

**POLAR®**

# Polar Ignite 3



**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**

# TARTALOMJEGYZÉK

<b>Tartalomjegyzék</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar Ignite 3 használati útmutató</b> .....	<b>7</b>
Bevezetés .....	7
Hozd ki a maximumot Polar Ignite 3 készülékből! .....	8
Polar Flow alkalmazás .....	8
Polar Flow webszolgáltatás .....	8
<b>Első lépések</b> .....	<b>9</b>
Az óra beállítása .....	9
„A” lehetőség: Beállítás telefonon és a Polar Flow alkalmazással .....	9
„B” lehetőség: Beállítás számítógéppel .....	10
„C” lehetőség: Beállítás az óráról .....	10
Gombfunkciók és érintőkijelző .....	10
Gombfunkciók .....	10
Színes érintőképernyő .....	10
Gesztusok .....	11
Háttérvilágítás aktiválása .....	11
Az értesítések megtekintése .....	11
Kör megjelölése edzés közben .....	11
Óralap, nézetek és menü .....	11
Óralap .....	11
Nézetek .....	12
Menü .....	12
Háttérvilágítás és kijelző beállítások .....	14
Háttérvilágítás aktiválása .....	14
Háttérvilágítás fényereje .....	14
Mindig bekapcsolt kijelző .....	15
Telefon párosítása az órával .....	15
A telefon párosítása előtt: .....	15
Telefon párosítása: .....	15
Párosítás törlése .....	16
Firmware-frissítés .....	16
Telefonon vagy táblagépen .....	16
Számítógéppel .....	16
<b>Beállítások</b> .....	<b>17</b>
Általános beállítások .....	17
Párosítás és szinkronizálás .....	17
Folyamatos pulzusmérés .....	17
Repülő üzemmód .....	17
Háttérvilágítás fényereje .....	17
Kijelző mindig be .....	17
Ne zavarjanak .....	18
Telefonos értesítések .....	18
Zenevezérlő .....	18
Mértékegységek .....	18
Nyelv .....	18
Inaktivitási figyelmeztetés .....	18
Rezgés .....	18
Itt viselem az órát .....	18
Helymeghatározó műholdak .....	18
Az óráról .....	18
Nézetek kiválasztása .....	19
Óralap beállításai .....	24
Megjelenés .....	24
Mutatók és háttér .....	25

Szintéma .....	25
Widgetek .....	25
Idő és dátum .....	26
Idő .....	26
Dátum .....	26
Dátumformátum .....	26
A hét első napja .....	26
Fizikai beállítások .....	26
Testsúly .....	27
Magasság .....	27
Születési dátum .....	27
Nem .....	27
Edzési előzmények .....	27
Aktivitási cél .....	27
Kívánt alvási idő .....	28
Maximális pulzus .....	28
Nyugalmi pulzus .....	28
VO2max .....	28
Gyorsbeállítások .....	29
A kijelző ikonjai .....	29
Újraindítás és visszaállítás .....	30
Az óra újraindítása .....	30
Az óra gyári beállításainak visszaállítása .....	30
Gyári beállítások visszaállítása a FlowSync alkalmazással .....	30
A gyári beállítások visszaállítása az óráról .....	30
<b>Edzés .....</b>	<b>31</b>
Csuklón mért pulzus .....	31
Az óra viselése a csuklós pulzusmérés vagy alváskövetés során .....	31
Az óra viselése csuklón történő pulzusmérés, alváskövetés/Nightly Recharge nélkül .....	32
Edzésszakasz indítása .....	32
Tervezett edzésszakasz indítása .....	33
Gyorsmenü .....	34
Edzés közben .....	36
Az edzési nézetek böngészése .....	36
Időzítők beállítása .....	37
Intervallumidőzítő .....	37
Visszaszámláló .....	38
Kör megjelölése .....	38
Edzés célkitűzéssel .....	38
Edzésszakasz megváltoztatása szakaszos edzés során .....	39
Értesítések .....	39
Egy edzésszakasz szüneteltetése/leállítása .....	39
Edzés összegzése .....	39
Edzés után .....	39
Edzésadatok a Polar Flow alkalmazásban .....	41
Edzésadatok a Polar Flow webszolgáltatásban .....	41
<b>Jellemzők .....</b>	<b>42</b>
Smart Coaching .....	42
Nightly Recharge™ regenerálódásmérés .....	43
Az ANS-állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban .....	45
Kipihentési állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban .....	45
Gyakorlatokhoz .....	46
Alváshoz .....	46
Az energiaszint szabályozására .....	46
Sleep Plus Stages™ alváskövetés .....	47
SleepWise™ napközbeni éberségi útmutató .....	51
Éjszakai bőrhőmérséklet .....	55
FitSpark™ napi edzési útmutató .....	56
Edzés közben .....	58

Pihenőidő útmutató a pulzusod alapján .....	59
Edzés a pihenőidő útmutatóval .....	59
A kijelzőn megjelenő útmutatás .....	60
Serene™ irányított légzőgyakorlat .....	62
Csuklón mért pulzussal végzett Fitnessz teszt .....	63
A teszt előtt .....	64
A teszt elvégzése .....	64
Teszteredmények .....	64
Edzettségi szint osztályok .....	64
Férfiak .....	64
Nők .....	65
VO2max .....	65
Gyaloglási teszt .....	66
A teszt elvégzése .....	66
Teszteredmények .....	67
Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban .....	67
Futási teljesítményteszt .....	69
A teszt elvégzése .....	69
Teszteredmények .....	70
Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban .....	71
Polar Futóprogram .....	72
Polar futóprogram létrehozása .....	73
Futási célkitűzés indítása .....	73
Kövesse nyomon a fejlődését .....	73
Running Index .....	73
Rövid távú elemzés .....	74
Hosszú távú elemzés .....	75
Training Load Pro™ .....	76
Kardióterhelés .....	76
Érzékelt terhelés .....	76
Edzési terhelés egy edzésszakasz alapján .....	76
Megterhelés és Tolerancia .....	77
Kardióterhelési állapot .....	77
Kardióterhelési állapot az órán .....	77
Hosszú távú elemzés a Polar Flow alkalmazásban és webes felületen .....	77
FuelWise™ .....	79
Edzés a Fuelwise alkalmazással .....	80
Okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető .....	80
Kézi szénhidrátfogyasztási emlékeztető .....	81
Folyadékfogyasztási emlékeztető .....	81
Smart Calories (Okos kalóriaszámláló) .....	82
Training Benefit (Edzési nyereség) .....	82
Folyamatos pulzusmérés .....	83
Folyamatos pulzusmérés az órán .....	83
24/7 Activity tracking (Folyamatos aktivitáskövetés) .....	84
Activity goal (Aktivitási cél) .....	85
Aktivitási adatok az órán .....	85
Inaktivitási figyelmeztetés .....	85
Az aktivitási adatokat a Polar Flow alkalmazásban vagy a webszolgáltatásban lehet megtekinteni .....	86
Activity Guide (Aktivitási tanácsadás) .....	86
Activity Benefit (Aktivitási nyereség) .....	86
Helymeghatározó műholdak .....	86
GPS támogatás (A-GPS) .....	87
GPS támogatás lejáratási dátum .....	87
Vissza a kezdőpontra .....	87
Versenytempó .....	88
Sportprofilok .....	88
Pulzuszónák .....	89
Sebesség célzónák .....	89

Sebesség célzónák beállításai .....	89
Edzési célkitűzés sebesség célzónákkal .....	90
Edzés közben .....	90
Edzés után .....	90
Sebesség és táv a csuklómozgás alapján .....	90
Úszás-mérőszámok .....	90
Medencés úszás .....	90
A medencehossz beállítása .....	91
Nyíltvízi úszás .....	91
Pulzusmérés vízben .....	91
Úszási edzésszakasz elindítása .....	92
Úszás közben .....	92
Úszás után .....	92
Időjárás .....	93
Energiatakarékossági beállítások .....	95
Energiaforrások .....	95
Energiaforrások összesítése .....	95
Részletes elemzés a Flow mobilalkalmazásban .....	96
Hangútmutatás .....	96
Telefonos értesítések .....	97
Telefonos értesítések bekapcsolása .....	97
Ne zavarjanak .....	98
Az értesítések megtekintése .....	98
Zenevezérlő .....	99
Zenevezérlő beállítása a Polar Flow alkalmazásban .....	99
Pulzusérzékelő üzemmód .....	99
A pulzusérzékelő üzemmód bekapcsolásához: .....	100
A pulzusmegosztás leállításához: .....	100
Cserélhető csuklópántok .....	100
A csuklópánt cseréje .....	100
Kompatibilis érzékelők .....	101
Polar OH1 optikai pulzusmérő .....	101
Polar Verity Sense .....	101
Polar H10 pulzusérzékelő .....	101
Polar H9 pulzusérzékelő .....	102
Érzékelők párosítása az órával .....	102
Pulzusérzékelő párosítása az órával .....	102
<b>Polar Flow .....</b>	<b>103</b>
Polar Flow alkalmazás .....	103
Edzésadatok .....	103
Aktivitási adatok .....	103
Alvási adatok .....	103
Sportprofilok .....	103
Image sharing (Képmegosztás) .....	103
A Flow alkalmazás használatának megkezdése .....	103
Polar Flow webszolgáltatás .....	104
Napló .....	104
Jelentések .....	104
Programok .....	104
Sportprofilok a Polar Flow-ban .....	104
Sportprofil hozzáadása .....	105
Sportprofil szerkesztése .....	105
Az edzés megtervezése .....	107
Edzésterv létrehozása a Szezontervező segítségével .....	107
Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow webszolgáltatásban .....	108
Célkitűzés létrehozása egyik kedvenc edzési célkitűzésed alapján .....	110
Célok szinkronizálása az órával .....	110
Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow alkalmazásban .....	111
Kedvencek .....	113

Edzési célkitűzés felvétele a Kedvencek közé: .....	113
Kedvenc szerkesztése .....	113
Eltávolítás a kedvencek közül .....	113
Szinkronizálás .....	113
Szinkronizálás a Polar Flow mobilalkalmazással .....	113
Szinkronizálás a Flow webszolgáltatással a FlowSync-en keresztül .....	114
<b>Fontos tudnivalók .....</b>	<b>115</b>
Akkumulátor .....	115
Az akkumulátor feltöltése .....	115
Az eszköz töltése edzés közben .....	116
Az akkumulátor üzemideje .....	116
Akkumulátor állapota és értesítései .....	117
Akkumulátor-állapotikon .....	117
Akkumulátor értesítők .....	117
A sportóra karbantartása .....	117
Tartsd tisztán a sportórát .....	117
Vigyázz az optikai pulzusértékelőre .....	117
Tárolás .....	118
Szervizelés .....	118
Óvintézkedések .....	118
Interferencia edzés közben .....	118
Egészség és edzés .....	118
Figyelem! Az elem gyermekektől elzárva tartandó! .....	119
Útmutató a Polar termékek biztonságos használatához .....	119
Műszaki specifikáció .....	120
Polar Ignite 3 .....	120
Polar FlowSync Szoftver .....	122
A Polar Flow mobilalkalmazás kompatibilitása .....	122
A Polar termékek vízállósága .....	122
Szabályozással kapcsolatos információk .....	123
Korlátozott nemzetközi Polar garancia .....	123
Felelősség kizárása .....	124

# POLAR IGNITE 3 HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Jelen használati útmutató segíti a kezdeteket az új órával. Az oktatóvideó és a GYIK megtekintéséhez látogass el a [support.polar.com/en/ignite-3](https://support.polar.com/en/ignite-3) honlapra.

## BEVEZETÉS

Gratulálunk az új Polar Ignite 3 készülékedhez!

A Polar Ignite 3 egy modern klasszikus fitnessz óra, amely segít abban, hogy sokkal energikusabb életet élj. Ha a csuklódon van, akkor éjjel-nappal a testedre és életmódodra szabott útmutatást kapsz. Ébredj jobb napokra az alvaskövető funkcióknak és a napi éberségi adatoknak köszönhetően, amelyek segítenek tökéletesíteni a lefekvés idővel kapcsolatos rutinodat. Lendülj mozgásba a testreszabott edzési javaslatokkal és a valós idejű hangútmutatással. Tekintsd meg egy pillantással az értékes méréseket a gyönyörűen fényes, nagy felbontású AMOLED érintőkijelzőn, testre szabható widgetek használatával.

A Polar Ignite 3 teljes körű elemzést nyújt szervezeted éjszakai regenerálódásáról, valamint előrejelzést ad energiádról és éberségedről az előtted álló napra vonatkozóan. A [Sleep Plus Stages™](#) alvaskövetés figyelemmel kíséri az alvásfázisokat (REM, könnyű és mély alvás), és alvásra vonatkozó visszajelzést, valamint számban kifejezett alvásértéket szolgáltat. A [Nightly Recharge™](#) egy éjszakai regenerálódásmérő, amely megmutatja, hogy mennyire regenerálódasz a napi igénybevétel után. Az új [Sleepwise™](#) funkció segít megérteni, hogy az alvás hogyan járul hozzá nappali éberségi szintedhez és teljesítőképességedhez.

Érd el a teljesítményednek megfelelő edzési szintet a [Training Load Pro](#) funkcióval. A [FitSpark™](#) edzési útmutató a regenerálódásod, a készenléted és az edzési előzményeid alapján létrehozott, használatra kész napi edzésekkel gondoskodik róla, hogy felkészült legyél a terep meghódítására. Maradj végig energikus az egész edzésszakaszod során az új [FuelWise™](#) okos energiaellátási asszisztenssel! A FuelWise™ emlékeztet arra, hogy pótolod az energiát és tartsd fenn a megfelelő energiaszintet a hosszú edzésszakaszok során. Tekintsd meg, hogyan használja fel a szervezeted a különböző [energiaforrásokat](#) az edzésszakaszok során! Nyomon követheted fejlődésedet korszerű futási funkciókkal, például a [Running Index](#) és a [Futóprogramok](#) segítségével. A [Hangútmutatás](#) funkció segítségével valós idejű hangútmutatást kaphatsz a Polar Flow alkalmazásban fülhallgatón vagy hangszórón keresztül.

Mérd fel edzettségi szintedet, és kövesd nyomon időbeni előrehaladásodat a Polar tesztek segítségével. Az [Edzettségi teszt](#) egy gyors és kényelmes módja annak, hogy ellenőrizd edzettségi szintedet az edzés elkezdése előtt. A [Gyaloglási teszt](#) segítségével nyomon követheted aerob állóképességed fejlődését. Egyszerű, biztonságos és könnyen ismételhető. A [Futási teljesítményteszt](#) segítségével megismerheted aktuális futási teljesítedet, és személyre szabhatod pulzuszónáidat és sebesség célzónáidat, hogy mindig a lehető legtöbbet hozd ki a futásaidból. A maximális pulzusodat is megállapíthatod a tesztből.

A [Folyamatos pulzuszórási mérés](#) funkció szünet nélkül méri a pulzust. A [Folyamatos aktivitáskövetéssel](#) teljes képet kaphatsz napi aktivitási szintedről. Az óra a [Serene™ irányított légzőgyakorlattal](#) segít a lazításban és a stresszoldásban.

A csuklón mért pulzusszámot a Polar Ignite 3 a Polar Precision Prime™ érzékelőfúziós technológiával méri, a sebességet, a tempót, a távot és az útvonalat pedig beépített GPS segítségével állapítja meg. Kétfrekvenciás GPS technológiával van felszerelve a kiemelkedő pontosság és a környezet által okozott interferencia csökkentése érdekében.

A [cserélhető csuklópántokkal](#) az alkalomnak és a stílusodnak megfelelően szabhatod személyre az órát. A Polar Ignite 3 alapvető okosóra-funkciókkal rendelkezik: [zenevezérlő](#), [időjárás](#) és [telefonos értesítések](#). [Pulzusérzékelő üzemmódban](#) az órát könnyen pulzusérzékelővé változtathatod, és a pulzusodat megoszthatod más Bluetooth-eszközök, például edzési alkalmazások, edzőtermi berendezések vagy kerékpáros számítógépek számára. Az órát a Polar Club edzéseid alatt is használhatod, a pulzusodat pedig a [Polar Club rendszerre](#) is továbbíthatod.



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 3 KÉSZÜLÉKBŐL!

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

### 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.

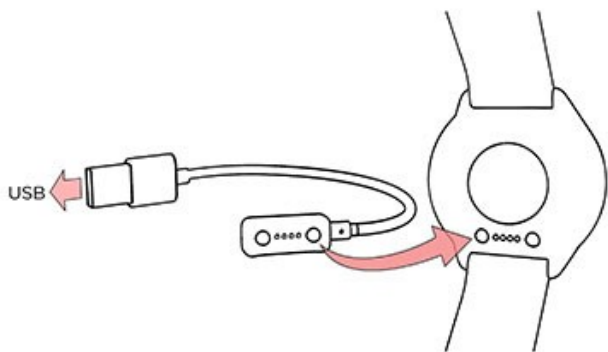
Mindezt megtalálod a [flow.polar.com](http://flow.polar.com) oldalon.



# 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 kábel mágnesesen a helyére pattan. Eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn. Javasoljuk, hogy az óra használatának megkezdése előtt töltsd fel az akkumulátort. Az akkumulátor feltöltésére vonatkozó részletes információt az [Akkumulátor](#) c. fejezetben találod.



**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. Fontos, hogy később elvégezd a beállítást az A vagy a B opció szerint, hogy később megkapd a legfrissebb Ignite 3 firmware-frissítéseket.** 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 mobileszköz 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.
6. Amikor a telefonon megjelenik a **Bluetooth párosítási kérelem** visszaigazoló üzenet, ellenőrizd, hogy a telefonon megjelenő kód megegyezik-e az óráján megjelenő kóddal.
7. Fogadd el a Bluetooth párosítási kérelmet a telefonodon.

8. Erősítsd meg a PIN-kódot az órádön a kijelző megérintésével.
9. A párosítás befejezése után megjelenik a **Párosítás befejezve** üzenet.
10. 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

1. Keresd fel a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) webhelyet, majd töltsd le és telepítsd a Polar FlowSync adatátviteli szoftvert a számítógépre.
2. 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

## GOMBFUNKCIÓK

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

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

## SZÍNES ÉRINTŐKÉPERNYŐ

A színes érintőképernyő segítségével egy pöccintéssel könnyedén válthatsz a nézetek 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.

- Pöccints balra vagy jobbra idő nézetben a [nézetek](#) eléréséhez.
- Pöccints balra vagy jobbra edzés közben a különböző edzési nézetek megtekintéséhez.
- Pöccints lefelé a kijelző felső részétől idő nézetben a gyorsbeállítások menü megnyitásához (képernyőzár, ne zavarjanak, repülő üzemmód).
- Pöccints felfelé a kijelző aljától idő nézetben az értesítések megjelenítéséhez.
- A részletesebb információk megjelenítéséhez koppints a kijelzőre.

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

## GESZTUSOK

### Háttérvilágítás aktiválása

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

### Az értesítések 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](#).

### Kör megjelölése edzés közben

Csapj rá a kijelzőre határozottan az ujjaidal, hogy megjelölj egy kört az edzésszakasz során.

## ÓRALAP, NÉZETEK ÉS MENÜ

### ÓRALAP

Testre szabhatod a Polar Ignite 3 óralapot a különböző stílusok és színtémák kiválasztásával az előre elkészített változatok közül. Ezenkívül az óralapon megjelenő widgeteket is kiválaszthatod. A widgetek segítségével egy pillantással megtekinted az információkat, és gyors hozzáférést biztosítanak az olyan funkciókhoz, mint például a visszaszámláló és a Serene légzőgyakorlat. További részletekért lásd: [Óralap beállítások](#).



## NÉZETEK

Pöccints balra vagy jobbra az óralapon a Polar Ignite 3 nézetek eléréséhez. A nézetekben számos időszzerű és releváns adat jelenik meg a számodra. Függetlenül attól, hogy információkat szeretnél látni a napi aktivitásodról, betekintést szeretnél kapni az alvásodba, előre elkészített, könnyen követhető edzésekhez szeretnél hozzájutni, vagy csak az időjárásról szeretnél megnézni, néhány pöccintéssel hozzáférhetsz ezekhez. A nézetek közötti váltáshoz pöccints balra vagy jobbra a kijelzőn, a sokkal részletesebb nézet megnyitásához pedig koppints a kijelzőre. Kiválaszthatod, hogy mely nézeteket szeretnéd megjeleníteni. További információkért lásd: [Nézetek kiválasztása](#).



## 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](#).

### Serene irányított légzőgyakorlat



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

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

### Energiaellátás



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

További információkért lásd: [FuelWise](#).



Az **Időzítők** pontban ébresztő, stopperóra és visszaszámláló található.

### Ébresztő

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



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


### Stopperóra

A stopperóra elindításához koppints a kijelző felső részére. Koppints újra egy kör hozzáadásához. A stopperóra megállításához nyomd meg a gombot.





### Visszaszámláló

Beállíthatod a visszaszámlálót egy megadott időtől való visszaszámláláshoz.

Állítsd be a visszaszámlálót, és koppints a  ikonra a visszaszámláló megerősítéséhez és indításához. A visszaszámlálót a rendszer hozzáadja az óralap tetejéhez.



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 edzés közbeni használatával kapcsolatos további információkért lásd az [Edzés közben](#) szakaszt.



### Gyaloglási teszt

A Gyaloglási teszt segítségével nyomon követheted aerob állóképességed fejlődését. Egyszerű, biztonságos és könnyen ismételhető.

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

### Futási teszt

A futási teljesítményteszt segítségével nyomon követheted a fejlődésedet, személyre szabhatod a pulzusodat és sebesség célzónádat.

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

### Fitnessz teszt

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

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

## Beállítások



Az óra következő beállításait lehet módosítani:

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

További információkért lásd: [Beállítások](#).



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

## HÁTTÉRVILÁGÍTÁS ÉS KIJELEZŐ BEÁLLÍTÁSOK

### HÁTTÉRVILÁGÍTÁS AKTIVÁLÁSA

A háttérvilágítás nem világít folyamatosan, hogy kímélje az óra akkumulátorát. A háttérvilágítás automatikusan bekapcsol, ha elfordítod a csuklódát, hogy ránézz az órára.



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.

### HÁTTÉRVILÁGÍTÁS FÉNYEREJE

A háttérvilágítás fényerejét az **Általános beállítások** menüből a **Magas**, a **Közepes** vagy az **Alacsony** érték kiválasztásával szabályozhatod.

A háttérvilágítás fényereje alapértelmezés szerint **Magas** értékre van beállítva. Az akkumulátor-üzemidőt meghosszabbíthatod, ha csökkented a háttérvilágítás fényerejét.



A kijelző környezetifény-érzékelővel rendelkezik, amely automatikusan a környezeti fénynek megfelelően állítja be a fényerőt.

## MINDIG BEKAPCSOLT KIJELZŐ

Kiválaszthatod, hogy a kijelző halványan mutassa-e az időt, vagy teljesen kikapcsoljon, ha inaktív. Alapértelmezés szerint a kijelző teljesen kikapcsol. A beállítás módosításához válaszd az **Általános beállítások > Kijelző mindig be** menüpontot, és válaszd az **Idő mutatása** lehetőséget.



Ne feledd, hogy a mindig bekapcsolt (**Idő mutatása**) kiválasztása sokkal gyorsabban lemeríti az akkumulátort, mint az alapbeállítás.



A mindig bekapcsolt kijelző **le van tiltva**, amikor a **Ne zavarjanak** funkció be van kapcsolva.

**Ha edzés közben a háttérvilágítást bekapcsolva akarod tartani:** 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.

## 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 Polar Flow alkalmazással kompatibilis Polar-eszközt is használsz, akkor győződj meg róla, hogy a Polar Ignite 3 eszközt választottad aktív eszközként a Flow alkalmazásban. Így a Polar Flow alkalmazás felismeri, hogy melyik órához kell csatlakoznia. A Polar Flow alkalmazásban lépj az **Eszközök** menübe, és válaszd a Polar Ignite 3 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 órádon:**
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.

- Erősítsd meg a PIN-kódot az órán.
- A párosítás befejezése után megjelenik a **Párosítás befejezve** üzenet.

## PÁROSÍTÁS TÖRLÉSE

Egy telefonnal való párosítás törléséhez:

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

## FIRMWARE-FRISÍTÉS

Annak érdekében, hogy az órad 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.



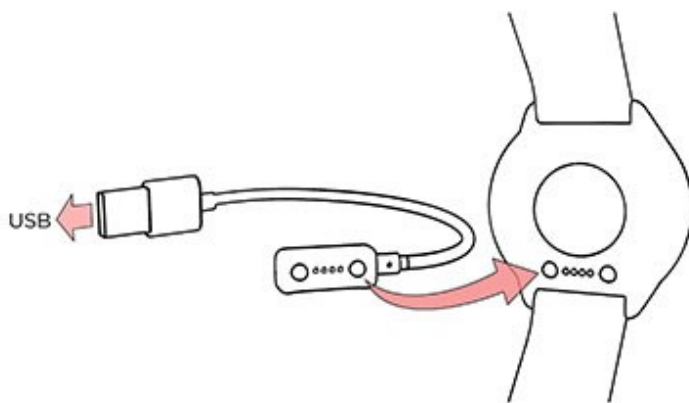
A vezeték nélküli firmware-frissítés a kapcsolat minőségétől függően körülbelül 20 percet vehet igénybe.

## 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:

- 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).



- A FlowSync megkezdi adataid szinkronizálását.
- A szinkronizálást követően a rendszer a firmware frissítésére kér.
- 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 **Beállítások**, majd az **Általános beállítások** lehetőségre.

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

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

## PÁROSÍTÁS ÉS SZINKRONIZÁLÁS

- **Telefon párosítása és szinkronizálása/Érzékelő/más eszköz párosítása** Párosítsd érzékelőidet vagy telefonodat az órával. Adatok szinkronizálása a Polar Flow alkalmazással.
- **Párosított eszközök** Tekintsd meg az órával 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 információkért lásd: [Folyamatos pulzusmérés](#).

## REPÜLŐ ÜZEMMÓD

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

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

## HÁTTÉRVILÁGÍTÁS FÉNYEREJE

A háttérvilágítás fényerejét a **Magas**, a **Közepes** vagy az **Alacsony** érték kiválasztásával szabályozhatod. A háttérvilágítás fényereje alapértelmezés szerint **Magas** értékre van beállítva.

## KIJELZŐ MINDIG BE

Válaszd ki az **Idő mutatása** lehetőséget, ha azt szeretnéd, hogy az idő halványan megjelenjen a kijelzőn, amikor az óra inaktív. Válaszd ki a **Ki** lehetőséget, ha azt szeretnéd, hogy a kijelző teljesen kikapcsoljon.

Alapértelmezés szerint a kijelző teljesen kikapcsol. Ne feledd, hogy a mindig bekapcsolt (**Idő mutatása**) kiválasztása sokkal gyorsabban lemeríti az akkumulátort, mint az alapbeállítás.

## NE ZAVARJANAK

A Ne zavarjanak funkciónál a **Be**, a **Ki** vagy a **Be ( - )** 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 ÉRTESÍTÉSEK

A telefonos értesítéseket **Ki**, **Be**, **amikor nem edzel**, **Be**, **amikor nem edzel** vagy **Mindig bekapcsolva** érékre állíthatod. Az értesítések elérhetőek, amikor nem edzel, és az edzésszakaszok alatt is.

## ZENEVEZÉRLŐ

A zenevezérlőt az Edzési képernyőhöz és/vagy az Óralaphoz állíthatod be.

Válaszd ki, hogy a zenét az **Edzési képernyőről** vagy az **Óralapról**, vagy mindkettőről szeretnéd-e vezérelni. A zenevezérlő alapértelmezés szerint be van kapcsolva, de ha nem szeretnéd használni, a két kijelölés törlésével kikapcsolhatod. A befejezést követően koppints a **Mentés** lehetőségre.

## 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

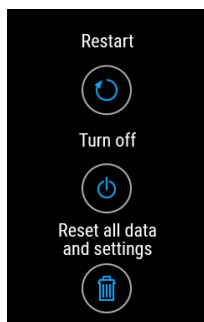
A **Bal kéz** vagy a **Jobb kéz** lehetőséget választhatod.

## HELYMEGHATÁROZÓ MŰHOLDOK

Válaszd a **Jobb pontosság** (kétfrekvenciás GPS) vagy az **Energiatakarékos** (egyfrekvenciás GPS) lehetőséget. További információkért lásd: [Helymeghatározó műholdak](#).

## AZ ÓRÁRÓL

Ellenőrizheted az óra azonosítóját, valamint a firmware-verziót, a hardvermodellt, a GPS támogatás (A-GPS) lejáratát, dátumát, valamint a Polar Ignite 3-specifikus szabályozási címkéket. Itt indíthatod újra, kapcsolhatod ki az órát, vagy állíthatod vissza a rajta lévő összes adatot és beállítást.



**Újraindítás:** Ha a sportóra használata közben problémákat tapasztalsz, próbáld meg újraindítani azt. Az óra újraindítása nem törli az órán található beállításokat vagy személyes adatokat. Az órát a gomb 10 másodpercig történő folyamatos lenyomásával is újraindíthatod.

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

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

## NÉZETEK KIVÁLASZTÁSA

A Polar Ignite 3 nézetek számos időszerű és releváns adatot biztosítanak, beleértve az aktivitási státuszt, a heti edzés összegzését, a Nightly Recharge státuszt, a Kardióterhelési állapotot, a FitSpark edzési útmutatót és az Időjárást. Pöccints balra vagy jobbra az óralapon a nézetek eléréséhez. A nézetek közötti váltáshoz pöccints balra vagy jobbra a kijelzőn, a sokkal részletesebb nézet megnyitásához pedig koppints a kijelzőre.

Válaszd ki a megjeleníteni kívánt nézeteket a **Beállítások > Nézetek kiválasztása** menüpontban.

### Napi aktivitás



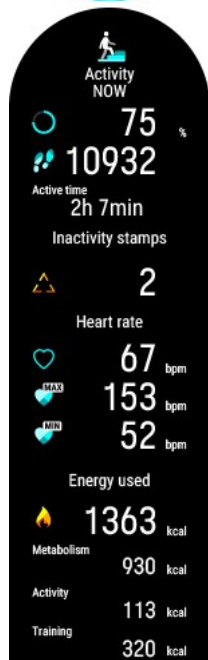
Tekintsd meg haladásodat a napi aktivitási cél felé, és az eddig megtett lépéseket.

A napi aktivitási cél felé tett haladásod százalékként jelenik meg, és egy körben láthatod, amely aktivitásodnak megfelelően telik meg. Az óra rögzíti a testmozgás mennyiségét és típusát, és átváltja egy becsült lépésszámmra.

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

- Az Aktívan töltött idő mutatja meg testmozgásod összesített idejét, ami jótékony hatást gyakorolt egészségedre.
- A [Folyamatos pulzusmérés funkció](#) használata esetén megtekintheted az aktuális pulzust, a nap legalacsonyabb és legmagasabb pulzusszámát, és azt, hogy mekkora volt a legalacsonyabb pulzusszámod az előző éjjel. A folyamatos pulzusmérés funkciót az óra **Beállítások > Általános beállítások > Folyamatos pulzusmérés** menüpontjában lehet bekapcsolni, kikapcsolni, vagy csak éjszakai üzemmódra állítani.
- Az edzés során elégetett kalóriák, az aktivitást és a BMR (alapanyagcsere-érték: az életfunkciók fenntartásához szükséges minimális anyagcsere-aktivitás).

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

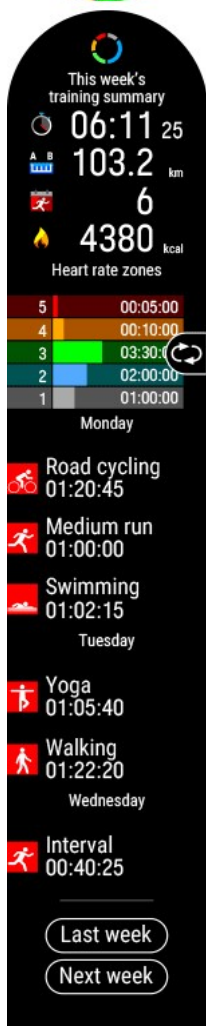


## Heti összefoglaló



Megnézheted az edzési heted áttekintését. A teljes heti edzésidőd különböző edzési zónákra leosztva jelenik meg a kijelzőn. A részletes nézet megjelenítéséhez koppints a kijelzőre. Az egyes pulzuszónákban töltött táv, edzésszakaszok, teljes kalóriaégetés és idő lesz látható. Az egyes edzésszakaszokkal kapcsolatos további információ megtekintéséhez válaszd ki a megtekinteni kívánt edzésszakaszt, és koppints a kijelzőre az összesítés megnyitásához.

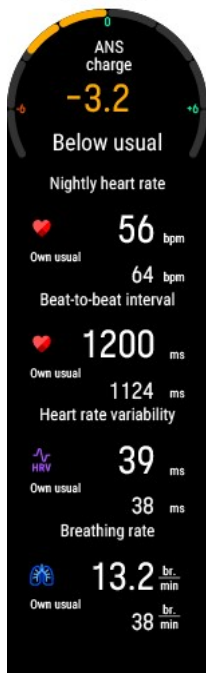
Továbbá, az előző heti összefoglalót és részleteket, valamint a következő hétre tervezett edzésszakaszokat is megtekintheted.



## Nightly Recharge



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 (**kipihenségi állapot**). További részletek megjelenítéséhez koppints az **ANS-állapot** vagy a **Kipihenségi állapot** elemre.

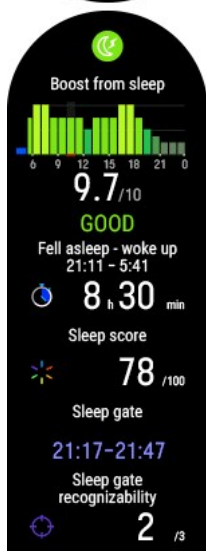


További információkért lásd: [Nightly Recharge™ regenerálódásmérés](#) vagy [Sleep Plus Stages™ alváskövetés](#).

## Töltődés alvásból



A **Töltődés alvásból** grafikon megjeleníti, hogy a legutóbbi alvásaid várhatóan milyen lendületet adnak számodra a nap folyamán. Minél világosabb árnyalatú és magasabb az oszlop, annál magasabb a töltődési szint. A **Töltődési pontszám** egyetlen számba foglalja össze a napi előrejelzést annak érdekében, hogy megkönnyítse a napok összehasonlítását. További részletek megjelenítéséhez koppints a kijelzőre.



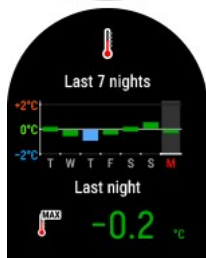
További információkért lásd a [Nappali éberségre vonatkozó Sleepwise™ útmutatót](#).

## Éjszakai bőrhőmérséklet



Amikor az órád érzékeli, hogy felébredtél, összehasonlítja az alvás közben mért bőrhőmérsékletet a 28 napos átlaggal, és megjeleníti az átlagodtól való eltérést. Amikor megnyitod a részleteket, megjelenik egy grafikon, amely az elmúlt 7 éjszaka bőrhőmérsékletét mutatja.

További információkért lásd: [Éjszakai bőrhőmérséklet](#).

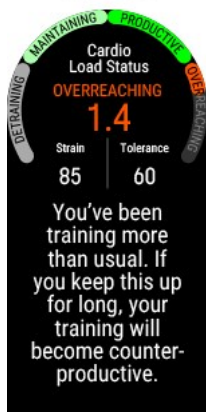


## Kardióterhelési állapot



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

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



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

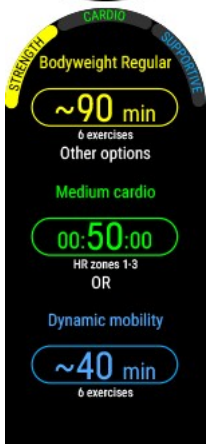
További információért lásd: [Training Load Pro](#).

## FitSpark edzési útmutató



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

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

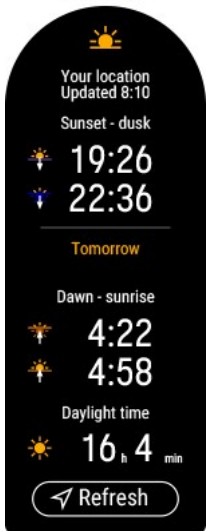


## Napkelte és napnyugta



Ellenőrizd, hogy mikor kel fel és mikor nyugszik le a nap, és milyen hosszú a nap aktuális tartózkodási helyeden. További részletek megjelenítéséhez koppints a kijelzőre.

- Napnyugta – alkonyat
- Pirkadat – napkelte
- Nap hossza



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

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

## Időjárás



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

További információkért lásd: [Időjárás](#).




## Zenevezérlő



Vezérelj a zene- és a médialejátszót a telefonodon az óradról, a Zenevezérlő nézetből.

További információkért lásd: [Zenevezérlő](#).

## ÓRALAP BEÁLLÍTÁSAI

Válaszd ki az óralap stílusát és az óralapon megjelenő információkat. Pöccints felfelé vagy lefelé a lehetőségek megtekintéséhez, és erősítsd meg a választásaidat a  ikonra történő koppintással. Ha bármelyik pontnál vissza szeretnél térni, és módosítani szeretnél a kiválasztáson, nyomd meg a gombot az előző szintre történő visszalépéshez.

### MEGJELENÉS

Válaszd ki az óralap megjelenését az előre meghatározott lehetőségek közül:

- Analóg óralap négy widgettel
- Digitális óralap három widgettel



- Digitális óralap négy widgettel
- Digitális óralap két widgettel



## MUTATÓK ÉS HÁTTÉR


Válaszd ki a mutatók és/vagy a háttér stílusát. A lehetőségek közé tartoznak például a következő stílusok:



## SZÍNTÉMA

Válaszd ki a színtémát az óralaphoz. Piros, narancssárga, sárga, zöld, kék, lila, rózsaszín és szürke színek közül választhatsz.

## WIDGETEK

Koppints a plusz ikonra, és adj hozzá egy widgetet az óralaphoz. Görgesd végig a elérhető widgetek listáját, és koppints arra, amelyiket használni szeretnéd. Amint befejezted a tervezést, pöccints felfele, majd koppints a  ikonra a tervezés megerősítéséhez.





Az **Akkumulátor állapota** widget azt mutatja, hogy mennyi maradt az akkumulátor töltéséből.



A **Kalóriák** widget az edzés, az aktivitás és a BMR (alpanyagcsere-érték: az életfunkciók fenntartásához szükséges minimális anyagcsere-aktivitás) során elégetett kalóriamennyiséget jeleníti meg. A widgetre koppintva gyorsan elérheted a [Napi aktivitás](#) nézetet.



A **Visszaszámláló** widgetre koppintva gyorsan hozzáférhetsz a visszaszámláló beállításához. Állítsd be a visszaszámlálót, és koppints a zöld pipára a visszaszámláló megerősítéséhez és indításához. 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.



A **Pulzus** widget segítségével megtekintheted az aktuális pulzusodat az óralapon a Folyamatos pulzusmérés funkció használata közben. A widgetre koppintva gyorsan elérheted a [Napi aktivitás](#) nézetet. A napi aktivitás nézetben megtekintheted az aktuális pulzust, a nap legalacsonyabb és legmagasabb pulzusszámát, és azt, hogy mekkora volt a legalacsonyabb pulzusszámod az előző éjjel.



Az **Időjárás** widget az aktuális hőmérsékletet jeleníti meg. A widgetre koppintva elérheted az [Időjárás nézet](#) lehetőséget.



A **Légzőgyakorlat** widgetre koppintva gyorsan hozzáférhetsz a [Serene™ irányított légzőgyakorlat](#) lehetőséghez az órán.



A **Lépések** widgeten az eddig megtett lépések láthatók. Az óra rögzíti a testmozgás mennyiségét és típusát, és átváltja egy becsült lépésszámmra. A widgetre koppintva gyorsan elérheted a [Napi aktivitás](#) nézetet.



Az **Aktivitás** widgeten százalékos értéként látható a napi aktivitási cél felé való haladásod. A napi aktivitási célt egy körben is láthatod, ami aktivitásodnak megfelelően telik meg. A widgetre koppintva gyorsan elérheted a [Napi aktivitás](#) nézetet.

A többi választható widgetek közé tartozik az **Analóg másodperc**, a **Digitális másodperc**, a **Dátum** és a **Polar logó**:



## IDŐ ÉS DÁTUM

### IDŐ

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



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

### DÁTUM

Állítsd be a dátumot.

### DÁTUMFORMÁTUM

A **Dátumformátum** beállítását is megadhatod. A következők közül választhatsz: **nn.hh.éééé**, **nn/hh/éééé**, **nn-hh-éééé**, **éééé.hh.nn**, **éééé/hh/nn**, **éééé-hh-nn**, **hh.nn.éééé**, **hh/nn/éééé** vagy **hh-nn-éééé**.



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

### A HÉT ELSŐ NAPJA

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



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

## FIZIKAI BEÁLLÍTÁSOK

A fizikai beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez 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**
- **Aktivitási cél**
- **Kívánt alvási idő**
- **Maximális pulzus**
- **Nyugalmi pulzus**
- **VO<sub>2</sub>max**

## TESTSÚLY

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

## MAGASSÁG

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

## SZÜLETÉSI DÁTUM

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

## NEM

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

## EDZÉSI ELŐZMÉNYEK

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

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

## AKTIVITÁSI CÉL

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

## MAXIMÁLIS PULZUS

Állítsd be a maximális pulzusodat, ha ismered az aktuális maximális pulzusszámod értékét. Az életkorodból előjelzett maximális pulzusszámod értéke (220-életkor) jelenik meg alapértelmezett beállításaként, 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 készülékeden. Válaszd ki bármelyik sportprofil, például az Egyéb beltéri opciót.
3. Feküdj mozdulatlanul, és 3–5 percig lélegezz egyenletesen. A mérés alatt ne ellenőrizd az edzésadatokat.
4. Állítsd le az 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<sub>2max</sub> értéked.


A VO<sub>2max</sub> (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<sub>2max</sub> értéket fitneszteszt segítségével lehet mérni és megjósolni (pl. maximális edzés tesztek vagy szubmaximális edzés tesztek segítségével). A [Running Index](#) pontszámot is használhatod, amely a VO<sub>2max</sub> becsült értéke. A [Polar Fitnesz teszt](#) és a csuklón mért pulzus segítségével kiszámíthatod VO<sub>2max</sub> értéked, és mentheted azt a fizikai beállítások között.

# GYORSBEÁLLÍTÁSOK

## Gyorsbeállítások menü



Pöccints lefelé a kijelző felső részétől idő nézetben a **Gyorsbeállítások** menü megnyitásához. Pöccints balra vagy jobbra a böngészéshez, majd koppintással válassz egy funkciót.

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

- **Képernyőzár:** A képernyőzár bekapcsolásához koppints a kijelzőre. A képernyő feloldásához nyomd le 2 másodpercig a gombot.
- **Ébresztő:** Ismétlődő ébresztő beállítása: **Ki**, **Egyszer**, **Hétfő-péntek** vagy **Mindennap**. Ha az **Egyszer**, **Hétfő-péntek** vagy a **Mindennap** lehetőséget választod, állítsd be az ébresztő időpontját is.
- **Visszaszámláló:** Pöccints felfelé vagy lefelé a visszaszámláló beállításához, és koppints a zöld pipára a visszaszámláló megerősítéséhez és indításához.
- **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.
- **Zseblámpa:** Koppints a zseblámpa ikonra a zseblámpa üzemmód aktiválásához. A kijelző teljes fényerővel fog világítani. A zseblámpa kikapcsolásához nyomd meg a gombot.

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.

## A KIJELZŐ IKONJAI



A [Repülő üzemmód](#) be van kapcsolva. 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.



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. Az ébresztő beállításához lépj az **Időzítők > Ébresztő** menübe.



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




A **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 a gombot a főmenü eléréséhez, majd pöccints lefelé a **Beállítások** menüig, és lépj a **Beállítások > Általános beállítások > Az óra névjegye** menüpontba, és pöccints a legaljái az **Újraindítás** lehetőség kiválasztásához. Az újraindítás megerősítéséhez először koppints az **Újraindítás**, majd a  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. A gyári beállítások visszaállítását a FlowSync alkalmazással és az óradról is elvégezheted.

### Gyári beállítások visszaállítása a FlowSync alkalmazással

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

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

### A gyári beállítások visszaállítása az óráról

1. Nyomd meg a gombot a főmenü eléréséhez, majd pöccints lefelé a **Beállítások** menüig.
2. Válaszd a **Beállítások > Általános beállítások > Az óra névjegye** lehetőséget.
3. Pöccints a legaljái az **Összes adat és beállítás visszaállítása** lehetőség kiválasztásához.
4. Először koppints az **Összes adat és beállítás visszaállítása** lehetőségre.
5. Ezután koppints a  lehetőségre a gyári beállítások visszaállításának megerősítéséhez.

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

## CSUKLÓN MÉRT PULZUS

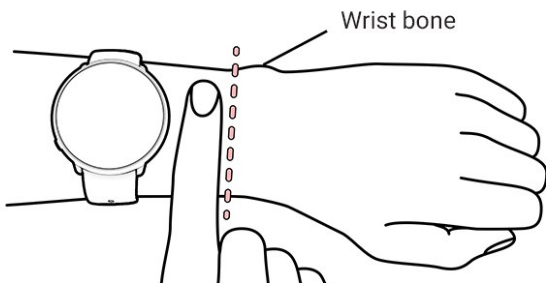
A csuklón mért pulzusszámot az óra a **Polar Precision Prime™** érzékelőfúziós technológiával méri. Ez a pulzusmérési innováció ötvözi az optikai pulzusmérési értékeket és a bőrrel való érintkezés során mért értékeket, így kiküszöböli mindent, ami zavarhatja a pulzusjelet. Pontosan követi a pulzust még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

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

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

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

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



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

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

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



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

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

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




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

## EDZÉSSZAKASZ INDÍTÁSA

1. [Vedd fel az órát](#), és szorítsd meg a csuklópántot.
2. Az edzés-előkészítés módba történő belépéshez nyomd meg 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 kiválaszthatsz 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.





~ 38 óra Becsült edzési idő az aktuális beállításokkal. Az [energiatakarékossági beállításokkal](#) meghosszabbítható a becsült edzési idő.

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

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

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

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

A párosított telefon csatlakoztatva van, és a [telefonos értesítések](#), a [zenevezérlő](#) vagy a [hangútmutatás](#) funkció be van kapcsolva.

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.



## Energiatakarékossági beállítások:

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

További információkért lásd: [Energiatakarékossági beállítások](#)



## Pulzusmegosztás más eszközzel:

Pulzusérzékelő üzemmódban az órát pulzusérzékelővé változtathatod, és a pulzusodat más Bluetooth-eszközökkel, például edzési alkalmazásokkal, edzőtermi berendezésekkel vagy kerékpáros számítógépekkel is megoszthatod. További információkért lásd: [Pulzusérzékelő mód](#).



## 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](#).



### Versenytempó:

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

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




További információért lásd: [Versenytempó](#).



### Intervallumidőzítő:

Beállítható 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. 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. **Távolság 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 létrehozhatsz egy új időzítőt, ha belépsz a gyorsmenübe, és kiválasztod a **Visszaszámláló > Időzítő beállítása** lehetőséget. Állítsd be a visszaszámlálót, és koppints a zöld pipára a megerősítéshez. Az edzésszakasz elindításával az időzítő is elindul.

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




### Vissza a kezdőpontra:

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

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



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

Amikor edzési célkitűzést választasz ki az edzésszakaszhoz, a rendszer áthúzza a **Kedvencek** és az **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



Zenevezérlő

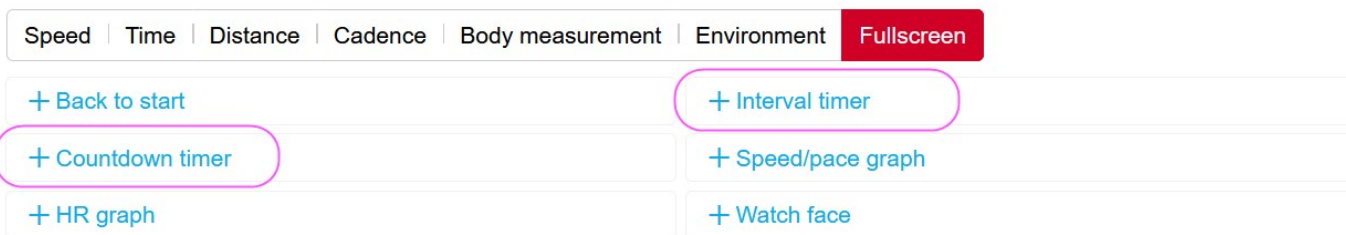
További információkért lásd: [Zenevezérlő](#).



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





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


## Intervallumidőzítő



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

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

1. Lépj az **Intervallumidőzítő** 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 beállítás** opcióval.
2. Válaszd 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. **Távolság alapú:** Állítsd be a távot az időzítéshez, és koppints a  gombra.

3. A **Beállítás újabb időzítőt?** 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.

## KÖR MEGJELÖLÉSE

A körök manuálisan és automatikusan is megjelölhetők. Egy kör manuális megjelöléséhez csapj rá a kijelzőre határozottan az ujjaiddal. Az automatikus körök táv, hossz vagy hely alapján tehetőek meg. Ezeket a funkciókat a Polar Flow alkalmazás vagy a webszolgáltatás sportprofil beállításaihoz kapcsolhatod be. További információkért lásd: [Egy kör megjelölése edzés közben](#).

## EDZÉS CÉLKITŰZÉSSEL

Ha Polar Flow alkalmazásban létrehoztál időtartam, táv vagy kalória alapú **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 **Hangútmutatás** funkció segítséget nyújt az edzési célkitűzésre való összpontosításban azáltal, hogy az edzés szakaszai során közvetlenül a fülhallgatón keresztül nyújt útmutatást.



Az edzési célkitűzések megadásával kapcsolatos további információkért 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.

# EGY EDZÉSSZAKASZ SZÜNETELTETÉSE/LEÁLLÍTÁSA

## EDZÉS ÖSSZEGZÉSE

### EDZÉS UTÁN

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

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



A kezdés napja és ideje

Az edzésszakasz időtartama

Az edzésszakasz során megtett táv



### Pulzus

Az edzésszakasz során mért átlagos és a maximális pulzus.

Az edzésszakasz során tapasztalt kardióterhelés



### Pulzuszónák

A különböző pulzuszónákban töltött idő az edzés során



### Elhasznált energia

Az edzésszakasz során elhasznált energia

Szénhidrát

Fehérje

Zsír

További információkért lásd: [Energiaforrások](#)



### Tempó/Sebesség

Maximális tempó/sebesség az edzésszakasz során

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



### Sebesség célzónák

A különböző sebesség célzónákban töltött edzési idő



### Futási ütem/pedálfordulatszám

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



A futási ütemet egy beépített gyorsulásmérő méri a csukló mozgása alapján.



### Magasság

Az edzésszakasz során mért legnagyobb magasság

Az edzésszakasz során tapasztalt szintemelkedés méterben/lábban kifejezve

Az edzésszakasz során tapasztalt szintsüllyedés méterben/lábban kifejezve





Kör száma

Legjobb kör

Átlagos kör

Koppints a nyílra, majd pöccints balra vagy jobbra a következő részletek megtekintéséhez:

- Az egyes körök időtartama (a legjobb kör sárgával kiemelve)
- Az egyes körök távja
- Az egyes körök alatt mért átlagos és maximális pulzus a pulzuszóna színével
- Az egyes körök átlagsebessége/-tempója



### Az edzésösszegzések későbbi megtekintése az órán:



Az óralapon pöccints balra vagy jobbra a **Heti összefoglaló** nézet kiválasztásához, majd koppints a kijelzőre. 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](#).

## SMART COACHING

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

Órád a következő Polar Smart Coaching funkciókat tartalmazza:

- [Nightly Recharge™ regenerálódásmérés](#)
- [Sleep Plus Stages™ alvaskövetés](#)
- [SleepWise™ napközbeni éberségi útmutató](#)
- [Éjszakai bőrhőmérséklet](#)
- [FitSpark™ napi edzési útmutató](#)
- [Pihenőidő útmutató a pulzusod alapján](#)
- [Serene™ irányított légzőgyakorlat](#)
- [Csuklón mért pulzussal végzett fitnessz teszt](#)
- [Gyaloglási teszt](#)
- [Futási teljesítményteszt](#)
- [Futóprogram](#)
- [Running Index](#)
- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Okos kalóriaszámláló](#)
- [Energiaforrások](#)
- [Edzési nyereség](#)
- [Folyamatos pulzusmérés](#)
- [Folyamatos aktivitáskövetés](#)
- [Aktivitási tanácsadás](#)
- [Aktivitási nyereség](#)

## NIGHTLY RECHARGE™ REGENERÁLÓDÁSMÉRÉS

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

A Nightly Recharge státuszodat az órán és a Polar Flow alkalmazásban is megtekintheted. A mért értékek alapján személyre szabott napi tippet 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 szinted megállapítása. A Nightly Recharge státuszod megállapítása előtt megtekintheted az alvási és ANS mérési adataidat (pulzus, szívfrekvencia-változékonyság és légzésszám). Három sikeresen rögzített éjszaka után a Nightly Recharge státusz megjelenik az órán.


Nightly Recharge az órán

Amikor az óra észleli, hogy felébredtél, megjeleníti a **Nightly Recharge státuszt** a Nightly Recharge nézeten. Navigálj a Nightly Recharge nézetre. Ehhez pöccints balra vagy jobbra az óralapon.

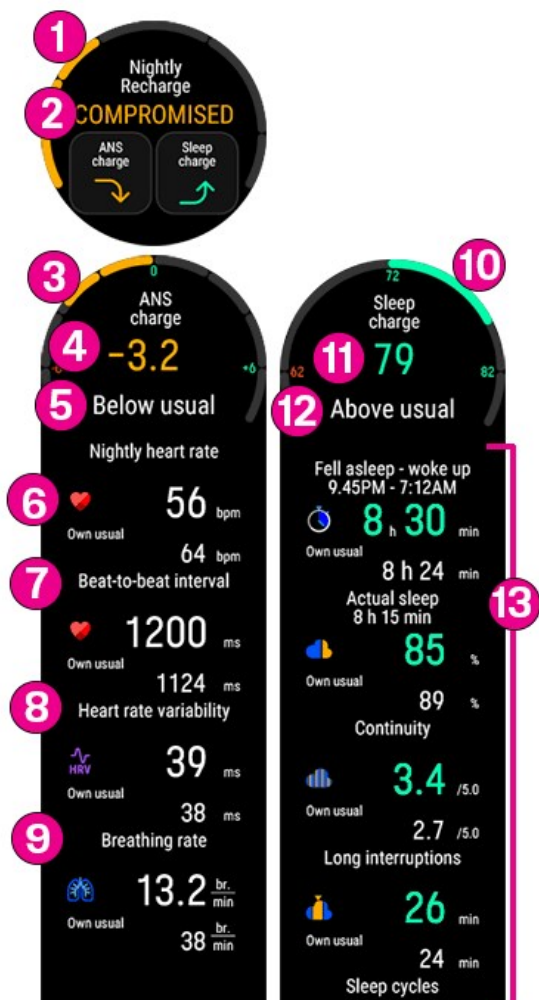


A Nightly Recharge státusz azt jelzi, hogy mennyire volt pihentető az előző éjjeli alvás. A Nightly Recharge státusz kiszámításakor az óra figyelembe veszi az **ANS-állapotot** és a **kipihentségi állapotot** is. A Nightly Recharge státusz az alábbi skálán jeleníti meg az eredményeket: nagyon rossz –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



Az alváskövetést manuálisan is kikapcsolhatod, ha az óra még nem összesített alvásodat. A Nightly Recharge nézetben 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.

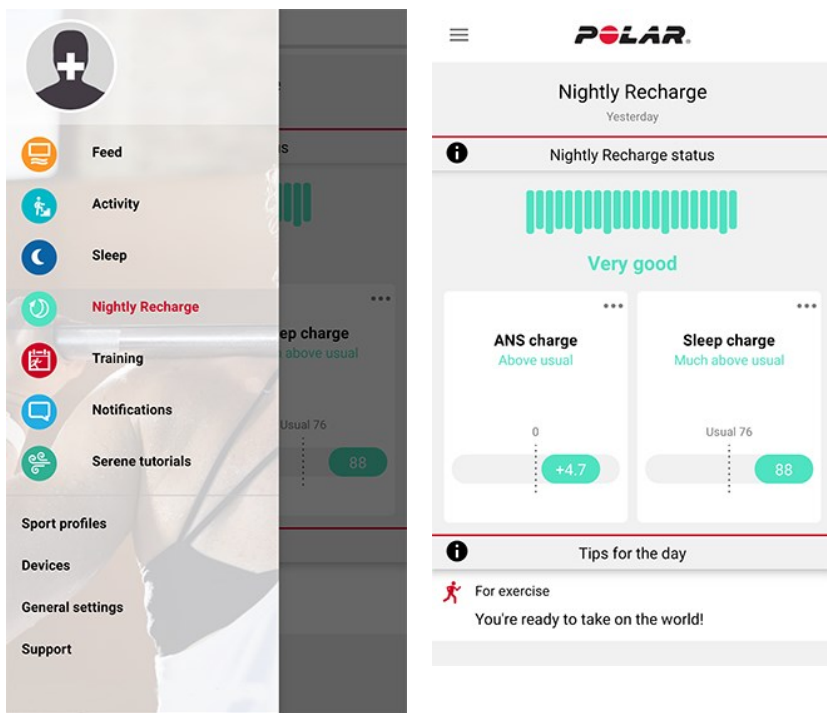
További részletek megjelenítéséhez koppints az **ANS-állapot** vagy a **Kipihentségi állapot** elemre.



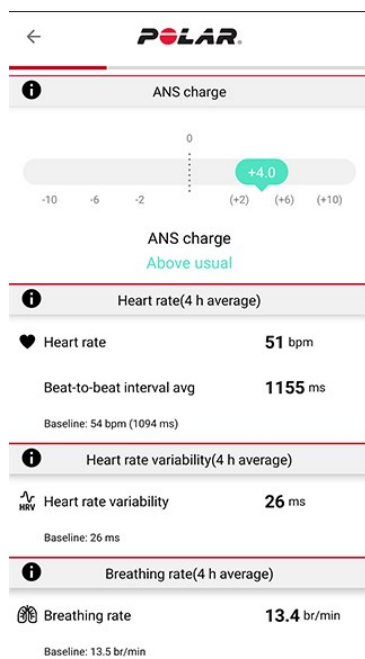
1. **Nightly Recharge státusz grafikonja**
2. **A Nightly Recharge státusz skálája:** nagyon rossz – rossz – elégséges – OK – jó – nagyon jó.
3. **ANS-állapot grafikonja**
4. **ANS-állapot** -10 és +10 közötti skála Nulla körül található az általános szint.
5. **ANS-állapot** skálája: általánosanál jóval alacsonyabb – általánosanál alacsonyabb – általános – általánosanál magasabb – általánosanál jóval magasabb.
6. **Pulzus bpm (4 órás átlag)**
7. **Szívdobbanások között eltelt idő ms (4 órás átlag)**
8. **Szívfrekvencia-változékonyság ms (4 órás átlag)**
9. **Légzésszám lélegzet/perc (4 órás átlag)**
10. **Alvásérték grafikonja**
11. **Alvásérték (1–100)** Az alvási időt és az alvás minőségét egyetlen számban összesítő érték.
12. **Kipihentségi állapot** = Az alvásérték az általános szintedhez viszonyítva. Skála: általánosanál jóval alacsonyabb – általánosanál alacsonyabb – általános – általánosanál magasabb – általánosanál jóval magasabb.
13. **Részletes alvási adatok.** További részletekért lásd: "Alvási adatok az órán" on page 47.

## 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 alvásfázisokkal változik. Egészséges felnőttek esetén nyugalmi állapotban ez az érték 12 és 20 légzés per perc között mozog. A magasabb értékek lázra vagy kialakulóban lévő betegségre utalhatnak.

## Kipihentési állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban

A Polar Flow alkalmazásban megjelenő kipihentési állapot adataival kapcsolatban lásd: "Alvási adatok a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban" on page 48.

Személyre szabott tippek a Polar Flow alkalmazásban

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

## Gyakorlatokhoz

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

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

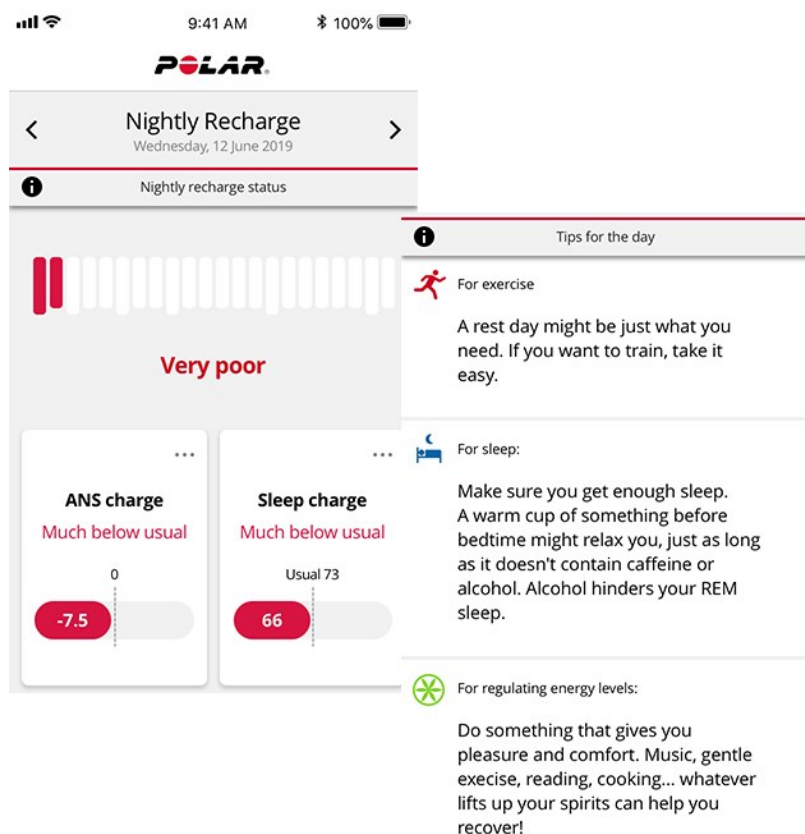
## Alváshoz

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

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

## Az energiaszint szabályozására

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



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

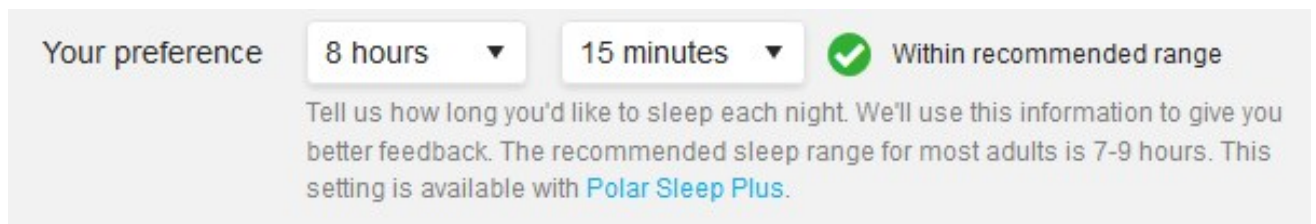
## SLEEP PLUS STAGES™ ALVÁSKÖVETÉS

A **Sleep Plus Stages** automatikusan nyomon követi az alvás **menyiségét** és **minőségét**, és megmutatja, hogy mennyi időt töltöttél az egyes **alvásfázisokban**. Összefoglalja az alvási idő és az alvási minőség 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 jelentkez be a Flow-fiókba, vagy hozz létre egyet a [flow.polar.com](https://flow.polar.com) oldalon, majd válaszd a **Beállítások > Fizikai beállítások > Kívánt alvásidő** pontot. Állítsd be a kívánt időtartamot, majd válaszd a **Mentés** lehetőséget. Az órán a **Beállítások > Fizikai beállítások > Kívánt alvásidő** pontban tudod beállítani a kívánt alvásidőt.



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 alvásidőhöz 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 éreztél az alvást, hogy össze tud hasonlítani a kikapcsolási állapot kapott értékével.

Alvási adatok az órán



Az alvásadatokat felébredés után a [Nightly Recharge](#) nézetben tudod megtekinteni. Navigáld a Nightly Recharge nézetre. Ehhez pöccints balra vagy jobbra az óralapon. További részletek megjelenítéséhez koppints a **Kipihentségi állapot** elemre. A kipihentségi állapot részletei nézet a következő információkat jeleníti meg:

1. **Alvásérték állapotának grafikonja**
2. **Alvásérték (1–100)** Az alvási időt és az alvás minőségét egyetlen számban összesítő érték.
3. **Kipihentségi állapot** = Az alvásérték az általános szintedhez viszonyítva. Skála: általánosnál jóval alacsonyabb – általánosnál alacsonyabb – általános – általánosnál magasabb – általánosnál jóval magasabb.
4. Az **Alvási idő** mutatja meg az eltelt időt az elalvás és felébredés ideje között.
5. A **Tényleges alvásidő (%)** azt mutatja, hogy az elalvás és a felkelés között eltelt idő alatt mennyit aludtál. Tehát úgy kapjuk, hogy az alvási időből levonjuk az alvásmegszakításokat. A tényleges alvásidőben csak a valóban alvással töltött idő szerepel.
6. **Alvásfolytonosság (1-5):** Az alvásfolytonosság azt értékeli, hogy az alvási idő mennyire volt folytonos. Az alvási folyamatot egy egytől ötig terjedő skálán értékeljük: szakaszos – nagyjából szakaszos – nagyjából folyamatos – folyamatos – nagyon folyamatos.
7. A **Hosszú megszakítások (min)** között az egy percnél hosszabb ideig tartó alvásmegszakítások során ébren töltött idő látható. A normál éjszakai alvás során számos rövidebb és hosszabb alvásmegszakításra sor kerül, amelyek során ténylegesen felébredünk. Az, hogy emlékszünk-e ezekre az alvásmegszakításokra, vagy nem, az egyes alvásmegszakítások hosszától függ. A rövidebbekre általában nem emlékszünk. A hosszabbakra, amikor pl. felkelünk egy korty vizet inni, emlékszünk. Az alvásmegszakítások sárga színnel jelennek meg az alvási idővonalon.
8. **Alvásciklusok:** Normál esetben általában 4–5 alvásciklus megy végbe egy éjszakai alvás során. Ez kb. 8 óra alvási időnek felel meg.
9. **REM-alvás %:** Az REM a „gyors szemmozgás” angol rövidítése. Az REM-alvást paradox alvásnak is nevezik, mivel az agy aktív, de annak elkerülése érdekében, hogy álmodás során mozogni tudjunk, az izmok inaktívak. Az REM-alvás a mélyalváshoz hasonlóan regenerálja az elmét, valamint javítja a memóriát és a tanulási képességet.
10. **Mélyalvás %:** A mélyalvás az alvás azon fázisa, amelyből nehezen ébredünk fel, mivel a szervezet kevésbé reagál a környezeti ingerekre. A mélyalvás nagy részére az éjszaka első felében kerül sor. Ez az alvásfázis regenerálja a szervezetet és erősíti az immunrendszert. A memória és a tanulás bizonyos vonatkozásaira is hatással van. A mélyalvás fázisát lassú hullámú alvásnak is nevezik.
11. **Könnyű alvás %:** A könnyű alvás az éberség és a mélyebb alvásfázisok közötti átmeneti állapot. Könnyű alvásból könnyen felébredünk, mivel ebben a szakaszban viszonylag érzékenyek maradunk a környezeti ingerekre. A könnyű alvás továbbá támogatja a mentális és a fizikai regenerációt, habár ebből a szempontból a mélyalvás és az REM-alvás a fontosabb alvásfázis.

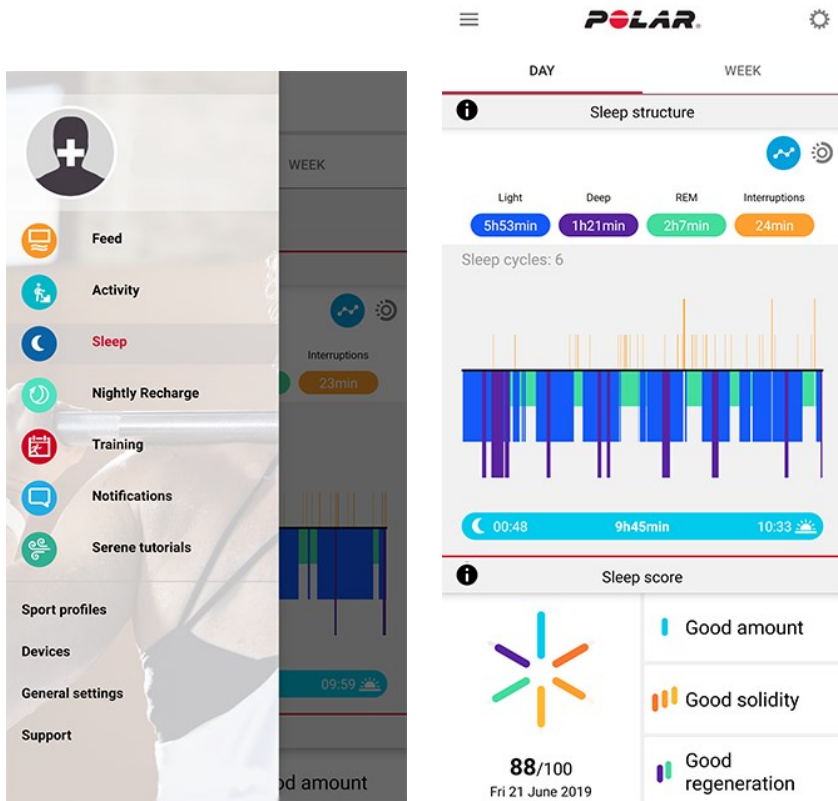
## Alvási adatok a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban

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

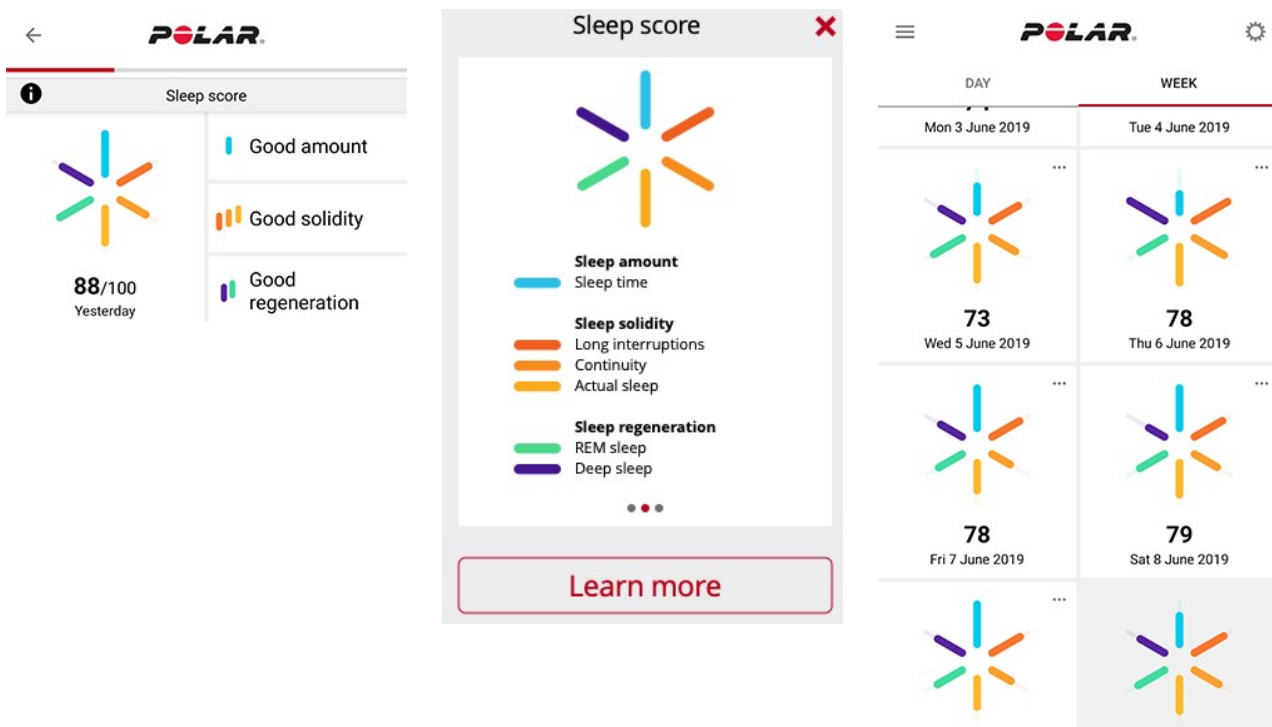
Az alvási adatok megjelenítéséhez válaszd az **Alvás** pontot a Polar Flow alkalmazás menüjéből. Az Alvásszerkezet nézetben megtekintheted, hogy hogyan alakult az alvásod az egyes alvásfázisokban (könnyű alvás, mélyalvás és REM-alvás), valamint az alvásmegszakítások is megjelennek. Az alvásciklus általában könnyű alvással kezdődik, amelyet a mélyalvás és az REM-alvás követ. Egy éjszakai alvás jellemzően 4–5 alvásciklusból áll. Ez kb. 8



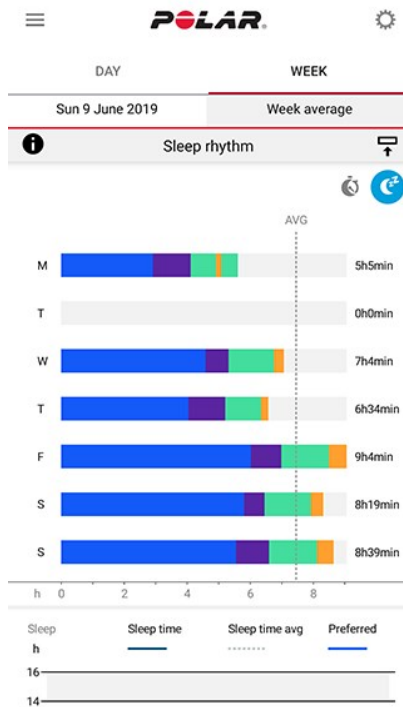
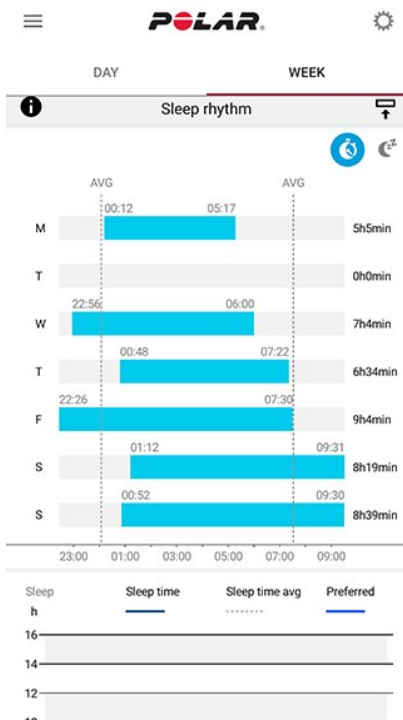
órás alvásnak felel meg. A normál éjszakai alvás során számos rövidebb és hosszabb alvásmegszakításra sor kerül. A hosszú alvásmegszakításokat magas narancssárga oszlopok jelzik az alvásszerkezet grafikonján.



Az alvászérték hat összetevője három hangsúlyra osztható: alvásmennyiség (alvási idő), alvászstabilitás (hosszú alvásmegszakítások, alvásfolytonosság és tényleges alvásidő), valamint alvási regeneráció (REM-alvás és mélyalvás). A grafikonon megjelenő oszlopok az egyes komponensek értékét jelölik. Az alvászérték ezen értékek átlaga. Ha ezt a heti nézetet választod, akkor megtekintheted, hogy hogyan alakult az alvászértéked és az alvásminőség (alvászstabilitás 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 alvásra vonatkozó adatok éjszakánkénti lebontásának megtekintéséhez vidd az egeret az alvásgrafikon fölé.



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

## SLEEPWISE™ NAPKÖZBENI ÉBERSÉGI ÚTMUTATÓ

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

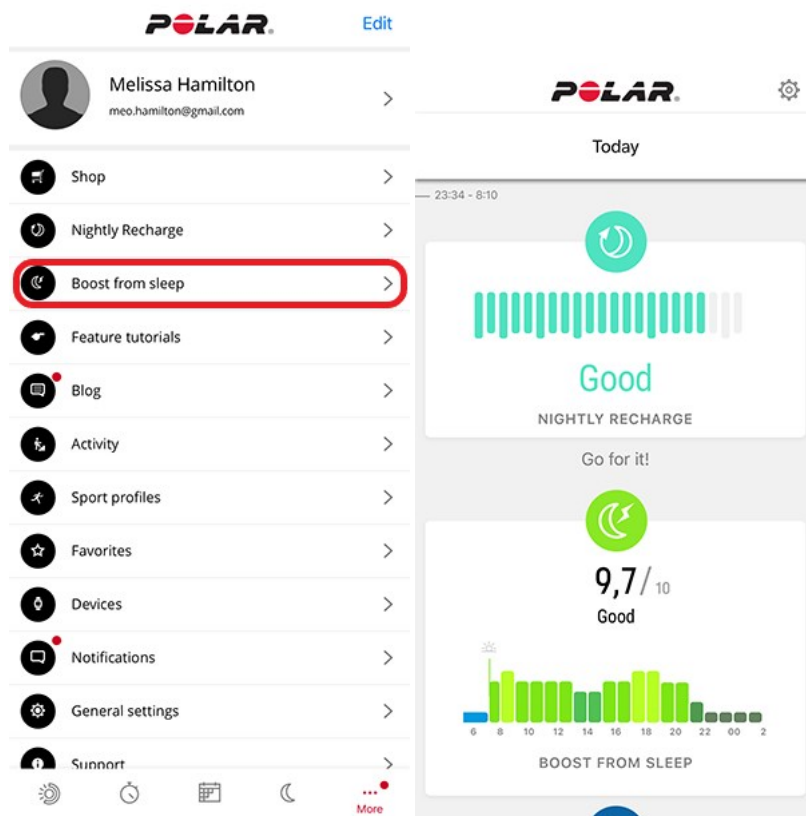
A személyre szabott visszajelzés biztosítása érdekében ügyelj arra, hogy **kívánt alvásidőd** megfeleljen valós alvási igényednek.

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

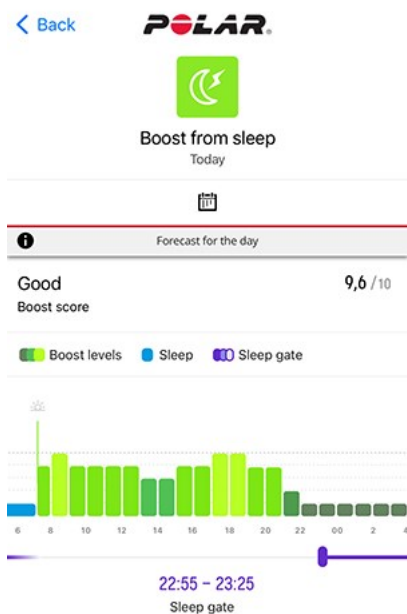
### Napi Töltődés alvásból a Polar Flow alkalmazásban

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

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



Megnyílik a **Töltődés alvásból** nézet:



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

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

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

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

### Töltődési szintek


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

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

### Napi töltődés alvásból a Polar Ignite 3 órán

Amikor az óra észleli, hogy felébredtél, megjeleníti a Töltődés alvásból előrejelzéseket a **Töltődés alvásból** nézetben. Navigálj a Töltődés alvásból nézetre. Ehhez pöccints balra vagy jobbra az óralapon.



Az alvaskövetést manuálisan is kikapcsolhatod, ha az óra még nem összesítette az alvásodat. Az Töltődés alvásból nézetben megjelenik a **Zzz** felirat, ha az óra már érzékelt minimum négy óra alvást. Ha a kijelzőre koppintasz, megjelenik a **Már ébren vagy?** felirat. Koppints a  elemre a megerősítéshez, és az óra azonnal megjeleníti az alvásra vonatkozó adatok összesítését.

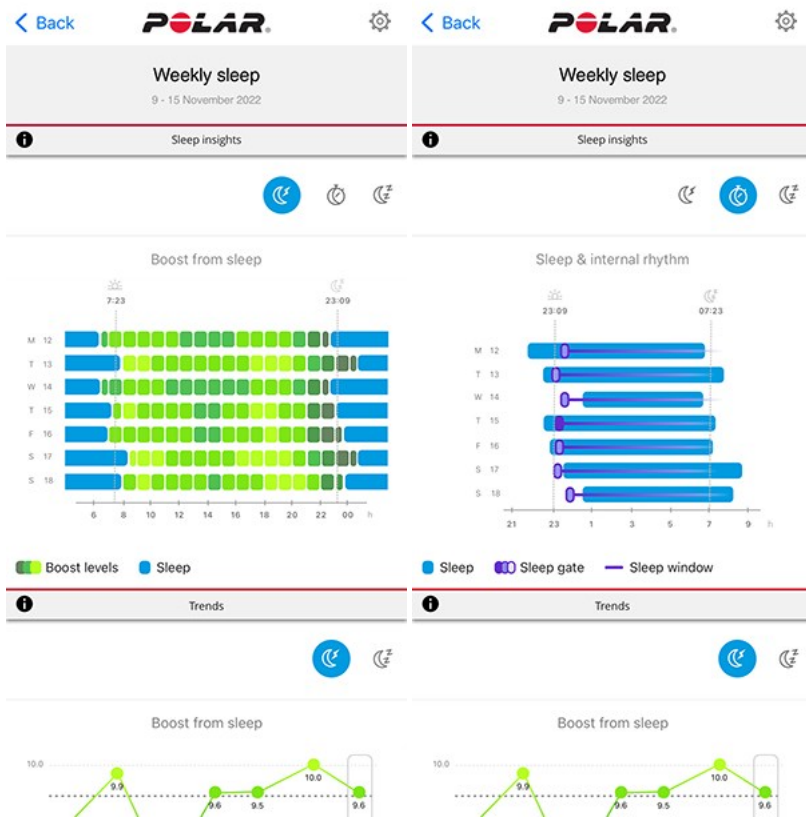


A **Töltődés alvásból** nézetben látható információ magában foglalja a következőket:

1. A **Töltődés alvásból** grafikon megjeleníti, hogy a legutóbbi alvásaid várhatóan milyen lendületet adnak számodra a nap folyamán. Minél világosabb árnyalatú és magasabb az oszlop, annál magasabb a töltődési szint. További részletek megjelenítéséhez koppints a kijelzőre.
2. A **Töltődési pontszám** egyetlen számba foglalja össze a napi előrejelzést annak érdekében, hogy megkönnyítse a napok összehasonlítását. Töltődési pontszámod lehet **kiváló**, **jó**, **megfelelő** vagy **gyenge**. A kiváló töltődési pontszám azt jelenti, hogy a jó alvás minden előnyével rendelkezel saját napod támogatásához. A töltődési pontszámod gyenge lehet, ha például nagy az alváshiányod. A töltődési pontszám trendjében ismétlődő mintákat láthatsz, például a hétvégék miatt.
3. Az **Alvásidő** mutatja meg az eltelt időt az elalvás és felébredés ideje között.
4. **Alvásérték (1-100)**: Az alvásidőt és az alvás minőségét egyetlen számban összesítő érték.
5. Az **Elalvási kapu** előjelzi azt az időt, amikor a szervezeted készen áll az elalvásra. Lehet, hogy ez világosan felismerhető az adataidból, de lehet, hogy nem. A rendszertelen alvásrítmus vagy a szokásostól eltérő alvási órák összezavarhatják belső ritmusodat, és kevésbé egyértelművé tehetik az elalvási kaput.
6. **Elalvási kapu felismerhetősége** (1/3, 2/3 vagy 3/3): Ha alvásrítmusod szabályos, számíthatsz arra, hogy az elalvási kapu világosan felismerhető lesz (3/3). Abban az esetben, ha alvásrítmusod drasztikusan megváltozik, az elalvási kapu nehezen felismerhető.

## Heti alvás

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

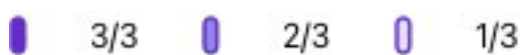


A **Töltődés alvásból** grafikon megmutatja, hogy hogyan befolyásolta alvásod a napjaidat mostanában. Ennek alapján fontolóra veheted, hogy változtatsz alvásod ütemezésén.

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

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

### Elalvási kapu felismerhetőség



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

### Belső ritmus



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

Sok hivatali munkaidőben dolgozó ember hajlamos sokáig fennmaradni, és hétfvégén későn kelni. Így végül eltolják az elalvási kaput abba az irányba, hogy vasárnap este is sokáig maradjanak fenn. A társadalmi jet-lagnek ebben a nagyon jellemző esetében az, hogy nehezen alszunk el vasárnap este, azt eredményezheti, hogy az új munkahetet

kialvatlanul kezdjük. Tehát a fő szabály, hogy csak úgy kerülhetjük el a vasárnapi álmatlanságot és az alváshiányos hétfőt, ha minden nap ugyanabban az időpontban fekszünk le és kelünk fel. Ha viszont későig maradtál fenn, jobban teszed, ha kellemes délutáni szunyókálással billented helyre a mérleg nyelvét, és nem későn keléssel.

## Tudományos háttér

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

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

## ÉJSZAKAI BŐRHŐMÉRSÉKLET

Az **Éjszakai bőrhőmérséklet**-mérés automatikusan követi a bőrhőmérsékletet alvás közben. Ezután összehasonlítja az eredményt a 28 napos átlaggal, és megjeleníti az átlagtól való eltérést. A bőrhőmérséklet változásainak nyomon követése segíthet észlelni a tested állapotában bekövetkezett változásokat.

A test maghőmérsékletével ellentétben, amely általában meglehetősen stabil, +37 Celsius-fok (98,6 °F) körüli, a bőr hőmérséklete sokkal inkább változhat. Ennek az az oka, hogy a szervezet a maghőmérsékletét a bőr véráramlásának megváltoztatásával szabályozza. A környezeti tényezők is befolyásolják a bőrhőmérsékletet. A bőrhőmérséklet +-1 Celsius-fok / +-1,8 Fahrenheit-fok közötti eltérése általánosan tekinthető. Alacsonyabb hőmérséklet eléggé gyakran előfordulhat a környezeti tényezők miatt, mint például az alacsony szobahőmérséklet, vagy ha kikapart kézzel alszol. A magasabb hőmérséklet közelebbi betegség jele lehet. A magasabb hőmérséklet a menstruációs ciklus utolsó szakaszát (ovuláció és luteális szakasz) is jelezheti.

A bőrhőmérséklet funkció nem használható hőmérőként, mivel nem az abszolút hőmérsékleti értékeket mutatja, hanem csupán az átlagos bőrhőmérséklettel való eltérést. Ha nem érzed jól magad, mérd meg a testhőmérsékletedet lázmérővel is.



A hőmérsékletmérési funkció és adatok nem használhatók orvosi célokra, diagnózishoz vagy kezeléshez.

## Az Éjszakai bőrhőmérséklet funkció használatának megkezdése



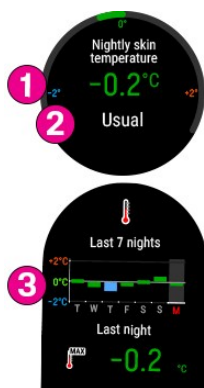
1. Engedélyezni kell a folyamatos pulzusmérés funkciót, hogy az Éjszakai bőrhőmérséklet-mérés működjön. A folyamatos pulzusmérés aktiválásához lépj a **Beállítások > Általános beállítások > Folyamatos pulzusmérés** menüpontba, és válaszd a **Be** vagy a **Csak éjszaka** lehetőséget.
2. A csuklópántot szorosan húzd meg a csuklódon, és viseld az órát alvás közben is. Részletes információkat a viseléssel kapcsolatban itt találsz: [Csuklón mért pulzus](#).
3. **Három éjszakán** át viselned kell az órát, hogy az Éjszakai bőrhőmérséklet eredményei megjelenjenek az órádon. Három éjszaka után megállapítjuk az átlagos bőrhőmérsékletedet, és ez jelenik meg **alapértékként** (nulla). Az alapérték kiszámításakor az elmúlt 28 éjszakát vesszük figyelembe.

## Éjszakai bőrhőmérséklet az órán

Amikor az órád érzékeli, hogy felébredtél, összehasonlítja az alvás közben mért bőrhőmérsékletet az átlagos bőrhőmérsékleteddel, és megjeleníti az átlagodtól való eltérést. Navigálj az **Éjszakai bőrhőmérséklet** nézetre. Ehhez pöccints balra vagy jobbra az óralapon.



Az alváskövetést manuálisan is kikapcsolhatod, ha az óra még nem összesítette az alvásodat. Az Éjszakai bőrhőmérséklet nézeten megjelenik a **Zzz...** felirat, ha az óra már érzékelt minimum négy óra alvást. Amikor a kijelzőre koppintasz, megjelenik a **Már ébren vagy?** felirat. Koppints a elemre a megerősítéshez, és az óra azonnal megjeleníti az alváshoz kapcsolódó adatok összesítését. Ha az óra nem ismert fel alvást, a bőrhőmérséklet nem lesz elérhető.



Az Éjszakai bőrhőmérséklet nézeten látható információ magában foglalja a következőket:

1. Az átlagos bőrhőmérsékletedtől való eltérés.
2. Bőrhőmérsékleted az általános szinttel összehasonlítva. Skála: **Általánosnál alacsonyabb** – **Általános** – **Általánosnál magasabb** – **Általánosnál jóval magasabb**.

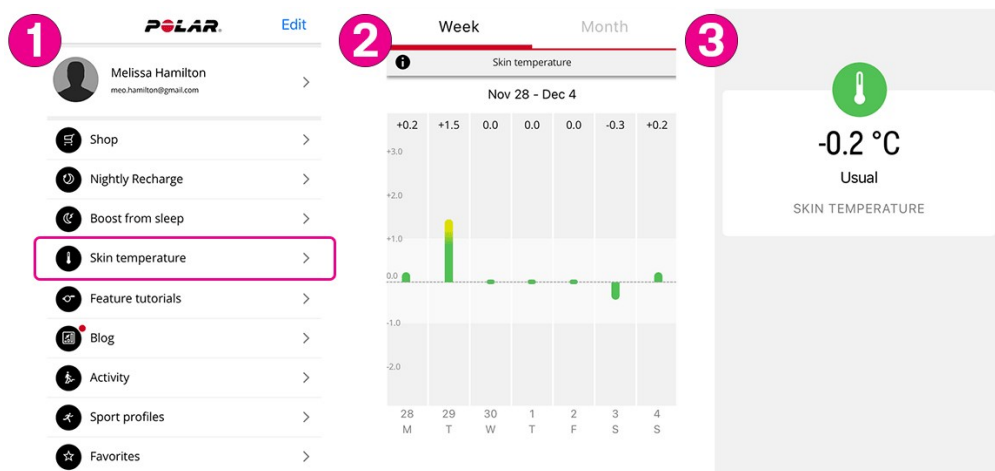
A  $\pm 1$  Celsius-fok /  $\pm 1,8$  Fahrenheit-fok közötti eltérés **Általánosnak** tekinthető. Ha az átlagos bőrhőmérséklet eltérése több mint  $+2$  Celsius-fok vagy  $+3,6$  Fahrenheit-fok, az **Általánosnál jóval magasabbnak** tekinthető.

3. Megjelenik egy grafikon, amely az elmúlt 7 éjszaka bőrhőmérsékletét mutatja.

## Éjszakai bőrhőmérséklet a Polar Flow alkalmazásban

A bőrhőmérséklet adatainak az alkalmazásban történő megjelenítéséhez szinkronizáld az órádat a Polar Flow alkalmazással. Vedd figyelembe, hogy szinkronizálnod kell az órádat a Polar Flow alkalmazással. A bőrhőmérséklet adatai nem szinkronizálhatók a számítógépen található Polar FlowSync szoftverrel.

A Polar Flow alkalmazásban válaszd a **Bőrhőmérséklet** elemet a menüből (1). A **Bőrhőmérséklet** nézeten (2) ellenőrizheted az előző esti mérés eredményét, és azt is megnézheted, hogy bőrhőmérsékleted hogyan változik egy **hét** vagy egy **hónap** során. Az előző esti mérés eredményét a **Napló** (3) menüpontban található kártyán is ellenőrizheted. Ha a kártyára koppintasz, megnyílik a **Bőrhőmérséklet** nézet.



## 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 erőnlétedre van szabva, így ez a funkció fittségtől függetlenül mindenki számára alkalmas. A FitSpark edzésjavaslatok minden edzésszakasz után frissülnek (beleértve a FitSpark nélkül végzett edzésszakaszokat is) éjfélkor, és amikor felébredsz. A FitSpark gondoskodik az edzéseid változatosságáról, mivel különböző típusú napi edzések közül választhatsz.

## Hogyan határozzuk meg a fittségi szintet?

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

- Edzési előzmények (a megvalósított heti átlagos pulzuszonák az elmúlt 28 nap során)
- VO2max (Maximális oxigénfelvétel az órán lévő [Fitnessz tesztből](#))
- [Training background](#) (Edzési előzmények)

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



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

## Milyen típusú gyakorlatok találhatóak az edzésekategóriákban?

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

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

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

## FitSpark az órán

Az óralapon pöccints balra vagy jobbra a **FitSpark edzési útmutató** nézet kiválasztásához.



A javasolt edzések megjelenítéséhez koppints a kijelzőre. A legmegfelelőbb edzés fog megjeleníteni elsőként az edzési előzményeid és az edzettségi szinted alapján. Pöccints felfelé a többi választható edzési javaslat megtekintéséhez.

A javasolt edzésre koppintva megjelenítheted az edzés részletes lebontását. 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.

Koppints az **Indítás** gombra a javasolt edzés kiválasztásához, majd koppints használni kívánt sportprofilra az edzésszakasz elindításához.

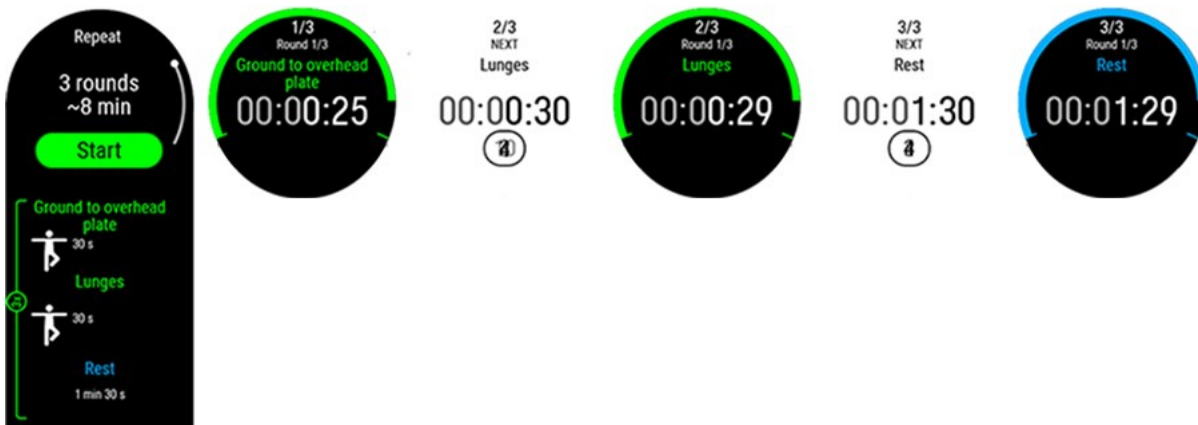


Ha van aktív Futóprogramod a Polar Flow alkalmazásban, a FitSpark-javaslatok a futóprogram edzési célkitűzései alapján lesznek összeállítva.

## 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 [Hangútmutatás](#) funkció segítséget nyújt az edzési célkitűzésre való összpontosításban azáltal, hogy az edzés szakaszai során közvetlenül a fülhallgatón keresztül nyújt útmutatást.

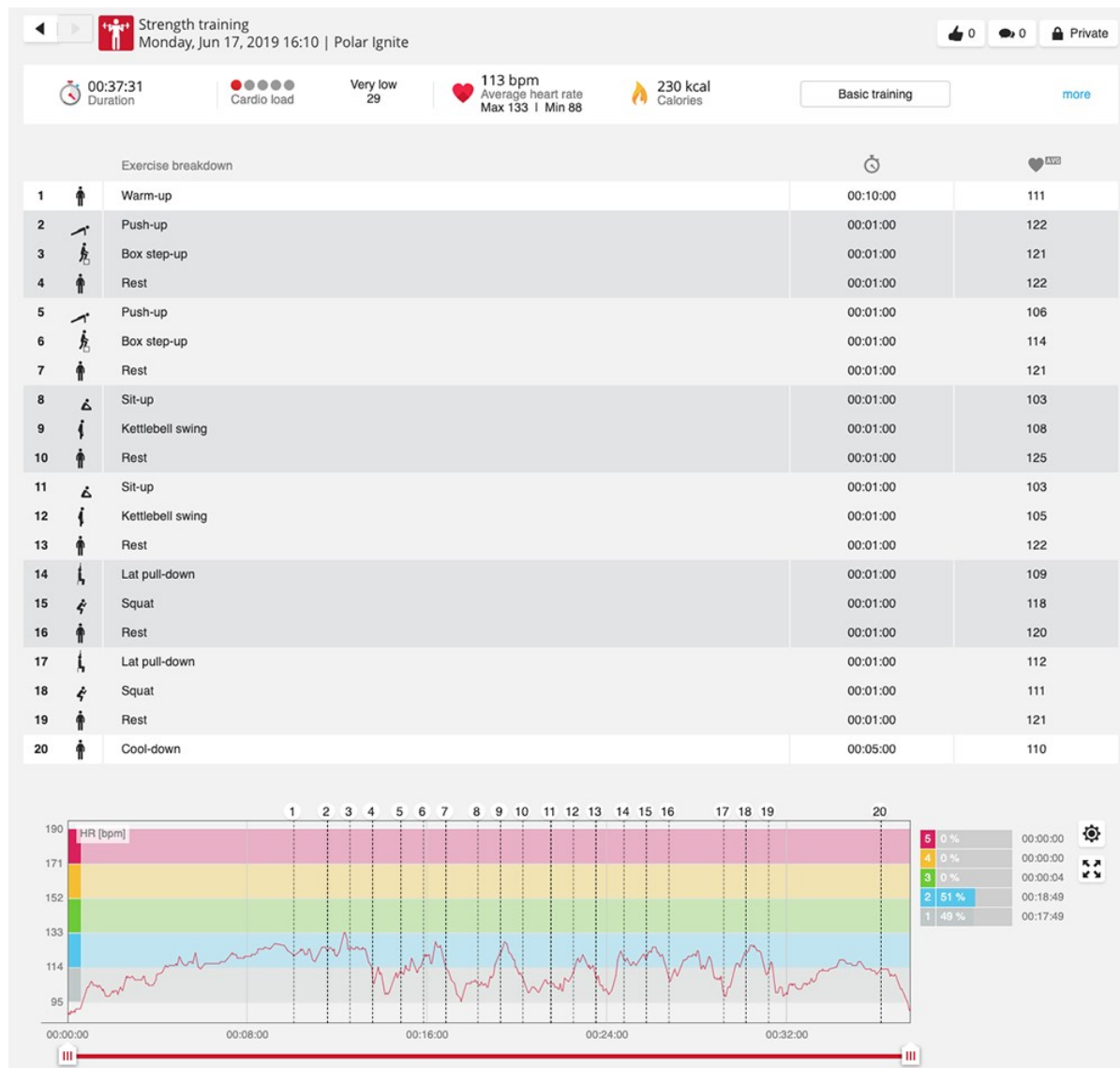


**A háttérvilágítás bekapcsolva tartása edzés közben:** Pöccints lefelé a kijelző tetejéről a [Gyorsbeállítások](#) menü megnyitásához. Koppints a Háttérvilágítás ikonra a **Mindig bekapcsolva** vagy az **Automatikus** lehetőség kiválasztásához. Ha a mindig bekapcsolt lehetőséget jelölöd ki, akkor az 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 Flowban

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 pulzusgörbén is megjelenik.



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

## PIHENŐIDŐ ÚTMUTATÓ A PULZUSOD ALAPJÁN

Optimalizáld edzési ritmusodat és hatékonyságodat, hogy a lehető legjobb hatást érj el az edzéseiddel. A pihenőidő útmutató elemzi a pulzusodat az edzésszakasz gyakorlati- és pihenőszakaszai során, hogy személyre szabott útmutatást nyújtson a gyakorlati szakasz megkezdésének optimális időzítéséhez. Automatikusan észleli a legmagasabb pulzusszámot az egyes sorozatok alatt, valamint a pihenőidők közben is nyomon követi pulzusodat, és értesít, amint megfelelően regenerálódta a következő sorozat megkezdéséhez.

Ha a pihenőidő útmutató funkciót az edzésszakaszok során kívánod használni, akkor hozzá kell adnod a Pihenőidő útmutató edzési nézetet ahhoz a sportprofilhoz, amelyben használni szeretnéd. Alapértelmezés szerint a Pihenőidő útmutató edzési nézet a következő sportprofilok esetén aktív: Erőnléti edzés, Köredzés, Magas intenzitású intervallum edzés, Funkcionális tréning, Bootcamp és Kettlebell. Az edzési nézetet bármely sportprofilhoz hozzáadhatod a Polar Flow alkalmazás vagy a webszolgáltatás sportprofil beállításaiiban.

### Edzés a pihenőidő útmutatóval

Az edzésszakaszt kezd meg megfelelő bemelegítéssel, hogy a legtöbbet hozd ki az edzésből. A bemelegítés javítja az edzés hatékonyságát, és csökkenti a sérülések kockázatát. **Aktiváld a pihenőidő útmutatót, amikor készen állsz az**

**edzőszakasz gyakorlati szakaszának megkezdésére.** Jobbra vagy balra pöccintve navigálj a Pihenőidő útmutató edzési nézetre, és koppints az **Indítás** gombra a funkció bekapcsolásához.




### A kijelzőn megjelenő útmutatás

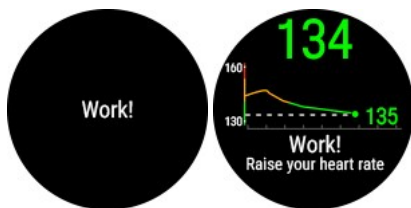
A Pihenőidő útmutató edzési nézet megjeleníti az aktuális pulzusodat és a valós idejű pulzusdiagramodat. A különböző színek azt a pulzuszónát jelzik, amelyben edzel. A következő utasítások végigvezetnek az edzőszakasz gyakorlati- és pihenőszakaszain.




Az **Emeld pulzusod** üzenet jelenik meg, ha a gyakorlati szakasz megkezdéséhez meg kell emelned a pulzusodat. Amikor a pulzusod a gyakorlati szakaszhoz megfelelő szintre emelkedett, a kijelzőn lévő szöveg a **Gyakorlat** feliratra vált. A sorozat befejezését követően az óra automatikusan érzékeli a gyakorlati szakasz befejeződését, és a gyakorlati szakasz során elért legmagasabb pulzust is. A gyakorlati szakaszt manuálisan is leállíthatod, ha a **Kész** elemre koppintasz.

Amint az óra meghatározta a regenerálódási célpulzusszámodat, a kijelzőn megjelenik a **Pihenj, amíg a pulzus alacsony lesz** felirat, amelyet rezgés kísér. A pihenőszakasz során a kijelzőn megtekintheted aktuális pulzusodat és a regenerálódási célpulzusszámot. A valós idejű pulzusdiagramon a szaggatott vonal a célpulzusszámot jelzi. A minimális pihenési idő 20 másodperc – ha ennél hamarabb eléred a regenerálódási célpulzusszámot, megjelenik a **Pihenj még néhány másodpercig** felirat.

 Ha a pihenőszakasz nem határozható meg a pulzus alapján, akkor egy időalapú pihenőszakasz fog megjelenni. A kijelzőn megjelenik az **A gyakorlat ideje véget ért. Itt az idő pihenni.** felirat, amely után 30 másodperces visszaszámláló jelenik meg.



Ha eleget regenerálódtál, és elérkezett a következő sorozat ideje, az óra kijelzőjén megjelenik az **Gyakorlatozz!** felirat, amelyet rezgés kísér.

**A funkció kikapcsolásához** nyomd meg a gombot a Pihenőidő útmutató nézetben. Megjelenik a **Pihenőidő útmutató leállítása?** felirat. Koppints a  elemre a megerősítéshez. A pihenőidő útmutató leállítása nem állítja le az edzőszakaszt.





Különösen erőnléti edzés során, amikor olyan tevékenységeket végzel, amelyek extrém nyomást gyakorolnak a csuklódra, például súlyemelés vagy húzózkodás során, előfordulhat, hogy a pulzusodat nehezebb lesz megfelelő pontossággal észlelni a csuklódon. Emiatt azt javasoljuk, hogy használj Polar H10 pulzusérzékelőt vagy Polar Verity Sense optikai pulzusmérőt a pontos pulzusmérés és a pihenőidő útmutató funkció optimális működése érdekében.

Tudj meg többet a [Pihenőidő útmutató](#) funkcióról.

# SERENE™ IRÁNYÍTOTT LÉGZŐGYAKORLAT

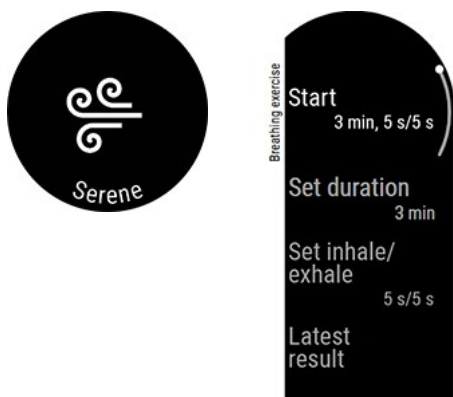
A Serene™ egy **irányított, mély légzőgyakorlat**, amely segít ellazítani a tested és elméd, valamint kezelni a stresszt. A Serene útmutatást nyújt a lassú, egyenletes ritmusú légzéshez – **hat lélegzetvétel percenként**, amely az optimális légzésszám a **stresszt enyhítő hatások eléréséhez**. Amikor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

Az órán található légzőgyakorlat segít fenntartani az egyenletes, lassú ritmusú légzést a kijelzőn megjelenő animáció és rezgés segítségével. A Serene méri a tested gyakorlatra adott reakcióit, és valós idejű visszajelzést szolgáltat biológiai hogylétedről. A gyakorlatot követően egy összefoglalót fogsz kapni arról, hogy mennyi időt töltöttél a három **nyugalmi zónában**. Minél magasabb a zóna, annál jobban ráhangolódta 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 érezkedheted.

## 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 lelassabb 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 csuklósontod 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.

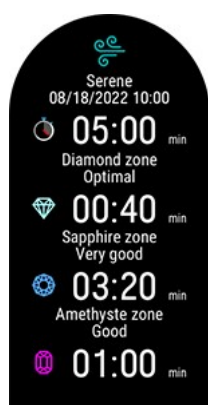
- Az animáció fő eleme az aktuális nyugalmi zónának megfelelően **változtatja a színét**.
- A gyakorlat után az eredmények megjelennek az órán az egyes nyugalmi zónákban töltött idő formájában.



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 közelítetted meg a hat lélegzet per perc optimális légzésszámot. Minél magasabb a zóna, annál inkább ráhangolódottál az optimális légzésritmusra. A legmagasabb nyugalmi zóna, a gyémánt zóna eléréséhez a hat lélegzet/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 FITNESS TESZT

A csuklón mért pulzussal végzett Polar Fitness teszt egy egyszerű, biztonságos és gyors módja annak, hogy megbecsüld nyugalmi aerob (kardiovaszkuláris) állóképességedet. Egy egyszerű, 5 perces, edzettségi szintet mérő teszt, amely becslést ad a maximális oxigénfelvételeddre (VO<sub>2</sub>max) A Fitness 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 Fitness 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 fitness teszt eredményének érzékelhető változásához átlagosan hat hét rendszeres edzés szükséges. Ha az erőnléted jelenleg kevésbé jó, gyorsabb fejlődést is tapasztalhatsz. Minél jobb az aerob állóképességed, annál kisebb változásokat fogsz tapasztalni az eredményekben.

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

A megbízható eredmények érdekében tartsd be az alábbiakat:

- A tesztet bárhol elvégezheted – otthon, az irodában, egy fitness klubban –, feltéve, hogy a környezet elég nyugodt hozzá. Lehetőleg ne legyenek hangos zajok (például televízió, rádió, vagy telefon), és a teszt közben ne

beszéljess.

- A tesztet mindig ugyanott, ugyanabban az időben végezd el.
- A tesztelés előtt 2–3 órával ne egyél nehéz ételeket és ne dohányozz.
- Kerüld az erős fizikai megterhelést, az alkohol fogyasztását, és a stimuláló hatású gyógyszereket a teszt napján és előtte.
- Kipihentnek és nyugodtnak kell lenned. Feküdj le, és a teszt megkezdése előtt pihenj 1–3 percet.

## A teszt előtt

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

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

## A teszt elvégzése

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



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

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

## Teszteredmények

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

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

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

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

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



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

## 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



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

## Nők

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

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

## $VO_{2max}$

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

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

## GYALOGLÁSI TESZT

A gyaloglási teszt egyszerű, biztonságos és megismételhető módszer a  $VO_{2max}$  mérésére, és az aerob állóképesség fejlődésének nyomon követésére. Az aerob állóképességi szinted megértése a hatékony edzés sarkalatos pontja. Éppen ezért a gyaloglási teszt értékes eszköz lehet bárki számára, az alkalmi edzőktől kezdve a rendszeresen sportolóig. Javasoljuk, hogy az edzésprogram kezdésekor végezd el a tesztet, és háromhavonta ismételd meg. Azonban semmi ellenérv nincs arra, hogy miért is ne végezhetnéd el gyakrabban, ha szeretnéd.

Az alapvető elgondolás, hogy gyalogolj olyan gyorsan, ahogy csak tudsz tizenöt percig – állandó tempóval. Ez gyorsabb tempót jelent a megszokott, kényelmes gyaloglási sebességednél. A célod, hogy a bemelegítés során a pulzusod a maximumod 65%-a fölé emeld, és próbáld ott tartani a teszt alatt gyors, élénk tempóban gyalogolva. A  $VO_{2max}$  eredményét a sétatáv, a teszt alatti pulzusod és személyes jellemzőid (kor, nem, magasság és testsúly) alapján kapod. Elviekben minél magasabb a gyaloglási sebességed és minél alacsonyabb a pulzusod, annál jobb az aerob állóképességed.

### A teszt elvégzése

A teszt elvégzése előtt olvasd el az [Egészség és edzés szakaszt](#) a jelen használati útmutatóban vagy a termékcsomaghoz mellékelt Fontos tudnivalókat tartalmazó adatlapon. Ne végezd el a tesztet betegség vagy sérülés esetén, illetve ha egészségügyi problémára gyanakszol. Továbbá ügyelj arra, hogy a fizikai beállásaid – többek között a magasságod, a testsúlyod, a korod, és hogy melyik csuklódon viseled az órát – naprakészek legyenek. Az eredményszámításhoz felhasználjuk őket. A sebességed követésére GPS (GNSS) technológiát használunk, ezért szabadtéren kell elvégezned.

A tesztet sík terepen, pályán vagy úton végezd, ahol akadálytalan kilátás nyílik az égre az optimális GPS (GNSS) teljesítmény érdekében. Kerüld a közlekedési lámpákat vagy egyéb lehetséges akadályokat tartalmazó útvonalakat, amelyek megállásra vagy lassításra kényszeríthetnek. A magas épületek, alagutak, részlegesen fedett stadionok vagy fák szintén hatással lehetnek a GPS (GNSS) pontosságára.

A tesztelés előtti körülményeknek is meglehetősen hasonlóknak kell lenniük minden alkalommal. Például hatással lehet az eredményedre, ha intenzív edzésszakaszt végzel az előző napon, vagy nehéz ételt eszel közvetlenül a tesztelés előtt. A teszt során gyalogolj olyan gyorsan, ahogy csak tudsz, egyenletes tempóban. Nem futhatsz. Próbáld a pulzusod a maximális pulzusszámod 65%-a felett tartani. Nincs felső határ. Minél hosszabb a gyaloglási táv, annál jobb eredményt kapsz. Ha a pulzusod túl alacsony, az óra figyelmeztet. Ez azt jelenti, hogy gyorsabban kell gyalogolnod a pulzusod megemeléséhez.

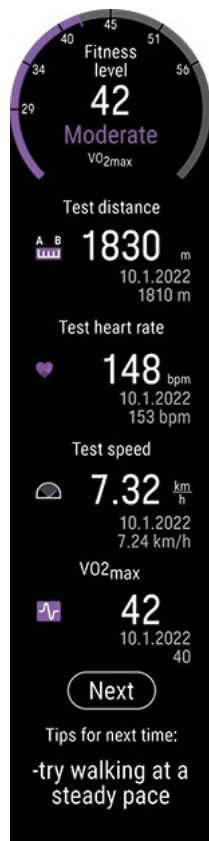
A gyaloglási teszt a bemelegítő és levezető szakaszokkal együtt körülbelül 25 perc alatt elvégezhető. Egy bemelegítő (5 perc), egy teszt- (15 perc) és egy levezető (5 perc) szakaszból áll. Tekintsd meg az útmutatást az órád **Tesztek > Gyaloglási teszt > Útmutató** menüpontjában kezdés előtt még egyszer, hogy végignézd a teszt részletes lebontását és az útmutatást az elvégzéséhez.

1. Lépj a **Tesztek > Gyaloglási teszt > Indítás** menüpontba, és görgess le a teszt áttekintéséhez. Ha készen állsz a tesztre, akkor válaszd a **Tovább** lehetőséget.
2. Válaszd meg az egészségedre vonatkozó kérdéseket, és fogadd el az edzés-előkészítési módba való lépéshez.
3. A gyaloglás sportprofilját használjuk a teszthez. Lila színnel jelenik meg a teszt nézetben. Maradj az edzés-előkészítési módban, amíg az óra megtalálja a pulzusodat és a GPS-műholdjelet (a GPS-ikon zöldre vált).
4. Kezdd egy megfelelő bemelegítéssel. A célod, hogy a pulzusod a maximális pulzusszám 65%-a fölé emeld gyors, élénk tempóban gyalogolva. Kövesd a kijelzőn megjelenő útmutatást a bemelegítés elvégzéséhez.
5. Amikor eléred maximális pulzusod legalább 65%-át vagy legalább három percen át bemelegítettél, megkezdheted a tesztet. Válaszd a **Teszt indítása** lehetőséget a tényleges teszt indításához.
6. Tartsd a pulzusod a maximális pulzusszámod 65%-a felett a teszt során.
7. A tesztszakasz 15 perc elteltével ér véget. Az jóváhagyáshoz koppints a kijelzőre, és folytasd a levezető szakasszal.
8. Levezetéskor gyalogolj lassan a regenerálódás elősegítéséhez.
9. A levezetés befejezése után látni fogod a legyalogolt távot a kijelzőn.
10. Az edzésszakasz szüneteltetéséhez nyomd meg egyszer a gombot, szüneteltetéskor pedig nyomd le és tartsd lenyomva a gombot az edzésszakasz befejezéséhez.

A teszt során: A kijelző felső részén megjelenik az aktuális pulzusod és az a pulzusérték, amely felett kell azt tartanod. A kijelző alsó részén pedig az eltelt időt láthatod.



## Teszteredmények



- A teszteredmény a  $VO_{2max}$  értéket mutatja. Az eredményt nem és korosztály szerint is besoroljuk a nagyon alacsonytól kezdve az elitig.
- Tesztáv (a teszt során legyalogolt táv)
- Tesztpulzus (az átlagos pulzusod a teszt utolsó 5 percében)
- Tesztsebesség/tempó (átlagsebesség/tempó a teszt során)
- Tippek a következő alkalomra (ezek a tippek a teszt ismételhetőségének javítására szolgálnak, és csak az órádon jelennek meg)

A legfrissebb eredményeidet megtekintheted az órádon a **Tesztek > Gyaloglási teszt > Legfrissebb eredmények** menüpontban.

Felhívjuk figyelmed, hogy a teszteredmény alapján a  $VO_{2max}$  érték frissítéséhez az eredményt a Polar Flow alkalmazással szinkronizálnod kell. Ha a szinkronizálást követően megnyitod a Polar Flow alkalmazást, az megkérdezi, hogy szeretnéd-e frissíteni azt.

## Részletes elemzés a Flow webszolgáltatásban és alkalmazásban

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

Polar Flow | Polar Coach | Polar Flow | Update | Polar app

POLAR | FLOW | FEED | EXPLORE | DIARY | **REPORTS** | COMMUNITY | PROGRAMS | Janet Handbury

Training | Activity | Sleep | **Tests** | Running Index | Cardio load

### Test report

Walking test | 01/04/2021 | 30/09/2021 | Last 3 months | **Last 6 months** | Last 12 months

#### Walking Tests

05.11.2019 Latest result of the period	46 Very Good Vibmax (+4.8%)	123 bpm Test heart rate	1.88 km Test distance	7.5 km/h Test speed
07.01.2019 First results of the period	44 Good	131 bpm Test heart rate	1.67 km Test distance	6.7 km/h Test speed

Date	Fitness level	Test distance	Test speed	Test heart rate
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.08.2021	44 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm

Test analysis | Remove

# FUTÁSI TELJESÍTMÉNYTESZT

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

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

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

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

## A teszt elvégzése

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

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

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

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

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

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

7. A megfelelő bemelegítést követően válaszd a **Teszt indítása** lehetőséget. Ezután el kell érned a kezdősebességet a tényleges teszt megkezdéséhez.

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



A kék görbe sebességértékekkel a végeknél jelzi a megengedett tartományt.



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

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

## Teszteredmények

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



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

percig tartható fenn.

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

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

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

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

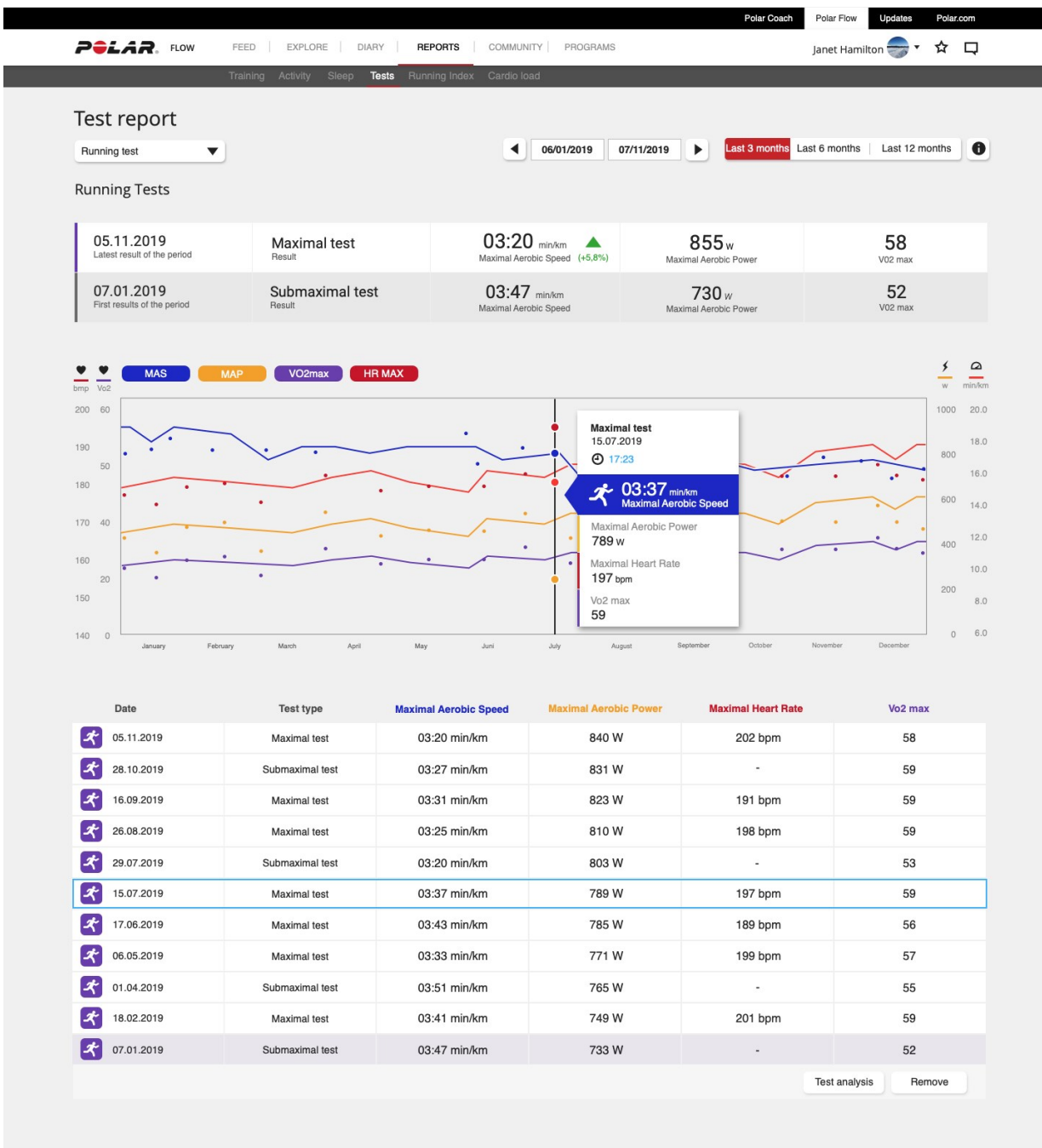
Ha a futási teljesítménytesztet a fejlődésed nyomon követésére és a megfelelő edzésintenzitás kiválasztására szeretnéd használni, javasoljuk, hogy háromhavonta ismételd meg a maximumtesztet, hogy az edzési zónáid mindig naprakészek maradjanak. Ha szorosabban szeretnéd nyomon követni a fejlődésedet, akkor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

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

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

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

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



## POLAR FUTÓPROGRAM

A Polar futóprogram az edzettségi szinted alapján személyre szabott program, amely arról gondoskodik, hogy mindig megfelelően edd, és elkerüld a túlterhelést. Intelligens, a fejlődésed alapján alkalmazkodik, és figyelmeztet, ha jó lenne egy kicsit visszavenni az edzésekből, és amikor itt az ideje mindent beleadni. Minden program egy sporteseményre szabott, figyelembe veszi személyes 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. Minden program három szakaszból áll: alapozás, építkezés és formaidőztetés. A szakaszokat úgy alakítottuk ki, hogy fokozatosan fejlesszék a teljesítményed, hogy felkészülten állj a rajtához 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 [útmutatónkat 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 **Programs** (Programok) fület.
3. Válaszd ki a sporteseményt, nevezd el, tűzd ki a dátumot, és add meg, hogy mikor szeretnéd kezdeni a programot.
4. Válaszold 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 **Start program** (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 **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheted az edzést.

## Kövesse nyomon a fejlődését

Szinkronizáld edzéseredményeidet a készülékről a Flow webszolgáltatással USB-kábelen vagy a Polar Flow alkalmazáson keresztül. Kövesse nyomon a fejlődését a **Programs** (Programok) fülön. 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 (VO<sub>2</sub>max/maximális oxigénfelvétel) becslése. A Running Index rögzítésével nyomon követhető az edzések hatásossága, valamint a futási teljesítés fejlődése. A fejlődés azt jelenti, hogy egy adott tempóban kevesebb erőfelfejtés mellett, illetve egy adott erőfelfejtési szinten nagyobb tempóban vagy képes futni.

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

A Running Index kiszámítása minden egyes edzésszakasz során megtörténik, amikor a pulzusmérő és a GPS funkció be van kapcsolva 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
45–49	< 21	21–23	24–27	28–31	32–35	36–38	> 38
50–54	< 19	19–22	23–25	26–29	30–32	33–36	> 36
55–59	< 18	18–20	21–23	24–27	28–30	31–33	> 33
60–65	< 16	16–18	19–21	22–24	25–27	28–30	> 30

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

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

## Hosszú távú elemzés

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

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

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

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)
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 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 kardiovaszkuláris rendszeredhez (**Kardióterhelés**) és az **Érzékelt terhelés** segítségével értékelheted, hogy mennyire érzed magad megterheltnak.

### 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 terhelt 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 **érezelt terhelés** figyelembe veszi, hogy szerinted mennyire volt megterhelő az edzésszakasz, illetve hogy az meddig tartott. Az értéket az **érezelt 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 edzésiterhelés-mérés korlátozott, például erőnléti edzéseknél.

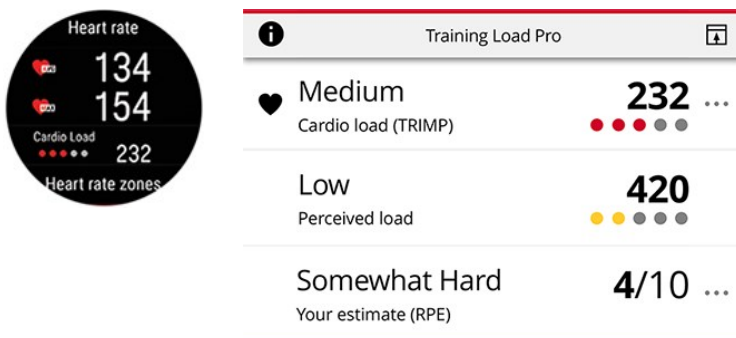


Értékelj az edzésszakaszt a Flow mobilalkalmazásban az **Érzékelt terhelés** kiszámításához. Egy 1–10 skálán pontozhatod az edzést, ahol az 1 rendkívül könnyű, míg a 10 erősen megterhelő.

## 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.

### Kardióterhelési állapot az órán

Pöccints balra vagy jobbra az óralapon a **Kardióterhelési állapot** nézet megtekintéséhez.



1. Kardióterhelési állapot grafikon
2. **Kardióterhelési állapot** és a Kardióterhelési állapot számszerűsített értéke (=Megterhelés elosztva a Toleranciával.)

● **Túlterhelés** (a szokásosnál jelentősen magasabb terhelés):

● **Eredményes** (fokozatosan növekvő terhelés)

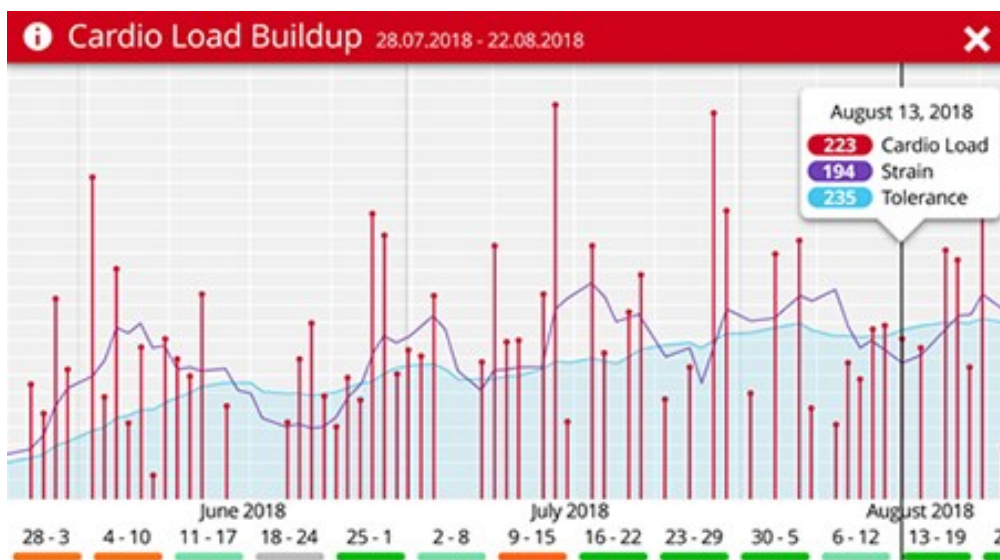
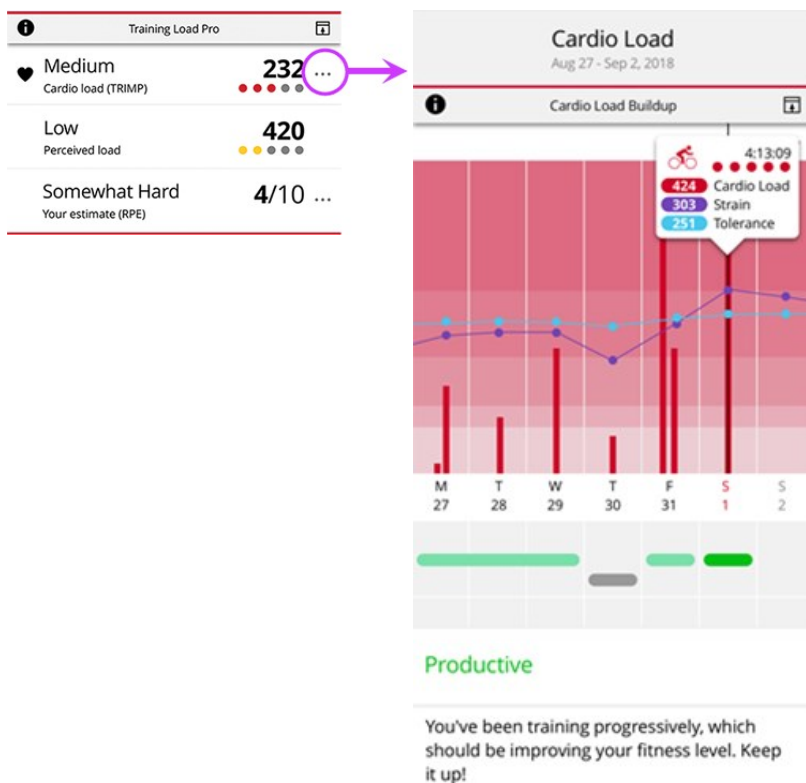
● **Szinten tartás** (a szokásosnál valamivel alacsonyabb terhelés)

● **Aluledzés** (a szokásosnál jóval alacsonyabb terhelés)

3. **Megterhelés** és **Tolerancia**
4. A kardióterhelési állapot szöveges leírása.

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

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



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 leíráshoz hasonlóan (nagyon alacsony, alacsony, közepes, magas, nagyon magas).

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

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

## FUELWISE™

Maradj végig energikus az egész edzésszakaszod során a FuelWise™ energiaellátási asszisztenssel! A FuelWise™ három funkciót tartalmaz, amelyek emlékeztetnek arra, hogy hogyan pótolhatod az energiát és tarthatod fenn a megfelelő energiaszintet a hosszú edzésszakaszok során. Ezek a funkciók a következők: **Smart carbs reminder** (Okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető), **Manual carbs reminder** (Kézi szénhidrátfogyasztási emlékeztető) és **Drink reminder** (Folyadékfogyasztási emlékeztető).

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

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

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

## Edzés a Fuelwise alkalmazással

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

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

### Okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető

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

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

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

### Okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető beállítása

1. A főmenüben válaszd a **Fueling > Smart carbs reminder** (Energiaellátás > Okos szénhidrátfogyasztási emlékeztető) lehetőséget.
2. Állítsd be az edzés becsült időtartamát. A minimum 30 perc.
3. Állítsd be az edzés becsült intenzitását. Az intenzitás beállítása a pulzustartományokkal történik. A különböző edzési intenzitásokkal kapcsolatos további tudnivalóért tekintsd meg a [heart rate zones](#) (pulzustartományok) szakaszt.
4. Állítsd be a kedvenc sportszeleted **carbs per serving** (fogyasztásonkénti szénhidrát mennyiség) értékét (5–100 gramm).
5. Válaszd a **Next** (Következő) lehetőséget

Az emlékeztető beállítását követően megtekintheted választásod áttekintését. Ezen a ponton továbbra is eltávolíthatod az éppen beállított emlékeztetőt, vagy hozzáadhatsz egy folyadékfogyasztási emlékeztetőt. Amikor készen állsz az edzés elkezdésére, válaszd a **Use now** (Használat most) lehetőséget az edzés-előkészítés módba történő belépéshez.

Amikor folyadékfogyasztási emlékeztetőt adsz hozzá az okos szénhidrátfogyasztási emlékeztetőhöz, akkor a rendszer a hidratációs szükségleted becslését is elküldi az emlékeztetőkkal. Ez a közepes terhelés alatt fellépő izzadási mennyiségen alapul





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

### Kézi szénhidrátfogyasztási emlékeztető

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

### Kézi szénhidrátfogyasztási emlékeztető beállítása

1. A főmenüben válaszd a **Fueling > Manual carbs reminder** (Energiaellátás > Kézi szénhidrátfogyasztási emlékeztető) lehetőséget.
2. Állítsd be az emlékeztetési időközt (5–60 perc).

Az emlékeztető beállítását követően megtekintheted választásod áttekintését. Ezen a ponton továbbra is eltávolíthatod az éppen beállított emlékeztetőt, vagy hozzáadhatsz egy folyadékfogyasztási emlékeztetőt. Amikor készen állsz az edzés elkezdésére, válaszd a **Use now** (Használat most) lehetőséget az edzés-előkészítés módba történő belépéshez.



Ha eljött az ideje annak, hogy szénhidrátot fogyassz, az óra kijelzőjén megjelenik a **Szénhidrát!** felirat, amelyet rezgés kísér.

### Folyadékfogyasztási emlékeztető

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

### Folyadékfogyasztási emlékeztető beállítása

1. A főmenüben válaszd a **Fueling > Drink reminder** (Energiaellátás > Folyadékfogyasztási emlékeztető) lehetőséget.
2. Állítsd be az emlékeztetési időközt (5–60 perc).

Az emlékeztető beállítását követően megtekintheted választásod áttekintését. Ezen a ponton továbbra is eltávolíthatod az éppen beállított emlékeztetőt, vagy hozzáadhatsz egy szénhidrátfogyasztási emlékeztetőt. Amikor készen állsz az edzés elkezdésére, válaszd a **Use now** (Használat most) lehetőséget az edzés-előkészítés módba történő belépéshez.



Ha eljött az ideje annak, hogy igyál, az óra kijelzőjén megjelenik az **Igyál!** felirat, amelyet rezgés kísér.

További információ a [FuelWise™](#) alkalmazásról

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

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

## TRAINING BENEFIT (EDZÉSI NYERESÉG)

A Training Benefit (Edzési nyereség) funkció szöveges értékelést ad az egyes edzések hatásáról, melynek segítségével kiemezheted 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 [pulzusónákban](#).

A Training Benefit (Edzési nyereség) visszajelzése a pulzusónákon 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.
Tempós és maximális edzés	Micsoda edzésszakasz! Jelentősen javítottad aerob állóképességedet, valamint azt a képességedet is, hogy hosszabb ideig fent tudd tartani a magas intenzitású erőfeszítést. Ez az edzésszakasz jelentősen növelte a sebességedet és a hatékonyságodat.
Tempós edzés+	Erős tempójú, hosszú edzésszakasz. Javítottad aerob állóképességedet, sebességedet, valamint azt a képességedet is, hogy hosszabb ideig fent tudd tartani a magas intenzitású erőfeszítést. Az edzésszakasz a fáradtsággal szembeni ellenállásodat is növelte.
Tempós edzés	Remek tempó! Javítottad aerob állóképességedet, sebességedet, valamint azt a képességedet is, hogy hosszabb ideig fent tudd tartani a magas intenzitású erőfeszítést.
Tempós edzés és alapedzés	Remek tempó! Javítottad azt a képességedet, hogy hosszabb ideig fent tudd tartani a magas intenzitású erőfeszítést. Ez az edzésszakasz fejlesztette aerob állóképességedet és izmaid állóképességét is.
Tartós edzés és tempós edzés	Remek tempó! Fejlesztetted az aerob állóképességedet és izmaid állóképességét is. Ez az edzésszakasz javította azt a képességedet is, hogy hosszabb ideig fent tudd tartani a magas intenzitású erőfeszítést.

Visszajelzés	Előny
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.

## 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.

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



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

## Folyamatos pulzusmérés az órán



A **Pulzus** widget segítségével megtekintheted az aktuális pulzusodat az óralapon a Folyamatos pulzusmérés funkció használata közben. Ezt az [Óralap beállításai](#) menüben adhatod hozzá az óralaphoz.



A widgetre koppintva elérheted a **Napi aktivitás** nézetet. A napi aktivitás nézetben megtekintheted az aktuális pulzust, a nap legalacsonyabb és legmagasabb pulzusszámát, és azt, hogy mekkora volt a legalacsonyabb pulzusszámod az előző éjjel. További információkért lásd: [Folyamatos aktivitáskövetés](#).

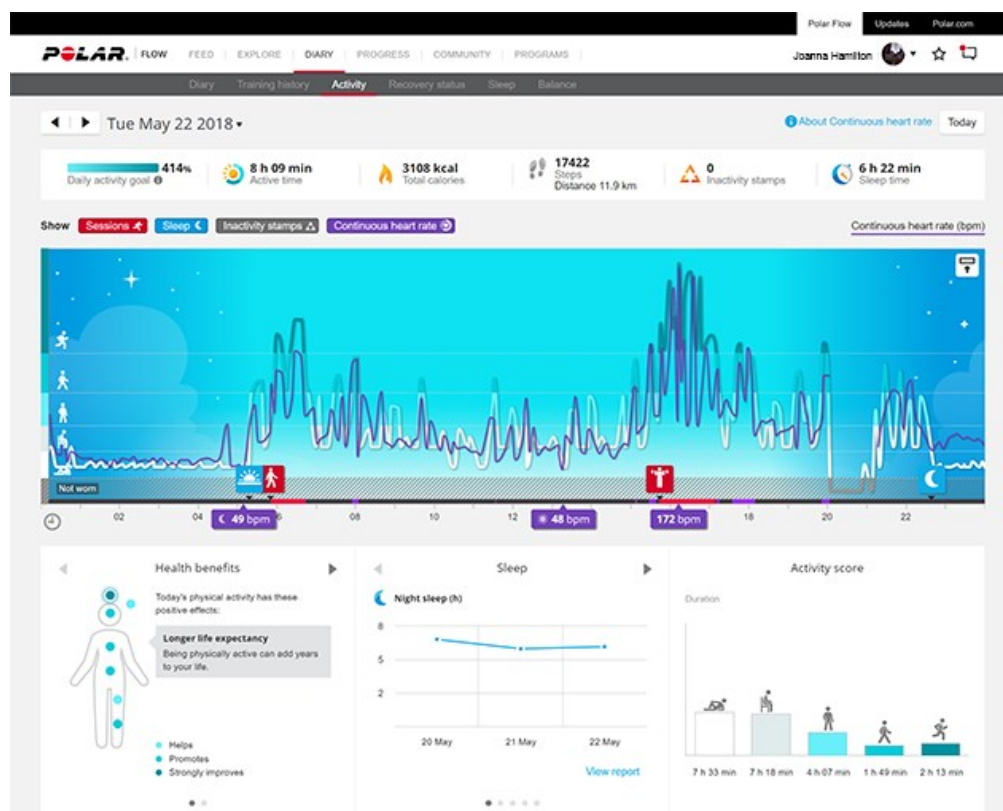
Az óra 5 perces időközönként követi nyomon a pulzusodat, és rögzíti az adatokat a Polar Flow alkalmazásban vagy webszolgáltatásban való későbbi elemzéséhez. Ha az óra a pulzusod emelkedését érzékeli, akkor elkezd folyamatosan rögzíteni a pulzusadataidat. A folyamatos rögzítési funkció a csukló mozgása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

Bizonyos esetekben lehetséges, hogy magasabb vagy alacsonyabb pulzusértéket láttál az órán a nap folyamán, mint a folyamatos pulzusmérés összefoglalóján a 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 pulzusmérés funkció be van kapcsolva, és az érzékelő hátulja a bőrrel érintkezik. A részletes útmutatót arról, hogy hogyan viseld az órát a csuklón mért pulzus pontos leolvasásához, a [Csuklón mért pulzus](#) fejezetben találod.

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



## 24/7 ACTIVITY TRACKING (FOLYAMATOS AKTIVITÁSKÖVETÉS)

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

## Activity goal (Aktivitási cél)

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

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

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

## Aktivitási adatok az órán

Az óralapon pöccints balra vagy jobbra a **Napi aktivitás** nézet kiválasztásához.

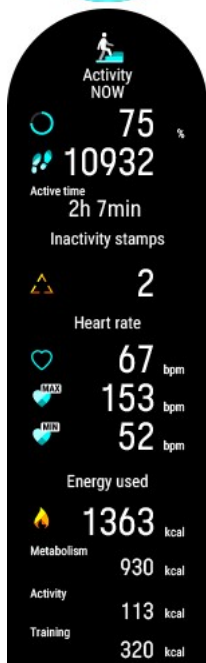


Tekintsd meg haladásodat a napi aktivitási cél felé, és az eddig megtett lépéseket.

A napi aktivitási cél felé tett haladásod százalékaként jelenik meg, és egy körben láthatod, amely aktivitásodnak megfelelően telik meg. Az óra rögzíti a testmozgás mennyiségét és típusát, és átváltja egy becsült lépésszámmra.

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

- Az Aktívan töltött idő mutatja meg testmozgásod összesített idejét, ami jótékony hatást gyakorolt egészségéde.
- A [Folyamatos pulzusz mérés funkció](#) használata esetén megtekintheted az aktuális pulzust, a nap legalacsonyabb és legmagasabb pulzusszámát, és azt, hogy mekkora volt a legalacsonyabb pulzusszám az előző éjjel. A folyamatos pulzusz mérés funkció az óra **Beállítások > Általános beállítások > Folyamatos pulzusz mérés** menüpontjában lehet bekapcsolni, kikapcsolni, vagy csak éjszakai üzemmódra állítani.
- Az edzés során elégetett kalóriák, az aktivitást és a BMR (alanyagcsere-érték: az életfunkciók fenntartásához szükséges minimális anyagcsere-aktivitás).



## Inaktivitási figyelmeztetés

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

Ha már 55 perce ülsz, inaktivitási figyelmeztetést kapsz: A készüléken rezgés kíséretében az **It's time to move** (Ideje mozogni!) üzenet jelenik meg. Állj fel, és találd ki, hogyan legyél aktív. Tegyéél egy rövid sétát, nyújtózz, vagy végezz egyéb könnyű tevékenységet. Az üzenet eltűnik, amint mozogni kezdesz, vagy megnyomod a gombot. Ha öt percen

belül nem kezdesz el mozogni, inaktivitási bélyeget kapsz, melyet a szinkronizálás után a Flow alkalmazásban és Flow webszolgáltatásban láthatsz. A Polar Flow alkalmazásban és a Flow webszolgáltatásban a kapott inaktivitási bélyegek teljes előzményét megtekintheted. Így ellenőrizheted napi rutinodat, és változtathatsz azon az aktívabb élet érdekében.

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

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

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

## ACTIVITY GUIDE (AKTIVITÁSI TANÁCSADÁS)

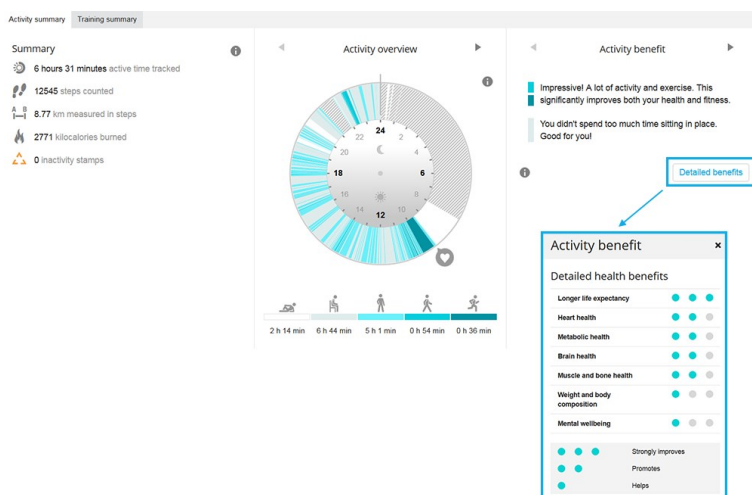
Az aktivitási tanácsadás funkció megmutatja, mennyire voltál aktív a nap folyamán, illetve jelzi, mennyit kell még edzened a napi javasolt aktivitási szint eléréséhez. Sportóradról illetve a Polar Flow alkalmazásból vagy webszolgáltatásból ellenőrizheted, hogyan haladsz az adott napi aktivitási célod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

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

## ACTIVITY BENEFIT (AKTIVITÁSI NYERESÉG)

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

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



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

## HELYMEGHATÁROZÓ MŰHOLDOK

Az óra beépített GPS-szel (**GNSS**) rendelkezik, amely számos kültéri sport esetén gyorsasági, tempó, távolsági és magassági értékeket jelenít meg, és lehetővé teszi az útvonal térképen történő követését a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban az egyes edzésszakaszok után. Az óra egyidejűleg használja a GPS, GLONASS, Galileo, BeiDou és QZSS rendszereket a maximális pontosság eléréséhez az egész világon. Alapértelmezés szerint az óra kétfrekvenciás GPS-t is használ a jobb helymeghatározási pontosság érdekében, különösen nehéz használati körülmények között. Alternatív megoldásként órán energiatakarékos egyfrekvenciás GPS-módot is használhatsz. Az

egyfrekvenciás GPS-mód nem nyújt ugyanolyan pontos eredményeket nehéz használati körülmények között, de növeli az akkumulátor élettartamát edzés közben. A beállítás az **Általános beállítások > Helymeghatározó műholdak** menüben található. Válaszd a **Jobb pontosság** (kétfrekvenciás GPS) vagy az **Energiatakarékos** (egyfrekvenciás GPS) lehetőséget.

## GPS TÁMOGATÁS (A-GPS)

Az óra a GPS támogatás (A-GPS) szolgáltatást használja a műholdak gyors beméréséhez. A GPS támogatás (A-GPS) adatok megadják az órának a GPS, Glonass, Galileo, BeiDou és QZSS műholdak várható helyzetét. Így az óra tudja, hogy hol keresse a műholdakat, és gyorsabban képes a kezdeti tartózkodási helyed meghatározására, és a helymeghatározási adatok pontossága is jobb lesz.

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

## GPS támogatás lejáratási dátum

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

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

A GPS támogatás adatfájl lejáratát követően a jelenlegi pozíció bemérése több időt vehet igénybe, és a helymeghatározási adatok pontossága is csökkenhet.





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

## VISSZA A KEZDŐPONTRA

A vissza a kezdőpontra funkció visszavezet az edzésszakasz kezdőpontjához.

A vissza a kezdőpontra funkció használata az edzésszakaszhoz:

1. Edzés-előkészítés üzemmódban koppints a gyorsmenü ikonra  a gyorsmenübe való belépéshez.
2. Válaszd ki a **Vissza a kezdőpontra** elemet a listából, és válaszd a **be** lehetőséget.

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

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

A kezdőpontra való visszatéréshez:



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

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

## VERSENYTEMPÓ

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




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

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

### Versenytempó létrehozása az órán

A versenytempó létrehozható az edzés-előkészítés mód gyorsmenüjéből.

1. Nyomd meg a gombot a főmenüben, és válaszd az **Edzés indítása** lehetőséget.
2. Edzés-előkészítés üzemmódban koppints a gyorsmenü ikonra  a gyorsmenübe való belépéshez.
3. Válaszd a **Versenytempó** lehetőséget a listáról, és állítsd be a távot és az időtartamot. Az óra megjeleníti a tempót/sebességet, amely a célidőd eléréséhez szükséges, majd visszatér az edzés-előkészítés módba, ahonnan elindíthatod az edzésszakaszt.

### Versenytempó létrehozása a Flow webszolgáltatás segítségével

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

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

## SPORTPROFILOK

A sportprofilok a sportórán található 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 alkalmazásban](#).

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



A fitnessklubok csoportos edzésein a Polar Ignite 3 a [Polar Club](#) funkcióval is használható. Válaszd ki az egyik sportprofil 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 változatossá teheted az edzésedet a különböző intenzitások variálásával az optimális hatás eléréséhez.

### SEBESSÉG CÉLZÓNÁK BEÁLLÍTÁSAI

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

#### Alapértelmezett

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

#### Szabad

Ha a **Szabad** opciót választod, minden határt módosíthatsz. Ha tesztelted a tényleges küszöbértékeidet, például az anaerob és aerob küszöböt, vagy az alsó és felső tejsavküszöböt, akkor a célzónák segítségével az egyéni küszöbértékeidnek megfelelő sebességgel vagy tempóval edzhetsz. Javasoljuk, hogy az anaerob küszöböd sebességét

és tempóját állítsd be az 5. zóna minimumaként. Ha aerob küszöböt is 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 csuklómozgásból akkor tudjuk a legpontosabban kiszámítani a sebességet és távot, ha természetes tempóval futsz, ami kényelmes számodra.

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

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

## 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 karcapásritmust, a pihenési időt és az úszásnemet. Ezenkívül a SWOLF pontszám segítségével nyomon követheted fejlődésedet.

**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

**Tempó és táv:** Amint az óra felismeri az úszásnemedet a fent említett négyféle úszásnem közül, képes lesz észlelni a fordulókat, és ezt az információt a tempó és a táv pontos kiszámítására használja fel. A készülék az észlelt fordulók és

a medence beállított mérete alapján számítja ki a tempót és távot. Minden forduló alkalmával egy medencehosszt ad hozzá a készülék a leúszott távhoz.


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

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

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

## A medencehossz beállítása

Fontos, hogy 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 hosszt.

## NYÍLTVÍZI ÚSZÁS

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



VA 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 pulzuszonákat az edzésszakaszok során, hogy pontos kalóriaégetési értékeket jeleníts meg, valamint, hogy megtekintsd az edzésre vonatkozó Edzési terhelés értéket, és a pulzuszonákra 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.



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

3. Az edzés rögzítésének indításához koppints a kijelzőre.

## 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



Az edzésszakasz során elhasznált energia

Szénhidrát

Fehérje

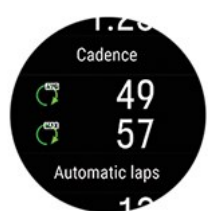
Zsír

További információkért lásd: [Energiaforrások](#)



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.

## IDŐJÁRÁS

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

Az időjárás információk csak az időjárás nézetben érhetőek el. Az óralapon pöccints balra vagy jobbra, amíg meg nem jelenik.

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

### Mai előrejelzés



Tekintsd meg a napi óránkénti időjárás-előrejelzést. Koppints a kijelzőre a sokkal részletesebb időjárási adatok megtekintéséhez, beleértve a következőket:

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

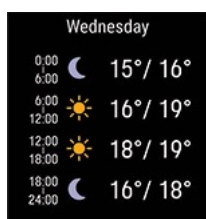
Vedd figyelembe, hogy az időjárási előzmények (azt is beleértve, hogy milyen volt az időjárás az edzésszakaszok során) nem érhetők el.

### Holnapi előrejelzés



- Alacsony/magas hőmérsékelt előrejelzése 3 órás időszakokra


### Holnaputáni előrejelzés



- Alacsony/magas hőmérsékelt előrejelzése 6 órás időszakokra

# ENERGIATAKARÉKOSSÁGI BEÁLLÍTÁSOK

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

Az energiatakarékosági beállítások a [gyorsmenüben](#) érhetők el. A gyorsmenüt az edzés-előkészítési módból érheted el, az edzésszakasz szüneteltetésekor, a többsportos edzésszakaszok közötti átváltási módban pedig a gyorsmenü ikonra  koppintva.



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



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

## GPS rögzítési gyakoriság

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



Felhívjuk figyelmed, hogy a GPS rögzítési gyakoriság kevésbé gyakori értékre állításával csökkenhet például a sebesség/tempó és táv mérésének pontossága a sportprofil és a használt érzékelő függvényében.

## Csuklón mért pulzus

Kapcsold ki a csuklón mért pulzust. Kapcsold ki az energiatakarékoság érdekében, amikor nem feltétlenül szükségesek a pulzusadatok. Mellkaspántos pulzusmérő használata esetén a csuklón mért pulzus alapértelmezés szerint kikapcsol.

# ENERGIAFORRÁSOK

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

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

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

## ENERGIAFORRÁSOK ÖSSZESÍTÉSE

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

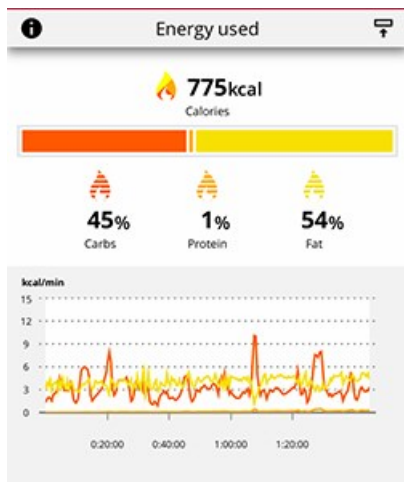


Az edzés során elégetett szénhidrát, fehérje és zsír mennyisége.



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

## RÉSZLETES ELEMZÉS A FLOW MOBILALKMAZÁSBAN



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

További információ az [energiaforrásokról](#)

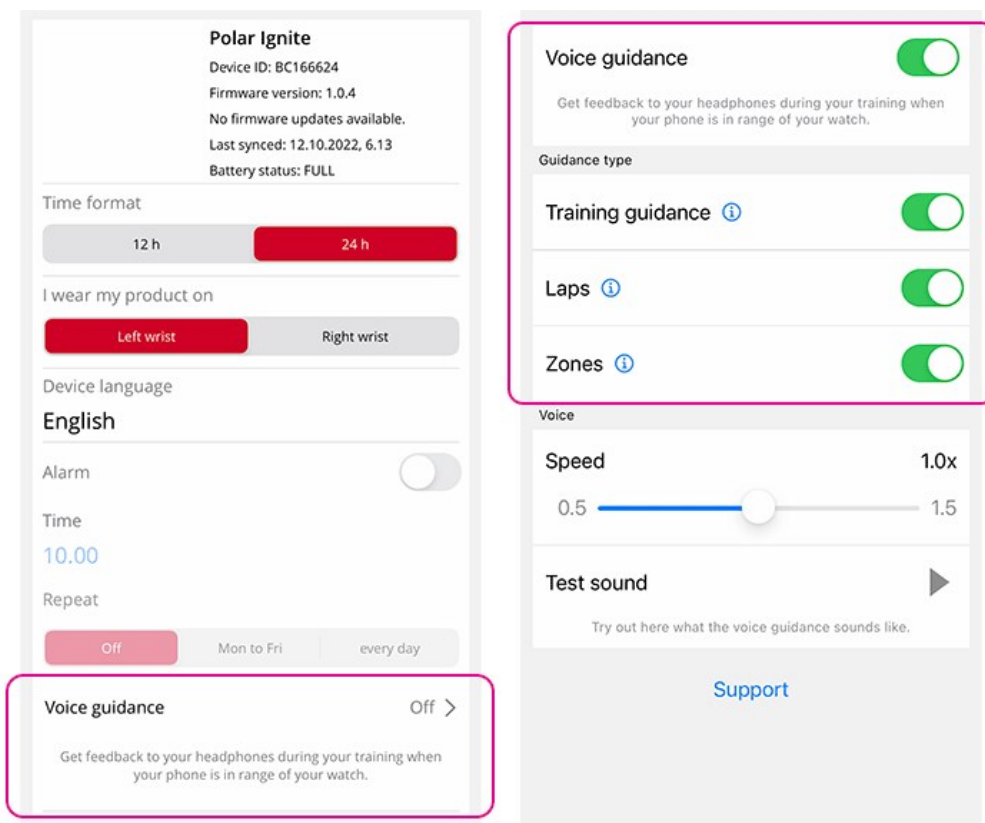
## HANGÚTMUTATÁS

A hangútmutatás funkció segítséget nyújt az edzésre való összpontosításban azáltal, hogy a rendszer a releváns edzésadatokat közvetlenül a fülhallgatóra küldi. Ennek köszönhetően nem szükséges az órára nézned edzés közben. A hangos információk magukban foglalják a kör részleteit és a pulzusszám változásait, és útmutatást nyújtanak az edzés szakaszai során. A hangútmutatás funkció használatához a Polar Flow alkalmazásnak futnia kell a telefonodon, és párosítva kell lennie az óráddal. Az útmutatót lásd: [Mobileszköz párosítása az órával](#).

A hangútmutatás funkciót a Polar Flow alkalmazás eszközeállításában állíthatod be. A Polar Flow alkalmazásban lépj az **Eszközök** menübe, és válaszd a Polar Ignite 3 pontot, ha egynél több Polar eszközzel rendelkezel. Görgess le a **Hangútmutatás** elemre, koppintással nyisd meg, és kapcsolod be a funkciót. Ezután válaszd ki, hogy milyen típusú információkat tartalmazzon a hangútmutatás:

- Válaszd ki az **Edzési útmutatás** elemet, hogy útmutatást kapj az edzési célkitűzések szakaszaiban, valamint napi edzési tanácsokhoz juss.
- Válaszd a **Körök** elemet a körrel kapcsolatos részletek hangos kimondásához, amikor kézzel jelölöd meg a kört, vagy ha a kör jelölése automatikusan, időtartam, távolság vagy hely alapján történik.
- Válaszd a **Zónák** elemet pulzusod változásaival kapcsolatos tájékoztatásért.





Vedd figyelembe, hogy a fenti lehetőségekből kiválasztott információk kiegészítéseként akkor is hangos visszajelzést kapsz, amikor

- elindítod, szünetelteted, folytatod vagy leállítod az edzésszakaszt, illetve megkapod az edzés összegzését
- a telefon és az óra közötti valós idejű kapcsolat megszakad/helyreáll
- az óra akkumulátorának töltöttsége alacsony

További információért lásd a [Hangútmutatás a Polar Flow alkalmazásban](#) című támogató dokumentumot.

## TELEFONOS ÉRTESTÍTÉSEK

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

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

### Telefonos értesítések bekapcsolása

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

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



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

## Ne zavarjanak

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

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

## AZ ÉRTEŚÍTÉSEK MEGTEKINTÉSE

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

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

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



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

# ZENEVEZÉRLŐ

Vezérelj a zene- és a médialejátszót a telefonodon az óradról az edzésszakaszok alatt, valamint az Zenevezérlő nézetből, amikor nem edzel. A zenevezérlő funkció iOS és Android telefonokhoz érhető el. A zenevezérlő használatához a Polar Flow alkalmazásnak futnia kell a telefonodon, és párosítva kell lennie az órával. Az útmutatót lásd: [Móvileszköz párosítása az órával](#). Ha az óra beállítását a Polar Flow alkalmazással végezted, akkor az óra már párosítva van a telefonoddal.

A zenevezérlőt a **Beállítások > Általános beállítások > Zenevezérlő** menüben állíthatod be.



A zenevezérlő-beállítások az óra és a telefon Polar Flow alkalmazáson keresztüli párosítása után válnak láthatóvá.

Válaszd az **Edzési képernyő** lehetőséget a zene vezérléshez az edzésszakaszaid alatt, az **Óralap** lehetőséget pedig a vezérlő eléréséhez, amikor nem edzel.



- **Edzés közben** pöccints balra vagy jobbra a zenevezérlős edzési nézet kiválasztásához. A zenevezérlő edzési nézet akkor aktiválódik, ha a lejátszót bekapcsoltad, az edzésszakaszt pedig megkezdted
- **Amikor nem edzel**, pöccints balra vagy jobbra az óralapról a Zenevezérlés nézet kiválasztásához.
- Állítsd be a hangerőt a hangerőszabályzóval.
- A vezérlőkkel szüneteltetheted, lejátszhatod vagy léptetheted a zeneszámokat.

## ZENEVEZÉRLŐ BEÁLLÍTÁSA A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN

Music controls



Always on

Training: On

Training: Off

Módosíthatod a Zenevezérlő beállításait is a Polar Flow alkalmazás **Eszközök** menüjéből:

- Koppints a Zenevezérlő melletti gombra a Zenevezérlő funkció be- vagy kikapcsolásához
- **Mindig bekapcsolva:** A zenét az edzési képernyőről vagy a Zenevezérlő nézetből, vagy akár mindkettőből is vezérelheted.
- **Edzés: Be:** Edzés közben a zenét az edzési képernyőről is vezérelheted.
- **Edzés: Ki:** A zenét a Zenevezérlő nézetben is vezérelheted.




Ha módosítod a beállítást, ne felejtse el szinkronizálni az órát a Polar Flow alkalmazással.

## PULZUSÉRZÉKELŐ ÜZEMMÓD

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

## A pulzusérzékelő üzemmód bekapcsolásához:

1. Nyomd meg a gombot a főmenüben, és válaszd az **Edzés indítása** lehetőséget. Válaszd ki a kívánt sportot.
2. Nyisd meg a gyorsmenüt a gyorsmenü ikonra  koppintva.



Válaszd a **Pulzus megosztása más eszközökkel** lehetőséget.



Válaszd az **Új eszköz hozzáadása** lehetőséget

3. Aktiváld a külső eszköz párosítási módját.
4. Válaszd ki az Ignite 3 órát a külső eszköztől.
5. Fogadd el az Ignite 3 párosítását a külső eszközzel.
6. A pulzust az Ignite 3 órán és a külső készüléken is láthatod. Amikor készen állsz, egyszerűen indítsd el az edzésszakaszt a külső eszköztől. Az edzésszakasz rögzítéséhez az óráddal, térj vissza az edzés-előkészítési módba, és a képernyőre koppintva indítsd el az edzés rögzítését.

## A pulzusmegosztás leállításához:

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

## CSERÉLHETŐ CSUKLÓPÁNTOK

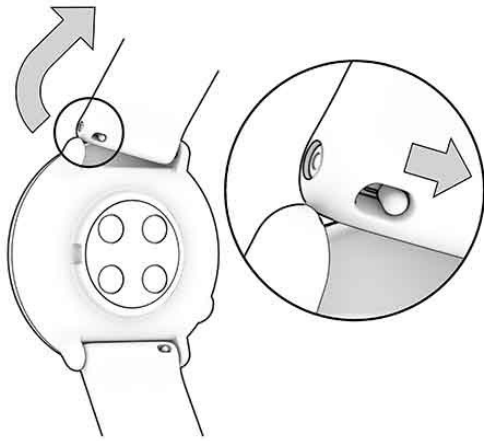
A cserélhető csuklópántokkal az alkalomnak és a stílusodnak megfelelően teheted személyessé a sportórát, hogy bármikor viselhesd, és teljesen kihasználj a folyamatos aktivitáskövetés, a folyamatos pulzuszórási mérés és az alváskövetés előnyeit.

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 órától.
2. A pánt felhelyezéséhez helyezd be a csapszeget az óra gyorskioldó gombbal ellentétes oldalon található furatába.
3. Húzd a gyorskioldó gombot befelé, és igazítsd a csap másik végét a sportórán lévő furathoz.
4. Engedd el a gombot a pánt rögzítéséhez.



## KOMPATIBILIS ÉRZÉKELŐK

Változatosabbá teheted edzéseidet, és teljesítményedet is jobban megértheted a kompatibilis Bluetooth® érzékelők segítségével.

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

Új érzékelő használata előtt párosítani kell azt a sportórával. A párosítás mindössze néhány másodpercet vesz igénybe, és biztosítja, hogy az órád csak a saját érzékelőid jelét vegye, így csoportosan is zavartalanul edzhetsz. Mielőtt megérkeznél egy sporteseményre vagy versenyre, már otthonodban végezd el a párosítást, hogy elkerüld az adatátvitel miatt fellépő interferenciát. Az útmutatót lásd: [Érzékelők párosítása a sportórával](#).

## POLAR OH1 OPTIKAI PULZUSMÉRŐ

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

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

## POLAR VERITY SENSE

A Polar Verity Sense egy sokoldalú, kiváló minőségű optikai pulzusmérő érzékelő, amely a karra vagy a homlokra helyezve méri a pulzust. A Polar Verity Sense nagyszerű alternatívát jelet a mellkaspántos vagy csuklópántos pulzusmérő eszközök helyett. Használható a termék karpántjával vagy úszószemüvegpánt-rögzítőcsatjával, illetve bárhová helyezheted úgy, hogy szorosan érintkezzen a bőröddel. A Polar Verity Sense a lehető legnagyobb mozgásszabadságot kínálja, és számtalan különböző sporthoz használható. Ráadásul a Polar Verity Sense akkor is rögzíti a pulzust, a távot, a tempót és a fordulókat, amikor uszodában úszol. Rögzítheted az edzéseidet a belső memóriára, és később átviheted az edzésadatokat a telefonodra, vagy egy kompatibilis eszközhöz is csatlakoztathatod, és valós időben nyomon követheted a pulzusodat az edzés alatt.

## POLAR H10 PULZUSÉRZÉKELŐ

Végezd a pulzusmérést maximális pontossággal a mellkaspántos Polar H10 pulzusérzékelővel!

Bár a Polar Precision Prime a legpontosabb optikai pulzusmérő technológiánk, és szinte bárhol nagyszerűen működik, de ha kiváló pontosságú értékeket szeretnél elérni az edzések során, akkor a Polar 10 pulzusérzékelő szolgáltatja a legpontosabb pulzusmérési eredményt számodra az olyan sportoknál, amelyeknél nagyobb kihívást jelent az érzékelőt egy helyben tartani a csuklón, vagy ahol nyomás vagy mozgás keletkezik az érzékelő körül található izmokban vagy

ínakban. A Polar H10 pulzusérzékelő gyorsabban reagál a pulzus hirtelen emelkedésére vagy csökkenésére, ezért ideális megoldás a gyors sprintekből álló szakaszos edzésekhez.

A Polar H10 pulzusérzékelő egy belső memóriával rendelkezik, amely képes egy edzésszakasz rögzítésére, függetlenül attól, hogy a közeledben lévő csatlakoztatott edzésszakkal vagy mobil edzőalkalmazással, vagy anélkül 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, a sportórát a kerékpár kormányára is szerelheted, hogy könnyebben ellenőrizni tudd az edzésadatokat.

## POLAR H9 PULZUSÉRZÉKELŐ

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


Jelen használati útmutató legfrissebb verziója és az oktatóvideók a [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](http://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor) oldalon érhetők el.

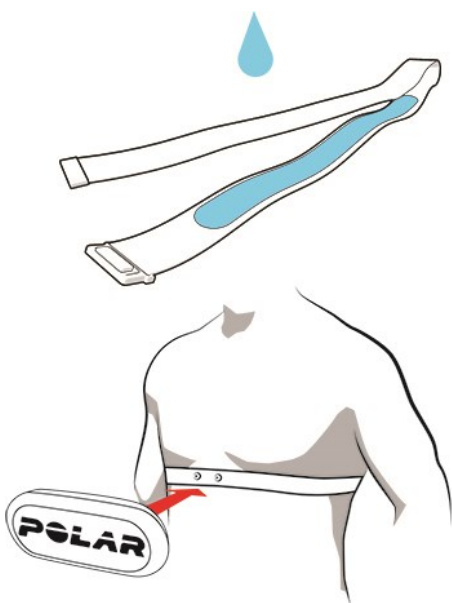
## ÉRZÉKELŐK PÁROSÍTÁSA AZ ÓRÁVAL

### 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. Ha a készülék megtalálta a pulzusérzékelőt, megjelenik a kijelzőn az eszközazonosító, például a **Polar H10 xxxxxxxx**. A párosítás megkezdéséhez koppints a  lehetőségre.
6. 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 célodig, és azt hogyan érheted el. Megnézheted a lépésszámod és a megtett távot a lépések és az elégetett kalóriák alapján.

### ALVÁSI ADATOK

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

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

### SPORTPROFILOK

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

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

### IMAGE SHARING (KÉPMEGOSZTÁS)

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

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

## SPORTPROFILOK A POLAR FLOW-BAN

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



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

A témával kapcsolatos videók megtekintéséhez kattints a következő hivatkozások egyikére:

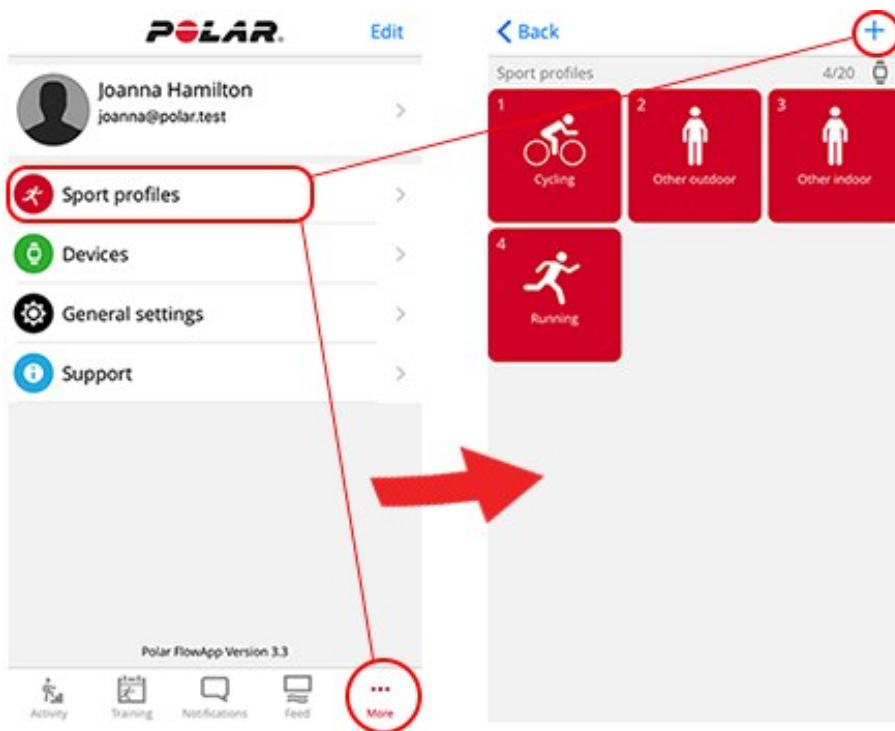
[Polar Flow alkalmazás | Sportprofil szerkesztése](#)

[Polar Flow webszolgáltatás | Sportprofilok](#)

## SPORTPROFIL HOZZÁADÁSA

A Polar Flow mobilalkalmazásban:

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



A Polar Flow webszolgáltatásban:

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

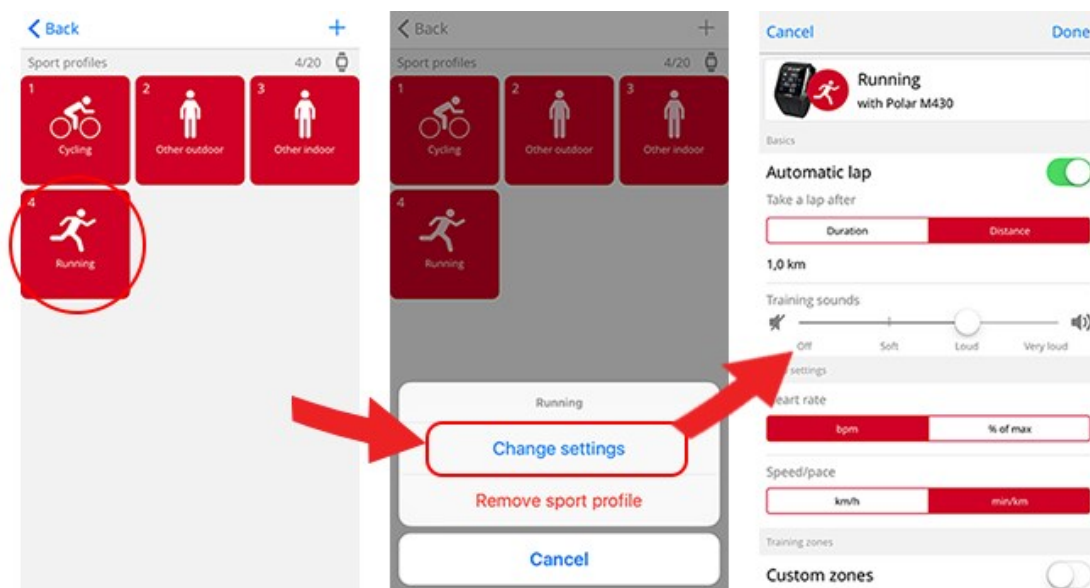


Nem hozhatsz létre saját magad új sportokat. A sportlistákat a Polar ellenőrzi, mert minden egyes sportnak vannak bizonyos alapértelmezett beállításai és értékei, amelyek hatással vannak például a kalóriaszámításra, az edzési terhelésre és a regenerálódási funkcióra.

## SPORTPROFIL SZERKESZTÉSE

A Polar Flow mobilalkalmazásban:

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



A Flow webszolgáltatásban:

1. Koppints a nevedre/profilfotódra a jobb felső sarokban.
2. Válassz 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 érzékelhetik a pulzusodat. Az órát a Polar Club edzéseid alatt is használhatod, a pulzusodat pedig a Polar Club rendszerre is továbbítheted.)
- Pulzuszóna beállításai (A pulzuszónák segítségével könnyen kiválaszthatod és figyelemmel kísérheted edzésed intenzitását. Ha az Alapértelmezett opciót választod, nem módosíthatod a pulzuszóna határait. Ha a Szabad opciót választod, minden határt módosíthatsz. Az alapértelmezett pulzuszóna-határok a maximális pulzusodból határozhatók meg.)

### Sebesség/tempó beállításai

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

### Edzési nézetek

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

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

### Mozdulatok és visszajelzés

- Rezgő visszajelzés (Be- és kikapcsolhatod a rezgést)

### GPS és magasság

- Automatikus szünet: Az **Automatikus szünet** edzés közbeni használatához állítsd a GPS-t **Nagy pontosságúra**, vagy használj Polar lépésérzékelőt. Edzésed automatikusan szünetel, amikor megállsz, és induláskor automatikusan újra elindul.
- Állítsd be a GPS rögzítési gyakoriságát.

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



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

## AZ EDZÉS MEGTERVEZÉSE

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

### EDZÉSTERV LÉTREHOZÁSA A SZEZONTERVEZŐ SEGÍTSÉGÉVEL

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

## Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019

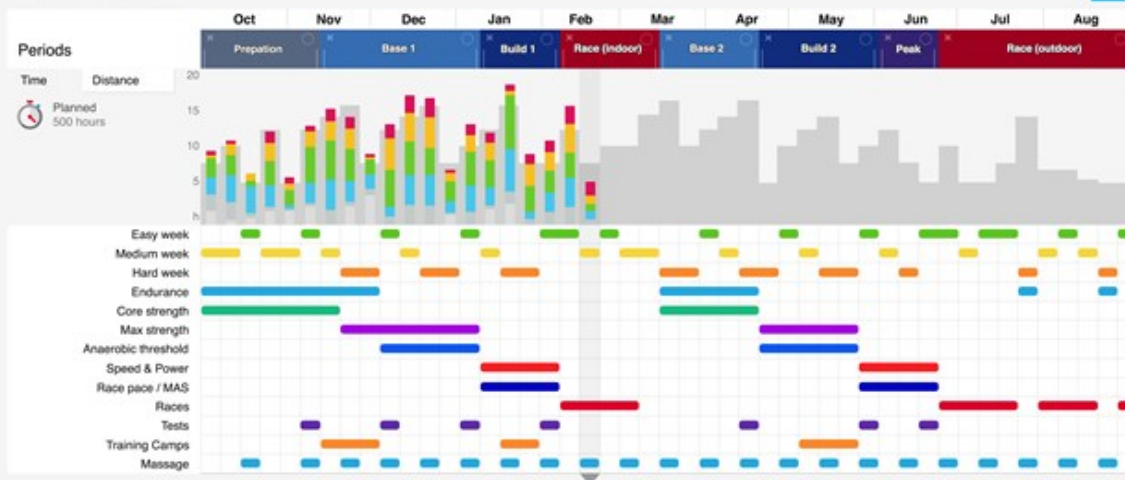
221 Days left

176 Total sessions

202:40:05 Total duration

A B 1723.70 km Total distance

### Season timeline



Mon 11-02-2019 - Sun 17-02-2019

This week Current period Race (indoor) Planned themes Medium week Races Massage

#### Favorites

Race	Speed 1	Speed 2	Technique 1	Technique 2	3x4x200m intervals	8x600m intervals
6x1000m intervals	Pyramid intervals	Morning run	Long run	Uphills, short	Uphills, long	Explosive strength
Plyometric strength	Maximum strength	Core strength 1	Core strength 2	Endurance strength 1	Flexibility	Stretching



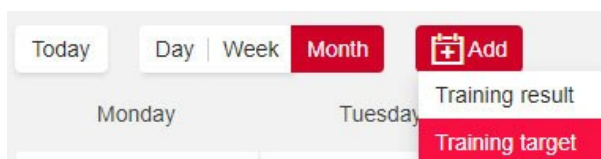
A [Polar Flow for Coach](#) egy ingyenes távoli edzőplatform, amely lehetővé teszi, hogy edződ személyre szabja edzéstervedet, akár a teljes időszakról, akár különálló edzésekről legyen szó.

## EDZÉSI CÉLKITŰZÉS LÉTREHOZÁSA A POLAR FLOW WEBSZOLGÁLTATÁSBAN

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

Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow webszolgáltatás segítségével:

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



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

Válassza ki az edzési célkitűzés típusát a következőkből:

### Időtartam célkitűzés

1. Válassza az **Időtartam** lehetőséget.
2. Add meg az időtartamot.
3. Ha hozzá szeretné adni a célt a Kedvenceidhez, kattintson 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.

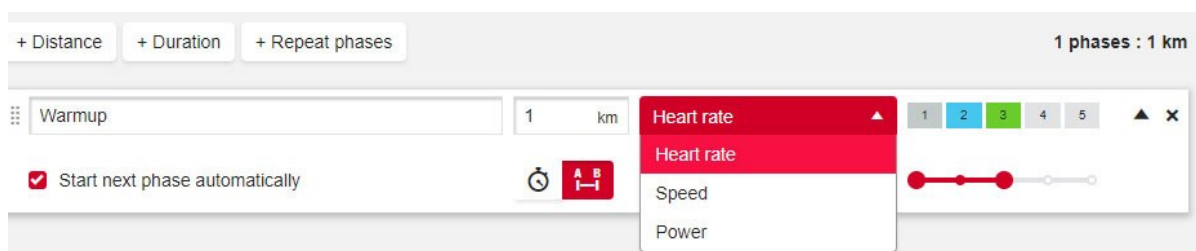
### Versenytempó célkitűzés

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, Ignite 3, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V és Vantage V2 készülékekkel szinkronizálható.

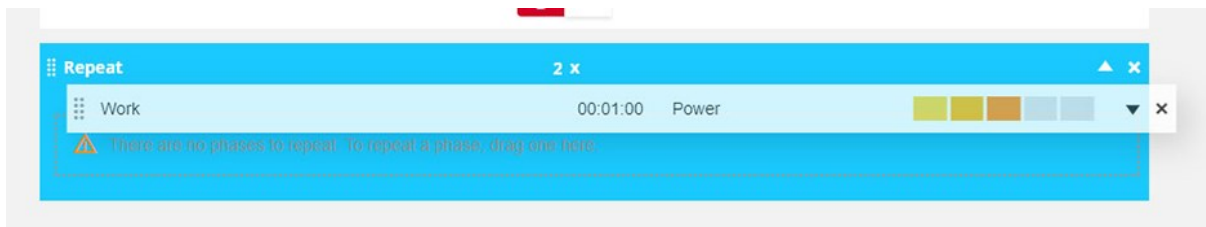
### Szakaszos célkitűzés

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 jelölsz ki, akkor manuálisan kell szakaszt váltanod.
4. Állítsd be a **szakasz intenzitását** a **pulzus**, a **sebesség** vagy a **teljesítmény** alapján.



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

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



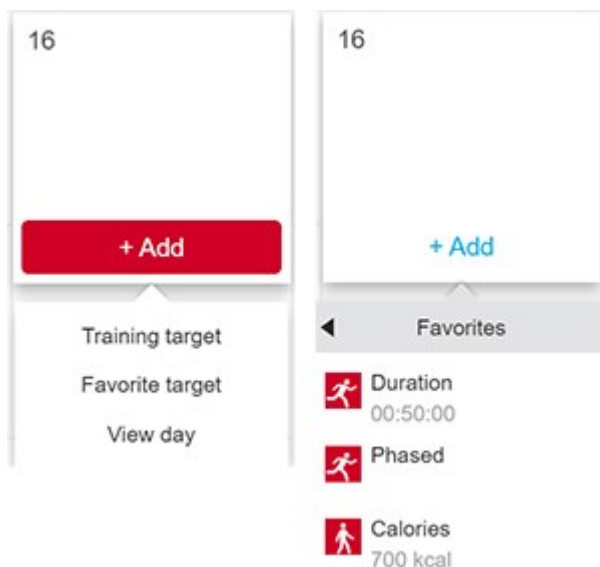
6. A cél felvételéhez a kedvencek listájára kattints a Hozzáadás a kedvencekhez ☆ lehetőségre.
7. Kattints a **Hozzáadás anaplóhoz** lehetőségre a cél felvételéhez a **Napló** bejegyzései közé.

## Célkitűzés létrehozása egyik kedvenc edzési célkitűzésed alapján

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

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

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



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



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


## CÉLOK SZINKRONIZÁLÁSA AZ ÓRÁVAL

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


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

# EDZÉSI CÉLKITŰZÉS LÉTREHOZÁSA A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN

Edzési célkitűzés létrehozásához a Polar Flow alkalmazásban:

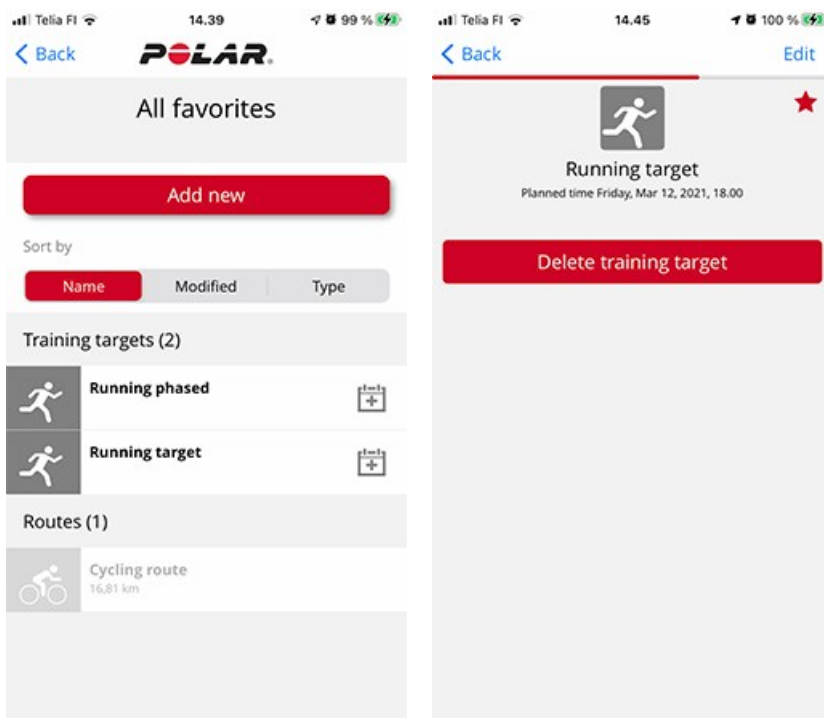
1. Lépj az **Edzés** oldalra, és kattints az oldal felső részén található  ikonra.
2. Válaszd ki az edzési célkitűzés típusát a következőkből:

## Kedvenc célkitűzés

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

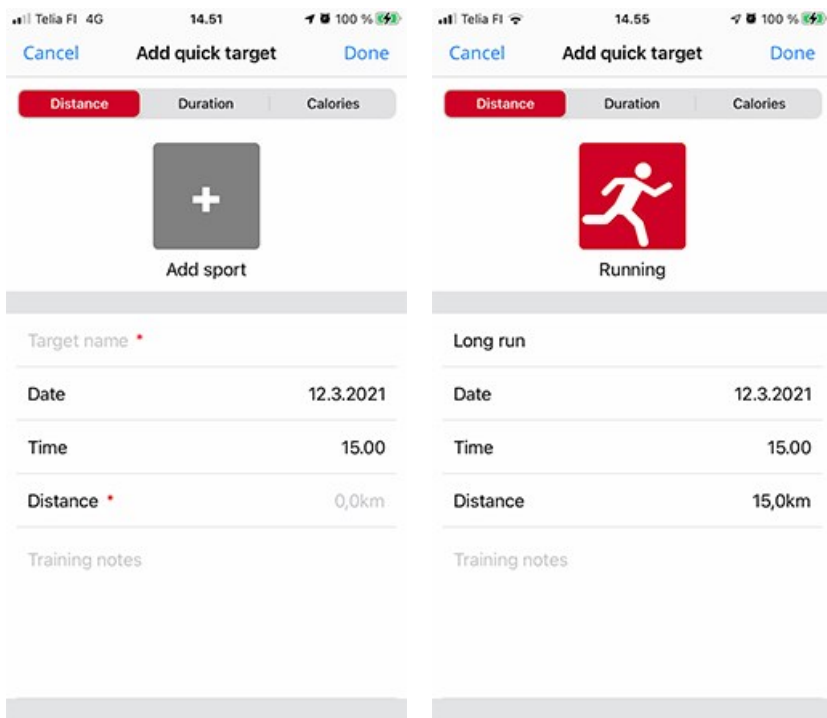


A Komoot útvonal csak a Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro és Vantage V2 készülékekhez érhető el. A Strava Live szegmens pedig a Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V és Vantage V2 készülékeken érhető el.




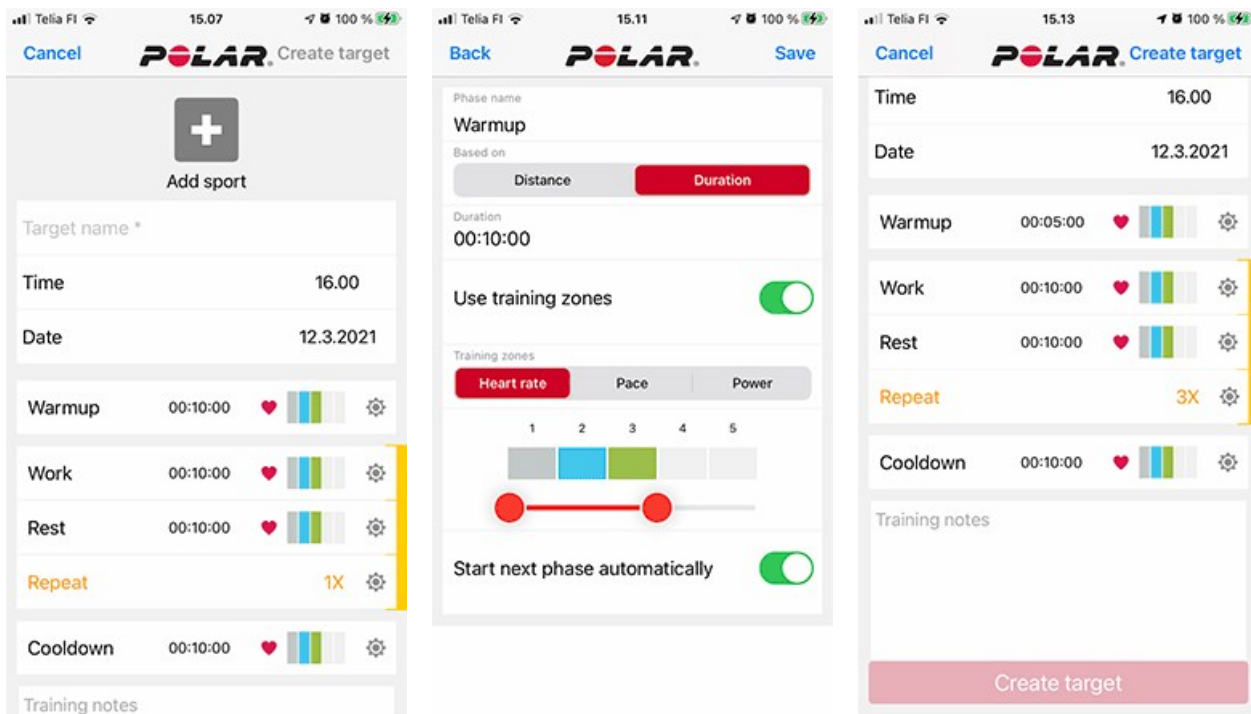
## Gyors célkitűzés

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



## Szakaszos célkitűzés

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



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




# KEDVENCEK


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

Az órád maximális számát láthatod. A kedvencek száma a Flow webszolgáltatásban nincs korlátozva. Ha több mint 100 kedvencel rendelkezel a Flow webszolgáltatásban, szinkronizáláskor a lista első 100 elemét helyezük az órásra. 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 órád beállítását számítógéppel végezted, akkor a FlowSync szoftvert már telepítetted a számítógépedre.

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

## SZINKRONIZÁLÁS A POLAR FLOW MOBILALKALMAZÁSSAL

A szinkronizálás előtt ellenőrizd a következőket:

- Rendelkezel Polar-fiókkal és Polar Flow alkalmazással.
- A mobil eszközön be van kapcsolva a Bluetooth, és nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.

- Párosítottad az órát a mobileszközöddel. További információért 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 órát 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.

## AKKUMULÁTOR

Az óra belső akkumulátorral rendelkezik. Az akkumulátorok élettartama korlátozott, ami számos tényezőtől függ, beleértve az akkumulátor technológiáját, az üzemi hőmérsékletet, a töltési szokásokat, valamint az óra használatának és gondozásának módját. Az akkumulátor élettartamát meghosszabbíthatod, ha az órát jó állapotban tartod, és az alábbi utasításoknak megfelelően töltöd és tárolod.

- Tartsd tisztán a töltőérintkezőket, hogy hatékonyan megvédhesd az órát az oxidálódástól és a piszok és sós víz (pl. izzadság vagy tengervíz) okozta más lehetséges károsodástól. A töltőérintkezők tisztán tartásához a legjobb módszer minden edzés után langyos csapvízzel leöblíteni az órát. Az óra vízálló, így azt az elektromos alkatrészek károsítása nélkül öblítheted le folyó víz alatt.
- Töltés előtt győződj meg arról, hogy az óra és a kábel töltőérintkezőin nincs por, kosz, vagy nedvesség. Finoman töröld le a szennyeződések vagy a nedvességet.
- Ne töltsd az órát 0 °C / +32 °F alatti, illetve +40 °C / +104 °F feletti hőmérsékleten.
- Ne töltsd az órát gyúlékony anyagok közelében vagy gyúlékony felületeken.
- Ne töltsd az órát nedvesen.
- Ne hagyd az órát szélsőséges hidegben (-10 °C/14 °F alatt) és melegben (50 °C/120 °F felett), vagy közvetlen napfénynek kitéve.
- Kerüld el az akkumulátor teljes lemerülését a töltés előtt, és az akkumulátor minden alkalommal való teljes feltöltését. Az akkumulátor töltöttségének 10 és 90% között tartása kevésbé terheli az akkumulátort, segít fenntartani az optimális teljesítményt, és meghosszabbítja az akkumulátor élettartamát.
- Ne hagyd hosszabb ideig az akkumulátort lemerülve, és ne tartsd mindig folyamatosan feltöltve.
- Az órát részben feltöltve, hűvös és száraz helyen tárold. Ha egy ideig nem fogod használni az órát, a tárolás előtt töltsd fel körülbelül 50 százalékra. Továbbá, kapcsolj ki az órát a **Beállítások > Általános beállítások > Az óra névjegye** menüpontban. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használod az órát, javasolt azt néhány hónap elteltével újra feltölteni.

Idővel az újratölthető akkumulátorok fokozatosan elhasználódnak, és kapacitásuk csökken. A telefonokban és sportórákban, köztük a Polar órákban használt lítiumion-akkumulátorok átlagos élettartama körülbelül 2–3 év. Ennyi idő után az akkumulátor eredeti kapacitásának körülbelül 80%-a marad meg, és ez a százalékos érték idővel és a használattal tovább csökken. Az akkumulátor tényleges élettartama a használattól és a működési feltételektől függően változik.

A termék hasznos élettartama végén a Polar arra biztat, hogy csökkentsd minimálisra a 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.

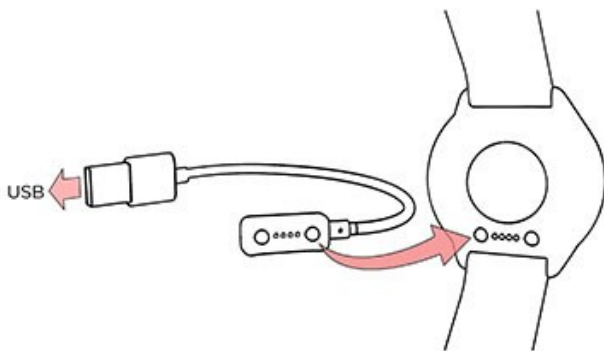
## AZ AKKUMULÁTOR FELTÖLTÉSE

Az akkumulátor töltéséhez csatlakoztasd az eszközt a csomagban mellékelt USB-kábel használatával.

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



1. A töltéshez csatlakoztasd az órát a számítógép USB-portjához vagy egy USB-töltőhöz a dobozban található kábel segítségével. A kábel mágnesesen a helyére pattan.



2. A **Töltés** felirat jelenik meg a kijelzőn.



Kérjük, vedd figyelembe, hogy ha az akkumulátor teljesen lemerült, eltarthat néhány percig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.

3. Amikor az akkumulátor ikon teljesen megtelik, az óra töltése kész.

## AZ ESZKÖZ TÖLTÉSE EDZÉS KÖZBEN

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

## AZ AKKUMULÁTOR ÜZEMIDEJE

Az akkumulátor üzemideje:

- **Alap módban:** akár 5 napos folyamatos aktivitáskövetés folyamatos pulzuszórázás és bekapcsolt telefonos értesítések mellett. Ha a mindig bekapcsolt kijelző engedélyezve van, az akkumulátor üzemideje legfeljebb 2 nap.
- **Edzés módban:** akár 30 óra folyamatos edzés egyfrekvenciás GPS (energiatakarékos) és optikai pulzuszórázás mellett. Akár 21 óra folyamatos edzés kétfrekvenciás GPS (nagyobb pontosság) és optikai pulzuszórázás mellett.
- **Energiatakarékos módban:** az [energiatakarékos módokkal](#) akár 100 óra üzemidő is elérhető edzési módban



Ha az órán bekapcsolva hagyod a [Mindig bekapcsolt kijelző](#) funkciót, akkor az akkumulátor gyorsabban lemerül.

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

További információkért lásd a [Mi a Polar Ignite 3 akkumulátor-üzemideje?](#) című támogatási dokumentumot.

## AKKUMULÁTOR ÁLLAPOTA ÉS ÉRTESÍTÉSEI

### Akkumulátor-állapotikon



Az akkumulátor állapotát jelző ikon akkor jelenik meg, ha elfordítod a csuklódát, hogy ránézz az órára, vagy ha visszalépsz az idő nézetbe a menüből. Az akkumulátor állapotát jelző ikon azt mutatja, hogy hány százalék maradt az akkumulátor töltöttségéből.

### Akkumulátor értesítők

- Ha az akkumulátor töltöttsége alacsony, az **Alacsony töltöttség. 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 pulzusz mérés, valamint a GPS funkció kikapcsol.
- Amikor kritikus 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.

## 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 piszok és sós víz (pl. izzadság vagy tengervíz) okozta más lehetséges károsodástól. A töltő érintkezők tisztán tartásához a legjobb módszer minden edzés után langyos csapvízzel kimosni azt. A sportóra vízálló, így azt az elektromos alkatrészek károsítása nélkül öblítheted le folyó víz alatt.

### Vigyázz az optikai pulzusértékelőre

Tartsd karcmentesen az optikai érzékelő területét a hátsó burkolaton. A karcolások és a piszok csökkenti a csuklón lévő pulzusz mérés 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. Ha egy ideig nem használod az órát, részlegesen feltöltve tárold. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használod az órát, javasolt azt néhány hónap elteltével újra feltölteni. Ez megnövelheti az akkumulátor élettartamát.

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

## SZERVIZELÉS

Javasoljuk, hogy a kétéves garancia ideje alatt csak hivatalos Polar szervizközpontban 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. Más célokat nem szolgál. A Polar edzésszközök professzionális vagy ipari precizitást igénylő környezeti mérések végzésére nem alkalmasak.

## INTERFERENCIA EDZÉS KÖZBEN

### Az elektromágneses interferencia és az edzőberendezések

Az elektromos eszközök közelében zavar keletkezhet. Az edzés során a WLAN-alapú állomások is okozhatnak interferenciát az edzésszközökkel. 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 edzésszközt 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 edzésszközt az interferencia mentes területen.

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

## 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 energiatalok, 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 használ, 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 használ, ügyelj arra, hogy az ne kerüljön az edzésszakra 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 bőrödnön 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 eszközüdet, amikor nem használod!

Ha a telefonos értesítéseket használod a csuklón viselt eszközön, ügyelj arra, hogy egyes alkalmazások információt jelenítenek meg a csuklón viselt eszközöd kijelzőjén. A legfrissebb üzenetek megtekinthetők az eszközöd menüjéből. A személyes üzeneteid bizalmosságának biztosítása érdekében mellőzd a telefonos értesítések funkció használatát!

Mielőtt tesztelésre átadnád az eszközt egy harmadik fél részére, vagy mielőtt eladnád, mindenképp végezd el a gyári beállítások visszaállítását az eszközön, és távolítsd el az eszközt a Polar Flow fiókból! A gyári beállítások visszaállítását a FlowSync szoftverrel is elvégezheted a számítógépeden. A gyári beállítások visszaállítása törli az eszköz memóriáját, és az eszköz többé nem lesz az adataidhoz köthető. Az eszköz eltávolításához a Polar Flow fiókból jelentkezz be a Polar Flow webszolgáltatásba, válaszd a ki a terméket, és kattints az eltávolítani kíván termék mellett található „Remove” (Eltávolítás) gombra.

Ugyanezeket az edzésszakaszokat a mobilkészüléked is tárolja a Polar Flow alkalmazással. A fokozott biztonság érdekében különböző biztonsági funkciók is engedélyezhetők a mobileszközödön, például az erős hitelesítés és az eszköztitkosítás. Az ilyen jellegű funkciók engedélyezéséhez az útmutatást a mobileszközöd használati útmutatójában találod.

A Polar Flow webszolgáltatás használatakor javasoljuk, hogy legalább 12 karakter hosszúságú jelszót használj! Ha a Polar Flow webszolgáltatást nyilvános számítógépen használod, ne feledkezz meg a gyorsítótár és a böngészési előzmények törléséről, hogy mások ne férhessenek hozzá a fiókodhoz. Továbbá ne engedélyezd a számítógép böngészőjének, hogy eltárolja vagy emlékezzen a 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 3

Model: 5J

#### Akkumulátor típusa:

215 mAh Li-pol akkumulátor

#### Üzemidő:

**Alap módban:** akár 5 napos folyamatos aktivitáskövetés folyamatos pulzusmérés és bekapcsolt telefonos értesítések mellett. Ha a mindig bekapcsolt kijelző engedélyezve van, az akkumulátor üzemideje legfeljebb 2 nap.

**Edzés módban:** akár 30 óra folyamatos edzés egyfrekvenciás GPS (energiatakarékos) és optikai pulzusmérés mellett. Akár 21 óra folyamatos edzés kétfrekvenciás GPS (nagyobb pontosság) és optikai pulzusmérés mellett.

**Energiatakarékos módban:** az [energiatakarékos módokkal](#) akár 100 óra üzemidő is elérhető edzési módban.

További információkért lásd a [Mi a Polar Ignite 3 akkumulátor-üzemideje?](#) (Milyen hosszú az Ignite 3 akkumulátorának élettartama és üzemideje?) című támogatási dokumentumot.

#### Működési hőmérséklet:

-10 °C és +50 °C között

#### Az óra anyaga:

##### Ignite 3

Eszköz: ABS+10GF, ASA+10GF, Corning Gorilla Glass 3, rozsdamentes acél, PMMA

Csuklópánt: Szilikon, rozsdamentes acél csat, rozsdamentes acél rugók

##### Ignite 3 Titanium

Eszköz: ABS+10GF, Corning Gorilla Glass 3, titán, rozsdamentes acél, PMMA



Csuklópánt (fekete szilikon): Szilikon, alumíniumcsat, rozsdamentes acél rugók

Csuklópánt (Sun-Kissed Bronze bőr): Növényi cserzett bőr, rozsdamentes acél csat, rozsdamentes acél rugók

#### **Kiegészítő csuklópánt anyaga:**

Lásd: [Polar kiegészítők](#).

#### **USB-kábel anyaga:**

PA, N52 NdFeB (horganyzott), sárgaréz 6801 (aranyozott), TPE, tépőzár, PBT, sárgaréz

#### **Óra pontossága:**

Jobb mint  $\pm 0,5$  másodperc/nap, 25 °C / 77 °F-os hőmérséklet mellett.

#### **GPS pontossága:**

Táv  $\pm 2\%$

Útvonal átlagos pontossága: 5 m (kétfrekvenciás GPS)

Ezek az értékek szabadtéri műholdjelvételezés esetén érhetőek el, amikor nem takarják a műholdat épületek vagy fák. Városi vagy erdei terepeken elérhetőek ezek az értékek, de időnként ettől eltérhetnek.

#### **GPS rögzítési gyakoriság**

1 másodperc (módosítható 1 vagy 2 percre az [energiatakarékossági beállításokban](#))

#### **Magasság felbontás:**

1 m

#### **Emelkedés/ereszkedés felbontása:**

5 m

#### **Maximális magasság:**

9000 m / 29 525 láb

#### **Pulzusmérési tartomány:**

15–240 bpm

#### **Aktuális sebesség megjelenítési tartomány:**

0–399 km/h 247,9 mph

#### **Vízállóság:**

30 m (úszáshoz is alkalmas)

#### **Memóriakapacitás:**

Akár 90 óra edzés GPS és pulzusmérő használatával a nyelvi beállításoktól függően.

#### **Érzékelők:**

Precision Prime™, gyorsulásmérő, környezetifény-érzékelő, csuklóbőr hőmérséklet érzékelő

#### **Kijelző**

AMOLED 1,28" 416 x 416

Vezeték nélküli Bluetooth® technológia.

A rádióberendezés 2,402–2,480 GHz ISM frekvencia-tartományban működik, 5 mW maximális teljesítménnyel.

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

## POLAR FLOWSYNC SZOFTVER

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

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

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

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

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

A termék hátoldalán lévő jelölések	Fröcskölés, izzadság, esőcseppek stb.	Fürdés és úszás	Szabadtüdős merülés légzőcsővel (búvárpalack nélkül)	Könnyűbúvárkodás (búvárpalackkal)	Vízhatlansági tulajdonságok
Vízálló IPX7	OK	-	-	-	Víz sugar alatt ne mosd. Fröcskölés és folyadékcseppek ellen védett. Referencia szabvány: IEC60529.
IPX8 vízálló	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: IEC60529.
Vízálló Vízálló 20/30/50 m-ig Úszáshoz használható	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: ISO22810.
Vízálló 100 m-ig	OK	OK	OK	-	Gyakori víz alatti használatra. SCUBA búvárkodáshoz nem

## 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 kerekese 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 3-specifikus szabályozási címkék megjelenítéséhez lépj 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 időszakba sorolandók.
- A jótállás nem vonatkozik az akkumulátor normál elhasználódására; a helytelen használatból, visszaélésből, balesetektől vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó károkra; a nem megfelelő karbantartásra; kereskedelmi használatra; megrepedt, törött vagy megkarcolt burkolatokra/kijelzőkre, a textil vagy bőr karpántra, a rugalmas pántra (pl. pulzusérzékelő mellkaspántjára) és a Polar kiegészítőkre.
- A garancia nem terjed ki sem a termékből eredő, sem az ahhoz kapcsolódó károkra, veszteségekre, költségekre vagy kiadásokra, legyenek közvetettek, közvetlenek, következményesek, vagy egyediek.
- A garancia a használtan vásárolt termékekre nem terjed ki.
- A garanciaidő alatt a termék javítását vagy cseréjét a vásárlás országától függetlenül bármelyik engedéllyel rendelkező Polar Központi Szerviz elvégzi.
- A Polar Electro Oy/Inc. által kibocsátott garancia nem érinti a fogyasztónak a hatályos nemzeti vagy állami törvények szerinti jogait, illetve a fogyasztónak az értékesítési/beszerzési szerződésből eredő, a kereskedővel szemben érvényesíthető jogait.
- A bizonylatot a vásárlás igazolásaként meg kell 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 közvetettek vagy közvetlenek, következményesek vagy egyediek.

2.0 HU 06/2023