



POLAR IGNITE



FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV

TARTALOMJEGYZÉK

Tartalomjegyzék	2
Polar Ignite használati útmutató	11
Bevezetés	11
Hozd ki a maximumot Polar Ignite készülékedből	12
Polar Flow app	12
Polar Flow Webes felület	12
Első lépések	13
A sportóra beállítása	13
A lehetőség: Beállítás telefonon vagy a Polar Flow alkalmazással	13
B lehetőség: Beállítás számítógéppel	14
C lehetőség: Beállítás a sportóráról	14
Gombfunkciók és érintőkijelző	14
Színes érintőképernyő	15
Az értesítések megtekintése	15
Háttérvilágítás aktiváló mozdulata	15
Óra kijelzői	15
Menü	18
Gyorsbeállítások	20
Telefon párosítása a sportórával	21
A telefon párosítása előtt:	22
Telefon párosítása:	22
Párosítás törlése	22
Szoftverfrissítés	23

Telefonon vagy táblagépen	23
Számítógéppel	23
Beállítások	24
Általános beállítások	24
Pair and sync (összepárosítás és szinkronizálás)	24
Continuous Heart Rate (Folyamatos pulzusmérés)	24
Flight mode (repülő üzemmód)	24
Ne zavarjanak funkció	24
Telefonos értesítések	25
Units (mértékegységek)	25
Nyelv	25
Inaktivitási figyelmeztetés	25
About your watch (A sportóráról)	25
Fizikai beállítások	25
Weight (Testsúly)	26
Testmagasság	26
Date of birth (Születési idő)	26
Neme	26
Edzési háttér	26
Aktivitási cél	26
Preferred sleep time (Általános alvásidő)	27
Maximális pulzusszám	27
Nyugalmi pulzus	27
VO2max	28

Óra beállítások	28
Riasztás	28
Sportóra-kijelző	28
Idő	28
Dátum	29
Hét első napja	29
Újraindítás és visszaállítás	29
Az óra újraindítása	29
Az óra gyári beállításainak visszaállításához	29
Edzés	30
Csuklón mért pulzus mérése	30
Az óra viselése a csuklós pulzusmérés vagy alváskövetés során	30
Az óra viselése csuklón történő pulzusmérés, alváskövetés/Nightly Recharge nélkül	31
Edzés indítása	31
Tervezett edzésszakasz indítása	32
Gyorsmenü	33
Edzés közben	34
Az edzési nézetek böngészése	34
Időzítők beállítása	36
Intervallumidőzítő	36
Visszaszámláló	37
Automatikus kör beállítások	37
Edzés célkitűzéssel	37
Szakasz megváltoztatása szakaszos edzés során	38

Értesítők	38
Egy edzés szüneteltetése/megállítása	38
Edzés összefoglaló	38
Edzés után	38
Edzésadatok a Polar Flow alkalmazásban	41
Edzésadatok a Polar Flow webszolgáltatásban	41
Jellemzők	42
GPS	42
A-GPS lejárat dátum	42
GPS funkciók	42
Smart Coaching (Okos értesítések)	42
Nightly Recharge™ regenerálódásmérés	43
Az ANS-állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban	46
Kialvadtsági állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban	47
Gyakorlatokhoz	47
Alváshoz	47
Az energiaszint szabályozására	48
Sleep Plus Stages™ alváskövetés	49
FitSpark™ napi edzési útmutató	54
Edzés közben	56
Serene™ irányított légzőgyakorlat	58
Csuklón mért pulzussal végzett fitnessz teszt	61
A teszt előtt	61
A teszt elvégzése	61

Tesztteredmények	62
Fitnessz szintek	62
Férfiak	62
Nők	63
VO2max	63
Training Load Pro™	63
Kardioterhelés	63
Érzékelt terhelés	64
Edzési terhelés egy edzés alapján	64
Megterhelés és tűrőképesség	65
Kardioterhelési állapot	65
Hosszú távú elemzés a Flow webes felületen	65
Polar futóprogram	66
Polar futóprogram létrehozása	67
Edzés indítása	67
Kövesse nyomon a fejlődését	68
Running Index (Futási index)	68
Rövidtávú elemzés	68
Hosszútávú elemzés	69
Edzés haszna	70
Okos kalóriák	72
Folyamatos pulzusmérés	72
Folyamatos pulzusmérés az órán	72
24/7 Aktivitáskövetés	74

Aktivitási cél	74
Aktivitási adatok az órán	74
Inaktivitási figyelmeztetés	75
Az aktivitási adatokat a Flow alkalmazásban vagy a webszolgáltatásban lehet megtekinteni	75
Activity Benefit (Tevékenység előnyök)	75
Sport Profilok	76
Pulzustartományok	76
Sebességzónák	78
Sebességzónák beállításai	78
Edzési célkitűzés sebességzónákkal	79
Edzés közben	79
Edzés után	79
Sebesség és távolság a csuklóról	79
Úszás-mérőszámok	79
Úszodai úszás	80
A medencehossz beállítása	80
Open water swimming (Nyíltvízi úszás)	80
Pulzusmérés víz alatt	81
Úszás edzésszakasz elindítása	81
Úszás közben	81
Úszás után	82
Telefonos értesítések	83
Telefonos értesítések bekapcsolása	83
Ne zavarjanak funkció	83

Értesítések megtekintése	83
Cserélhető csuklópánt	84
A csuklópánt cseréje	84
Kompatibilis érzékelők	84
Polar H10 Pulzusmérő szenzor	85
Érzékelők összekapcsolása a sportórával	85
Pulzusmérő párosítása a sportórával	85
Polar Flow	87
Polar Flow app	87
Edzési adatok	87
Tevékenységi adatok	87
Alvási adatok	87
Sport profilok	87
Képek megosztása	87
A Flow alkalmazás használatának megkezdése	88
Polar Flow Webes felület	88
Feed (Üzenőfal)	88
Diary (Napló)	88
Előrehaladás	88
Közösség	89
Programok	89
Sport profilok a Polar Flow-ban	89
Sport profil hozzáadása	90
Sport profil szerkesztése	90

Az edzés megtervezése	92
Edzésterv létrehozása a Season Planner (Időszaktervező) segítségével	92
Hozz létre edzési célkitűzést a Polar Flow alkalmazásban és webszolgáltatásban	93
Duration Target (cél időtartam)	93
Distance target (Távolsági cél)	94
Calorie target (Kalória cél)	94
Interval target (intervallum cél)	94
Phased target (szakaszos cél)	94
Kedvencek	95
Szinkronizáld a célokat a sportórával	95
Kedvencek	95
Edzési cél hozzáadása a Kedvencekhez:	96
Kedvencek szerkesztése	96
Kedvenc eltávolítása	96
Szinkronizálás	96
Szinkronizálás a Flow mobil alkalmazással	96
Szinkronizálás a Flow Web Szolgáltatással a FlowSync-en keresztül	97
Fontos információk	98
Akkumulátor	98
Az akkumulátor feltöltése	98
Akkumulátor állapota és értesítései	99
Akkumulátor állapotát jelző szimbólum	99
Akkumulátorra vonatkozó értesítések	99
A sportóra karbantartása	100

Tartsd tisztán a sportórát	100
Vigyázz az optikai pulzusértékelőre	100
Tárolás	100
Szervizelés	100
Óvintézkedések	101
Interferencia edzés közben	101
Kockázatok minimalizálása edzéskor	101
Műszaki specifikáció	102
Polar Ignite	102
Polar FlowSync Szoftver	103
A Polar Flow mobile app kompatibilitása	104
A Polar termékek vízállósága	104
Szabályozással kapcsolatos információk	105
Korlátozott nemzetközi Polar garancia	105
Felelősség kizárása	106

POLAR IGNITE HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Ez a felhasználói kézikönyv segíti a kezdeteket az új sportórával. A videó oktatóanyag és a GYIK megtekintéséhez látogass el a support.polar.com/en/ignite honlapra.

BEVEZETÉS

Gratulálunk az új Polar Ignite készülékedhez!

A Polar Ignite egy olyan fitneszóra, amely segít elérni a lehető legjobb teljesítményt. A csuklón mért pulzusszámot az óra a Polar Precision Prime™ érzékelőfúziós technológiával méri, a sebességet, a távot és az útvonalat pedig GPS segítségével állapítja meg. A [Nightly Recharge™](#) minden éjjel méri a regenerálódási állapotot, a [FitSpark™](#) edzési útmutató pedig személyre szabott tréningútmutatót biztosít a edzési előzmények, az erőnlét és az aktuális regenerálódási állapot alapján. Az új [Sleep Plus Stages™](#) alváskövetés figyelemmel kíséri az alvásfázisokat (REM, könnyű és mély alvás), és alvásra vonatkozó visszajelzést, valamint számban kifejezett alvásértéket biztosít. A Polar Ignite a [Serene™ irányított légzőgyakorlatnak](#) köszönhetően segít a relaxálásban és a stresszoldásban.

A **Nightly Recharge** megmutatja, hogy a tested mennyire regenerálódott az edzés és a stressz hatásaiból. Az arra vonatkozó információkat kombinálja, hogy mennyire nyugodott le a vegetatív idegrendszered (ANS) az alvás korai szakaszában, valamint hogy mennyire aludtál jól. Az óra mind az **ANS-állapot**, mind a **kialvadtsági állapotot** összeveti a szokásos szinteddel a Nightly Recharge státusz kiértékelése érdekében, valamint a Polar Flow alkalmazásban megjelenített, gyakorlatokra, alvásra és az energiaszintek szabályozására vonatkozó személyre szabott tippek összeállításához.

A FitSpark™ edzési útmutató az igényeidnek megfelelő, **használatra kész edzéseket** kínál számodra az órádön 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 **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 könnyedén 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 szinteddel, az segíthet annak felismerésében, hogy a napi rutin mely szempontjai befolyásolhatják alvásodat, és melyeken kell változtatnod.

A **Serene™ légzőgyakorlat** egy olyan stresszkezelő eszköz, amely segít ellazítani a tested és lecsendesíteni az elméd. Lassú diafragmatikus légzéssel vezet végig, amelynek egészségügyi előnyeit már bizonyították. A légzőgyakorlatok során az óra visszajelzéseket ad a légzés és a szívdobbanások között eltelt idő összhangjára vonatkozóan. Nyomon követi az egyes nyugalmi zónákban töltött időt, azt az időtartamot, amely során a lassú légzésnek köszönhetően a szív ritmusa követte a légzés ritmusát.

A [cserélhető csuklópántokkal](#) a környezetnek és stílusodnak megfelelően szabhatod személyre a sportórát.

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

HOZD KI A MAXIMUMOT POLAR IGNITE KÉSZÜLÉKEDBŐL

Csatlakozz a Polar hálózatahoz, és hozd ki a legtöbbet sportórádból.

POLAR FLOW APP

Töltsd le a [Polar Flow alkalmazást](#) az App Store® vagy Google Play™ webáruházból. Eredményeid és teljesítményed azonnali áttekintéséhez és a visszajelzés azonnali megtekintéséhez szinkronizáld a készüléket a 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 mérések alapján a Polar Flow alkalmazás személyre szabott tippeket biztosít a gyakorlatokra, valamint az alvásra és az energiaszintek nehéz napokon történő szabályozására vonatkozóan.

POLAR FLOW WEBES FELÜLET

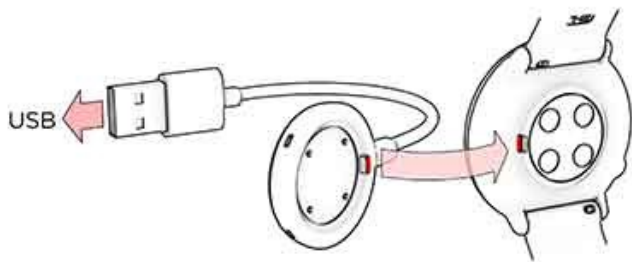
Szinkronizáld a [Polar Flow webes felületnek](#) elküldött edzésadataidat a FlowSync szoftverrel számítógépeden vagy a Flow alkalmazáson keresztül. A webszolgáltatásban megtervezheted edzéseidet, számon tarthatod eredményeidet, útmutatást és részletes elemzést kaphatsz edzési eredményeidről, aktivitásodról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

Mindezt megtalálod a flow.polar.com oldalon.

ELSŐ LÉPÉSEK

A SPORTÓRA BEÁLLÍTÁSA

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



A sportóra beállításához válaszd ki a nyelvet és a kívánt telepítési módszert. A sportóra 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 a sportórát, 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 szoftvert a sportórához.

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

A LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS TELEFONON VAGY A POLAR FLOW ALKALMAZÁSSAL

A készülék párosítását a Flow alkalmazásban kell elvégezni, **NEM a mobil eszköz Bluetooth beállításai**ban.

1. A beállítás közben az órát és a telefont tartsd egymás közelében.
2. Ellenőrizd, hogy a telefon csatlakozik-e az internethez és kapcsolod be a Bluetooth funkciót.
3. Töltsd le a Polar Flow alkalmazást az App Store vagy Google Play áruházból a telefonra.
4. Nyisd meg a Flow alkalmazást a telefonodon.

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

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

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

B LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS SZÁMÍTÓGÉPPEL

1. Keresd fel a flow.polar.com/start weboldalt, majd töltsd le és telepítsd a Polar FlowSync adatátviteli szoftvert a számítógépre.
2. Jelentkezz be Polar-fiókkal, vagy hozz létre újat. Csatlakoztasd az órát a számítógép USB-portjához a dobozban lévő kábellel. A Polar Flow webszolgáltatás végigvezet a feliratkozási és beállítási műveleteken.

C LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS A SPORTÓRÁRÓL

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, nyomd meg a BACK (vissza) gombot, amíg el nem éred a megváltoztatni kívánt beállítást.

Ne feledd, hogy amikor a sportórán végzed a beállításokat, az még nincs összekapcsolva a Polar Flow webes felülettel. A sportóra firmware frissítései csak a Polar Flow szolgáltatáson keresztül érhetők el. Ahhoz, hogy a sportórából és az egyedi Polar funkciókból a legtöbbet hozhasd ki fontos, hogy később végezd majd el a hiányzó beállításokat a Polar Flow webes felületen vagy a Polar Flow mobil alkalmazással az A vagy a B opciót követve.

GOMBFUNKCIÓK ÉS ÉRINTŐKIJELZŐ

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

Idő nézet	Menü	Konfigurációs mód	Edzés közben
Belépés a menübe	Visszatérés az előző szintre	Visszatérés az idő nézetbe	Szüneteltess az edzést egy lenyomással. A folytatáshoz koppints a kijelzőre.
A párosítás és a szinkronizálás elindításához tartsd lenyomva	Beállítások módosításának elvetése	Kijelző világítás	Az edzésszakasz megállításához nyomd meg és tartsd lenyomva szünet üzemmódban.
Kijelző világítás	Kiválasztások elvetése		

Idő nézet	Menü	Konfigurációs mód	Edzés közben
	Kijelző világítás		Kijelző világítás

SZÍNES ÉRINTŐKÉPERNYŐ

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

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

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

AZ ÉRTESTÉSEK MEGTEKINTÉSE

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

HÁTTÉRVILÁGÍTÁS AKTIVÁLÓ MOZDULATA

A háttérvilágítás automatikusan bekapcsol, ha elforgatod a csuklód, hogy ránézz a sportórára.

ÓRA KIJELZŐI

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

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

Idő



Alapvető kijelzők, amelyeken csak a dátum és az idő jelenik meg.

Aktivitás



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

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

- Az eddig megtett lépések száma. A testmozgások mennyisége s típusa rögzítésre kerül, és átváltódik egy becsült lépésszámmá.
- Az Active time (Aktív idő) mutatja meg testmozgásod összesített idejét, ami jótékony hatást gyakorolt egészségedre.
- Az edzés során elégetett kalóriák, az aktivitást és a BMR (alapanyagcsere-érték: az életfunkciók fenntartásához szükséges minimális anyagcsere-aktivitás).

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

Heart rate (Pulzus)



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

Megtekintheti a legnagyobb és legkisebb pulzust, a napi leolvasásokat és azt, hogy mekkora volt a legalacsonyabb pulzusa az előző éjjel. A folyamatos pulzusmérés funkciót az óra **Settings** (Beállítások) > **General settings** (Általános beállítások) > **Continuous HR tracking** (Folyamatos pulzusmérés) menüpontjában lehet bekapcsolni, kikapcsolni, vagy csak éjszakai üzemmódra állítani.

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



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

Latest training sessions (Legutóbbi tréningszakaszok)



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

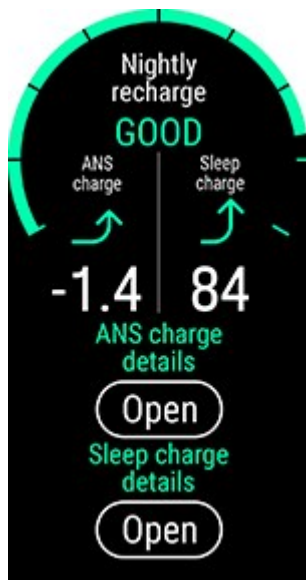
Ezenkívül a részletek megnyitása után megtekintheted az elmúlt 14 nap edzésszakaszainak összegzését. Az összegzés megtekintéséhez az ujjadat felfelé vagy lefelé húzva keresd meg a megtekinteni kívánt edzésszakaszt, majd koppints a kijelzőre. További információért lásd: [Edzési összefoglaló](#).

Nightly Recharge™ óralap



Amikor felébredsz, megtekintheted a **Nightly Recharge állapotot**. 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 charge** (ANS-állapot)), valamint hogy mennyire aludtál jól (**sleep charge**(kialvadtsági állapot)) További információkért koppints az ANS charge (ANS-állapot) vagy a Sleep charge (kialvadtsági állapot) lehetőségre.

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



FitSpark óralap



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

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



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

MENÜ

Lépj be a menübe a BACK (Vissza) gomb megnyomásával, és böngéssz az ujjadat felfelé vagy lefelé húzva. A kiválasztást a képernyőre koppintva erősítheted meg, a visszalépni pedig a BACK (Vissza) gombbal tudsz.

Start training (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](#).

Settings (Beállítások)



Az óra következő beállításait lehet módosítani:

- Fizikai beállítások
- Általános beállítások
- Óra beállítások

További információkért lásd: [Beállítások](#).

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

Timers (Időzítők)



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

Stopperóra

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



Visszaszámláló

Beállíthatod a visszaszámlálót egy megadott időtől való visszaszámláláshoz. Koppints a **Set Timer** (Időzítő beállítása) menüpontra, add meg a kívánt időtartamot és megerősítéshez koppints a  gombra. Ha kész, válaszd a **Start** lehetőséget a visszaszámláló elindításához.

A visszaszámláló ekkor megjelenik az elsődleges óralapon.



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

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

Serene guided breathing exercise (Serene irányított légzőgyakorlat)



A légzőgyakorlat megkezdéséhez először koppints a **Serene**, majd a **Start exercise** (Gyakorlat indítása) lehetőségre.

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

Fitness teszt



Az erőnlét teszteléséhez először koppints a **Fitness Test** (Fitness teszt) majd a **Relax and start the test** (Relaxálás és teszt indítása) lehetőségre.

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

GYORSBEÁLLÍTÁSOK

Quick Settings (Gyorsbeállítások) menü



Pöccints lefelé a képernyő tetejéről a **Quick settings** (gyorsbeállítások) menü megnyitásához. Balra vagy jobbra húzva, majd a kijelzőre koppintva kiválaszthatod a képernyőzár és a ne zavarjanak funkciót vagy a repülő üzemmódot.

- **Képernyőzár:** A képernyőzár bekapcsolásához koppints a kijelzőre. A képernyő feloldásához nyomd le 2 másodpercig a BACK (Vissza) gombot.
- **Ne zavarjanak funkció:** A „ne zavarjanak” funkció bekapcsolásához koppints a „ne zavarjanak” ikonra, 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:** Bekapcsolásához koppintson a „repülő üzemmód” ikonra, kikapcsolásához pedig koppints rá még egyszer. A repülőgépes mód kikapcsolja a sportóra minden vezeték nélküli kommunikációját. Ettől még használhatod a készüléket, de nem fogod tudni szinkronizálni az adatokat a Polar Flow mobil alkalmazással, és nem fogod tudni használni a vezeték nélküli tartozékokat.

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

Edzés közben

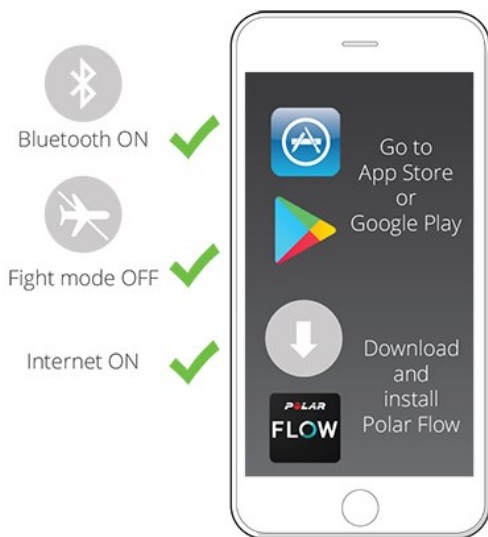


- **Háttérvilágítás:** Koppints a Backlight (háttérvilágítás) ikonra az **Always on** (mindig bekapcsolva) vagy az **Automatic** (automata) lehetőség kiválasztásához. Ha a mindig bekapcsolt lehetőséget választod, az óra az egész edzés alatt világítani fog. A háttérvilágítás visszaáll automata üzemmódra az edzés 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 BACK (Vissza) gombot.

TELEFON PÁROSÍTÁSA A SPORTÓRÁVAL

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

A TELEFON PÁROSÍTÁSA ELŐTT:



- töltsd le a 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 alkalmazásbeállításában.

TELEFON PÁROSÍTÁSA:

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

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

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

PÁROSÍTÁS TÖRLÉSE

Egy telefonnal való párosítás törléséhez:

1. Menj a **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** (Beállítások > Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Párosított eszközök) menüpontba, majd koppints a kijelzőre.
2. Válaszd ki a listából eltávolítani kívánt eszközt, majd koppints a kijelzőre.
3. Megjelenik a **Remove pairing?** (Törli a párosítást?) üzenet. Erősítsd meg a kijelzőre való koppintással.
4. A művelet lezárása után megjelenik a **Pairing removed** (Párosítás törölve) üzenet.

SZOFTVERFRISSÍTÉS

Hogy a sportórád mindig naprakész legyen és a lehető legjobb teljesítményt nyújtsa, mindig frissítsd a firmware-t, ha van elérhető új verzió. A szoftverfrissítéseket a sportóra működésének fejlesztésére készítik.

A szoftverfrissítés miatt nem veszítesz adatokat: A szoftver frissítése előtt a sportóra található legfontosabb adataid a Flow webes felületre szinkronizálódnak.

TELEFONON VAGY TÁBLAGÉPEN

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

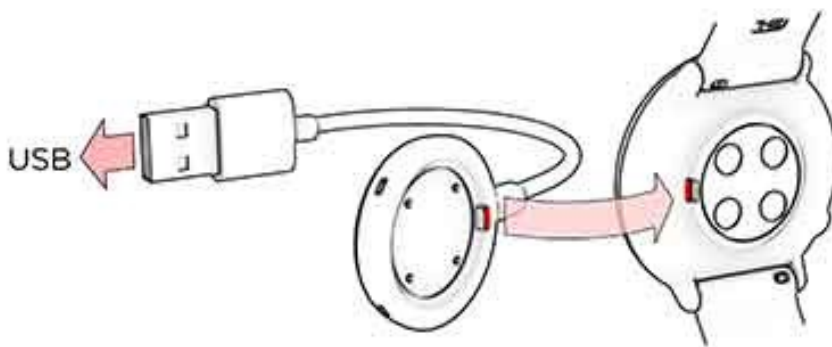
A szoftverfrissítés a kapcsolat minőségétől függően körülbelül 20 percet vehet igénybe.

SZÁMÍTÓGÉPPEL

Akárhányszor egy új firmware verzió elérhetővé válik, a FlowSync értesít, ahogy a sportórát a számítógépedhez csatlakoztatod. A szoftverfrissítések a FlowSync szoftveren keresztül töltődnek le.

A szoftverfrissítéshez:

1. Csatlakoztasd az órát a számítógéphez a dobozban lévő kábellel. Ellenőrizd a kábel megfelelő csatlakozását. Ügyelj rá, hogy a kábel pereme illeszkedjen a sportóra aljzatához (pirossal jelölve).



2. A FlowSync megkezdi adataid szinkronizálását.
3. A szinkronizálás után, megjelenik egy kérés, hogy frissítsd a szoftvert.
4. Válaszd a **Yes** (igen) lehetőséget. A készülék elvégzi az új firmware telepítését (ez eltarthat akár 10 percre is), és újraindul. Várd meg, amíg a firmware frissítése befejeződik, majd válaszd le a sportórát a számítógépről.

BEÁLLÍTÁSOK

ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK

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

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

- **Pair and sync** (összepárosítás és szinkronizálás)
- **Continuous Heart Rate** (Folyamatos pulzusmérés)
- **Flight mode** (repülő üzemmód)
- **Do not disturb** (Ne zavarjanak)
- **Phone notifications** (Telefonos értesítések)
- **Units** (mértékegységek)
- **Language** (nyelv)
- **Inaktivitási figyelmeztetés**
- **A sportóráról**

PAIR AND SYNC (ÖSSZEPÁROSÍTÁS ÉS SZINKRONIZÁLÁS)

- **Pair and sync phone/Pair sensor or other device** (Telefon párosítása és szinkronizálása/Érzékelő és egyéb eszköz párosítása): Párosítsd jeladóidat vagy telefonodat a sportórával. Adatok szinkronizálása a Flow alkalmazással.
- **Paired devices** (Párosított eszközök): Tekintsd meg a sportórával párosított eszközöket. Ezek lehetnek pulzusérzékelők és telefonok.

CONTINUOUS HEART RATE (FOLYAMATOS PULZUSMÉRÉS)

A Continuous Heart rate (Folyamatos pulzusmérés) funkciónál az **On** (Be), az **Off** (Ki) vagy a **Night time only** (Csak éjszaka) opciót lehet beállítani. További információért lásd: [Continuous Heart Rate](#) (Folyamatos pulzusmérés).

FLIGHT MODE (REPÜLŐ ÜZEMMÓD)

Válaszd ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget.

A repülőgépes mód kikapcsolja a sportóra minden vezeték nélküli kommunikációját. Ettől még használhatod a készüléket, de nem fogod tudni szinkronizálni az adatokat a Polar Flow mobil alkalmazással, és nem fogod tudni használni a vezeték nélküli tartozékokat.

NE ZAVARJANAK FUNKCIÓ

A Do not disturb (Ne zavarjanak) funkciónál az **On**, az **Off** vagy az **On (-)** opciót lehet beállítani. Állítsd be azt az időszakot, amikor a ne zavarjanak funkció aktív. Válaszd ki a funkció **Starts at** (Kezdet) és **Ends at** (Vége) értékét. Amikor ez be van kapcsolva, nem kapsz értesítéseket vagy bejövő hívással kapcsolatos figyelmeztetéseket. A háttérvilágítást aktiváló mozdulat szintén le van tiltva.

TELEFONOS ÉRTEŚÍTÉSEK

Állítsd a telefonos értesítéseket az **Off** (Ki) vagy az **On** (Be) lehetőségre, amikor nem edzel. Vedd figyelembe, hogy edzés közben nem kapsz értesítéseket.

UNITS (MÉRTÉKEGYSÉGEK)

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

NYELV

A nyelvet a sportórán állíthatja be. A sportóra 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 az **On** (Be) vagy az **Off** (Ki) opciót lehet beállítani.

ABOUT YOUR WATCH (A SPORTÓRÁRÓL)

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

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

FIZIKAI BEÁLLÍTÁSOK

A fizikai beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válassza a **Settings > Physical settings** (beállítások > fizikai beállítások) lehetőségeket. Fontos, hogy az fizikai beállításokat pontosan adja meg, különös tekintettel a súlyra, magasságra, születési dátumra és nemre, mivel ezek befolyásolhatják a mért értékek, például a pulzustartomány határértékek és kalória felhasználás pontosságát.

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

- **Weight** (Testsúly)
- **Height** (Testmagasság)
- **Date of birth** (Születési idő)
- **Sex** (Neme)
- **Training background** (Edzési háttér)
- **Aktivitási cél**
- **Preferred sleep time** (Általános alvásidő)
- **Maximum heart rate** (Maximális pulzusszám)
- **Resting heart rate** (Nyugalmi pulzus)
- **VO₂max**

WEIGHT (TESTSÚLY)

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

TESTMAGASSÁG

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

DATE OF BIRTH (SZÜLETÉSI IDŐ)

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

NEME

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

EDZÉSI HÁTTÉR

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

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

AKTIVITÁSI CÉL

A **napi aktivitási cél** hasznos eszköz a napi aktivitási szinted megállapításához. Válaszd ki az átlagos aktivitási szintedet a három lehetőség közül, ezután a választási felület alatt láthatod, mennyire kell aktívnak lenned a napi aktivitási cél teljesítéséhez az adott szinten.

Az aktivitási célod eléréséhez szükséges idő attól a szinttől függ, amit kiválasztottál, és aktivitásaid intenzitásától. Korod és nemed szintén hatással vannak a napi aktivitási cél eléréséhez szükséges intenzitásra.

1. szint

Ha keveset sportolsz, viszont annál több időt töltesz ülve, autóban vagy tömegközlekedési eszközökön, ezt az aktivitási szintet javasoljuk.

2. szint

Ha a nap nagy részét állva töltöd, akár a munkád, akár más napi feladataid miatt, ezt az aktivitási szintet javasoljuk.

3. szint

Ha a munkád fizikailag megterhelő, sokat sportolsz, vagy más okból mozogsz sokat, ezt az aktivitási szintet javasoljuk.

PREFERRED SLEEP TIME (ÁLTALÁNOS ALVÁSIDŐ)

Állítsd be a **Your preferred sleep time** (kívánt alvásidő) értékét, hogy meghatározd mennyit szeretnél aludni éjszakánként. Az alapértelmezés szerint ez a korcsoportnak megfelelő érték (18 - 64 éves korú felnőttek esetében nyolc óra). Ha úgy érzed, nyolc óra alvás kissé túl sok, javasoljuk, hogy az egyéni igényeidnek megfelelően állítsd be az alvásidőt. Így pontosabb visszajelzéseket fogsz kapni arról, mennyit aludtál a kívánt alvásidőtartamhoz képest.

MAXIMÁLIS PULZUSSZÁM

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

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

NYUGALMI PULZUS

A nyugalmi pulzus a legalacsonyabb percenkénti pulzusszám (bpm) teljesen ellazult állapotban, amikor semmi nem tereli el a figyelmed. A korod, erőnléted, genetikai adottságaid, egészségi állapotod, és nemed szintén befolyásolják a nyugalmi pulzust. Egy felnőtt esetében az általános érték 55–75 bpm, azonban a nyugalmi pulzus ennél lényegesen alacsonyabb is lehet, ha például különösen edzett vagy.

A nyugalmi pulzust reggel, pihentető alvás után, közvetlenül ébredés után érdemes lemérni. Ha ez segít lazítani, először nyugodtan menj el a mellékhelyiségbe. A mérés előtt ne végezz megerőltető edzést, és ha bármit csináltál, várd meg, amíg kipihened. A mérést többször is ismételd meg, lehetőleg egymást követő reggeleken, és számold ki az átlagos nyugalmi pulzusod.

A nyugalmi pulzus leméréséhez:

1. Vedd fel a sportórát. Feküdj hanyatt és lazíts.
2. Körülbelül 1 perc után indíts el egy edzést. Válaszd ki bármelyik sportprofil, például az Egyéb beltéri sportokat.
3. Feküdj mozdulatlanul, és 3-5 percig lélegezz egyenletesen. A mérés alatt ne ellenőrizd az edzésadatokat.
4. Állítsd le az edzést a Polar készüléken. Szinkronizáld a készüléket a Polar Flow alkalmazással vagy webszolgáltatással, és ellenőrizd a legalacsonyabb pulzusszámot (HR min) - ez a nyugalmi pulzusértéked. Állítsd be a nyugalmi pulzusod a Polar Flow fizikai beállításában.

VO₂MAX

Állítsd be a VO₂max értéked.

A VO₂max (maximális oxigén fogyasztás)(maximális oxigén felvétel, maximális aerob teljesítmény) az a maximális arány mellynél a test felhasználni képes az oxigént a maximális edzés során; ez direkt összefüggésben áll a szív azon kapacitásával, hogy vért juttasson el az izmokhoz. A VO₂max értéket fitnesztesztek segítségével lehet mérni és megjósolni (pl. maximális edzés tesztek vagy maximális közeli edzés tesztek segítségével). A [Running Index](#) (Futási index) pontszámodat is használhatod, amely a VO₂max. becsült értéke. A [Polar Fitness Teszt](#) és a csuklón mért pulzus segítségével kiszámíthatod VO₂max értéked, és mentheted azt a fizikai beállítások között.

ÓRA BEÁLLÍTÁSOK

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

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

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

RIASZTÁS

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

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

SPORTÓRA-KIJELZŐ

Válaszd ki az óra kijelzőjének megjelenését:

- Analóg
- Digitális

IDŐ

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

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

DÁTUM

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

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

HÉT ELSŐ NAPJA

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

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

ÚJRAINDÍTÁS ÉS VISSZAÁLLÍTÁS

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

AZ ÓRA ÚJRAINDÍTÁSA

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

Az órát a **BACK** (Vissza) gomb 10 másodpercig történő folyamatos lenyomásával is újraindíthatod.

AZ ÓRA GYÁRI BEÁLLÍTÁSAINAK VISSZAÁLLÍTÁSÁHOZ

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

1. Csatlakoztasd az órát a számítógép USB-portjához.
2. Nyisd meg a beállításokat a FlowSync alkalmazásban.
3. Nyomd meg a **Factory Reset** (Gyári beállítások visszaállítása) gombot.

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

EDZÉS

CSUKLÓN MÉRT PULZUS MÉRÉSE

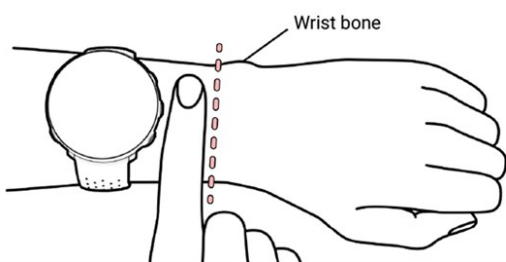
A csuklón mért pulzusszámot az óra a **Polar Precision Prime™** érzékelőfúziós technológiával méri. Ez a pulzusmérési innováció ötvözi az optikai pulzusmérési értékeket és a bőrrel való érintkezés során mért értékeket, így kiküszöböl mindent, ami zavarhatja a pulzusjelet. Pontosan követi a pulzust még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

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

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 mozdulhat el a karodon. Annak ellenőrzésére, hogy a csuklópánt elé szorosan illeszkedik-e a csuklódon, nyomd be a csuklópántot a karod két oldalánál, és győződj meg róla, hogy az érzékelő nem emelkedik-e el a bőrtől. A csuklópánt két oldalának a benyomásakor az érzékelő által kibocsátott LED-es fényt nem szabad látnod.
- A legpontosabb pulzusméréshez azt javasoljuk, hogy a pulzusmérés megkezdése előtt pár perccel már legyen rajtad az óra. Javasoljuk, hogy ha a kezed és bőröd könnyen kihűlnek, tartsd őket melegen. Az edzés megkezdése előtt serkentsd a vérkeringést!



Edzés közben csúsztasd feljebb a Polar eszközt, a csuklócsontodtól távolabbra, és az eszköz elmozdulásának minimalizálása érdekében húzd kicsit szorosabbra a szíjat. 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 bőrödet lélegezni. Viseld a sportórát, ahogy egy normál órát viselnél.

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

EDZÉS INDÍTÁSA

1. Vedd fel az órát és szorítsd meg a csuklópántot.
2. Az edzés-előkészítés módba történő belépéshez nyomd meg a BACK (Vissza) gombot a főmenü megjelenítéséhez, majd koppints a **Start training** (Edzés kezdése) lehetőségre.



Az edzés-előkészítés módból a gyorsmenüt az ikonra való koppintással 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. Hogy az edzésadatok pontosak legyenek, maradj az edzés-előkészítés módban, amíg az óra megtalálja a pulzusodat és a GPS-műholdjelet (ha ez használható a kiválasztott sport esetén). A GPS-műholdjelek fogásához 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 automatikusan elkezd keresni az érzékelőjelet is.



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



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



Ha az óra készülékkel párosított Polar pulzusmérőt használsz, az óra automatikusan a csatlakoztatott jeladóval méri a pulzust az edzésszakasz során. A pulzus szimbólum körüli kék kör azt jelzi, hogy az óra a csatlakoztatott érzékelőt használja a pulzusméréshez.

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 webszolgáltatáson összeállíthatod edzéstervedet és [létrehozatsz részletes edzési célkitűzéseket](#), majd szinkronizálhatod őket az óráddal.

Az adott napra tervezett edzés elindításához:

1. Lépj edzés-előkészítés módba; ehhez először nyomd meg a VISSZA 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 BACK (Vissza) 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.

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

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

GYORSMENÜ

A gyorsmenü edzés-előkészítés üzemmódban, valamint az edzések szüneteltetésekor a gyorsmenü ikonra  koppintva érhető el.



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



Edzésre vonatkozó javaslatok:

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



Pool length (Medencehossz):

A Swimming/Pool swimming (Úszás/Uszodai 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. A medencehossz beállításaihoz való hozzáféréshez koppints a **Pool length** (Medencehossz) lehetőségre, és szükség esetén módosítsd a 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 Favorites (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](#).



Interval timer (Intervallumidőzítő):

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

Ha az edzésszakasz edzési nézeteihez intervallumidőzítőt szeretnél hozzáadni, válaszd a következőt: **Timer for this session** (Időzítő ehhez az edzésszakaszhoz) > **On** (Be). Használhatsz egy korábban beállított időzítőt, vagy létrehozatsz egy új időzítőt, ha belépsz a gyorsmenübe, és kiválasztod az **Interval timer** (Intervallumidőzítő) > **Set interval timers** (Intervallumidőzítők beállítása) lehetőséget:

1. Válaszd ki az **Idő alapú** vagy **Távolság 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 az  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](#).



Countdown timer (Visszaszámláló):

Ha az edzésszakasz edzési nézeteihez visszaszámlálót szeretnél hozzáadni, válaszd a következőt: **Timer for this session** (Időzítő ehhez az edzésszakaszhoz) > **On** (Be). Használhatsz egy korábban beállított időzítőt, vagy létrehozatsz egy új időzítőt, ha belépsz a gyorsmenübe, és kiválasztod a **Countdown timer** (Visszaszámláló) > **Set timer** (Időzítő beállítása) lehetőséget. Válaszd az Időzítő beállítása menüpontot, add meg a kívánt időtartamot és nyomd meg az  gombot a megerősítéshez. A befejezést követően az óra visszatér az edzés-előkészítés módba, ahol elkezdheted az edzésszakaszt. Az edzésszakasz elindításával az időzítő is elindul.

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

Amikor edzési célkitűzést választasz ki az edzésszakaszhoz, a rendszer áthúzza a **Favorites** (Kedvencek) és a **Training suggestions** (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 információért lásd: [Sport profilok a Flow-ban](#).

Például az edzési nézetekben az alábbi információk jelenhetnek meg:



Pulzus és a pulzus ZonePointer

Távolság

Időtartam

Pace/Speed (Tempó/Sebesség)



Pulzus és a pulzus ZonePointer

Időtartam

Kalóriák



Süllyedés

Aktuális magasság

Emelkedés



Maximum heart rate (Maximális pulzusszám)

A pulzus grafikon és az aktuális pulzusszám

Átlag pulzusszám



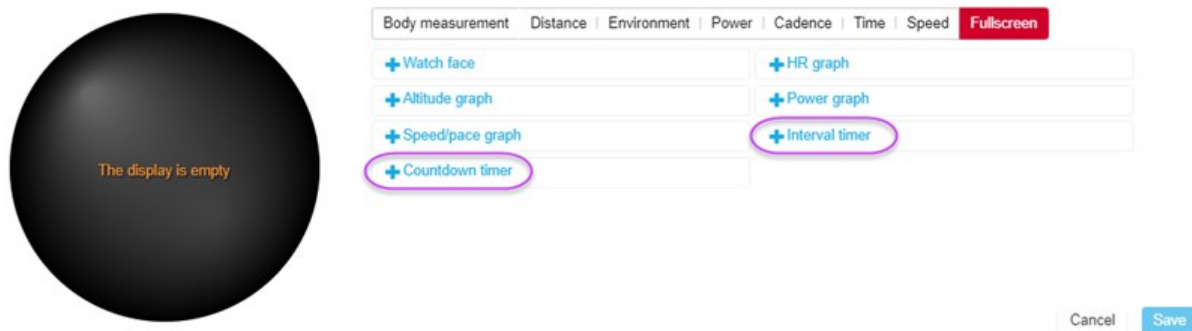
Pontos idő

Időtartam

A háttérvilágítás bekapcsolva tartása edzés közben: Pöccints lefelé a képernyő tetejéről a [Quick settings](#) (gyorsbeállítások) menü megnyitásához. Koppints a Backlight (háttérvilágítás) ikonra az **Always on** (mindig bekapcsolva) vagy **Automatic** (automata) lehetőség kiválasztásához. Ha a mindig bekapcsolt lehetőséget választod, az óra az egész edzés alatt világítani fog. A háttérvilágítás visszaáll automata üzemmódra az edzés 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. Ennek elvégzéséhez vagy a [Gyorsmenüben](#) állítsd be az időzítő nézetet az aktuális edzésszakaszhoz, vagy add hozzá az időzítőket a Flow webszolgáltatás sportprofil beállításáiban található sportprofil edzési nézeteihez, és szinkronizáld a beállításokat az órával.



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

INTERVALLUMIDŐZÍTŐ



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

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

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

Az időzítő megállításához nyomd meg és tartsd nyomva a gombot és válaszd az **Időzítő megállítása** lehetőséget.

VISSZASZÁMLÁLÓ



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 indítsd el:

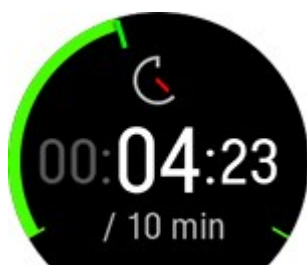
1. Lépj az **Interval timer** (intervallum időzítő) nézetre, majd nyomd meg és tartsd lenyomva a gombot 3 másodpercig.
2. Koppints a **Start** lehetőségre korábban beállított időzítő használatához, vagy válaszd a **Set countdown timer** (Visszaszámláló beállítása) lehetőséget egy új visszaszámláló beállításához. Ha kész, válaszd a **Start** lehetőséget a visszaszámláló elindításához.
3. A visszaszámlálás végén az óra rezgéssel jelez. Ha újra akarod indítani a visszaszámlálót, nyomd meg és tartsd lenyomva 3 másodpercig a gombot, majd válaszd a **Start** lehetőséget.

AUTOMATIKUS KÖR BEÁLLÍTÁSOK

A sportprofil beállításaiiban a Polar Flow alkalmazásban vagy a webszolgáltatásban állítsd be az **Automatic lap** (automatikus kör) pontnál a **Lap distance** (Körtáv) vagy a **Lap duration** (Kör időtartama) lehetőséget. Ha a **Lap distance** (kör távolságot) választod, állítsd be a távolságot, amely alapján számolja a köröket. Ha a **Lap duration** (kör időtartam) választod, állítsd be az időtartamot, amely alapján a köröket számolja.

EDZÉS CÉLKITŰZÉSSSEL

Ha a Flow webszolgáltatásban létrehoztál időtartam, táv, vagy kalória alapú **quick training target** (gyors edzési célkitűzés) elemet, és szinkronizáltad azt az órával, akkor következő edzési nézet lesz az alapértelmezett:



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

VAGY

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

Ha a Flow alkalmazásban vagy webszolgáltatásban **phased training target** (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 adott szakasz alsó és felső pulzus vagy sebesség/tempó értéke jelenik meg.
- A szakasz neve és a szakasz száma/szakaszok összesített száma
- Az eddig eltelt idő/megtett táv
- A célként kitűzött időtartam/a jelenlegi szakasztáv

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

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

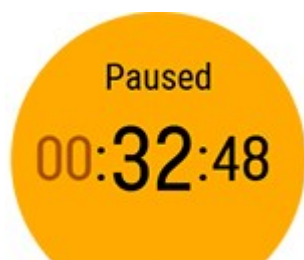
SZAKASZ MEGVÁLTOZTATÁSA SZAKASZOS EDZÉS SORÁN

A szakasz az adott szakasz befejezése után automatikusan vált. Az óra rezgéssel jelzi az egyes szakaszok közötti váltást.

ÉRTESÍTŐK

Ha a tervezett pulzuszónákon vagy sebességszónákon kívül edzel, az óra rezgéssel figyelmeztet.

EGY EDZÉS SZÜNETELTETÉSE/MEGÁLLÍTÁSA



Nyomd meg a BACK (VISSZA) gombot hogy szüneteltesd az edzésterved

Az edzés folytatásához koppints a sport ikonra. Hogy megállítsa az edzést nyomja meg és tartsa lenyomva a BACK (VISSZA) gombot. A készülék megjelenít egy összeggést az edzésről, rögtön annak befejezte után.



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

EDZÉS ÖSSZEFOGLALÓ EDZÉS UTÁN

Közvetlenül az edzés befejezése után az óra összeggést jelenít meg az edzésszakaszról. A Polar Flow alkalmazásban vagy a Polar Flow webes felületen részletesebb, illusztrált elemzést is megtekinthetsz.

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



A kezdés napja és ideje

Az edzésszakasz időtartama

Az edzésszakasz során megtett táv



Heart rate (Pulzus)

Az edzésszakasz során mért átlagos és a maximális pulzus.

Az edzésszakasz során tapasztalt Cardio load (Kardióterhelés)



Heart rate zones (Heart rate zones)

A különböző pulzuszónákban töltött idő az edzés során.



Kalóriák

Az edzés során elégetett kalóriák

A kalóriák elégetett zsír %-a Az edzés során a zsírból elégetett kalóriák értéke a az edzésszakasz során elégetett összes kalória százalékos értékeként jelenik meg



Pace/Speed (Tempó/Sebesség)

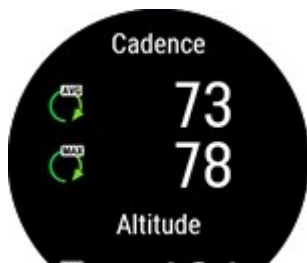
Maximális tempó/sebesség az edzésszakasz során

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



Speed zones (Sebesség célzónák)

A különböző sebesség célzónákban töltött idő edzés során



Pedálfordulatszám

Az edzésszakasz során mért átlagos és a maximális futási ütem.

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 szintcsökkenés méterben/lábban kifejezve



Automatic laps (automatikus körök):

Kör száma

Legjobb kör

Átlagos kör

Az edzésösszesítések órán történő későbbi megtekintéséhez:



Idő nézetben húzz balra vagy jobbra a kijelzőn a **Latest training sessions** (Legutóbbi edzésszakaszok) óralap megjelenítéséhez.

Az elmúlt 14 nap edzésszakaszaira vonatkozó összegzést lehet megtekinteni. Az összegzés megtekintéséhez az ujjadat felfelé vagy lefelé húzva keresd meg a megtekinteni kívánt edzésszakaszt, majd koppints az adott edzésszakaszra. Az óra maximum 20 edzés összegzését tudja tárolni.



EDZÉSADATOK A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN

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

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

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

JELLEMZŐK

GPS

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

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

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

A-GPS LEJÁRATI DÁTUM

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

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

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

GPS FUNKCIÓK

Órád a következő GPS funkciókat tartalmazza:

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

A legjobb GPS-teljesítmény érdekében viseld a csuklóján lévő órát a kijelzővel felfelé. A GPS antenna elhelyezkedése miatt az órát nem javasolt úgy viselni, hogy a kijelző a csukló alsó részén legyen. Ha a készüléket egy kerékpár kormányára helyezed, győződj meg róla, hogy a kijelző felfelé áll.

SMART COACHING (OKOS ÉRTESÍTÉSEK)

A Smart Coaching (Okos értesítések) egyedi, könnyen használható funkciók választékát kínálja, legyen az a napi szintű fitness tevékenység kiértékelése, egyéni edzéstervek létrehozása, a megfelelő intenzitású edzés kivitelezése, vagy

azonnali visszajelzés mutatása. Mi több, illeszkedik a szükségleteidhez és a kialakítása is maximális élvezetet és motivációt biztosít edzés közben.

Sportórád a következő Polar Smart Coaching funkciókat tartalmazza:

- [Nightly Recharge™ regenerálódásmérés](#)
- [Sleep Plus Stages™ alváskövetés](#)
- [FitSpark™ napi edzési útmutató](#)
- [Serene™ irányított légzőgyakorlat](#)
- [Fitnessz teszt](#)
- [Running Program \(Futó program\)](#)
- [Running Index \(Futási index\)](#)
- [Edzés haszna](#)
- [Okos kalóriák](#)
- [Folyamatos pulzusmérés](#)
- [24/7 Activity tracking \(Állandó aktivitáskövetés\)](#)
- [Activity Benefit](#) (Tevékenység haszna)

NIGHTLY RECHARGE™ REGENERÁLÓDÁSMÉRÉS

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

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

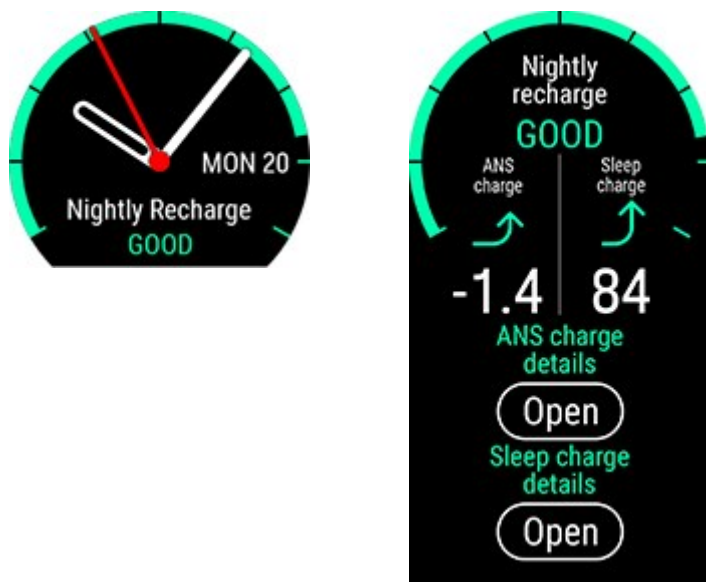
Hogyan kezd el használni a Nightly Recharge funkciót?



1. Viseld az órát alvás közben! Ahhoz, hogy a Nightly Recharge státusz megjelenjen az órán, **három éjszakán** át viselned kell.
2. Ahhoz, hogy a Nightly Recharge működjön, engedélyezni kell a folyamatos pulzusmérés funkciót. A folyamatos pulzusmérés aktiválásához lépj a **Settings** (Beállítások) > **General Settings** (Általános beállítások) > **Continuous HR tracking** (Folyamatos pulzusmérés) menüpontra, és válaszd az **On** (Be) vagy a **Night-time only** (Csak éjszaka) lehetőséget. A csuklópántot szorosan húzd meg a csuklódon. A készülék hátoldalán található érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel. A viselésre vonatkozó részletesebb információkért lásd: [Csuklóérzékelős pulzusmérés](#).
3. Három sikeresen rögzített éjszaka után a Nightly Recharge státusz megjelenik az órán.

Nightly Recharge az órádon

A Nightly Recharge óralapon az **Already awake?** (Már ébren vagy?) felirat látható, ha az óra legalább négy óra alvást érzékelt. Koppints a kijelzőre a megerősítéshez , és az óra azonnal megjeleníti a Nightly Recharge összesítését. A Nightly Recharge státusz azt jelzi, hogy mennyire volt pihentető az előző éjjeli alvás. A Nightly Recharge státusz kiszámításakor az óra figyelembe veszi az **ANS-állapotot** és az **kialvadtsági állapotot** is. A Nightly Recharge státusz az alábbi skálán jeleníti meg az eredményeket: nagyon rossz - rossz - elégséges - oké - jó - nagyon jó. Idő nézetben húzz balra vagy jobbra a kijelzőn az Nightly Recharge óralap megjelenítéséhez.



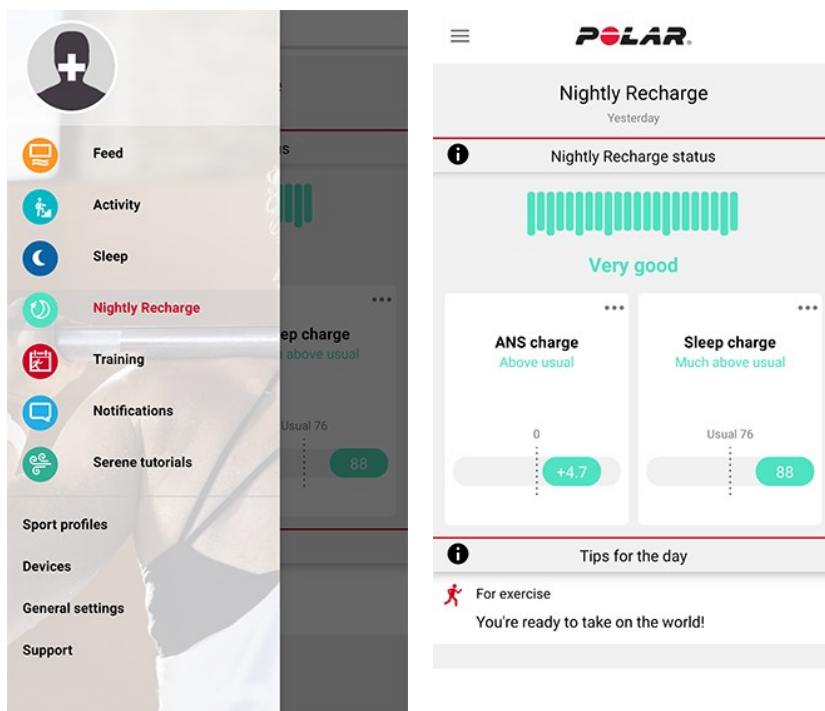
A Nightly Recharge óralapra koppintva további információkat jeleníthetsz meg az **ANS-állapotra** és a **kialvadtsági állapotra** vonatkozóan.



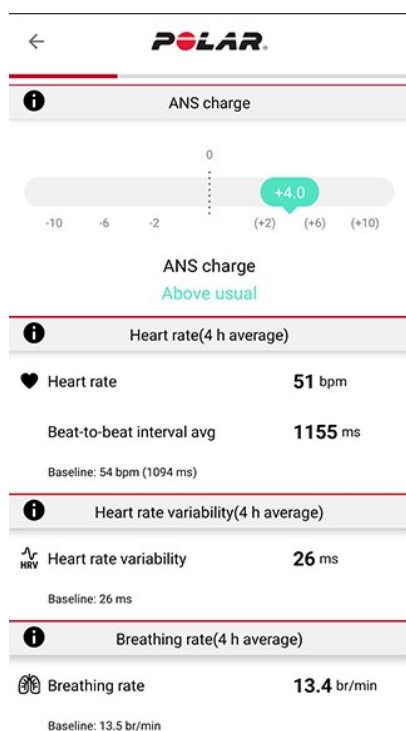
1. Nightly Recharge státusz grafikonja
2. A Nightly Recharge státusz skálája: nagyon rossz - rossz - elégséges - oké - jó - nagyon jó.
3. ANS-állapot grafikonja
4. ANS-állapot -10 és +10 közötti skála Nulla körül található az általános szint.
5. ANS-állapot skálája: általánosanál jóval alacsonyabb – általánosanál alacsonyabb – általános – általánosanál magasabb – általánosanál jóval magasabb.
6. Pulzus (bpm)
7. Szívfrekvencia-változékonyság (ms)
8. Légzésszám (légzés/perc)
9. Alvásérték grafikonja
10. Alvásérték (1 - 100) Az alvási időt és az alvás minőségét egyetlen számban összesítő érték.
11. Kialvadtsági állapot = Az alvásérték az általános szintedhez viszonyítva. Skála: általánosanál jóval alacsonyabb – általánosanál alacsonyabb – általános – általánosanál magasabb – általánosanál jóval magasabb.
12. Részletes alvási adatok. További részletekért lásd: az órán megjelenő "Alvási adatok az órán" on page 50.

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 kialvadtsági állapot részleteinek megtekintéséhez koppints a **ANS-állapot** vagy a **kialvadtsági állapot** mezőre.



Az ANS-állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban



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

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

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

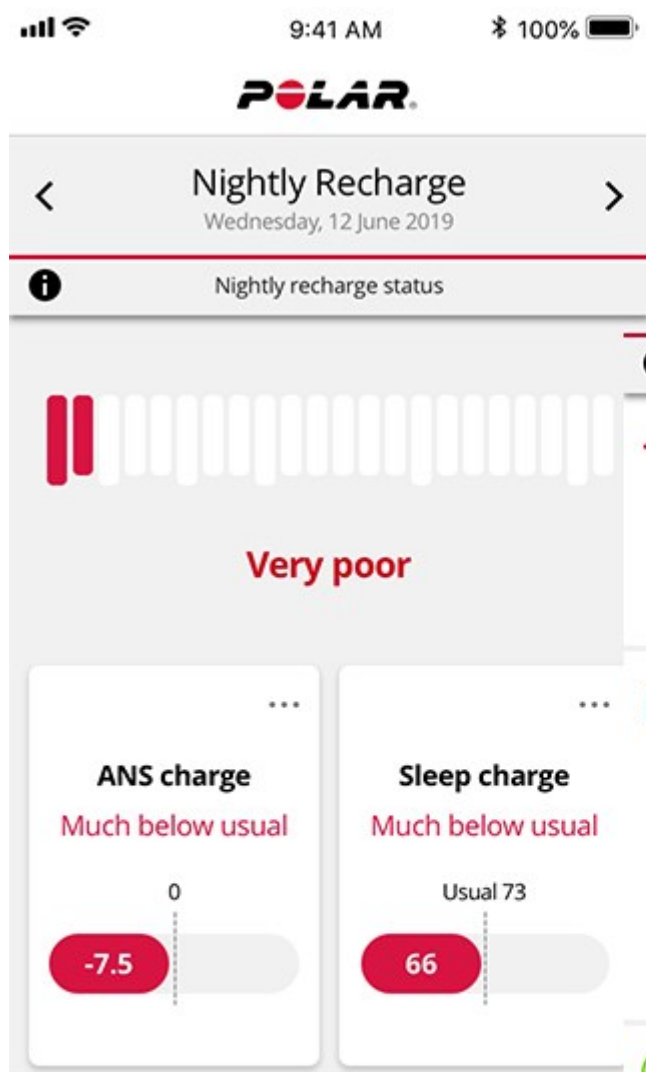
A **légzésszám** az alvás kb. első négy órájában mért légzésszám átlagát mutatja. A szívdobbanások között eltelt idő alapján számolja ki az óra. A szívdobbanások között eltelt idő belélegzőkor rövidebb, kilélegzőkor hosszabb. Alvás során a légzésszám csökken, és elsősorban az alvásfázisokkal változik.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

Kialvadtsági állapot adatai a Polar Flow alkalmazásban

A Polar Flow alkalmazásban megjelenő kialvadtsági állapot adataival kapcsolatban lásd: "Alvási adatok a Flow alkalmazásban és a webes felületen" on page 51.

Személyre szabott tippek a Polar Flow alkalmazásban

A Polar Flow alkalmazás a Nightly Recharge regenerálódási mérései alapján tippeket jelenít meg arra vonatkozóan, hogy hogyan edz, hogyan aludj jobban, valamint hogy hogyan szabályozd az energiaszintedet a nap folyamán. **A napi tippek** a Nightly Recharge nyitóoldalán 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
- Kialvadtsági állapot
- Kardioterhelési állapot

Az edzésre vonatkozó részletesebb tanácsokért nézd meg a [FitSpark™ napi edzési útmutatót!](#)

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-
odat.
- Kardioterhe-
lési állapot
- Előző napi
gyakorlat

Az energiaszint szabályozására

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

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

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 könnyedén áttekinthető érték, az **alvásérték** formájában. Az alvásérték megmutatja, hogy hogyan aludtál a jelenlegi tudományos alvástudományok alapján meghatározott mutatókhoz hasonlítva.

Ha összehasonlítod az alvásértéket a szokásos szinteddel, az segíthet annak felismerésében, hogy a napi rutin mely szempontjai befolyásolhatják alvásodat, és melyeken kell változtatnod. A 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

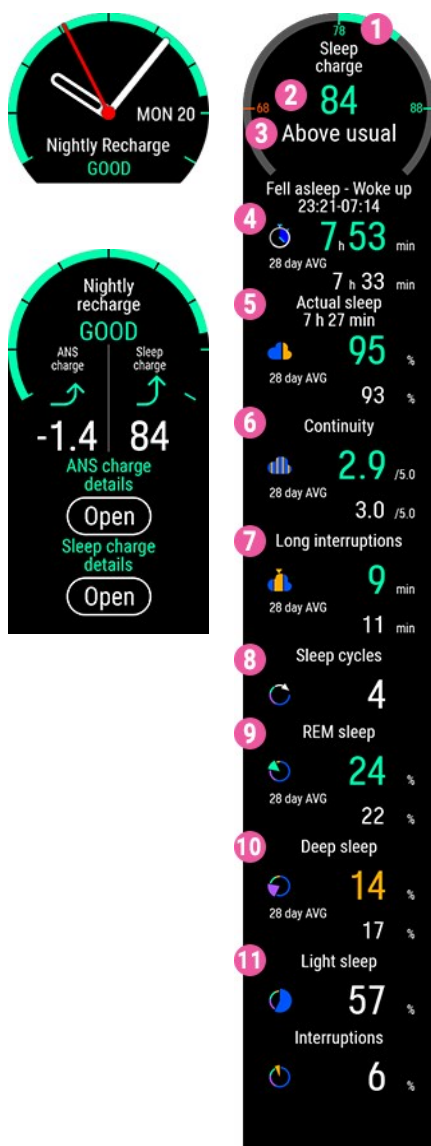
1. Az első lépés, amit meg kell tenned, az a **kívánt alvásidő** beállítása a Polar Flow alkalmazásban vagy az órán. A koppints a profilra a Polar Flow alkalmazásban, majd válaszd a **Your preferred sleep time** (kívánt alvásidő) lehetőséget. Válaszd ki a kívánt időtartamot, majd koppints a **Done** (Kész) lehetőségre. Vagy jelentkezz be a Flow-fiókba vagy hozz létre egyet a flow.polar.com oldalon, majd válaszd a **Settings > Physical settings > Your preferred sleep time** (Beállítások > Fizikai beállítások > Kívánt alvásidő) pontot. Állítsd be a kívánt időtartamot, majd koppints a **Save** (Mentés) opcióra. Az órán a **Settings > Physical settings > Your preferred sleep time** (Beállítások > Fizikai beállítások > Kívánt alvásidő) pontban tudod beállítani a kívánt alvásidőt.

A **Sleep time preference** (alvás kívánt időtartama) az az alvási idő, ameddig minden éjjel aludni szeretnél. Az alapértelmezés szerint ez a korcsoportnak megfelelő érték (18 - 64 éves korú felnőttek esetében nyolc óra). Ha úgy érzed, nyolc óra alvás kissé túl sok, javasoljuk, hogy az egyéni igényeidnek megfelelően állítsd be az alvásidőt. Így pontosabb visszajelzéseket fogsz kapni arról, mennyit aludtál a kívánt alvásidőtartamhoz képest.

2. Ahhoz, hogy a Sleep Plus Stages működjön, engedélyezni kell a folyamatos pulzusmérés funkciót. A folyamatos pulzusmérés aktiválásához lépj a **Settings** (Beállítások) > **General Settings** (Általános beállítások) > **Continuous HR tracking** (Folyamatos pulzusmérés) menüpontra, és válaszd az **On** (Be) vagy a **Night-time only** (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: [Csuklóérzékelős pulzusmérés](#).
3. Az óra automatikusan érzékeli, hogy mikor alszol el, hogy mikor ébredsz fel, és hogy mennyit aludtál. A Sleep Plus Stages értékei a nem domináns kéz mozgásának beépített 3D gyorsulásérzékelővel történő, valamint a szívdobbanások között eltelt idő optikai pulzusmérővel, csuklón történő rögzítésén alapszik.
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 alvástémákra (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 kialvadttsági állapot kiszámításakor az óra az általad adott értékelést nem veszi figyelembe, de rögzítheted, hogy milyennek érezted az alvást, hogy össze tud hasonlítani a kialvadttsági állapot kapott értékével.

Alvási adatok az órán



Az alvásadatokat felébredés után a **Nightly Recharge** óralapon tudod megtekinteni. A Nightly recharge státusz részleteinek megtekintéséhez koppints a kijelzőre, majd a **Sleep charge details** (Kialvadttsági állapot részletei) pont alatti **Open** (Megnyitás) lehetőségre.

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

A sleep charge (kialvadttsági állapot) nézet a következő információkat jeleníti meg:

1. **Sleep score (Alvásérték) állapotának grafikonja**
2. **Sleep score (Alvásérték) (1 - 100)** Az alvási időt és az alvás minőségét egyetlen számban összesítő érték.
3. **Kialvadttsági állapot** = Az alvásérték az általános szinthez viszonyítva. Skála: általánosanál jóval alacsonyabb – általánosanál alacsonyabb – általános – általánosanál magasabb – általánosanál jóval magasabb.
4. Az **Sleep time** (Alvási idő) mutatja meg az eltelt időt az elalvás és felébredés ideje között.
5. **Actual sleep** (Tényleges alvásidő): azt mutatja, hogy az elalvás és a felkelés között eltelt idő alatt mennyit aludtál. Pontosabban ez az alvási idő, a megszakítások idejét levonva. Az aktuális alvásidőben csak a valóban alvással töltött idő szerepel.
6. **Continuity** (Folyamatosság) (1-5): Az alvásfolytonosság azt értékeli, hogy az alvási idő mennyire volt folytonos. Az alvási folyamatot egy egytől ötig terjedő skálán értékeljük: fragmented (szakaszos) - fairly fragmented (nagyjából szakaszos) - fairly continuous (nagyjából folyamatos) - continuous (folyamatos) - very continuous (nagyon folyamatos).
7. A **Long interruptions (min)** (Hosszú megszakítások (perc)) pontban 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

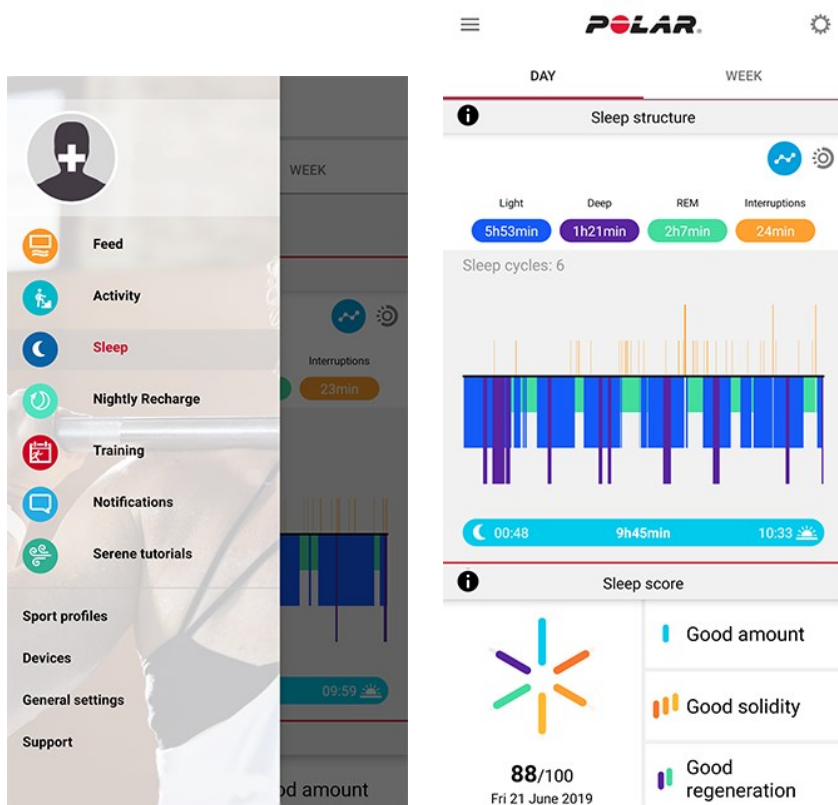
felébredünk. Az, hogy emlékszünk-e ezekre az alvásmegszakításokra, vagy nem, az egyes alvásmegszakítások hosszától függ. A rövidebbekre általában nem emlékszünk. A hosszabbakra, amikor pl. felkelünk egy korty vizet inni, emlékszünk. Az alvásmegszakítások sárga színnel jelennek meg az alvási idővonalon.

8. **Sleep cycles** (Alvásciklusok): Normál esetben általában 4–5 alvásciklus megy végbe egy éjszakai alvás során. Ez kb. 8 óra alvásnak felel meg.
9. **REM sleep %** (REM-alvás): Az REM az „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. **Deep sleep %** (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. **Light sleep %** (Könnyű alvás (%)): A könnyű alvás az éberség és a mélyalvás 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.

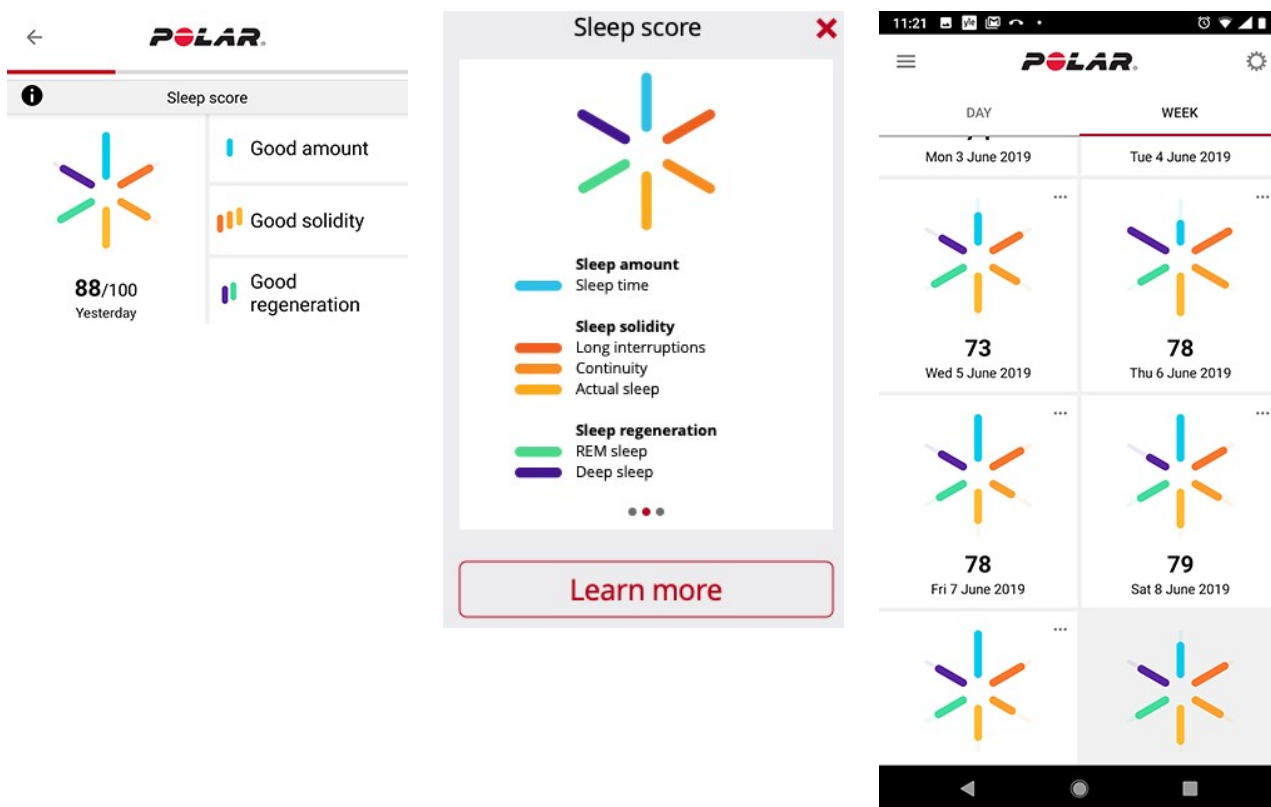
Alvási adatok a Flow alkalmazásban és a webes felületen

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

Az alvásra vonatkozó adatok megjelenítéséhez koppints a **Sleep** (Alvás) pontra a Polar Flow alkalmazásban. A sleep structure (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 általában 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 megszakításokat magas narancssárga oszlopok jelzik az alvásszerkezet grafikonján.



Az alvásérték hat összetevője három témára osztható: mennyiség (alvásidő), stabilitás (hosszú alvásmegszakítások, folytonosság és tényleges alvásidő), valamint regeneráció (REM-alvás és mélyalvás). A grafikonon megjelenő oszlopok az egyes komponensek értékét jelölik. Az alvásérték ezen értékek átlaga. Ha ezt a heti nézetet választod, akkor megtekintheted, hogy hogyan alakult az alvásértéked és az alvásminőséged (stabilitás és regeneráció témák) a hét során.



A Sleep rhythm (Alvásritmus) szakasz heti áttekintést biztosít az alvási időről és az alvásfázisokról.



Az alvásra vonatkozó hosszú távú adatok alvásfázisokkal történő megtekintéséhez válaszd a Flow webszolgáltatásban a **Progress** (Haladás) pontot, majd az **Sleep report** (Alvásjelentés) fület.

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



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

FITSPARK™ NAPI EDZÉSI ÚTMUTATÓ

A FitSpark™ edzési útmutató az igényeidnek megfelelő, **használatra kész edzéseket** kínál számodra az órádön 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 fitnessgtől 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 (az elérhetőségtől függően):

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

Edzési előzmények nélkül is megkezdheted a funkció használatát. Azonban a FitSpark csak 7 nap használat után fog optimálisan működni.

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

Milyen típusú gyakorlatok találhatóak az edzéskategóriákban?

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

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

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

FitSpark az órán

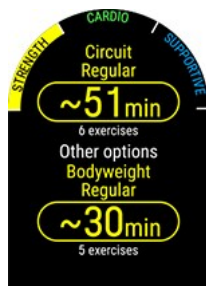
A **FitSpark** óralap megjelenítéséhez húzz balra vagy jobbra a kijelzőn idő nézetben.

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



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

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



Edzés közben

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

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

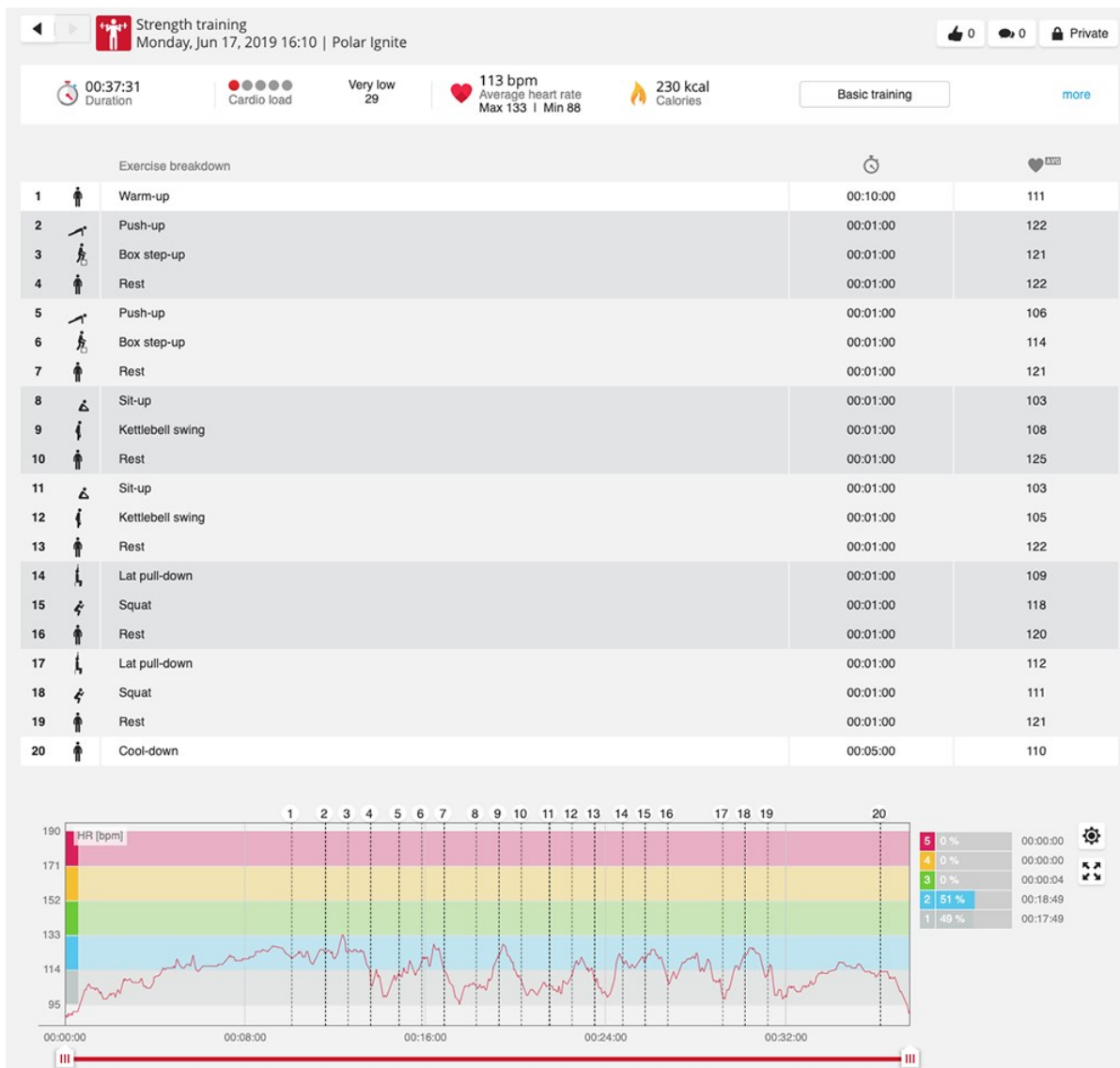


A háttérvilágítás bekapcsolva tartása edzés közben: Pöccints lefelé a kijelző tetejéről a **Quick settings** (gyorsbeállítások) menü megnyitásához. Koppints a Backlight (háttérvilágítás) ikonra az **Always on** (mindig bekapcsolva) vagy **Automatic** (automata) lehetőség kiválasztásához. Ha a mindig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

Edzéseredmények az órán és a Polar Flow alkalmazásban

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

fordított időt. Ezek listaként jelennek meg, valamint minden gyakorlat a pulzusgömbön is megjelenik.



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

SERENE™ IRÁNYÍTOTT LÉGZŐGYAKORLAT

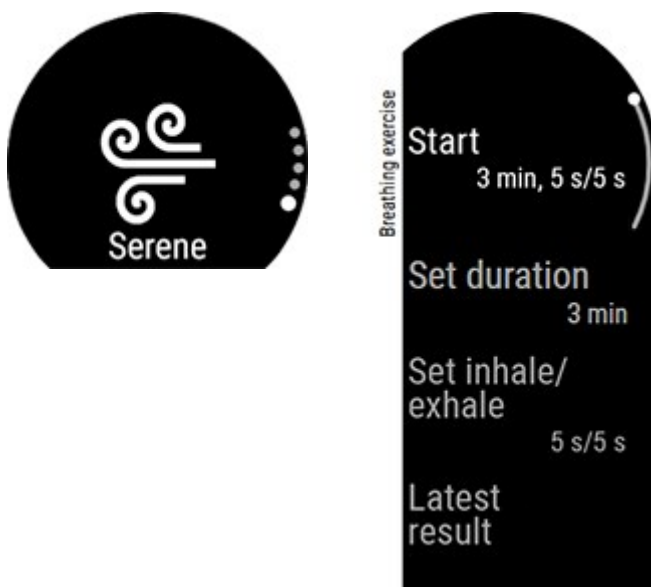
A Serene™ egy **irányított, mély légzőgyakorlat**, amely segít ellazítani a tested és elméd, valamint kezelni a stresszt. A Serene útmutatást nyújt a lassú, egyenletes ritmusú lélegzéshez – **hat lélegzetvétel percenként**, amely az optimális légzésszám a **stressz enyhítő hatások eléréséhez**. Amikor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

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

Serene légzőgyakorlat az órán

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

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



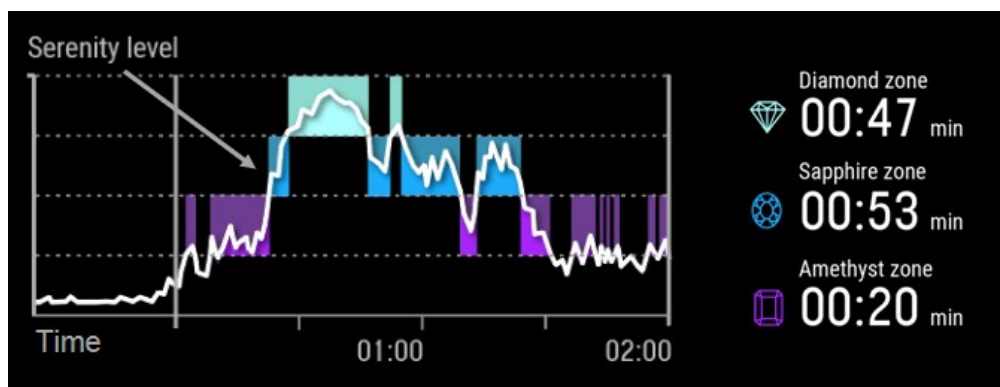
Ellenőrizd, hogy a testhelyzeted lehetővé teszi-e, hogy a karodat lazán, a kézfejedet pedig mozdulatlanul tudd tartani a teljes légzőgyakorlat során. Ez a testhelyzet lehetővé teszi a megfelelő pihenést, valamint gondoskodik arról, hogy a Polar órád pontosan tudja mérni a gyakorlat hatásait.

1. Az óra legyen szorosan a csuklósontod mögé rögzítve.
2. Vegyél fel kényelmes ülő vagy fekvő pozíciót.
3. A BACK (Vissza) gombot megnyomva lépj be a főmenübe, majd az ujjadat felfelé húzva a kijelzőn keresd meg a **Serene** légzőgyakorlat pontot.
4. A légzőgyakorlat elindításához először koppints a **Serene** menüpontra, majd a **Start exercise** (Gyakorlat indítása) lehetőségre. A gyakorlat egy 15 másodperces előkészítő szakasszal kezdődik.
5. Kövesd a légzőgyakorlatot a kijelzőn megjelenő utasítások vagy a rezgések alapján.
6. A gyakorlat befejezéséhez bármikor megnyomhatod a BACK (Vissza) gombot.
7. Az animáció fő eleme az aktuális nyugalmi zónának megfelelően **változtatja a színét**.

8. A gyakorlat után az eredmények megjelennek az órán az egyes nyugalmi zónákban töltött idő formájában.

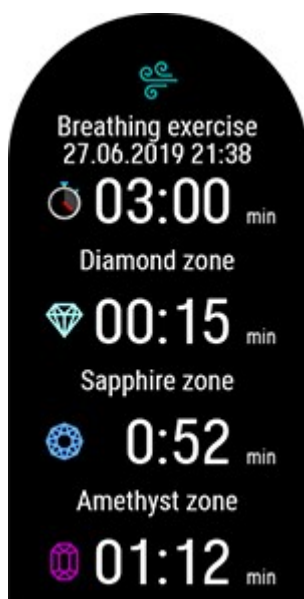


Nyugalmi zónák: ametiszt, zafír és gyémánt. A nyugalmi zónák azt jelzik, hogy mennyire van összhangban a szívverés és a légzésed, valamint hogy mennyire közelítettél meg a hat lélegzet per perc optimális légzésszámot. Minél magasabb a zóna, annál inkább ráhangolódtál az optimális légzésritmusra. A legmagasabb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



A légzőgyakorlat eredménye

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



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

CSUKLÓN MÉRT PULZUSSAL VÉGZETT FITNESS TESZT

A csuklón mért pulzussal végzett fitness teszt egy egyszerű, biztonságos és gyors módja annak, hogy megbecsüld nyugalmi aerob (kardiovaszkuláris) edzettségedet. Az eredmény, a Polar OwnIndex a maximális oxigénfelvétel (VO_{2max}) értékéhez hasonlítható, amelyet széles körben használnak az aerob állóképesség felmérésére. Az OwnIndex értékét a hosszabb távú edzési előzményeid, a pulzusod, a pihenés közbeni szívfrekvencia-változékonyság, a nem, a kor, a magasság és a testsúly befolyásolják. 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 szervezetedben. Minél jobb az aerob állóképességed, annál erősebb és hatékonyabb a szíved. A jó aerob állóképesség számos egészségügyi előnnyel jár. Segít például csökkenteni a magas vérnyomás és keringési rendszeri betegségek, illetve agyvérzés kockázatát. Ha szeretnéd fejleszteni az aerob állóképességed, az OwnIndex értékelhető változásához átlagosan hat hét rendszeres edzés szükséges. Ha az erőnléted jelenleg kevésbé jó, gyorsabb haladást is tapasztalhatsz. Minél jobb az aerob állóképességed, annál kisebb változásokat fogsz tapasztalni az OwnIndex értékében.

Az aerob állóképesség legjobban olyan edzésekkel fejleszthető, melyek több izomcsoportot is megmozgatnak. Ilyenek például pl. a futás, a kerékpározás, gyaloglás, evezés, úszás, korcsolyázás, és terepsíelés. A fejlődésed nyomon követéséhez az első két hét során mérd meg néhány alkalommal az OwnIndex értékét 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 (pl. 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 stimuláló hatású gyógyszereket a teszt napján és előtte.
- Kipihentnek és nyugodtnak kell lenned. Feküdj le, és a teszt megkezdése előtt pihenj 1-3 percet.

A TESZT ELŐTT

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

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

A TESZT ELVÉGZÉSE

A fitness teszt elvégzéséhez nyomd meg a BACK (VISSZA) gombot, majd pöccints felfelé a **Fitness Test** (fitness teszt) lehetőségig. Először érintsd meg a **Fitness Test** (fitness teszt) majd a **Relax and start the test** (teszt indítása) lehetőségre.

- Amikor megtalálta a pulzust, a **Lie down & relax** (feküdj le és lazíts) felirat jelenik meg a kijelzőn. Lazíts, ne mozogj túl sokat, és ne beszélj másokkal.
- A VISSZA gomb lenyomásával bármelyik szakaszban megszakíthatod a tesztet. Ekkor a **Test canceled** (teszt megszakítva) üzenet jelenik meg.

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

TESZTEREDMÉNYEK

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

Ekkor az **Update to VO_{2max} to physical settings?** (frissíti a VO_{2max} értéket?) üzenet jelenik meg.

- Koppints a  lehetőségre a **Physical settings** (fizikai beállítások) megnyitásához.
- Koppints a  lehetőségre a megszakításhoz, ha ismered a legutóbbi VO_{2max} értéket, és az több mint egy fitness szinttel eltér az eredménytől.

A legfrissebb eredményeket a **Tests > Fitness test > Latest result** (Tesztek > Fitness teszt > Legutóbbi eredmény) menüben tekintheted meg. Csak a legfrissebb teszteredmény jelenik meg.

A Fitness teszteredményeid elemzésének megjelenítéséhez nyisd meg a Flow webszolgáltatást, majd válaszd ki a tesztet a Naplóból, hogy megtekinthesd az adatokat.

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

Fitness szintek

Férfiak

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

Nők

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

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

VO_{2MAX}

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

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

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 vázizomrendszeredhez (**Cardio Load** (Kardióterhelés), és a **Perceived Load** (Érzékelt terhelés) segítségével értékelheted, hogy mennyire érzed magad megterheltnak. Ha tudod, mennyire terheli meg az edzés a tested egyes részeit, optimalizálhatod az edzési teljesítményed úgy, hogy mindig a megfelelő testrészeket mozgatód meg.

Kardióterhelés

A rendszer edzési impulzusszámítás (TRIMP), egy széles körben elfogadott és tudományosan bizonyított módszer segítségével számolja ki a kardióterhelést. A kardióterhelési érték megmutatja, mennyire terhelte meg az edzés a

keringési rendszered. Minél magasabb a kardioterhelés értéke, annál jobban igénybe vette az edzés a keringési rendszert. A rendszer minden edzés után kiszámítja a kardioterhelést 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 edzés, illetve hogy az meddig tartott. Az értéket az **észlelt terhelés mértéke (RPE)** formájában határozzuk meg, amely egy tudományosan elfogadott módszer a szubjektív edzési terhelés megállapítására. Az RPE skála különösen hasznos az olyan sportok esetében, ahol a pulzusalapú terhelésmérés korlátozott, például erőnléti edzéseknél.

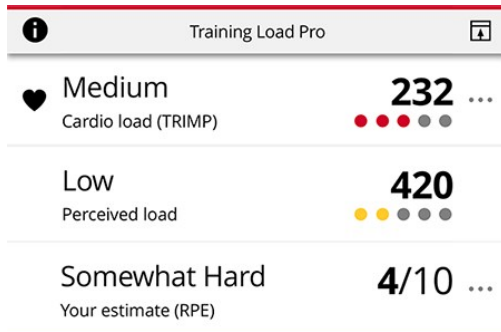
Értékelj az edzést a Flow mobil alkalmazásban az **érezelt terhelés** kiszámításához. Egy 1-10 skálán pontozhatod az edzést, ahol az 1 rendkívül könnyű, míg a 10 erősen megterhelő.

EDZÉSI TERHELÉS EGY EDZÉS ALAPJÁN

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

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

KUVA VAIHDETTAVA



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

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

MEGTERHELÉS ÉS TŰRŐKÉPESSÉG

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

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

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

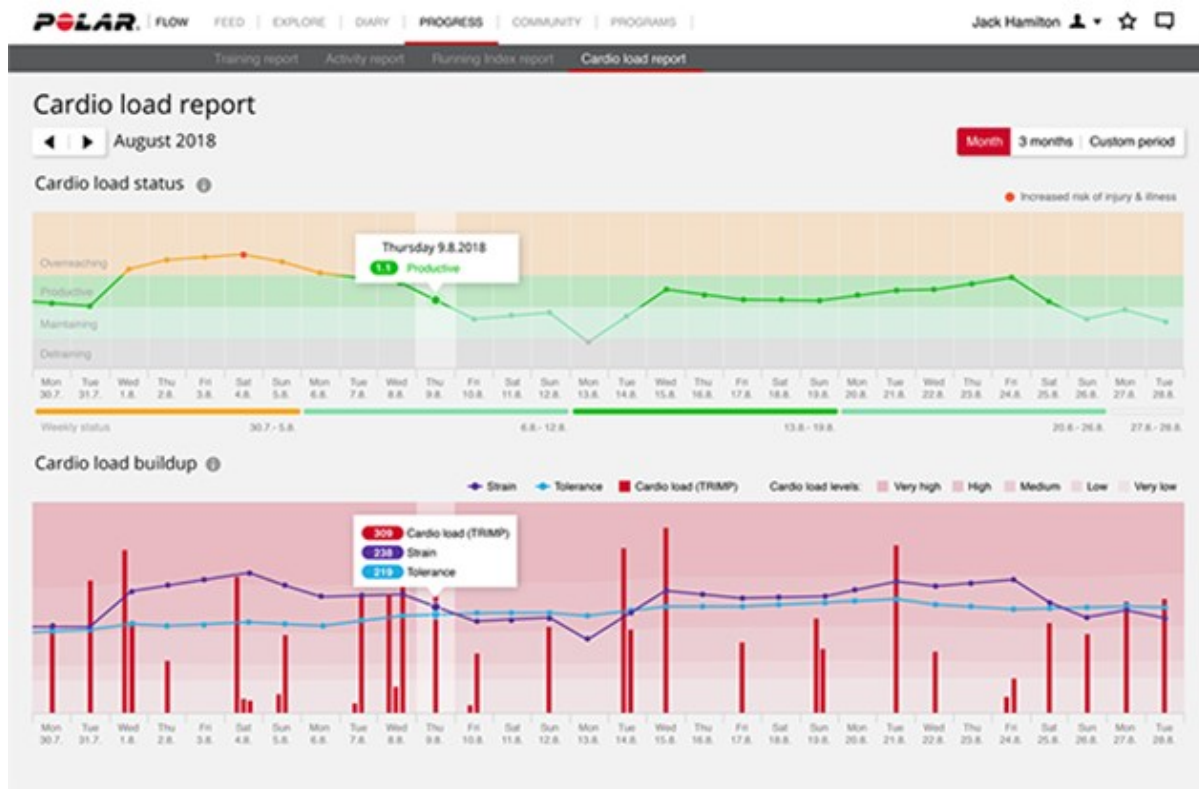
KARDIOTERHELÉSI ÁLLAPOT

A Cardio load status (Kardióterhelési állapot) a **Strain** (Megterhelés) és a **Tolerance** (Tolerancia) közötti kapcsolatot vizsgálja, és ennek alapján megállapítja, hogy jelenleg aluledzett vagy, szinten tartod az erőnléted, eredményesen edzel, vagy túlterheled magad. A kardióterhelési állapot segít felmérni az edzés hatását a testre és az erőnlét fejlődésére. Ha tudod, hogyan befolyásolják korábbi edzéseid a jelenlegi teljesítményed, pontosabban tudod szabályozni az edzések gyakoriságát, és jobban meg tudod állapítani, mikor érdemes különböző intenzitással edzened. Ha látod, hogyan változik az erőnléti állapotod egy edzés után, jobban meg fogod érteni, mekkora terheléssel járt az adott edzés.

HOSSZÚ TÁVÚ ELEMZÉS A FLOW WEBES FELÜLETEN

A Flow webszolgáltatásban figyelemmel kísérheted a Cardio Load (Kardióterhelési) alakulását, és megtekintheted, hogy miként változott az elmúlt hetekben és hónapokban.

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



Cardio Load Status (Kardióterhelési állapot)

- Túlterhelés (a szokásosnál jelentősen magasabb terhelés):
- Eredményes (fokozatosan növekvő terhelés)
- Szintentartás (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 edzés a szív- és érrendszert.

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

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

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

POLAR FUTÓPROGRAM

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

A programok 5k, 10k, félmaraton és maraton változatban érhetőek el. Minden program három szakaszból áll: Alapozás, felfutás, és levezetés. Ezeket a fázisokat úgy terveztük meg, hogy fokozatosan fejlesszék teljesítményét, és a verseny napján készen álljon a kihívásra. A futóedzések öt típusra oszthatók: könnyű kocogás, közepes futás, hosszú futás, tempós futás, és szakaszos futás. Minden edzés bemelegítésből, munkából, és levezetésből áll az optimális eredmények elérése érdekében. Emellett választhat az erőnléti, alap, és mozgékonyági edzések kategóriák közül a gyorsabb fejlődés érdekében. Minden edzési hét két vagy öt futóedzésből áll, az edzések teljes időtartama pedig az erőnléti szintjétől függően egytől hét óráig terjed. A program minimális időtartama 9 hét, maximális időtartama pedig 20 hónap.

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

A videó megtekintéséhez, kattints a következő linkekre:

[Első lépések](#)

[Hogyan kell használni](#)

POLAR FUTÓPROGRAM LÉTREHOZÁSA

1. Lépjen be a Flow webszolgáltatásba a flow.polar.com oldalon.
2. Válassza ki a **Programok** fület.
3. Válassza ki a kívánt eseményt, nevezze el azt, állítsa be a dátumot, illetve a kezdési időt.
4. Töltse ki az erőnléti szintről szóró kérdéseket.*
5. Döntse el, szeretne-e kiegészítő feladatokat adni a programhoz.
6. Olvassa el és töltse ki a felkészültségről szóló kérdőívet.
7. Ellenőrizze a program beállításait, és szükség esetén módosítsa azokat.
8. Amikor elkészült, válassza ki a **Start program** (program indítása) lehetőséget.

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

EDZÉS INDÍTÁSA

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

Az adott napra ütemezett edzési célkitűzés elindításához:

1. Lépjen edzés-előkészítés módba; ehhez először nyomd meg a BACK (Vissza) 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 BACK (Vissza) 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 webes szolgáltatással USB-kábelén vagy a Polar Flow alkalmazáson keresztül. Kövesse nyomon a fejlődését a **Programs** (Programok) fülön. Itt láthatja a jelenlegi program áttekintését, és az eddigi fejlődését.

RUNNING INDEX (FUTÁSI INDEX)

A futási index segítségével könnyedén nyomon követheti a futási teljesítményében bekövetkező változásokat. A Running Index (Futási index) pontszám a maximális aerob futási teljesítmény (VO₂max/maximális oxigénfelvétel) becslése. A Running Index (Futási index) rögzítésével nyomon követhető az edzések hatásossága, valamint a futási teljesítmény fejlődése. A fejlődés azt jelenti, hogy egy adott tempó mellett kevesebb erőfeszítés mellett képes futni, vagy hogy egy adott erőfeszítési szint mellett nagyobb tempóban képes futni.

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

Az óra minden edzésszakasz alkalmával kiszámolja a Running Index (Futási index) értékét a pulzus mérése során, ha aktiválva van a GPS funkció/használatban van a Stride Sensor (lépéserzékelő), és teljesülnek az alábbi feltételek:

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

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

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

Vesse össze eredményét az alábbi táblázatban szereplő értékekkel!

RÖVIDTÁVÚ ELEMZÉS

Férfiak

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

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

Nők

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

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

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

HOSSZÚTÁVÚ ELEMZÉS

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

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

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

EDZÉS HASZNA

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

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

A különböző edzési haszon lehetőségek leírásait az alábbi táblázat tartalmazza

Visszajelzés	előnyei
Maximum training+	Micsoda edzés! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amitől egyre hatékonyabb

Visszajelzés	előnyei
(Maximális edzés+)	lesz. Az edzéssel a fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Maximum training (Maximális edzés)	Micsoda edzés! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amitől egyre hatékonyabb lesz.
Maximum & Tempo training (Maximális és tempóedzés)	Micsoda edzés! Javított sebességén és hatékonyságán. Az edzéssel aerob edzettségi szintjét is jelentősen javította, így hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket.
Tempo & Maximum training (Tempó és maximális edzés)	Micsoda edzés! Jelentősen javította aerob edzettségi szintjét, így hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket. Az edzéssel sebességét és hatékonyságát is javította.
Tempo training+ (Tempóedzés+)	Nagyszerű tempó egy hosszú edzésen! Javította aerob edzettségi szintjét és sebességét, és hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket. Az edzéssel a fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Tempo training (Tempóedzés)	Nagyszerű tempó! Javította aerob edzettségi szintjét és sebességét, és hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket.
Tempo & Steady state training (Tempó és állandó terhelésű edzés)	Kiváló tempó! Javított azon a képességén, hogy nagyobb intenzitáson hosszabb ideig eddzen. Az edzéssel aerob edzettségét is izmai állóképességét is fejlesztette.
Steady state & Tempo training (Állandó terhelésű és tempóedzés)	Kiváló tempó! Javította aerob edzettségét és izmai állóképességét. Az edzéssel azt a képességét is fejlesztette, hogy nagyobb intenzitással hosszabb ideig legyen képes edzeni.
Steady state training+ (Állandó terhelésű edzés+)	Kiváló! Ezzel a hosszú edzéssel javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. A fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Steady state training (Állandó terhelésű edzés)	Kiváló! Javította izmai állóképességét és aerob edzettségét.
Steady state & Basic training, long (Állandó terhelésű és alapedzés, hosszú)	Kiváló! Ezzel a hosszú edzéssel javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. Állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Steady state & Basic training (Állandó terhelésű és alapedzés)	Kiváló! Javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. Az edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Basic & Steady state training, long (Alap és állandó terhelésű edzés, hosszú)	Remek! Ezzel a hosszú edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte. Ez izmai állóképességét és aerob edzettségét is fejlesztette.
Basic & Steady state training (Alap és állandó terhelésű edzés)	Remek! Javította állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte. Az edzéssel izmai állóképességét és aerob edzettségét is javította.
Basic training, long (Alapedzés, hosszú)	Remek! Ezzel a hosszú, alacsony intenzitással végzett edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Basic training (Alapedzés)	Kiváló volt! Ezzel az alacsony intenzitással végzett edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Recovery training (Regenerálódó edzés)	Kiváló edzés volt a regenerálódáshoz. Az ilyen könnyű edzésekkel hozzászoktathatja testét az edzéshez.

OKOS KALÓRIÁK

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

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

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

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

FOLYAMATOS PULZUSMÉRÉS

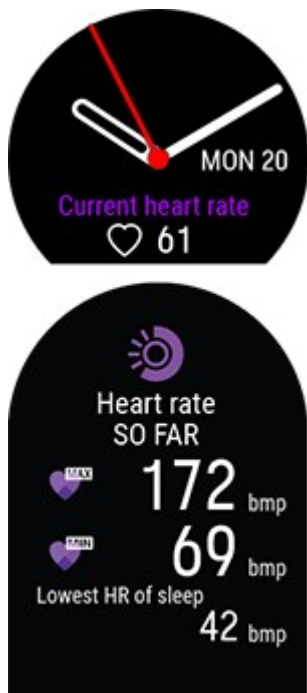
A Folyamatos pulzusmérés funkció szünet nélkül méri a pulzust. A napi kalóriaégetés, valamint a teljes aktivitás pontosabb mérését teszi lehetővé, mivel a nagyon kevés csuklómozgást igénylő fizikai tevékenységeket, pl. kerékbározást is nyomon tudja követni.

Folyamatos pulzusmérés az órán

A folyamatos pulzusmérés funkciót az óra **Settings** (Beállítások) > **General settings** (Általános beállítások) > **Continuous HR tracking** (Folyamatos pulzusmérés) menüpontjában lehet bekapcsolni, kikapcsolni, vagy csak éjszakai üzemmódra állítani.

A funkció a Polar Ignite alapértelmezése szerint **be** van kapcsolva. A csak éjszaka üzemmód kiválasztása esetén lassabban merül le az akkumulátor.

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



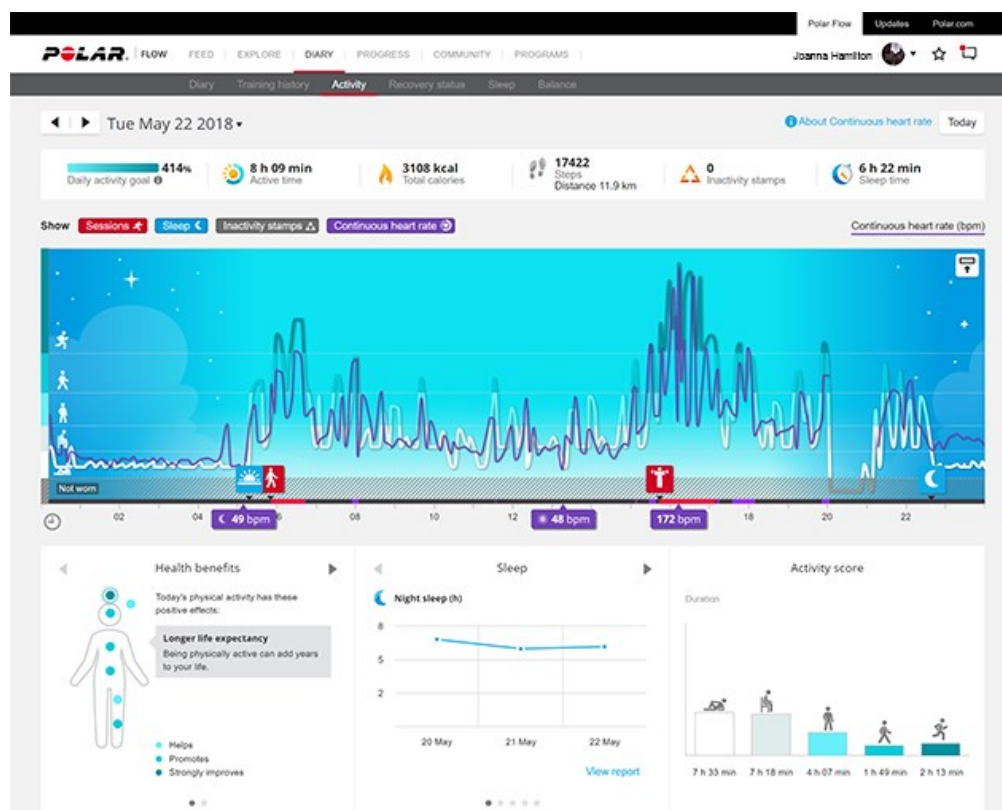
Ha a funkció be van kapcsolva, az óra folyamatosan méri a pulzust, és kijelzi azt az óra Pulzus kijelzőjén. A részletek megnyitásával megtekintheti a legnagyobb és legkisebb pulzust, a napi leolvasásokat és azt, hogy mekkora volt a legalacsonyabb pulzusa az előző éjjel.

Az óra 5 perces időközönként olvassa le a pulzust és rögzíti az adatokat a Flow alkalmazásban vagy webes szolgáltatásban történő későbbi elemzés céljából. Ha az óra úgy észleli, hogy a pulzus megemelkedett, akkor elkezd folyamatosan rögzíteni a pulzusát. A folyamatos rögzítés csuklómozgás alapján is aktiválódik, pl. amikor legalább egy percig megfelelő sebességgel gyalogol. A pulzus folyamatos rögzítése automatikusan leáll, ha a tevékenység szintje egy adott értékre esik. Amikor az óra észleli, hogy a karja nem mozog, vagy hogy a pulzusa nem emelkedik, akkor 5 perces ciklusokban kezdi el követni a pulzusszámot, hogy megtalálja az aznap mért legalacsonyabb értéket.

Bizonyos esetekben előfordulhat, hogy az eszköz a nap folyamán magasabb vagy alacsonyabb pulzusszámot jelez ki, mint ami a folyamatos pulzusmérés összegzésében a nap legmagasabb vagy legalacsonyabb értékeként látható. Ez akkor történhet meg, ha a leolvasott érték a nyomon követési tartományon kívül esik.

Az óra hátulján lévő LED-ek mindig világítanak, ha a folyamatos pulzusmérés funkció be van kapcsolva és a hátlapon lévő érzékelő érintkezésben van a bőrrel. Az azzal kapcsolatos utasításokért, hogy miként kell viselnie az órát a pulzus csuklón történő pontos mérése érdekében, olvassa el a [Csuklón mért pulzus](#) c. részt.

A folyamatos pulzusmérés értékeit részletesebben és hosszabb időszakokra vonatkozóan figyelemmel kísérheti a Polar Flow alkalmazásban, a webes felületen és a mobilalkalmazásban egyaránt. További információ a Continuous Heart Rate (Folyamatos pulzusmérés) funkcióról ebben a [részletes útmutatóban](#) található.



24/7 AKTIVITÁSKÖVETÉS

Az Polar Ignite egy belső 3D-s gyorsulásmérővel követi, mennyire vagy aktív, a csukló mozgulatainak követésével. Elemzi mozgulataid gyakoriságát, intenzitását és szabályosságát a fizikai paraméterekkel együtt, lehetővé téve ezzel, hogy az edzésekkel együtt lásd, mennyire voltál aktív az edzésen kívüli órákban. Ahhoz, hogy a lehető legpontosabb aktivitás-követési eredményt érj el, viseld az órát a nem domináns kezeden.

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](https://flow.polar.com) 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. Menj fel a flow.polar.com oldalra, és jelentkezz be Polar fiókodba. Kattints a nevedre, majd a **> Settings (Beállítások) > Activity Goal (Aktivitási cél)** menüre. Válaszd ki a három aktivitási szint közül az átlagos napodnak leginkább megfelelőt. A választási felület alatt láthatod, mennyire kell aktívnak lenned a napi aktivitási cél teljesítéséhez az adott szinten.

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

AKTIVITÁSI ADATOK AZ ÓRÁN

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



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

Ezenkívül megtekintheted a napi összesített aktivitás következő adatait:



- Az eddig megtett lépések száma. A testmozgások mennyisége s típusa rögzítésre kerül, és átváltódik egy becsült lépésszámmá.
- Az Active time (Aktív idő) mutatja meg testmozgásod összesített idejét, ami jótékony hatást gyakorolt egészségedre.
- Az edzés során elégetett kalóriák, az aktivitást és a BMR (alanyanyagcsere-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 egészségedet azokon a napokon is, amikor edzel és eleget mozgatsz. Az Ignite érzékeli, ha túl sokáig maradsz tétlen a nap folyamán, és ezzel segít megszakítani a hosszú ideje tartó ülést, elkerülve annak káros hatásait.

Ha már 55 perce ülsz, inaktivitási riasztás kapsz: A készüléken rezgés kíséretében az **It's time to move** (Ideje mozogni!) üzenet jelenik meg. Állj fel, és találd ki, hogyan legyél aktív. Tegyd egy rövid sétát, nyújtózz, vagy végezz egyéb könnyű aktivitást. Az üzenet eltűnik, amint mozogni kezdesz, vagy megnyomod a BACK (Vissza) gombot. Ha öt percen belül nem kezdesz el mozogni, inaktivitási bélyeget kapsz, melyet a szinkronizálás után a Flow alkalmazásban és Flow webes felületen láthatsz. De a Flow alkalmazásban és a Flow webes felületen is az összes inaktivitási pecsétet láthatja. Így ellenőrizheted napi rutinodat, és változtathatsz azon az aktívabb élet érdekében.

AZ AKTIVITÁSI ADATOKAT A FLOW ALKALMAZÁSBAN VAGY A WEBSZOLGÁLTATÁSBAN LEHET MEGTEKINTENI

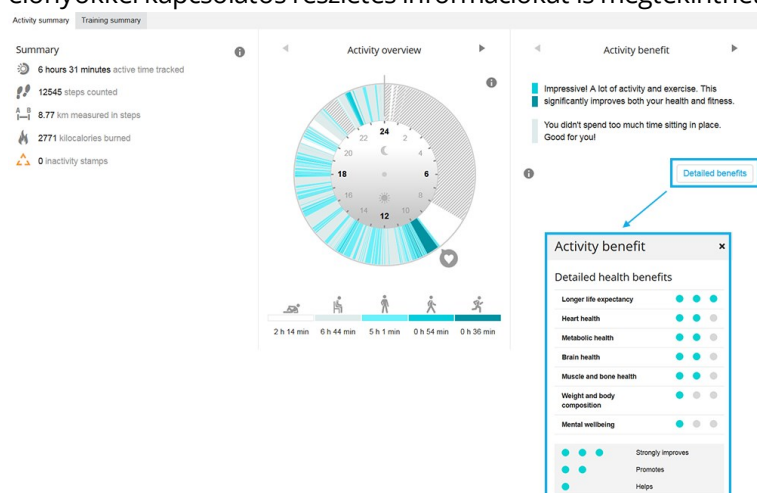
A Flow alkalmazásban menet közben figyelemmel kísérheted és elemezheted aktivitási adataidat, és vezeték nélkül szinkronizálhatod őket az óráról a Flow webszolgáltatáson. A Flow webes felület adja a legrészletesebb betekintést az aktivitási információidba. Az aktivitási jelentések segítségével (a **PROGRESS**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

További információ a 24/7 Activity tracking (folyamatos aktivitáskövetés) funkcióról a következő részletes útmutatóban található: .

ACTIVITY BENEFIT (TEVÉKENYSÉG ELŐNYÖK)

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

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



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

SPORT PROFILOK

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

A sportórásban egy időben maximum 20 sportprofilod lehet. A Polar Flow mobil alkalmazásban vagy a Polar Flow webes felületen található sport profilok száma nem korlátozott.

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

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

Csoportos órák és fitneszklubok esetén a Polar Ignite a [Polar Club](#) (Polar Klub) funkcióval is használható. Válaszd ki az egyik sportprofilot az edzésszakaszhoz, és bizonyosodj meg arról, hogy engedélyezve van a „Heart rate visible to other device” (Pulzus látható egyéb eszköz számára) funkció a [sport profile settings](#) (sportprofil beállításai) pontban.

PULZUSTARTOMÁNYOK

A Polar pulzustartományok egy új szintre emelik a pulzusszám alapú edzések hatékonyságát. Az edzést a maximum pulzusszám százalékos értékei alapján öt pulzustartományra osztja. A pulzustartományok segítségével könnyedén kiválaszthatja és megfigyelheti az edzési intenzitásokat.

Célzóna	HR max intenzitási %- a*	Például: Pulzustartományok**	Példa időtartamok	Az edzés hatása
MAXIMUM 	90–100%	171–190 ütés/perc	kevesebb, mint 5 perc	Előnyök: A légzéshez és az izommunkához végzett maximális vagy maximális közeli erőfeszítés. Közérzet: Nagyon fárasztó a légzés és az izmok számára. Akiknek javasolt: Nagyon gyakorlott és fitt atléták. Csak rövid időszakokra, általában a végső felkészüléskor vagy rövid alkalmakkor.
NEHÉZ	80–90%	152–172 ütés/perc	2–10 perc	Előnyök: Megnövekedett képesség a nagy sebességű kitartás fenntartására. Közérzet: Izomfáradtságot és nehéz légzést okoz.

Célzóna	HR max intenzitási % a*	Például: Pulzustartományok**	Példa időtartamok	Az edzés hatása
				Akiknek javasolt: Tapasztalt atléták számára az éves felkészüléshez, és változó időtartamokra. Fontosabbá válik a versenyszezon előtti időkből.
KÖZEPES 	70–80%	133–152 ütés/perc	10–40 perc	Előnyök: Növeli az általános edzési gyakorlatot, a közepes intenzitású erőfeszítéseket könnyebbé teszi, és növeli a hatékonyságot. Közérzet: Állandó, kontrollált, gyors légzés. Akiknek javasolt: Eseményekre edző atléták számára, vagy azoknak akik teljesítmény növekedést szeretnének elérni.
KÖNNYŰ 	60–70%	114–133 ütés/perc	40–80 perc	Előnyök: Fejleszti az általános alap edzettséget, fejleszti a regenerálódást és felgyorsítja az anyagcserét. Közérzet: Kényelmes és könnyű, alacsony izom és kardiovaszkuláris terhelés. Akiknek javasolt: Mindenki számára, hosszú edzésekre az alapozási időszakban és a regeneráló gyakorlatokhoz a versenyidőszak alatt.
NAGYON KÖNNYŰ 	50–60%	104–114 ütés/perc	20–40 perc	Előnyök: Segít a bemelegítésnél vagy a levezetésnél és a regenerálódásban. Közérzet: Nagyon könnyű, kis terhelés. Akiknek javasolt: Regenerálódáshoz és levezetéshez, az edzési időszak folyamán.

* HR_{max} = Maximális pulzusszám (220-kor).

**** Pulzustartományok (ütés per percben) egy 30 éves személynél, akinek maximum pulzusa 190 bpm (220-30).**

Az 1-es pulzustartományban végzett edzés nagyon alacsony intenzitással kezdődik. Az alapvető edzési irányelv az, hogy a teljesítmény nem csak az edzés, hanem az utána lévő helyreállítás alatt is nő. A regenerálódási folyamat felgyorsításához nagyon alacsony intenzitású edzéseket végezzen.

A 2. pulzustartományban végzett edzés az állóképességet edzi, bármely edzésprogram nélkülözhetetlen részeként. Az ebben a zónában végzett edzések könnyűek és aerob jellegűek. Az ebben a zónában hosszú ideig végzett edzések rendkívül hatékonyak az energiafelhasználás szempontjából. A fejlődéshez kitartásra lesz szükség.

Az aerob teljesítmény a 3. pulzustartományban fejleszthető. Az edzési intenzitás magasabb, mint az 1. és a 2. zónában, de még mindig inkább csak aerobikus. A 3. sportzónában végzett edzésben például az egyes szakaszokat helyreállítási szakaszok követhetik. Az edzés ebben a tartományban a szív és a vázizom véráramlásának hatékony fokozásához kifejezetten hatásos.

Amennyiben a célja a maximális teljesítmény kihasználása, a 4. és 5. pulzustartományban kell edzenie. Ezekben a zónákban a gyakorlatokat anaerob módon végezze, legfeljebb 10 perces szakaszokban. Minél rövidebb az intervallum, annál magasabb az intenzitás. Az elegendő pihenő idő rendkívül fontos. A 4. és 5. zónában található edzési minták a maximális teljesítmény elérésére szolgálnak.

A Polar pulzustartományokat laboratóriumi körülmények között mért HRmax értéke vagy egy teszt segítségével tudja testre szabni. A Polar Flow webes szolgáltatás Polar fiókjában található összes sport profil pulzustartományait külön módosíthatja.

Egy pulzusszám célzónában történő edzés esetén próbálja meg a teljes zónát felhasználni. A zóna középső része egy jó cél, de a pulzusszám adott szinten tartása nem minden esetben szükséges. A pulzusszám fokozatosan alkalmazkodik az edzés intenzitásához. Például, amikor az 1. pulzusszám zónáról a 3. zónára vált át, a keringése és a pulzusszáma 3-5 perc alatt áll át.

A pulzusszám olyan tényezők függvényében áll át az edzés intenzitásának megfelelő pulzusértékre, mint az edzettség, a helyreállítás szintje, és egyéb környezeti tényezők. Nagyon fontos, hogy odafigyeljen a kimerültség érzésre, és ennek megfelelően állítsa be az edzési programot.

SEBESSÉGZÓNÁK

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

SEBESSÉGZÓNÁK BEÁLLÍTÁSAI

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

Default (alapértelmezett)

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

Free (egyéni)

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

EDZÉSI CÉLKITŰZÉS SEBESSÉGZÓNÁKKAL

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

EDZÉS KÖZBEN

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

EDZÉS UTÁN

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

SEBESSÉG ÉS TÁVOLSÁG A CSUKLÓRÓL

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

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

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

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.

USZODAI ÚSZÁS

A Swimming or Pool (Úszás vagy Uszoda) profil használatakor az óra rögzíti az úszáshosszt, az időt és a tempót, a löketszámot, a pihenési időt és az úszásnemet. Ezenkívül a SWOLF pontszám segítségével nyomon követheted fejlődésedet.

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

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

Swimming Styles (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
- Pillangó

SWOLF (az „úszás” és a „golf” rövidítése) a hatékonyság közvetett mértéke. A SWOLF az időtartam és az egy medencehossz leúszásához szükséges karcsapások számának összege. Például, ha a medencehossz leúszásához 30 másodpercre és 10 karcsapásra van szükség, akkor a SWOLF értéke 40 lesz. Általánosságban elmondható, hogy minél alacsonyabb az adott táv és úszásnem SWOLF értéke, annál hatékonyabb vagy.

A SWOLF egyedi érték, így nem tanácsos összehasonlítani mások SWOLF értékével. 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 nyomd meg a gyorsmenü gombot a **Pool length** (Medencehossz) beállítás megjelenítéséhez, és add meg a megfelelő hosszt.

OPEN WATER SWIMMING (NYÍLTVÍZI ÚSZÁS)

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



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

Pace and Distance (Tempó és táv): A óra GPS-t használ az úszástempó és a megtett táv kiszámításához

Stroke rate for freestyle (Karcsapások száma gyorsúszásnál): Az óra rögzíti a karcsapások átlagos és maximális számát (karcsapások száma percenként) az edzésszakasz során.

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

PULZUSMÉRÉS VÍZ ALATT

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

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

Vedd figyelembe, hogy úszás közben az órával nem tudsz mellkasi pulzuszámolót használni, mivel a Bluetooth kommunikáció vízben nem működik.

ÚSZÁS EDZÉSSZAKASZ ELINDÍTÁSA

1. Nyomd meg a VISSZA gombot a főmenü megnyitásához, majd válaszd a **Start training** (Edzés indítása) lehetőséget, és keresd meg a **Swimming** (Úszás), **Pool swimming** (Uszodai úszás) vagy az **Open water swimming** (Nyíltvízi úszás) profilt.
2. **Swimming/Pool swimming (Úszás/uszodai úszás) profil használatakor** ellenőrizd, hogy helyes van-e megadva a medence hossza (a kijelzőn jelenik meg). A medence hosszának módosításához nyomd meg a gyorsmenü gombot, majd a **Pool length** (Medencehossz) beállítást, és add meg a megfelelő hosszt.
3. Nyomja meg a START gombot a felvétel megkezdéséhez.

ÚSZÁS KÖZBEN

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

- Pulzus és a pulzus ZonePointer
- Távolság
- Időtartam
- Pihenőidő (úszás és uszodai úszás)
- Tempó (nyíltvízi úszás)
- Pulzus grafikon
- Átlag pulzusszám
- Maximum heart rate (Maximális pulzusszám)
- Pontos idő

ÚSZÁS UTÁN

Az úszásadatokat közvetlenül az edzés után elérhetőek az óra edzés összegzése pontjában. Az alábbi információ tekinthető meg:



Az edzésszakasz kezdetének napja és időpontja

Az edzésszakasz időtartama

Úszástáv



Átlag pulzusszám

Maximum heart rate (Maximális pulzusszám)

Kardioterhelés



Pulzuszónák



Kalória

A kalóriák elégetett zsír %-a



Átlagos tempó

Maximális tempó



Kacsapások száma (azaz, hány karcsapást teszel meg percenként) gyorsúszásnál számolva.

- Átlag karcsapásritmus
- Maximális karcsapásritmus

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

TELEFONOS ÉRTESTÍTÉSEK

A telefonos értesítések funkció segítségével riasztásokat kaphatsz a bejövő hívásokról, üzenetokről és értesítésekről az alkalmazásokon keresztül az órádra. Az órán ugyanazok az értesítések jelennek meg, mint a telefon kijelzőjén. A telefonos értesítések iOS and Android telefonokon érhetők el.

A telefonos értesítésekhez a telefonodon futnia kell a Polar Flow alkalmazásnak, és a telefonnak párosítva kell lennie az óráddal. Útmutatásért lásd a [Mobil eszköz párosítása az órával](#) részt

TELEFONOS ÉRTESTÍTÉSEK BEKAPCSOLÁSA

A telefonos értesítések bekapcsolásához az órán lépj be a **Settings** (Beállítások) > **General settings** (Általános beállítások) > **Phone notifications (Telefonos értesítések)** menübe. Állítsd a telefonos értesítéseket az **Off (Ki)** vagy az **On (Be)** lehetőségre, amikor nem edzel. Vedd figyelembe, hogy edzés közben nem kapsz értesítéseket.

A Polar Flow alkalmazásban lépj be a **Devices** (Eszközök) menübe, válaszd ki az eszközödet, és győződj meg róla, hogy a **Smart notifications/Phone notifications** (Okos értesítések/Telefonos értesítések) funkció az **On (Be)** lehetőségre van-e állítva.

Az értesítések bekapcsolása után szinkronizáld az órádat a Polar Flow alkalmazással.

Kérjük, vedd figyelembe, hogy amikor a telefonos értesítések be vannak kapcsolva, az óra és a telefon akkumulátora gyorsabban lemerül, mert a Bluetooth folyamatosan be van kapcsolva.

NE ZAVARJANAK FUNKCIÓ

Ha egy bizonyos időszakra ki szeretnéd kapcsolni az értesítéseket és a bejövő hívásokkal kapcsolatos figyelmeztetéseket, kapcsold be a ne zavarjanak funkciót. Amikor ez a funkció be van kapcsolva, nem kapsz értesítéseket vagy bejövő hívással kapcsolatos figyelmeztetéseket az általad beállított időszakban.

Lépj az óra **Settings** (Beállítások) > **General settings** (Általános beállítások) > **Do not disturb** (Ne zavarjanak) pontjára. Válaszd ki az **Off (Ki)**, **On (Be)** vagy az **On (Be) (22.00 - 7.00)** lehetőséget, és azt az időszakot, amíg a ne zavarjanak funkció be legyen kapcsolva. Válaszd ki a funkció **Starts at** (Kezdet) és **Ends at** (Vége) értékét.

ÉRTESTÍTÉSEK MEGTEKINTÉSE

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

Beérkező hívás esetén az óra rezeg, és megjeleníti a hívó felet. A hívás az órával is fogadható vagy elutasítható.

CSERÉLHETŐ CSUKLÓPÁNT

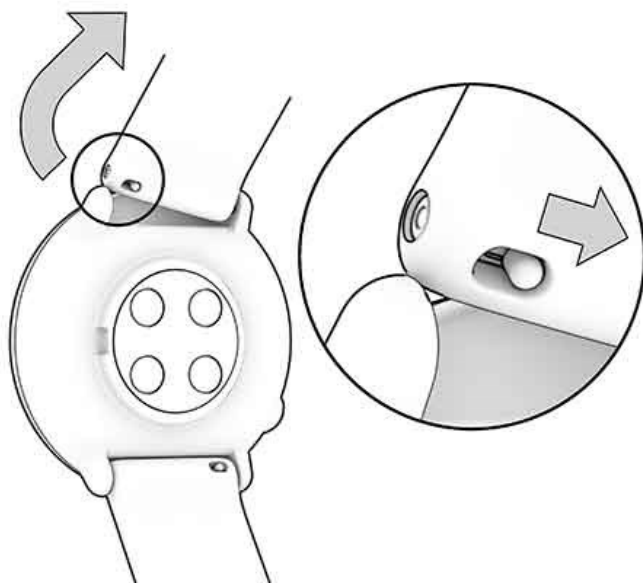
A cserélhető csuklópántokkal a környezetnek és stílusodnak megfelelően szabhatod személyre a sportórát és használhatod ki a folyamatos aktivitáskövetést, a folyamatos pulzusmérést és az alváskövetést.

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

A CSUKLÓPÁNT CSERÉJE

Sportórád csuklópántja gyorsan és egyszerűen cserélhető.

1. A pánt levételéhez nyomd meg a belső gyorskioldó gombot és húzd le a pántot a sportóráról.
2. A pánt csatlakoztatásához helyezd a csapszeget (a gyorskioldó gomb másik oldalán) a sportórán lévő csapszeglyukba.
3. Nyomd befelé a gyorskioldó gombot és igazítsd a csapszeg másik végét a sportórán lévő lyukhoz.
4. Oldd ki a gombot az óra helyére történő rögzítéséhez.



KOMPATIBILIS ÉZÉKELŐK

Változatosabbá teheti edzéseit, és teljesítményét is jobban megértheti a kompatibilis Bluetooth® érzékelők segítségével.

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

Új érzékelő használata előtt párosítani kell azt a sportórával. A párosítás csak egy pár másodpercig tart, és biztosítja, hogy a sportóra csak a te érzékelőd adatait vegye, és lehetővé teszi a zavartalan edzést akár csoportban is. Versenyen való részvétel előtt mindig otthon végezd el a párosítást. Ezzel elkerülheted az interferenciát az adatátvitel során. Az utasításokért lásd az [Érzékelők összekapcsolása a sportórával](#) című részt.

POLAR H10 PULZUSMÉRŐ SZENZOR

A Polar H10 mellkaspántos pulzusmérő szenzor rendkívül pontos pulzusmérést biztosít.

Bár a Polar Precision Prime a létező legpontosabb optikai pulzusmérési technológia, és szinte mindenhol működik, olyan sportoknál, ahol nagyobb kihívást jelent az érzékelőt egyhelyben tartani a csuklón, vagy ahol nyomás vagy mozgás keletkezik az érzékelő körül található izmokban vagy ínakban, a pontosabb mérési adatok érdekében, javasoljuk a Polar 10 pulzusmérő jeladóval történő használatot. 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 belső memóriával is rendelkezik, amely lehetővé teszi, hogy rögzítse az edzést, anélkül, hogy csatlakoztatnád az egységet egy edzésszerekhez vagy mobil alkalmazáshoz. Ehhez elég, ha összekapcsolod a H10 pulzusérzékelőt a Polar Beat alkalmazással, és elindítod az edzést. Így a Polar H10 pulzusérzékelővel például egy úszóedzés adatait is rögzítheted. További információért lásd a [Polar Beat](#) és [Polar H10 pulzusérzékelőt](#) online súgót.

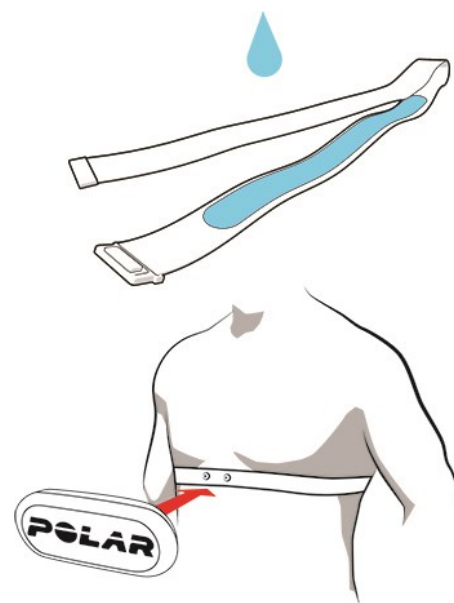
Ha kerékpározáshoz használod a Polar H10 pulzusérzékelőt, a sportórát a kerékpár kormányára is szerelheted, hogy könnyebben ellenőrizni tudd az edzésadatokat.

ÉRZÉKELŐK ÖSSZEKAPCSOLÁSA A SPORTÓRÁVAL

PULZUSMÉRŐ PÁROSÍTÁSA A SPORTÓRÁVAL

Ha a sportórával párosított Polar pulzusmérőt használasz, a készülék nem a csuklón méri a pulzust.

1. Vedd fel a benedvesített pulzusmérőt.
2. Az órán válaszd a **Settings > General Settings > Pair and sync** (Beállítások > Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás) lehetőséget és koppints a **Pair sensor or other device** (Érzékelő vagy egyéb eszköz párosítása) lehetőségre.
3. Érintsd meg a pulzusmérőt a sportórával, és várd meg, hogy megtalálja.
4. Ha a készülék megtalálta a pulzusérzékelőt, megjelenik a kijelzőn az eszközazonosító, például a **Polar H10 xxxxxxxx**. A párosítás megkezdéséhez koppints a  lehetőségre.
5. A folyamat befejezése után megjelenik a **Pairing done** (Párosítás befejezve) üzenet



POLAR FLOW

POLAR FLOW APP

A Polar Flow mobil alkalmazásban azonnali vizuális betekintést nyerhetsz az edzési és aktivitási adataidba. Az edzést az alkalmazás segítségével is megtervezheted.

EDZÉSI ADATOK

A Polar Flow alkalmazás segítségével könnyen hozzáférhetsz a korábbi és tervezett edzések adataihoz, és új edzési célokat hozhatsz létre. Gyors és szakaszos célok közül választhatsz.

Gyors áttekintést kaphatsz az edzésről és azonnal elemezheted teljesítményed minden részletét. Tekintsd meg edzésed heti összefoglalóját az edzésnaplóban. Edzéseid legjobb eredményeit a [képmegosztó](#) funkció segítségével barátaiddal is megoszthatod.

TEVÉKENYSÉGI ADATOK

Nézd meg a 24/7-es aktivitásodat. Tudd meg, mennyi hiányzik napi aktivitási célod eléréséhez, és hogyan érheted el azt. Nézd meg a megtett lépéseidet, az ezek alapján megtett távolságot, és az elégetett kalóriákat.

ALVÁSI ADATOK

Kövess alvásodat, hogy lásd mindennapi életed változásait, hogy azok milyen hatással vannak az alvásra, és megtaláld a helyes egyensúlyt a pihenés, a napi aktivitás és az edzés között. A Polar Flow alkalmazással megnézheted alvásod időzítését, mennyiségét és minőségét.

Beállíthatod a kívánt alvásidőt, hogy meghatározd mennyit szeretnél aludni éjszakánként. Minősítheted is alvásodat. Visszajelzést kaphatsz arról, hogyan aludtál az alvási adataid, kívánt alvásidőd és alvási minősítésed alapján.

SPORT PROFILOK

A Flow alkalmazás segítségével könnyen hozzáadhatod, szerkesztheted, eltávolíthatod, és átrendezheted a sport profilokat. A Flow alkalmazásban és a sportórán egyszerre legfeljebb 20 aktív sport profilt tárolhatsz.

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

KÉPEK MEGOSZTÁSA

A Flow alkalmazás képmegosztási funkciója segítségével megoszthatod másokkal edzésadataidat tartalmazó képeidet a legnépszerűbb közösségi média csatornákon, mint a Facebook és az Instagram. Megoszthatsz egy meglévő képet, vagy készíthetsz új képeket, és edzési adataiddal személyre szabhatod azokat. Ha az edzés során GPS rögzítést használtál, az edzés útvonaláról is készíthetsz pillanatfelvételt.

A videó megtekintéséhez, kattints a következő linkre:

[Polar Flow alkalmazás | Edzés eredmények megosztása képpel](#)

A FLOW ALKALMAZÁS HASZNÁLATÁNAK MEGKEZDÉSE

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

A Flow alkalmazás használatának megkezdéséhez töltsd le mobilodra az App Store-ból vagy a Google Play-ről. A Polar Flow alkalmazással kapcsolatos támogatás és további információk a support.polar.com/en/support/Flow_app oldalon található.

Új mobil eszköz használata (okostelefon, tablet) előtt párosítani kell azt a sportórával. További részletekért lásd a [Párosítás](#) fejezetet.

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 webes felülettel. Az edzésadatok óra és webszolgáltatás közötti szinkronizálása a Polar Flow alkalmazással végezhető el a legegyszerűbben. További információért a szinkronizálásáról lásd: [Syncing](#).

A Flow alkalmazás funkcióiról további információkért keresd fel a [Polar Flow alkalmazás terméktámogatási oldalát](#).

POLAR FLOW WEBES FELÜLET

A Polar Flow webes felületen részletesen megtervezheted és kielemezheted az edzéseket, valamint többet tudhatsz meg a teljesítményedről is. Állítsd be és szabd testre a sportórát, hogy az tökéletesen megfeleljen edzési szükségleteidnek. Ehhez add hozzá a sport profilokat és módosítsd a beállításokat. Edzéseid legjobb eredményeit a Flow közösségbeli barátaival is megoszthatod, illetve feliratkozhat a klub edzéseire, és személyre szabott edzési programot kaphatsz sporteseményekhez.

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

A [sportórát](#) a számítógép segítségével a flow.polar.com/start oldalon állíthatod be. Az oldalon található utasításokat követve letöltheted és telepítheted a FlowSync szoftvert, mellyel szinkronizálhatod adataidat a sportóra és a webes felület között, és létrehozhatod saját felhasználói fiókot. Ha a beállítást egy mobileszköz és a Flow alkalmazás segítségével végezted el, a beállítás során megadott adatokkal jelentkezhet be a Flow webszolgáltatásba.

FEED (ÜZENŐFAL)

A **Feed** (üzenőfal) láthatod saját és barátaid legfrissebb tevékenységeit. Tekintsd meg a legfrissebb edzéseket és aktivitási összefoglalókat, oszd meg saját legjobb eredményeidet, kommentáld és kedveld barátaid aktivitását.

DIARY (NAPLÓ)

A **Diary** (napló) részben megtekintheted a napi aktivitásodat, alvásodat és a tervezett edzéseket (edzési célokat), valamint a korábbi edzési eredményeket is.

ELŐREHALADÁS

A **Progress** (előrehaladás) részben követheted fejlődésedet a jelentésekkel.

Az edzés jelentések praktikus módjai az edzéseidben való előrehaladás hosszú távú követésének. A heti, havi és éves jelentésekben kiválaszthatod a sportot a jelentéshez. Az egyénirészben, kiválaszthatod az időszakot és a sportot is. Válaszd ki az időszakot és a sportot a legördülő listából, majd a kerek ikon megnyomásával válaszd ki, mely adatokat szeretnéd megtekinteni a grafikonon.

Az aktivitási jelentések segítségével nyomon követheted napi aktivitási trendjeidet. Megtekintheted a napi, heti, vagy havi jelentéseket. Az aktivitási jelentésben ezen kívül láthatod a napi aktivitási szintet, megtett lépéseket, elégetett kalóriákat, és alvás szempontjából legjobb napjaidat a kiválasztott időszakban.

A Running Index (Futási Index) egy olyan mutató, ami segít megfigyelni hosszú távú Futási Indexed fejlődését, és megbecsülni sikered esélyét pl. egy 10 km-es vagy egy fél-maratoni távon.

A Kardioterhelés jelentésben nyomon követheti a kardioterhelése alakulását, illetve az edzési terhelés változásai az elmúlt hét vagy hónap során. A kardioterhelés alakulásának nyomon követése segít megérteni, milyen hatással vannak a korábbi edzéseid a jelenlegi teljesítményedre, illetve edzéstervet készíteni az erőnléted javításához.

KÖZÖSSÉG

A **Flow Groups** (Flow csoportok), **Clubs** (klubok) és **Events** (események) részen olyan edzőtársakat találhatsz, akik azonos eseményre edzenek, vagy azonos egészségügyi csoportban vannak veled. Vagy akár létrehozhatod a saját csoportodat is azon emberek számára, akikkel együtt szeretnél edzeni. Megoszthatod velük az edzésed feladatait, a tippjeidet, hozzászólhatsz a további tagok edzési eredményeihez és részese lehetsz a Polar Közösségnek. A Flow Clubs (klubok) segítségével megtekintheted a közösségi edzések időpontját, és feliratkozhat azokra. Csatlakozz, és eddzen együtt a közösséggel!

A videó megtekintéséhez kattints a következő linkre:

[Polar Flow Események](#)

PROGRAMOK

A Polar Running Program (Futó program) acéljaidhoz igazodik, figyelembe veszi a Polar pulzuszónákat, aszemélyes tulajdonságaidat és edzési hátteredet. A program intelligensen alkalmazkodik a fejlődésedhez. A Polar futó programok 5 és 10 km-hez, félmaratonhoz és maratonhoz érhetőek el, és hetente két, vagy legfeljebb öt gyakorlatból állnak az adott programtól függően. Igazán egyszerű!

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

SPORT PROFILOK A POLAR FLOW-BAN

A sportórán 14 alapértelmezett sportprofil található. A Polar Flow alkalmazásban vagy webes felületen új sport profilokat adhatsz a sportlistához, és módosíthatod azok beállításait. A sportóra legfeljebb 20 sport profilt képes tárolni. Ha a Polar Flow alkalmazásban és webes felületen több, mint 20 sport profilt állítasz be, az első 20 ezek közül szinkronizáláskor átkerül a sportórára.

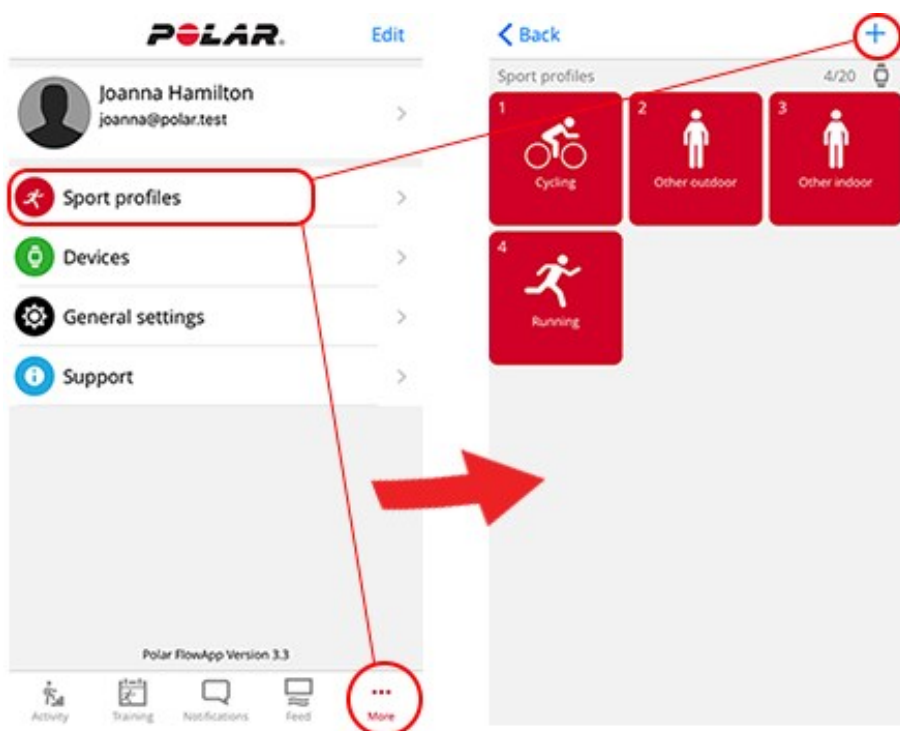
A sport profilok sorrendjét az egérrel új helyükre húzva módosíthatod. Válaszd ki az áthelyezendő sportot, majd húzd a kívánt helyre a listában.

A videó megtekintéséhez, kattints a következő linkekre:

SPORT PROFIL HOZZÁADÁSA

A Polar Flow mobil alkalmazásban:

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



A Polar Flow webes felületen:

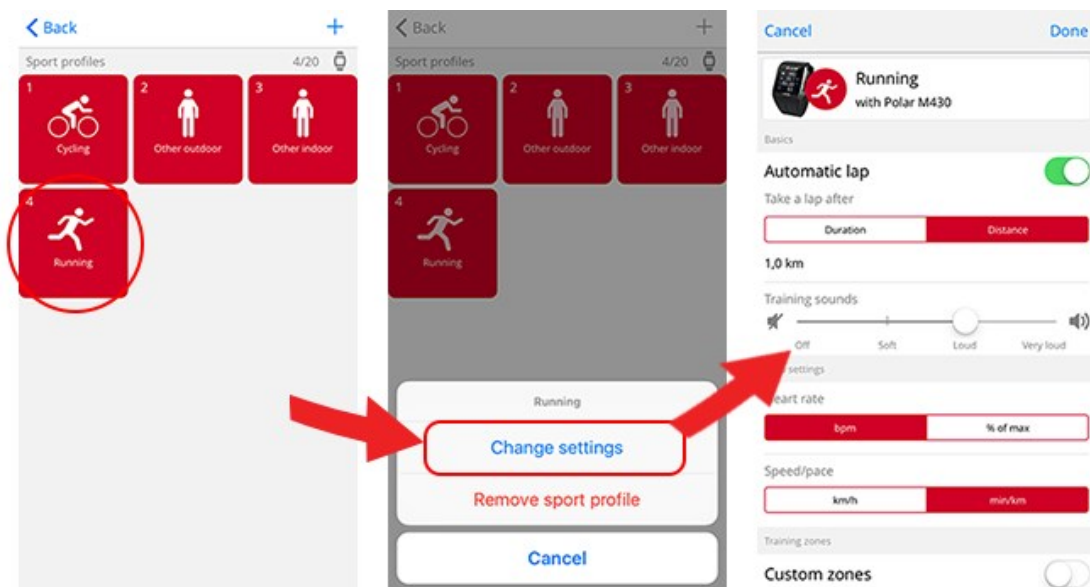
1. Kattints a nevedre/profilodra a jobb felső sarokban.
2. Válaszd ki a **Sport Profiles** (sport profilok) lehetőséget.
3. Kattints az **Add sport profile** (sport profil hozzáadása), és válaszd ki a sportot a listából.
4. A sport ekkor hozzáadódik a sportlistához.

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

SPORT PROFIL SZERKESZTÉSE

A Polar Flow mobile alkalmazásban:

1. Menj a **Sport profilokba**.
2. Válassz ki egy sportot és koppints a **Change settings** (beállítások változtatása) lehetőségre.
3. Amikor készen vagy, koppints a Done lehetőségre. Ne felejtsd el szinkronizálni beállításaidat a sportórával.



A Flow webes felületen:

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

Az egyes sportprofilokban a következő információkat szerkesztheted:

Alapadatok

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

Pulzus

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

Sebesség/tempó beállítások

- Sebesség/tempó nézet (választhatsz a sebesség km/h / mph és a tempó perc/km / perc/mérföld között)
- A Speed/Pace (sebesség/tempó) zóna beállítások (a sebesség/tempó tartományok segítségével könnyen kiválaszthatod és nyomon követheted sebességedet vagy tempójodat, a választástól függően. Az

alapértelmezett zónák egy olyan személy sebesség/tempó zónáira példák, akinek viszonylag magas a fittségi állapota. Ha az alapértelmezett beállítást választod, a pulzuszóna határok nem változtathatók meg. Egyéni (Free) beállítás esetében minden pulzuszóna határváltoztatható.

Edzési nézetek

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

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

Mozdulatok és visszajelzések

- Rezgő visszajelzések (a rezgő jelzéseket be- és kikapcsolhatja)

GPS és magasság

- Automatic pause (automatikus szünet): Az **Automatic pause** (automatikus szünet) edzés közbeni használatához állítsd a GPS-t a **High Accuracy** (nagy pontosság) lehetőségre, vagy használj a Polar Stride sensort. Edzésed automatikusan szünetel, amikor megállsz, és induláskor automatikusan újra elindul.
- Állítsd be a GPS felvételi felbontását (kikapcsolt vagy **nagy pontosságú**, bekapcsolt beállítás)

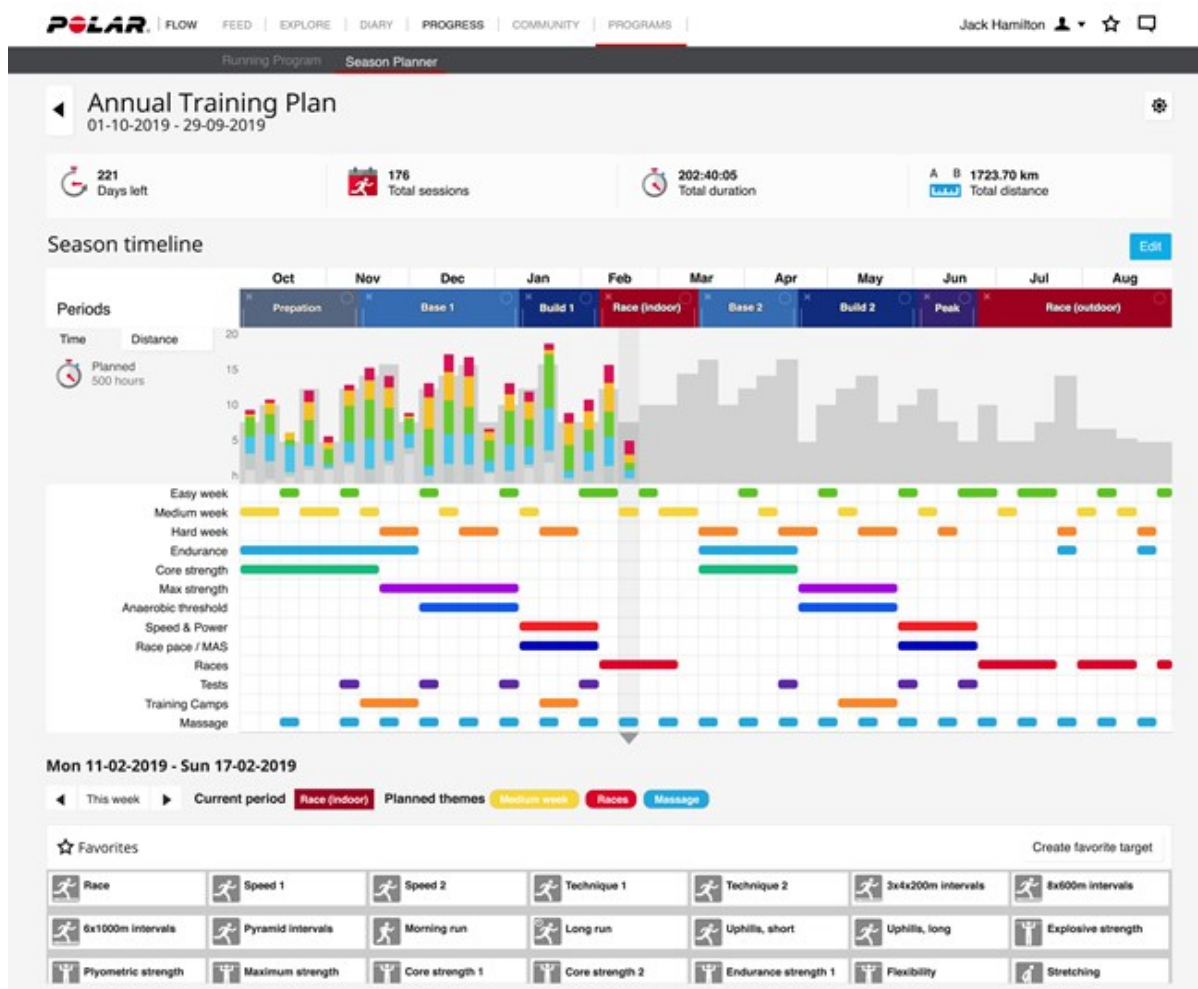
Amikor végeztél a sport profilok beállításával, kattints a **Save** (mentés) gombra. Ne felejtse el szinkronizálni beállításaidat a sportórával.

AZ EDZÉS MEGTERVEZÉSE

Megtervezheted az edzéseidet és személyes edzescélokat hozhatsz létre a Polar Flow alkalmazás, vagy a Polar Flow webes felület segítségével.

EDZÉSTERV LÉTREHOZÁSA A SEASON PLANNER (IDŐSZAKTERVEZŐ) SEGÍTSÉGÉVEL

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



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

HOZZ LÉTRE EDZÉSI CÉLKITŰZÉST A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN ÉS WEBSZOLGÁLTATÁSBAN

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

Edzési célkitűzés létrehozása a Polar Flow webszolgalatás segítségével:

1. Válassza a **Diary** (naplót), majd kattints az **Add > Training target** (hozzáadás > edzési cél) lehetőségre.
2. Az **Add training target** (edzési célkitűzés hozzáadása) menüben válassza a **Sport** lehetőséget, add meg a **Target name** (cél neve) (legfeljebb 45 számjegy), **Date** (dátum) és **Time** (idő) adatokat és az esetleges **Notes** (megjegyzéseket) (opcionális).

Válassza ki az edzési célkitűzés típusát a következőkből:

DURATION TARGET (CÉL IDŐTARTAM)

Állítsa be a cél idejét órában és percben.

1. Válaszd a **Duration** (Időtartam) lehetőséget.
2. Add meg az időtartamot.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Add to favorites** ☆ (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre.
4. Kattints a **Save** (mentés) lehetőségre a cél **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához.

DISTANCE TARGET (TÁVOLSÁGI CÉL)

Add meg a távolságot a célhoz kilométerben vagy mérföldben.

1. Válaszd a **Distance** (távolság) lehetőséget.
2. Adja meg a távolságot.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Add to favorites** ☆ (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre.
4. Kattints a **Save** (mentés) lehetőségre a cél **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához.

CALORIE TARGET (KALÓRIA CÉL)

Add meg a célt az edzés során elégetni kívánt kalóriák száma szerint.

1. Válaszd a **Calorie** (kalória) lehetőséget.
2. Add meg a kalóriák számát.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Add to favorites** ☆ (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre.
4. Kattints a **Save** (mentés) lehetőségre a cél **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához.

INTERVAL TARGET (INTERVALLUM CÉL)

Válassz egy célt intervallumok alapján. Eddz intenzív szakaszokban, majd alacsony intenzitású regeneráló gyakorlatokkal az edzési rutinod fejlesztéséhez.

1. Válaszd az **Interval** (intervallum) lehetőséget.
2. Kattints a **Repeat phases** (szakaszok ismétlése) lehetőségre.
A szakaszokat a jobb oldali toll ikonra kattintva módosíthatod. Adj **Name** (nevet) és **Duration** (időtartamot) / **Distance** (távolságot) minden egyes szakasznak, **Manual** (kézi) vagy **Automatic** (automatikus) szakaszindítást, és **Select intensity** (intenzitást is kiválaszthatsz). Végül kattints a **Done** (kész) lehetőségre. A korábban hozzáadott szakaszokat a toll ikonra kattintva módosíthatod.
3. Ha hozzá szeretnéd adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Add to favorites** ☆ (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre.
4. Kattints a **Save** (mentés) lehetőségre a cél **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához.

PHASED TARGET (SZAKASZOS CÉL)

Az edzési időt szakaszokra is oszthatod, és mindegyik szakaszhoz külön adhatsz meg időtartamot és intenzitást. Ez például, létrehoz egy intervallum edzést, és megfelelő bemelegítési és levezetési fázisokat ad hozzá.

1. Válaszd a **Phased** (szakaszos) lehetőséget.
2. Az **Create new** (új létrehozása) vagy a **Use template** (sablon használata) lehetőség mellett is dönthetsz.

- Új létrehozása: Adj hozzá szakaszokat a céloddhoz. Kattints az **Duration** (időtartam) lehetőségre, új, időtartamon alapuló szakasz, illetve a **Distance** (távolság) lehetőségre távolság alapú szakasz hozzáadásához. Adj **Name** (nevet) és **Duration** (időtartamot) / **Distance** (távolságot) minden egyes szakasznak, **Manual** (kézi) vagy **Automatic** (automatikus) szakaszindítást, és **Select intensity** (intenzitást is kiválaszthatasz). Végül kattints a **Done** (kész) lehetőségre. A korábban hozzáadott szakaszokat a toll ikonra kattintva módosíthatod.
 - A sablon használata: A korábban hozzáadott sablon szakaszokat a jobb oldali toll ikonra kattintva módosíthatod. Új szakaszos cél létrehozásához a fentebb leírt módon adhatsz szakaszokat a sablonhoz.
3. Ha hozzá akarod adni a célt a Kedvenceidhez, kattints a **Add to favorites** ☆ (hozzáadás a kedvencekhez) lehetőségre.
 4. Kattints a **Save** (mentés) lehetőségre a cél **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához.

KEDVENCEK

Ha létrehoztál egy célt, és hozzáadtad azt a kedvenceihez, használhatod azt ütemezett célként.

1. A **Diary** (napló) menüben kattints a **+Add** (+hozzáadás) lehetőségre annál a napnál, amikor egy kedvencet szeretnél ütemezett célként használni.
2. A kedvencek listájának megnyitásához kattints a **Favorite target** (kedvenc cél) lehetőségre.
3. Válaszd ki a használni kívánt kedvencet.
4. A kedvenc hozzáadódik a naplóhoz napi célként. Az edzési cél alapértelmezett ideje 18:00 / este 6 óra. Ha módosítani szeretnéd az edzéscél beállításait, kattints a célra a **Diary** (Napló) menüben, és módosítsd igény szerint. A módosítások mentéséhez kattints a **Save** (mentés) gombra.

Ha egy meglévő kedvencet szeretnél sablonnak használni edzéscél létrehozásához, a következőt tedd:

1. Válaszd a **Diary** (naplót), majd kattints az **Add > Training target** (hozzáadás > edzési cél) lehetőségre.
2. Az **Add training target** (edzési cél hozzáadása) nézetben válaszd a **Favorite target** (kedvenc cél) lehetőséget. Megjelennek a kedvenc edzéscéljaid.
3. Kattints a kedvenc beállításra a célnál.
4. Válaszd a **Sport** (sportot), írd be a **Target name** (cél nevét) (maximum 45 karakter), a **Date** (dátumot) és a **Time** (időt), valamint bármilyen **Notes** (megjegyzést) (opcionális) amit hozzá szeretnél adni.
5. Módosítsd igény szerint a kedvencet. A cél szerkesztése ebben a nézetben nem módosítja az eredeti kedvenc célt.
6. Kattints az **Add to diary** (hozzáadás a naplóhoz) lehetőségre, hogy hozzáadja a célját a **Diary** (naplóhoz).

SZINKRONIZÁLD A CÉLOKAT A SPORTÓRÁVAL

Ne feledd el szinkronizálni az edzési céljaidat a sportórát a Flow webes felületről a FlowSync-en vagy a Flow alkalmazáson keresztül. Ha nem szinkronizálsz őket, csak a Flow webes felület naplójában vagy kedvencek listájában lesznek láthatóak.

Az edzési céllal kapcsolatos információért, lásd a: ["Start a Training Session" \("Edzés indítása"\)](#) lehetőséget.

KEDVENCEK

A **Favorites** (kedvencek) menüben tárolhatod és kezelheted a kedvenc edzési céljait a Flow web szolgáltatásban. A kedvenceket beállíthatja beütemezett célként is. További információért lásd: [Edzés megtervezése a Flow webes szolgáltatásban](#).

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

EDZÉSI CÉL HOZZÁADÁSA A KEDVENCEKHEZ:

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

vagy

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

KEDVENCEK SZERKESZTÉSE

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

KEDVENC ELTÁVOLÍTÁSA

1. Kattints a kedvencek ikonra ☆ az oldal jobb felső sarkában a neve mellé. Megjelenik minden kedvenc edzési célod.
2. Kattintson az útvonal vagy az edzési cél jobb felső sarkában lévő törlés ikonra annak listából való eltávolításához.

SZINKRONIZÁLÁS

Adataid vezeték nélkül is átviheted a sportóráról a Polar Flow alkalmazásba a Bluetooth funkció segítségével. A sportórát egy USB port és a FlowSync szoftver segítségével is szinkronizálhatod a Polar Flow webes szolgáltatással. Ahhoz, hogy szinkronizálni tudj az adatokat a sportóra és a Flow alkalmazás között, szüksége van egy Polar fiókra. Ha a sportóráról közvetlenül szeretné szinkronizálni az adatokat a webes szolgáltatással, a Polar fiók mellett FlowSync szoftverrel is rendelkeznie kell. Ha beállította a sportórát, már létrehozott egy Polar fiókot. Ha a számítógépén állította be a sportórát, a FlowSync szoftvert a számítógépre telepítette.

Ne feledje adatait szinkronizálni és naprakészen tartani a sportórát a web szolgáltatással valamint a mobil alkalmazással, bárhol is járjon.

SZINKRONIZÁLÁS A FLOW MOBIL ALKALMAZÁSSAL

A szinkronizálás előtt, győződjön meg a következőkről:

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

Az adatok szinkronizálása:

1. Jelentkezz be a Flow alkalmazásba, majd nyomd meg és tartsd lenyomva a BACK (Vissza) gombot a sportórán.
2. Ekkor megjelenik a **Connecting to phone** (Csatlakozás telefonhoz), majd a **Connecting to Polar Flow app** (Csatlakozás Polar Flow alkalmazáshoz) felirat.
3. **Syncing completed** (A szinkronizálás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

A sportóra minden edzés befejezése után automatikusan szinkronizálódik a Flow alkalmazással, ha a telefon Bluetooth hatósugáron belül van. Amikor szinkronizálsz a sportórát a Flow alkalmazással, az edzési és aktivitási adataid egy internet kapcsolaton keresztül szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow web szolgáltatással.

Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban látogassa meg a support.polar.com/en/support/Flow_app oldalt.

SZINKRONIZÁLÁS A FLOW WEB SZOLGÁLTATÁSSAL A FLOWSYNC-EN KERESZTÜL

Az adatok Flow web szolgáltatással való szinkronizáláshoz szüksége van a FlowSync szoftverre. Látogasd meg a flow.polar.com/start oldalt, és töltsd le majd telepítsd azt mielőtt szinkronizálni próbálsz.

1. Dugd be a sportórát a számítógépbe. Győződjön meg róla, hogy a FlowSync szoftver fut.
2. A FlowSync ablak megnyílik a számítógépén, és megkezdődik a szinkronizálás.
3. A Completed (befejeződött) üzenet jelenik meg amikor végzett.

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

Ha megváltoztatja a Flow web szolgáltatás beállításait mialatt a sportóra csatlakoztatva van a számítógéphez, nyomja meg a szinkronizálás gombot a FlowSync-ben a beállítások átviteléhez a sportórára.

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

Támogatásért és további információért a FlowSync szoftver használatával kapcsolatban, látogassa meg a support.polar.com/en/support/FlowSync oldalt.

FONTOS INFORMÁCIÓK

AKKUMULÁTOR

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

AZ AKKUMULÁTOR FELTÖLTÉSE

Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy a sportóra töltő érintkezőin nincs nedvesség, por vagy kosz. Finoman töröld le a szennyeződéseket vagy nedvességet. Ne töltsd a sportórát nedvesen.

A sportóra újratölthető akkumulátorral rendelkezik. Az újratölthető elemek véges számú töltési ciklussal rendelkeznek. Akár 500 alkalommal is feltöltheti az elemet, mielőtt a teljesítménye érezhetően csökkenne. A töltési ciklusok száma a felhasználási és működtetési körülményektől is függ.

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

A töltéshez csatlakoztasd az eszközt a csomagban mellékelt USB kábel használatával. Fali csatlakozón keresztül is feltöltheted az elemeket. Amikor fali csatlakozón keresztül végzed a töltést, használj egy USB táp adaptert (nem tartozék).

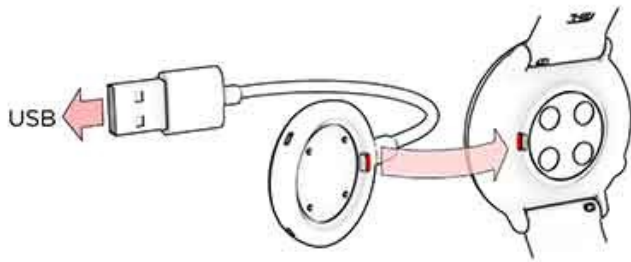
Fali csatlakozón keresztül is feltöltheti az akkumulátort. Amikor fali csatlakozón keresztül végez töltést, használjon egy USB táp adaptert (nem tartozék). USB hálózati adapter használata esetén az adapternek 5Vdc kimenettel kell rendelkeznie és minimum 500mA áramerősséget kell biztosítania. Kizárólag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



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

A számítógéppel való töltéshez egyszerűen csatlakoztasd a sportórát a számítógéphez; közben szinkronizálhatod is azt a FlowSync-kel.

1. A töltéshez csatlakoztasd a sportórát a számítógép USB-portjához vagy egy USB töltőhöz a dobozban található kábel segítségével. A kábelt egy mágnes rögzíti, egyszerűen illeszd a kábel peremét a készülék nyílásához (mely pirossal van jelölve).



2. **Charging** (töltés) felirat jelenik meg a kijelzőn.
3. Amikor az akkumulátor ikon teljesen megtelik, a sportóra töltése kész.

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

AKKUMULÁTOR ÁLLAPOTA ÉS ÉRTESÍTÉSEI

AKKUMULÁTOR ÁLLAPOTÁT JELZŐ SZIMBÓLUM

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

AKKUMULÁTORRA VONATKOZÓ ÉRTESÍTÉSEK

- Ha az akkumulátor töltöttsége alacsony, a **Battery low. Charge** (alacsony töltöttsége, töltse fel) üzenet jelenik meg idő módban. A sportórát ajánlott feltölteni.
- Ha a töltöttségi szint nem elegendő a tréning rögzítéséhez, akkor megjelenik a „**Charge before training**” (Töltsd fel edzés előtt) üzenet.

Alacsony akkumulátortöltöttségre figyelmeztető üzenetek edzés alatt:

- Ha az akkumulátor töltöttsége alacsony, akkor megjelenik a „Battery low” (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 kritikusan alacsony az akkumulátor töltöttségi szintje, a **Recording ended** (rögzítés leállítva) üzenet jelenik meg. A sportóra abbahagyja az edzés rögzítését és elmenti az edzés adatait.

Amikor a kijelző elsötétül, az akkumulátor lemerült és a sportóra alvó üzemmódba lépett. Töltsd fel a sportórát. Ha az akkumulátor teljesen lemerült, eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.

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

A SPORTÓRA KARBANTARTÁSA

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

TARTSD TISZTÁN 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 szennyeződéseket vagy nedvességet. **Ne töltsd a sportórát nedvesen vagy izzadsággal szennyezetten.**

Tartsd tisztán a töltő érintkezőket, hogy hatékonyan megvédhesd a sportórát az oxidálódástól és a piszok és sós víz (pl. izzadtság 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 pulzusmérés teljesítményét.

TÁROLÁS

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

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

SZERVIZELÉS

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

Elérhetőségeinkről és a Polar szervizközpontok címeiről a support.polar.com oldalon és az egyes országok weboldalain tájékozódhatsz.

ÓVINTÉZKEDÉSEK

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

INTERFERENCIA EDZÉS KÖZBEN

Az egységet érintő elektromágneses interferencia

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

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

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

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

KOCKÁZATOK MINIMALIZÁLÁSA EDZÉSKOR

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

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

- Dohányzik?
- Terhes?

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

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

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

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

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

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

MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

POLAR IGNITE

Akkumulátor típusa:	165 mAh Li-pol újratölthető akkumulátor
Üzemidő:	Folyamatos használat: Max. 17 óra edzés GPS-szel és optikai pulzusméréssel Folyamatos pulzusmérés és 5 napos tevékenységek követés

Működési hőmérséklet:	-10 °C - +50 °C
Az óra anyaga:	FEHÉR és SÁRGA modell: ABS+GF, ÜVEG, PMMA, ROZSDAMENTES ACÉL, SZILIKON FEKETE modell: ABS+GF, ÜVEG, PMMA, ROZSDAMENTES ACÉL, TPU
Kábelek anyaga:	SÁRGARÉZ, PA66+PA6, PC, TPE, SZÉNACÉL, NEJLON
Vízállóság:	30 m (ISO 22810, úszáshoz alkalmas)
Memóriakapacitás:	Akár 90 óra edzés GPS és pulzusmérő használatával a nyelvi beállításoktól függően.
Kijelző felbontása	240 x 204
Maximális teljesítmény	2,3 mW
Frekvencia	2,402 - 2,480 GHz

Vezeték nélküli Bluetooth® technológia.

A Polar Precision Prime optikai pulzusmérő fúziós technológia nagyon kis mértékű, biztonságos mennyiségű elektromos áramot fejt ki a bőrre, a pontosság növelése érdekében, hogy ellenőrizze, hogy az eszköz érintkezik-e a bőrről.

POLAR FLOWSYNC SZOFTVER

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

A FlowSync a következő operációs rendszerrel kompatibilis:

Számítógép operációs rendszer	32-bit	64-bit
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X

Számítógép operációs rendszer	32-bit	64-bit
macOS 10.13		X
macOS 10.14		X

A POLAR FLOW MOBILE APP KOMPATIBILITÁSA

A Polar eszközök a legtöbb modern okostelefonnal működnek. Az alábbiakban láthatja a minimális követelményeket:

- iOS 11 és újabb mobilkészülékek
- Bluetooth 4.0 funkcióval, illetve legalább Android 5-as verzióval rendelkező Android készülékek (a teljes telefonspecifikációt a telefon gyártójánál ellenőrizheti)

Jelentős eltérések mutatkozhatnak abban, hogy az egyes Android készülékek hogyan kezelik a termékeinkhez és szolgáltatásainkhoz felhasznált technológiákat, például a Bluetooth Low Energy (BLE) technológiát, illetve a különböző szabványokat és protokollokat. Ezért a kompatibilitás telefongyártónként eltérő lehet, a Polar pedig sajnálatos módon nem garantálhatja azt, hogy valamennyi funkció, minden készülék esetén használható lesz.

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. Amikor a pulzusszámot GymLink-kompatibilis Polar eszköz és pulzusszámmérő segítségével vízben méri, akkor az alábbi okokból interferenciát tapasztalhat:

- A magas klórtartalmú medencevíz és a tengervíz vezetőképessége magas. A pulzusérzékelő elektródái rövidre zárhatnak, melynek következtében a pulzusérzékelő nem tudja érzékelni az EKG-jeleket.
- Vízbe ugrás vagy tartós izommozgás esetén a pulzusérzékelő a test olyan pontjára csúszhat, ahonnan nem érzékelhetőek az EKG-jelek.
- Az EKG-jelek erőssége egyénenként változik, és az adott személy szövetszerkezete függvényében eltérő lehet. Pulzusmérés víz alatt történő mérése során gyakrabban merülnek fel problémák.

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

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

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

A termék hátoldalán lévő jelölések	Fröcskölés, izzadság, és esőcseppek, stb.	Fürdés és úszás	Búvárkodás pipával (levegőtartályok nélkül)	SCUBA búvárkodás (levegőtartályokkal)	Vízhatlansági tulajdonságok
Vízálló IPX7	OK	-	-	-	Víz sugar alatt ne mosd.

					Fröcskölés és folyadékcseppek, stb. ellen védett. Referencia szabvány: IEC60529.
IPX8 vízálló	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: IEC60529.
Vízállóság Vízálló 20/30/50 méterig Úszáshoz alkalmas	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: ISO22810.
Vízálló 100 m-ig	OK	OK	OK	-	Gyakori víz alatti használatra. Búvárkodáshoz nem alkalmas. Referencia szabvány: ISO22810.

SZABÁLYOZÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK

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

A Polar Ignite szabályozási címkék megjelenítéséhez lépjen a **Settings** (Beállítások) > **General settings** (Általános beállítások) > **About your watch** (A sportóra névjegye) menüpontba.

KORLÁTOZOTT NEMZETKÖZI POLAR GARANCIA

- A Polar Electro Oy korlátozott nemzetközi garanciát biztosít a Polar termékek számára.
- Az USA-ban vagy Kanadában értékesített termékek esetén a garanciát a Polar Electro, Inc. adja ki.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja a Polar termék eredeti fogyasztója/vásárlója számára, hogy a termék annak megvásárlásának időpontjától számított 2 (két) éven keresztül anyagi és gyártási hibától mentes marad, amely alól kivételt képeznek a szilikonból vagy műanyagból készült csuklópántok, amelyek a megvásárlástól számított egy (1) éves jótállási 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.

Gyártja a Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

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

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Minden jog fenntartva. Jelen útmutató egyetlen része sem használható fel vagy sokszorosítható semmilyen formában a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül.

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

FELELŐSSÉG KIZÁRÁSA

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

1.0 HU 05/2019