoz alkalmas)
Memóriakapacitás:	Akár 90 óra edzés GPS és pulzuszórával használatával a nyelvi beállításoktól függően.
Kijelző felbontása	240 x 204
Maximális teljesítmény	5 mW
Frekvencia	2,402–2,480 GHz

Vezeték nélküli Bluetooth® technológia.

A Polar Precision Prime optikai pulzusmérő technológiája apró, ártalmatlan elektromos töltést vezet át a bőrön, ez alapján észlelve az eszköz érintkezését a csuklóval, ami növeli a pontosságot.

## POLAR FLOWSYNC SZOFTVER

A FlowSync szoftver használatához 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](https://support.polar.com).

## A POLAR FLOW MOBILALKALMAZÁS KOMPATIBILITÁSA

A legfrissebb kompatibilitási információkat itt tekintheted meg: [support.polar.com](https://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 fürdőzésekor is. Az aktivitási adataidat az úszás közbeni csuklómozdulataid alapján gyűjtik. A tesztheink azonban azt mutatják, hogy a csuklón végzett pulzuszórázás vízben nem működik optimálisan, ezért nem javasoljuk a pulzus csuklón történő mérését úszáskor.

Az óraiparban a vízállóképességet általában méterben adják meg, amely a megadott mélységű, statikus víztömeg nyomását jelenti. A Polar is ezt a jelölésrendszert használja. A Polar termékek vízállóságát az alábbi szabványoknak megfelelően teszteltük: **ISO 22810** vagy **IEC60529**. Minden vízálló jelöléssel ellátott Polar készüléket teszteljük a kiszállítás előtt.

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

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

A termék hátoldalán lévő jelölések	Fröcskölés, izzadság, esőcseppek stb.	Fürdés és úszás	Szabadtüdős merülés légzőcsővel (búvárpalack nélkül)	Könnyűbúvárcodás (búvárpalackkal)	Vízhatlansági tulajdonságok
Vízálló IPX7	OK	-	-	-	Vízszög alatt ne mosd. Fröcskölés és folyadékcsapok ellen védett. Referencia szabvány: IEC60529.
IPX8 vízálló	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: IEC60529.
Vízálló Vízálló 20/30/50 m-ig	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: ISO22810.

Úszáshoz használható					
Vízálló 100 m-ig	OK	OK	OK	-	Gyakori víz alatti használatra. SCUBA búvárokodáshoz 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).



Az áthúzott kerek szemetes jelölés azt jelzi, hogy a Polar termékek elektronikus termékek, és az Európai Parlament és a Tanács elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira (WEEE) vonatkozó 2012/19/EU irányelvének hatálya alá, a termékekben használt elemek és akkumulátorok pedig az Európai Parlament és a Tanács 2006. szeptember 6-án kiadott, elemekre és akkumulátorokra, valamint a hulladékelemekre és -akkumulátorokra vonatkozó 2006/66/EK irányelvének hatálya alá esnek. Ennek értelmében a termékek és a Polar termékekben található elemek/akkumulátorok ártalmatlanítása szelektíven történik. A Polar arra biztatja vásárlóit, hogy csökkentsék minimálisra a hulladék környezetre és az emberi egészségre gyakorolt hatását az Európai Unió kívül is a helyi hulladékártalmatlanítási előírások betartásával, és – amennyiben van rá mód – a termékeket az elektronikus eszközök szelektív gyűjtése, az elemeket és akkumulátorokat pedig az elemek és akkumulátorok szelektív gyűjtése keretein belül ártalmatlanítva.

A Polar Ignite szabályozási címkék megjelenítéséhez lépjen a **Settings** (Beállítások) > **General settings** (Általános beállítások) > **About your watch** (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 időszakra 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® szóvédjegy és logók a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonában lévő bejegyzett védjegyek, és a Polar Electro Oy minden esetben engedéllyel használja őket.

## FELELŐSSÉG KIZÁRÁSA

- Jelen útmutató tartalma csak tájékoztató jellegű. Az ismertetett termékek előzetes bejelentés nélkül módosulhatnak a gyártó folyamatos fejlesztési programja következtében.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nem vállal semmilyen felelősséget vagy garanciát a jelen útmutatóval vagy a benne ismertetett termékekkel kapcsolatban.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nem vállal felelősséget a jelen anyag vagy a benne ismertetett termékek használatából származó károkért, veszteségekért, költségekért vagy kiadásokért, legyenek azok közvetettek vagy közvetlenek, következményesek vagy egyediek.

2.0 HU 06/2022