

POLAR®

POLAR A300



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

TARTALOM

Tartalom	2
Bevezetés	8
Első lépések	10
Az A300 beállítása	10
Gyorsbeállítás	11
Alapbeállítások	11
Csuklópánt	12
Gombfunkciók és Menüszerkezet	13
A gombok funkciói	13
Menüszerkezet	14
Párosítás	15
Párosítson egy pulzusmérőt az A300-hoz	15
Egy mobil eszköz párosítása az A300-zal	15
Párosítás törlése	16
Beállítások	17
Sportprofil beállítások	17
Sport Profilok	17
Beállítások	17
Fizikai beállítások	18

Általános beállítások	18
Párosítás és Szinkronizálás	19
Repülőgépes mód	19
Inaktivitási figyelmeztetés	19
Mértékegységek	19
Nyelv	19
A termékről	20
Óra beállítások	20
Riasztás	20
Idő	20
Dátum	21
Dátum formátuma	21
Óra kijelzés	21
Edzés	22
A pulzusmérő használata	22
Edzés indítása	23
Edzés indítása a megjelölt edzési céllal	24
Edzés közben	24
Edzési nézetek	24
Edzés pulzusméréssel	24
Edzés pulzusmérés nélkül	25

Edzés időtartam vagy kalória alapú edzési céllal	25
Edzés fázisos edzési céllal	27
Edzés közbeni funkciók	28
Zóna zárolása	28
Pontos idő megtekintése	28
Háttérvilágítás bekapcsolása	28
Éjszakai mód funkció	28
Egy edzés szüneteltetése/megállítása	28
Edzési összefoglaló	30
Edzés után	30
Edzési előzmények az A300-ban	30
Polar Flow alkalmazás	31
Polar Flow web szolgáltatás	31
Jellemzők	32
24/7 Aktivitás-követés	32
Aktivitási cél	32
Tevékenységi adatok	32
Inaktivitási figyelmeztetés	33
Alvási információk a Flow webes szolgáltatáson és a Flow alkalmazásban	34
Aktivitási adatok a Flow alkalmazásban és a Flow webes szolgáltatásban	34
Sport Profilok	35

Smart Coaching funkciók	35
Smart kalóriák	35
Energy Pointer	36
Pulzustartományok	36
Fitness teszt	41
A teszt előtt	42
A teszt elvégzése	42
Teszteredmények	42
Edzettségi szint osztályok	44
Férfiak	44
Nők	44
Vo2max	45
Edzés haszna	45
Polar Flow alkalmazás és Polar webes szolgáltatás	48
Polar Flow alkalmazás	48
Polar Flow web szolgáltatás	48
Az edzés megtervezése	50
Edzési célok létrehozása	51
Quick Target (gyors cél)	51
Phased target (szakaszos cél)	51
Kedvencek	51

Szinkronizálja a célokat az A300 készülékkel.	52
Kedvencek	52
Edzési cél hozzáadása a Kedvencekhez:	53
Kedvencek szerkesztése	53
Kedvenc eltávolítása	53
Sportprofilok a Flow web szolgáltatásban	53
Sport profil hozzáadása	54
A Sport Profil szerkesztése	54
Szinkronizálás	55
Szinkronizálás a Flow alkalmazással	55
Szinkronizálás a Flow Web Szolgáltatással a FlowSYnc-en keresztül	56
Firmware frissítés	57
Az A300 lenullázása	58
Fontos információk	59
Az A300 készülék gondozása	59
A300	59
Pulzusmérő	60
Tárolás	60
Szervizelés	61
Elemek	61
Az A300 elemeinek feltöltése	61

Az akkumulátor üzemideje	62
Alacsony akkumulátortöltöttségre figyelmeztető üzenetek	63
Pulzusmérő elemének cseréje	63
Óvintézkedések	64
Interferencia edzés közben	64
Kockázatok minimalizálása edzéskor	65
Műszaki specifikáció	66
A300	66
H7 Pulzusérzékelő	67
Polar FlowSync szoftver és USB kábel	67
A Polar Flow mobil alkalmazás kompatibilitása	68
Vízállóság	68
Korlátozott nemzetközi Polar garancia	68
Megfelelőségi nyilatkozat	70
Megfelelőségi nyilatkozat	70
Felelősség kizárása	72

BEVEZETÉS

Gratulálunk az új A300-ához! A 24/7 aktivitás-követéssel új segítőtársa aktívabb és egészségesebb életmódra ösztönzi. A Polar Flow alkalmazás segítségével azonnali áttekintést kaphat napi aktivitásáról az A300 készülékén. A Flow webes szolgáltatással és a Flow alkalmazással együtt az A300 segít megérteni, hogyan befolyásolják jólétét napi döntései és szokásai.

Ez a felhasználói kézikönyv segíti a kezdeteket az új A300 készülékkel. A jelen felhasználói útmutató videójának megtekintéséhez, látogasson el a következő oldalra: www.polar.com/support/A300.



Polar A300

Kövesse nyomon aktivitását mindennapjai során, és fedezze fel, hogyan válhat egészsége előnyére. Hasznos tippeket fog kapni a napi aktivitási célok eléréséhez. Ellenőrizze céljait a Flow alkalmazásból, vagy

a Flow webes szolgáltatáson keresztül. A cserélhető csuklópánttal készüléke bármilyen öltözék kiegészítője lehet! A csuklópántok külön kaphatók.

USB Kábel

A csomag szabványos USBkábelt tartalmaz. Segítségével feltöltheti az akkumulátort, valamint szinkronizálhatja az A300 adatait a Flow webes szolgáltatással a FlowSync szoftver segítségével.

Polar Flow alkalmazás

Nézze meg aktivitását és edzési adatait egy szempillantás alatt. A Flow alkalmazás vezeték nélkül szinkronizálja adatait a Polar Flow webes szolgáltatással. Töltse le az App StoreSM-ból vagy a Google playTM-ről.

Polar FlowSync Szoftver


A Polar Flowsync szoftver lehetővé teszi, hogy szinkronizálja adatait az A300 és számítógépén a Flow webes szolgáltatás között. Menjen a flow.polar.com/start oldalra, a FlowSync szoftver letöltéséhez és telepítéséhez.

Polar Flow web szolgáltatás

Tervezze meg edzéseit, tartsa számon eredményeit, kapjon útmutatást és részletes elemzést aktivitásáról és edzési eredményeiről. Ossza meg eredményeit barátaival is. Mindezt megtalálhatja a polar.com/flow oldalon.

H7 Pulzusérzékelő

Többet hozhat ki napi sporttevékenységeiből, ha az A300-at pulzusmérővel viseli. Kövesse nyomon az A300 segítségével valós idejű, pontos pulzusszámát minden edzés során. A készülék a pulzusszám információit arra használja, hogy elemezze, hogyan ment az edzés. A Polar H7 pulzusmérő úszás közben is használható.

 Csak a pulzusmérő készletekkel ellátott A300 tartozéka. Ha olyan készletet választott, melynek nem tartozéka a pulzusmérő, ne aggódjon, bármikor vásárolhat egyet.

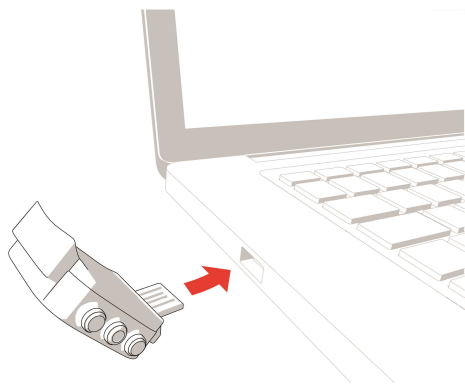
ELSŐ LÉPÉSEK

AZ A300 BEÁLLÍTÁSA

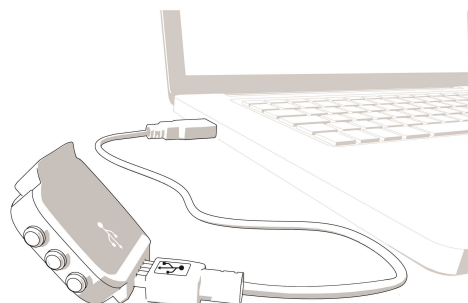
Amikor kézhez kapja új A300 készülékét, az tárolási módban van. A készüléket úgy ébresztheti fel, hogy csatlakoztatja a számítógépéhez beállításra, vagy egy USB töltőhöz töltésre. Javasoljuk, hogy az A300 használatba vétele előtt töltsse fel az akkumulátort. Ha az elem teljesen lemerült, a töltés megkezdése néhány percet vesz igénybe. Lásd az [Akkumulátorok](#) fejezetet az akkumulátor töltésére, az üzemiidőkre, és az alacsony töltősség jelzésére vonatkozó információkért.

Az A300 legjobb kihasználása érdekében a következőképpen vegye használatba azt:

1. Menjen a flow.polar.com/start oldalra, és telepítse a FlowSync szoftvert az A300 beállításához és [frissítéséhez](#).
2. Csatlakoztassa le a csuklópántot a [Csuklópánt](#) fejezet utasításainak megfelelően.
3. Dugja be az A300-at a számítógépe USB portjába közvetlenül (1. ábra), vagy az USB kábelen keresztül (2. ábra) a töltés és beállítás megkezdéséhez. Győződjön meg róla, hogy a kábel megfelelő irányban áll - a készüléken és a kábelen található USB szimbólumoknak egymás mellett kell lenniük. A számítógéphez való csatlakoztatás előtt ellenőrizze, hogy az A300 száraz.




1. ábra



2. ábra


4. Ezután végigvezetjük az A300 beállításán és a Flow webes szolgáltatásra való feliratkozáson.

 *Hogy a kapott aktivitási és edzési adatok a lehető legpontosabbak és személyre szabottabbak legyenek, lényeges, hogy a webes szolgáltatásra való feliratkozás során pontos adatokat adjon meg.*

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

GYORSBEÁLLÍTÁS

Ha siet elkezdni az első aktív napot az A300-ával, végezhet gyorsbeállítást is, amely segítségével megkezdheti a készülék használatát.

 *Ha gyorsbeállítást végez, az A300 csak angol nyelven használható. Ha az Angoltól eltérő nyelvet választ, a készülék a polar.com/start oldalra irányítja a nyelv letöltéséhez. Ha a Flow webes szolgáltatással használja az A300-at, a konfiguráció során másik nyelvet is hozzáadhat.*


1. **Csatlakoztassa le a csuklópántot**, majd csatlakoztassa az A300-at egy számítógéphez vagy USB töltőhöz annak felbresztéséhez, és az akkumulátor töltéséhez. Ha az elem teljesen lemerült, a töltés megkezdése néhány percet vesz igénybe.
2. Állítsa be az A300-at a készülék alapbeállításával

ALAPBEÁLLÍTÁSOK

A lehető legpontosabb edzési adatok érdekében, fontos, hogy precízen járjon el amikor beállítja a fizikai beállításait, mint az edzési háttér, a kor, a súly és a nem, mert ezek mind hatással vannak a kalóriaszámolásra, ahogyan más Smart Coaching funkcióra is.

Set up your Polar A300 (Állítsa be a Polar A300-at) felirat jelenik meg a kijelzőn. Állítsa be a következő adatokat és erősítsen meg minden választást a START gombbal. Ha bármelyik pontnál vissza szeretne térni és megváltoztatni a beállításokat, nyomja meg a BACK lehetőséget.

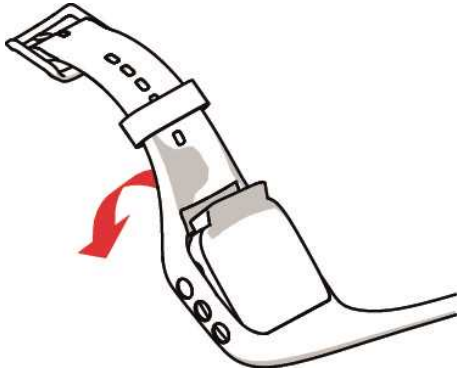
1. **Set time format** (Idő formátumának beállítása): Válasszon: **12 h** vagy **24 h**. A **12 h** opció kiválasztása esetén válasszon az **AM** vagy a **PM** (D.e./D.u.) lehetőségek közül. Ezután állítsa be a helyi időt.
 2. **Date format** (Dátum formátuma): Válasszon dátum formátumot, majd adja meg az aktuális dátumot.
 3. **Units** (Mértékegységek): Válassza a metrikus (**kg, cm**) vagy az angol-szász (**lb, ft**) mértékegységeket.
 4. **Date of birth** (Születési idő): Adja meg születési idejét.
 5. **Set weight** (Testsúly beállítása): Adja meg testsúlyát.
 6. **Set height** (Magasság beállítása): Adja meg testmagasságát.
 7. **Choose sex** (Neme kiválasztása): A választható opciók: **Male** (Férfi) és **Female** (Nő).
3. **Ready to go!** (Indulásra kész!) felirat jelenik meg amikor elkészült a beállításokkal, és az A300 idő nézetre vált.

 *Hogy pontos aktivitási és edzési adatokat kapjon, és rendelkezzen a legfrissebb szoftverrel, kérjük, végezze el a Flow webes szolgáltatás beállítását az előzőekben leírtak szerint.*

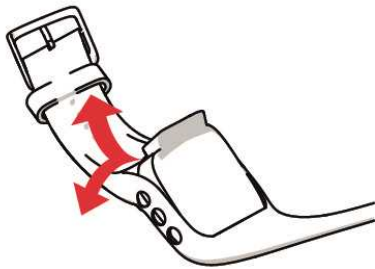
CSUKLÓPÁNT

Az A300 USB csatlakozója a csuklópántban található. Az A300 számítógéphez való csatlakoztatása, az akkumulátor feltöltése, és a csuklópánt cseréje előtt le kell vennie a csuklópántot a készülékről.

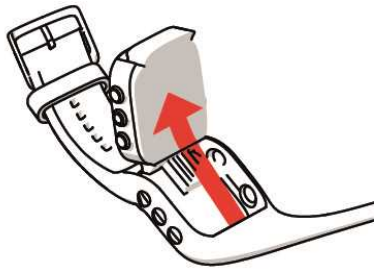
1. Hajlítsa meg a csuklópánt csat felőli oldalát, hogy lecsatlakoztassa azt a készülékről.



2. Fogja meg a csuklópánt csat felőli oldalát. Vezesse át a csuklópántot a gombok felett az egyik, majd a másik oldalon. Csak akkor nyújtsa meg a csuklópántot, ha szükséges.



3. Húzza le a készüléket a csuklópántról.



A csuklópánt csatlakoztatásához végezze el a fenti lépéseket forszított sorrendben.

GOMBFUNKCIÓK ÉS MENÜSZERKEZET

A GOMBOK FUNKCIÓI

Az A300 öt gombja a felhasználási mód függvényében eltérő funkciókkal rendelkezik. Tekintse meg az alábbi táblázatot, hogy megismerje, milyen funkciói vannak a gomboknak a különböző módokban.

VILÁGÍTÁS

* Kijelző világítás

VISSZA

* Kilépés a menüből
* Visszatérés az előző szintre
* Kiválasztások elvetés
* Edzés szüneteltetése



FEL

* Menük és listák görgetése
* Kiválasztott érték beállítása
* Edzési nézet megváltoztatása az edzés közben

START

* Belépés a konfigurációs módba és az edzés indítása
* Edzés folytatása szüneteltetés közben
* Kiválasztások jóváhagyása

LE

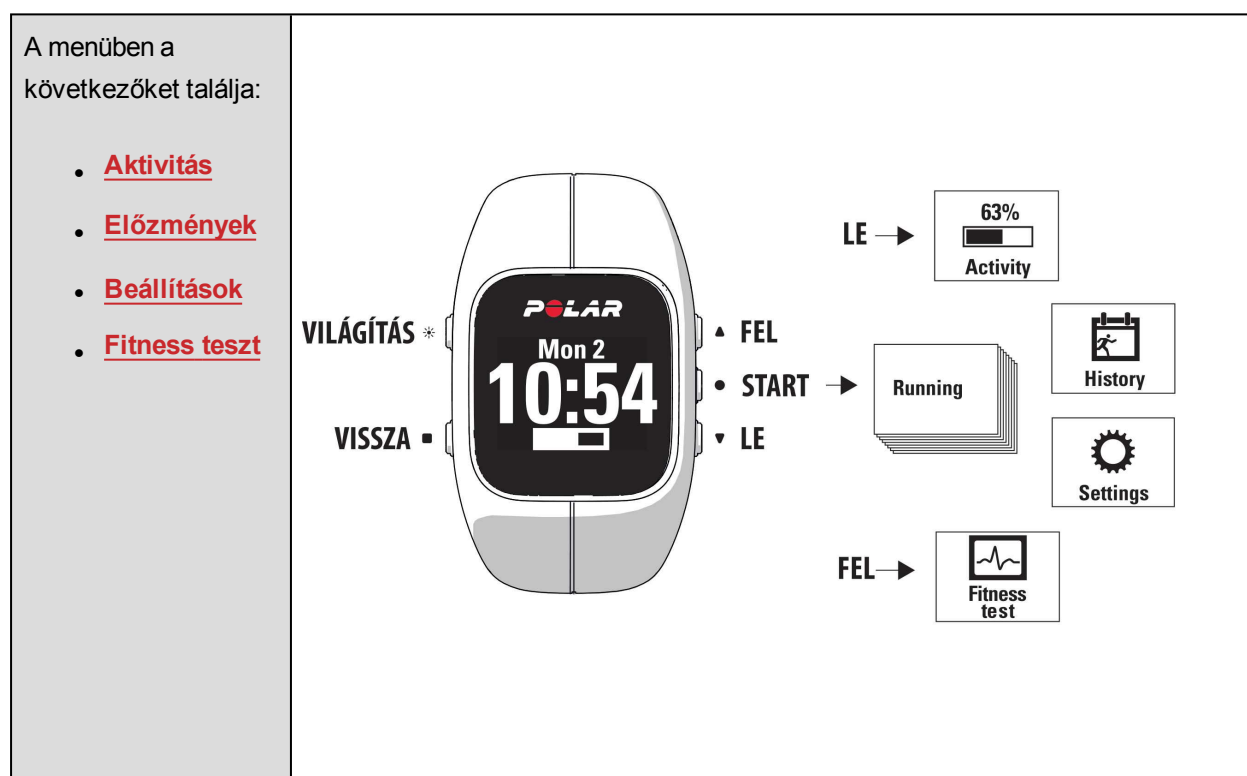
* Menük és listák görgetése
* Kiválasztott érték beállítása
* Edzési nézet megváltoztatása az edzés közben

PRAKTIKUS TIPPEK

- A gombok lezárásához és feloldásához tartsa nyomva idő nézetben, vagy az edzés alatt a LIGHT (világítás) gombot.
- A kijelző átállításához tartsa nyomva az UP (fel) gombot az idő nézetben.
- Az A300 Flow alkalmazással való szinkronizáláshoz az idő nézetben tartsa nyomva a BACK (vissza) gombot.
- Nyomja meg és tartsa lenyomva a BACK (vissza) gombot a menüből az idő nézetbe való visszatéréshez.
- A zóna zárolásához/feloldásához, nyomja meg és tartsa lenyomva a START gombot az edzés alatt.
- Az edzés befejezéséhez tartsa nyomva 3 másodpercig a BACK (vissza) gombot.

MENÜSZERKEZET

Belépés és böngészés a menüben az UP (fel) vagy DOWN (le) gombok megnyomásával. Választások megerősítése a START gombbal, visszalépés a BACK (vissza) gombbal.




A **Favorites** (kedvencek) lehetőség alatt edzési célokat talál, melyeket kedvenceiként elmentett a Flow web szolgáltatásban.

A **Targets** (célok) lehetőség alatt edzési célokat talál, melyeket a Flow webes szolgáltatásban hozott létre, és átrakott az A300 készülékre.

PÁROSÍTÁS

A *Bluetooth Smart*® pulzusmérő vagy mobil eszköz használata (okostelefon, tablet) előtt, azt párosítani kell az A300-zal, hogy együtt tudjanak működni. A párosítás csak egy pár másodpercig tart, biztosítja hogy az A300 csak az Ön érzékelőinek adatait veszi, és lehetővé teszi a zavartalan edzést egy csoportban. Versenyen való részvétel előtt mindig otthon végezze el a párosítást., elkerülendő a más eszközök okozta interferenciát az adatátvitel során.

PÁROSÍTSON EGY PULZUSMÉRŐT AZ A300-HOZ

 Amikor a Polar H7 pulzusmérőt használja, az A300 készülék egy GymLink adáson keresztül érzékelheti pulzusát az A300-al való párosítás előtt. A GymLink adás úszás közben való használatra optimalizált, egyéb sportokhoz a *Bluetooth Smart*® átvitelt javasoljuk. Ezért az edzés megkezdése előtt kérjük, győződjön meg arról, hogy párosította azt az A300-zal.

Az A300-at két módon párosíthatja a pulzusmérőhöz:

1. Viselje a pulzusmérőt és nyomja meg a START gombot idő nézetben, a konfigurációs mód elindításához.
2. Amikor megjelenik a **Pairing** (párosítás), érintse meg a pulzusmérőt az A300-al.
3. **Pairing completed** (a párosítás befejeződött) jelenik meg, amikor végzett.

vagy

1. Válassza a **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > más eszköz párosítása) lehetőséget és nyomja le a START gombot.
2. Amikor megjelenik a **Pairing** (párosítás), érintse meg a pulzusmérőt az A300-al.
3. A **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg, amikor végzett.

EGY MOBIL ESZKÖZ PÁROSÍTÁSA AZ A300-ZAL

A mobil eszköz párosítása előtt

- végezze el a flow.polar.com/start beállítást az [A300 beállítása](#) fejezet utasításai szerint.
- töltsse le a Flow alkalmazást az App Store-ból.

- győződjön meg róla, hogy a mobil eszközén be van kapcsolva a *Bluetooth*, és azon nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.

A mobil eszköz párosítása:

1. A mobil eszközén, nyissa meg a Flow alkalmazást és jelentkezzen be a Polar fiókjába, melyet az [A300 beállításánál](#) hozott létre.
2. Várjon míg megjelenik az eszköz csatlakoztatása nézet a mobil eszközön (**Waiting for A300** (Várakozás az A300-ra)) üzenet jelenik meg.
3. Az A300 készüléken tartsa nyomva a BACK (Vissza) gombot,

VAGY

válassza ki a **Settings > General settings > Pair and sync > Pair mobile** (beállítások > általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > mobi eszköz párosítása) lehetőségeket, majd nyomja meg a START lehetőséget

4. A **Pair: touch device with A300** (párosítás: érintse meg a készüléket az A300-al) üzenet jelenik meg. Érintse meg a mobil eszközt az A300 készülékkel
5. Megjelenik a **Pairing** (párosítás) üzenet.
6. Az A300 készüléken a **Confirm on other dev. xxxxx** (jóváhagyás egyéb eszközön xxxxx) üzenet jelenik meg. Írja be az A300 pin kódját a mobil eszközbe. A párosítás megkezdődik.
7. A **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg, amikor végzett.

PÁROSÍTÁS TÖRLÉSE

Egy érzékelővel vagy mobil eszközzel történt párosítás törléséhez:

1. Válassza ki a **Settings > General settings > Pair and sync > Remove pairings** (beállítások > általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > párosítások törlése) lehetőségeket, majd nyomja meg a következőt START.
2. Válassza ki a listából eltávolítani kívánt eszközt, majd nyomja meg a START gombot.
3. **Delete pairing?** (törli a párosítást) üzenet jelenik meg, válassza a **Yes** (igen) lehetőséget, majd nyomja meg a START gombot.
4. A **Pairing deleted** (párosítás törölve) jelenik meg, amikor végzett.

BEÁLLÍTÁSOK


SPORTPROFIL BEÁLLÍTÁSOK SPORT PROFILOK

További információért lásd a [Sportprofilok](#) fejezetet.

A következő **sportprofilok** gyárilag telepítve vannak az A300-ra:

- **Futás**
- **Gyaloglás**
- **Kerékpározás**
- **Erőnléti edzés**
- **Csoportos edzés**
- **Egyéb beltéri**
- **Egyéb kültéri**
- **Úszás**

A Flow webes szolgáltatásban új sportokat adhat hozzá a listájához, és szinkronizálhatja azokat az A300-ra, ezzel létrehozva leggyakrabban üzött sportjai listáját. További információért lásd: [Sportprofilok a Flow web szolgáltatásban](#).

 *Ha szerkesztette a sport profiljait a Flow web szolgáltatásban az első edzés előtt és azt az M400-ra szinkronizálta, a sport profil listája a szerkesztett sport profilokat fogja tartalmazni.*


BEÁLLÍTÁSOK

A **Settings > Sport profiles** (beállítások > sportprofilok) menüben kiválaszthatja az egyes sportprofilok edzési céljainak megfelelő beállításait.

A sport profil beállítások megtekintéséhez vagy szerkesztéséhez, válassza a **Settings > Sport profiles** (beállítások > sport profilok) lehetőséget, majd válassza ki azt a profilt, amelyiket szerkeszteni szeretné.

- **Training sounds** (Edzési hangjelzések): Válassza az **Off** (ki) vagy az **On** (be) lehetőséget.
- **Rezgő visszajelzés**: Válassza az **Off** (ki) vagy az **On** (be) lehetőséget. Ha a funkció aktív, az A300 rezgésle jelz, amikor például elindít vagy leállít egy edzést, illetve elére egy [edzési célt](#).

- **HR settings** (pulzusbeállítások): **HR view** (HR nézet): Válassza ki a **Beats per min** (szívverések percenként) vagy **% of max** (a maximális pulzusszám %-a). **HR visible to others** (a pulzusszám másoknak is látható): Válassza ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha a **On** (be) lehetőséget választja, más kompatibilis eszközök (pl. edzőtermi berendezések) érzékelhetik a pulzusszámát.


 A [Flow web szolgáltatásban](#) a testreszabási opciók széles skálája áll rendelkezésre. További információért, lásd a [Sportprofil a Flow Web Szolgáltatásban](#) részt.

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 az A300 által mért értékek, például a pulzustartomány határértékek és kalória felhasználás pontosságát.

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

- **Weight** (Testsúly): Adja meg testsúlyát kilogrammban (kg) vagy fontban (lb).
- **Height** (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).
- **Sex** (Neme): A választható opciók: **Male** (Férfi) és **Female** (Nő).

 A pontos aktivitási adatok és aktivitási célok, és az A300 összes funkciójának elérése érdekében végezze el a beállításokat a [Flow webes szolgáltatásban](#).

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:

- **Párosítás és Szinkronizálás**
- **Repülőgépes mód**
- **Inaktivitási figyelmeztetés**

- [Mértékegységek](#)
- [Nyelv](#)
- [A termékről](#)

PÁROSÍTÁS ÉS SZINKRONIZÁLÁS

- **Mobil eszközök párosítása és szinkronizálása:** Mobil eszközök párosítása az A300 készülékkel. További információkért lásd: [Pairing](#). Adatok szinkronizálása az A300 készülék és mobil eszköz között. **Tipp:** Az idő nézetben a BACK (vissza) gomb megnyomásával is elvégezheti a szinkronizációt.
- **Pair other device** (egyéb eszköz párosítása): A pulzusérzékelő párosítása az A300 készülékkel. További információkért lásd: [Pairing](#).
- **Párosítások törlése:** Egy érzékelővel vagy mobil eszközzel történt párosítás törlése.

REPÜLŐGÉPES MÓD

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

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

INAKTIVITÁSI FIGYELMEZTETÉS

Állítsa be az inaktivitási figyelmeztetést **On** (Be) vagy **Off** (Ki). További információért lásd: [24/7 aktivitáskövetés](#).

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

Az A300 alapértelmezésben csak Angol nyelven elérhető. Más nyelvekre az [A300 beállítása](#) közben állítható át aflow.polar.com/start oldalon, vagy később a Flow webes szolgáltatásban.

Más nyelvek utólagos hozzáadásához:

1. Menjen polar.com/flow oldalra, és jelentkezzen be.
2. Kattintson a nevére/profilképére a jobb felső sarokban, válassza a **Products** (termékek) lehetőséget, majd a Polar A300 **Settings** (beállítások) lehetőségét.
3. Válasszon nyelvet a listából.
4. Szinkronizálja adatait a Flow webes szolgáltatásból az A300 készülékkel a FlowSync segítségével.

A TERMÉKRŐL

Ellenőrizze az A300 eszközazonosítóját, és a HW modell firmware verzióját. Erre az információra akkor lehet szüksége, ha kapcsolatba lép a Polar ügyfélszolgálatával.

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:

- **Ébresztés**
- **Idő**
- **Dátum**
- **Dátum formátuma**
- **Óra kijelzés**

RIASZTÁS

Ébresztés ismétlésének beállítása: **Off**, **Once**, **Mon-Fri** (ki, egyszer, hétfőtől péntekig) vagy **Daily** (minden nap). Ha a **Once**, **Monday to Friday** (egyszer, hétfőtől péntekig) vagy **Every day** (minden nap) beállítást választja, állítsa be az ébresztés időpontját is.

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


IDŐ

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

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


DÁTUM

Állítsa be a dátumot.

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

DÁTUM FORMÁTUMA

Válassza ki a **Dátum formátumát**. A következőket választhatja: **mm/dd/yy**, **dd/mm/yy**, **yy/mm/dd**, **dd-mm-yy**, **yy-mm-dd**, **dd.mm.yy** (hh/nn/ée, nn/hh/ée, éé/hh/nn, nn-hh-ée, éé-hh-nn, nn.hh.ée) vagy **yyyy.m-m.dd** (ée.hh.nn).

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

ÓRA KIJELEZÉS

Válassza ki az óra kijelzését: **Activity** (aktivitás) vagy **Time** (idő). Az **Activity** kijelző a pontos időt és az aktivitási csíkot mutatja.

Aktivitás



Idő

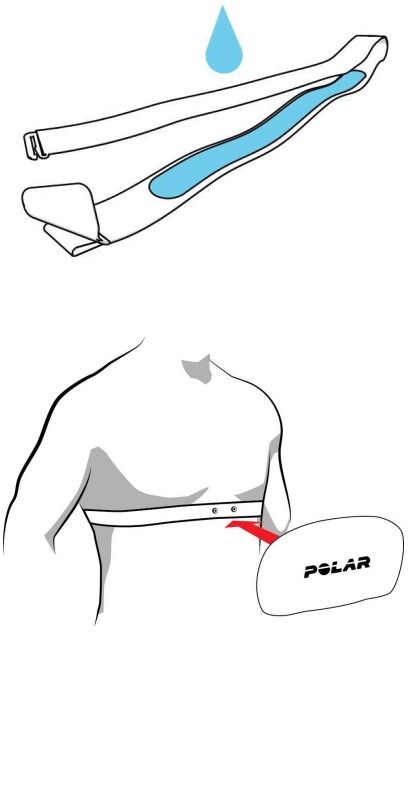


EDZÉS

A PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATA

Többet hozhat ki napi sporttevékenységeiből, ha az A300-at a kényelmes pulzusmérővel viseli. Segítségével valós időben követheti pulzusa pontos értékét az A300 készüléken. Láthatja edzése fő hatásait, és arra koncentrálhat, amit igazán el szeretne érni - zsírégetésre, vagy az erőnléte javítására. Vagy kapjon a Flow webes szolgáltatással tervezett edzésekhez pulzustartomány alapú útmutatást. A pulzusmérő úszás közben is használható.




Habár számos szubjektív bizonyíték áll rendelkezésre arról, hogy teste hogyan érzi magát az edzések alatt (az érzékelt erőfeszítés, a légzés ritmusa, a fizikai érzések), de egyik sem olyan megbízható, mint a pulzusszám mérése. Ez objektív és hatással vannak rá úgy a külső mint a belső tényezők - ami azt jelenti, hogy megbízható mérésekkel rendelkezik a fizikai állapotáról.

<ol style="list-style-type: none">1. Nedvesítse meg a pánt elektróda területét.2. Helyezze a pántot a mellkasa köré, a mellizmok alá és csatolja be a pántot, és csatlakoztassa a kábeleket a pánt másik végére. Állítsa be a pánt hosszát, hogy az szorosan, de kényelmesen rögzüljön.3. Kapcsolja a csatlakozót a pántoz.4. Ellenőrizze, hogy a megnedvesített elektródás rész szorosan rögzül-e a bőrén, és hogy a csatlakozó Polar logója középen és egyenes helyzetben van-e.	
---	---

i Minden edzés után vegye le a jeladót a pántról és öblítse le folyó víz alatt. Az izzadságtól és nedvességtől a pulzusmérő érzékelő aktíválva maradhatnak, tehát ne feledje azt szárazra törölni. Részletesebb karbantartási utasításokért lásd: [Az A300 készülék gondozása](#)

EDZÉS INDÍTÁSA

Viselje a pulzsmérőt, és győződjön meg arról, hogy [párosította azt az A300-zal](#).

	Nyomja meg idő nézetben a START gombot az edzés előtti mód elindításához.
	Ha még nem párosította a H7 pulzusérzékelőt az A300 készülékkel, a Pairing (párosítás) üzenet jelenik meg. Érintse meg a pulzsmérőt az A300-al. A Pairing completed (a párosítás befejeződött) üzenet jelenik meg, amikor végzett.
	Az UP/DOWN (Fel/Le) gomb használatával válassza ki a kívánt sportprofil.
	Nyomja meg a START lehetőséget. A kijelzőn megjelenik a Recording started (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheti az edzést.

Az A300 edzés közbeni funkcióiról további információért lásd az [Edzés közbeni funkciókat](#).

Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a BACK (vissza) gombot. A **Recording paused** (Felvétel leállítva) üzenet jelenik meg, és az A300 szünet módba vált. Az edzés folytatásához nyomja meg a START gombot.

Az edzés leállításához nyomja meg és tartsa lenyomva a BACK (vissza) gombot három másodpercig szüneteltetés közben, míg meg nem jelenik a **Recording ended** (rögzítés befejezve) üzenet.

EDZÉS INDÍTÁSA A MEGJELÖLT EDZÉSI CÉLLAL

Tervezze meg edzését a Flow webes szolgáltatásban, [hozzon létre részletes edzési célokat](#), és szinkronizálja azokat az A300-al a Flowsync szoftver, vagy a Flow alkalmazás segítségével. Az A300 készülék segíteni fog elérni az edzésre kitűzött céljait.

Edzés indítása a megjelölt edzési céllal:

1. Menjen a **Targets** (célok) menübe.
2. Válassza ki a célt a listából, majd nyomja meg a START (gombot).
3. Nyomja meg ismét a START gombot a konfigurációs módba való belépéshez.
4. Válassza ki a kívánt sportot, és nyomja meg a START gombot.
5. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheti az edzést.


VAGY

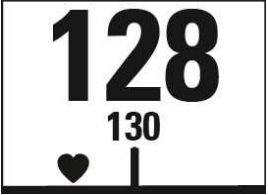
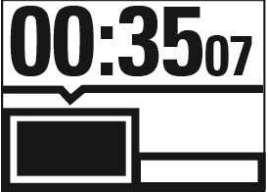

1. Nyomja meg idő nézetben a START gombot az edzés előtti mód elindításához.
2. Ha vannak az adott napra beütemezett edzési céljai, az A300 rákérdez, el kívánja-e indítani az edzést, vagy nem. Válassza a **Yes** (igen) elemet.
3. Válassza ki a kívánt sportot, és nyomja meg a START gombot.
4. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheti az edzést.

EDZÉS KÖZBEN EDZÉSI NÉZETEK



Az UP/DOWN (Fel/Le) gombokkal váltogathatja az edzési nézetet. Az elérhető edzési nézeteket alább láthatja.

EDZÉS PULZUSMÉRÉSSEL

	Az Ön jelenlegi pulzusa
	Az edzésből eddig eltelt idő.



	<p>Az Ön jelenlegi pulzusa</p> <p>A képen látható 130-as szám az Energy Pointer értéket mutatja - azt a személyre szabott fordulópontot, ahol az edzés fő hatása áttér a zsír elégetéséről az erőnlét javítására. A szív szimbólum mutatja, mikor éget zsírt, és mikor javítja erőnlétét. A képen a szimbólum a bal oldalon látható, amely azt jelenti, éppen zsírt éget.</p>
	<p>A jelenlegi zónában eltöltött idő - zsírégetés, vagy az erőnlét javítása</p> <p>A kép azt mutatja, hogy 00:35,07 percet töltött a zsírégetés zónában.</p>
	<p>Pontos idő</p> <p>Az edzés során eddig elégetett kalóriák</p>

EDZÉS PULZUSMÉRÉS NÉLKÜL

	<p>Az edzésből eddig eltelt idő.</p>
	<p>Pontos idő</p> <p>Az eddig elégetett kalóriák</p>



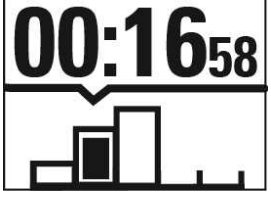

EDZÉS IDŐTARTAM VAGY KALÓRIA ALAPÚ EDZÉSI CÉLLAL

Ha a Flow webes szolgáltatásban létrehozott egy időtartam vagy kalória alapú edzési célt, és szinkronizálta azt az A300-al, a következő nézetekhez fér hozzá:

<div data-bbox="237 210 504 405"> <p>298/400 kcal</p>  </div> <p>VAGY</p> <div data-bbox="237 544 504 739"> <p>45:37/01:00:00</p>  </div>	<p>Ha kalória alapú célt hozott létre, láthatja, mennyit teljesített a céljából kalóriák és százalékok formájában.</p> <p>Ha idő alapú célt hozott létre, láthatja, mennyit teljesített a céljából idő és százalékok formájában.</p>
<div data-bbox="237 792 504 987"> <p>♥ 128</p> <p>00:45₃₇</p> </div>	<p>Az Ön jelenlegi pulzusa</p> <p>Az edzésből eddig eltelt idő</p>
<div data-bbox="237 1055 504 1249"> <p>♥ 128</p>  </div>	<p>Az Ön jelenlegi pulzusa.</p> <p>A szív szimbólum mutatja, mely pulzuszónában tartózkodik jelenleg.</p>
<div data-bbox="237 1301 504 1496"> <p>00:16₅₈</p>  </div>	<p>A jelenlegi pulzuszónában eddig eltöltött idő</p>
<div data-bbox="237 1536 504 1731"> <p>🕒 11:40</p> <p>298^{kcal}</p> </div>	<p>Pontos idő</p> <p>Az edzés során eddig elégetett kalóriák</p>

EDZÉS FÁZISOS EDZÉSI CÉLLAL


Ha a Flow webes szolgáltatásban létrehozott egy fázis alapú edzési célt, meghatározta az egyes fázisok pulzusszámát és intenzitását, és szinkronizálta azt az A300-al, a következő nézetekhez fér hozzá:

	<p>Itt láthatja a pulzusszámát, a jelenlegi fázis alsó és felső pulzushatárértékét, és az edzésből eddig eltelt időt. A szív szimbólum mutatja jelenlegi pulzusa helyzetét a határértékek között.</p>
	<p>Az Ön jelenlegi pulzusa Az edzésből eddig eltelt idő.</p>
	<p>Az Ön jelenlegi pulzusa. A szív szimbólum mutatja, mely pulzuszónában tartózkodik jelenleg.</p>
	<p>A jelenlegi pulzuszónában eddig eltöltött idő</p>
	<p>Pontos idő Az edzés során eddig elégetett kalóriák</p>

EDZÉS KÖZBENI FUNKCIÓK

ZÓNA ZÁROLÁSA

Nyomja meg és tartsa lenyomva a START gombot a jelenlegi zsírégetési vagy fitness zóna zárolásához. A zóna zárolásához/feloldásához, nyomja meg és tartsa lenyomva a START gombot. Ha a pulzusszám kilép a rögzített pulzustartományból, azt hang jelzi.

 *A Flow webes szolgáltatásban létrehozott, és az A300-ban elindított pulzusszám alapú, fázisos edzés közben nem zárolhatja a zónákat. Ha beállította az egyes fázisok alsó és felső pulzusszám-határértékeit, az A300 jelzi, ha túllép ezeket.*

PONTOS IDŐ MEGTEKINTÉSE

A pontos idő megtekintéséhez az edzés során vigye az A300-at közel a pulzusmérőhöz. Ez a HeartTouch funkció. A Flow webes szolgáltatással beállíthatja a HeartTouch funkció tulajdonságait. A HeartTouch a Polar pulzusmérővel, GymLink technológiával működik, például a Polar H7-el.


HÁTTÉRVILÁGÍTÁS BEKAPCSOLÁSA

Edzés közben nyomja meg a LIGHT (világítás) gombot a háttérvilágítás bekapcsolásához. A háttérvilágítás néhány másodpercig marad aktív, majd automatikusan kikapcsol.

Éjszakai mód funkció


Az A300 éjszakai mód funkcióval is rendelkezik. Ha az edzés előkészítése, edzés rögzítése, vagy szünet módban egyszer megnyomja a LIGHT (világítás) gombot, a háttérvilágítás az edzés során minden gombnyomásra bekapcsol. A kijelző akkor is kivilágosodik, ha üzenet jelent meg rajta. Az éjszakai mód az edzés rögzítésének végeztével kapcsol ki.

EGY EDZÉS SZÜNETELTETÉSE/MEGÁLLÍTÁSA

	<p>1. Az edzés szüneteltetéséhez, nyomja meg a BACK (vissza) gombot. Recording paused (rögzítés leállítva) jelenik meg. Az edzés folytatásához nyomja meg a START gombot.</p>
---	--

**Recording
ended**

2. Az edzés leállításához, nyomja meg és tartsa lenyomva a BACK (vissza) gombot három másodpercig szüneteltetés közben, míg meg nem jelenik a **Recording ended** (rögzítés befejezve) üzenet.

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


EDZÉSI ÖSSZEFOGLALÓ

EDZÉS UTÁN

Közvetlenül az edzés befejezése után A300 készülékén összefoglaló értékelést kap az edzésről. A Flow alkalmazásban vagy a Flow webes szolgáltatásban részletesebb, illusztrált elemzést is megtekinthet.

EDZÉSI ELŐZMÉNYEK AZ A300-BAN

Edzési adatainak későbbi megtekintéséhez válassza a **History** (előzmények) lehetőséget, majd a megtekinteni kívánt edzést.

<div data-bbox="244 730 507 922"><p>Duration 01:02:49</p><p>Calories 408 kcal</p></div>	<p>Időtartam</p> <p>Az edzés időtartama</p> <p>Kalória</p> <p>Az edzés során elégetett kalóriák.</p>
<div data-bbox="244 1021 507 1214"><p>HR avg 127</p><p>HR max 155</p></div>	<p>HR átl. *</p> <p>Átlag pulzusszám az edzés alatt</p> <p>HR max. *</p> <p>Maximális pulzusszám az edzés alatt</p>
<div data-bbox="244 1323 507 1516"><p>Fitness 00:17:58</p><p>Fat burn 00:44:51</p></div>	<p>Fitness teszt*</p> <p>Az erőnlétet javító tartományban eltöltött idő.</p> <p>Zsírégetés*</p> <p>A zsírégető tartományban eltöltött idő.</p>
<div data-bbox="244 1628 507 1821"><p>00:20₃₈</p></div>	<p>HR tartományok** (pulzustartományok)</p> <p>Nyomja meg a START gombot az egyes pulzustartományokban eltöltött idő megjelenítéséhez, melyek között a FEL/LE gombokkal válthat.</p>

*) Az adat akkor látható, ha pulzusmérőt használt.

***) Az adat akkor látható, ha a Flow webes szolgáltatásban létrehozott edzési cél alapján edzett, és szinkronizált az A300-at, valamint viselt pulzusmérőt.

POLAR FLOW ALKALMAZÁS

Az idő nézetben a BACK (vissza) gomb nyomva tartásával szinkronizálhatja az A300-at a Flow alkalmazással. A Flow alkalmazással minden edzés után egy szempillantás alatt elemezheti adatait. Az alkalmazás lehetővé teszi az edzési adatainak gyors áttekintését offline.

Információért lásd: [Polar Flow App](#).

POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS

A Polar Flow web szolgáltatás teszi lehetővé, hogy elemezze az edzésének minden részletét és még többet tudjon meg a teljesítményéről. Kövesse fejlődését és a legjobb edzéseit ossza meg másokkal.

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

JELLEMZŐK

24/7 AKTIVITÁS-KÖVETÉS

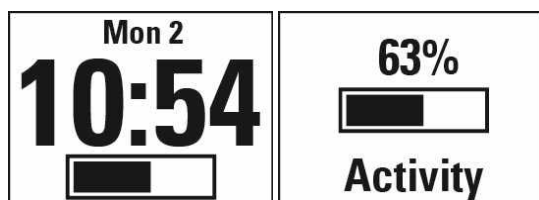
Az A300 egy belső 3D-s gyorsulásmérővel követi, hogy mennyire aktív Ön, ami rögzíti a csuklója mozgulatait. Elemzi mozgulatainak gyakoriságát, intenzitását és szabályosságát a fizikai információival együtt, lehetővé téve ezzel, hogy az edzésekkel együtt lássa, mennyire volt aktív az edzésen kívüli órákban.

AKTIVITÁSI CÉL

Az A300 készülék minden napra felállít Önnek egy aktivitási célt, és segít annak elérésében. A célt a Polar Flow alkalmazásban vagy webes szolgáltatásban tekintheti meg. Az aktivitási cél a személyes adatain és aktivitási szintjén alapszik, melyeket a [Flow webes szolgáltatás](#) Napi Aktivitási Cél beállításában talál. Jelentkezzen be a Flow webes szolgáltatásba, kattintson a nevére/profilképére a jobb felső sarokban, majd navigáljon a Beállítások Napi Aktivitási Cél fülére. A Napi Aktivitási Cél három aktivitási szint között állítható (1), válassza az Ön átlagos napjának és aktivitásának leginkább megfelelőt. A választásfelület alatt (2) láthatja, mennyire kell aktívnak lennie a napi aktivitási cél teljesítéséhez az adott szinten. Ha például Ön irodai dolgozó, és a napja nagy részét ülve tölti körülbelül négy órás alacsony intenzitású tevékenység várható el egy átlagos napon. A munka közben sokat álló és mozgó emberek számára az elvárások is magasabbak.

TEVÉKENYSÉGI ADATOK

Az A300 fokozatosan tölti ki az aktivitási mezőt, jelezvén a napi céljának eléréséhez megtett haladást. Amikor a csík megtelt, elérte a napi célt. Megrekintheti az aktivitási mezőt az **Activity** (mai aktivitás) pontban.



Az **Activity** (aktivitás) menüben láthatja, milyen aktív volt a napja eddig, és útmutatást kaphat arra, hogy miként érheti el célját.

- **Active time** (aktív idő): Az aktív idő megmondja az összes testmozgással töltött idő mennyiségét, mely jól tett egészségének.
- **Calories** (kalóriák): Megmutatja mennyi kalóriát égetett el az edzés során, az aktivitást és a BMR-t (alapanyagcsere-érték: az élet fenntartásához szükséges minimális anyagcsere-aktivitás).
- **Steps** (lépések): Az eddig megtett lépések. A testmozgások mennyisége s típusa rögzítésre kerül, és átváltódik egy becsült lépésszámmá.
- **Distance** (Távolság): Az eddig megtett távolság. A távolság kiszámítása testmagassága és az eddig megtett lépések száma alapján történik.
- **To go** (indulás): Az A300 különböző lehetőségeket kínál a napi aktivitási cél eléréséhez. Megmondja, hogy még mennyi ideig kell aktívnak maradnia ha az alacsony, a közepes, vagy a magas intenzitású aktivitást választja. Egy célja van, de azt számos úton elérheti. A napi aktivitási cél elérhető alacsony, közepes, vagy magas intenzitással is. Az A300-ban az 'up' alacsony intenzitást jelent, a 'walking' közepes intenzitást jelent, és a 'jogging' pedig magasat. A Flow webes szolgáltatásában és mobil alkalmazásban még több példát találhat az alacsony, közepes és magas intenzitású aktivitásokra, és kiválaszthatja a saját módszerét is célja eléréséhez.

Active time
03:47
Calories
1632 kcal

Steps
8280
Distance
4.56 km

To go
0h 18 min
jogging

INAKTIVITÁSI FIGYELMEZTETÉS

Közismert tény, hogy a fizikai aktivitás jelentős tényezője az egészséges életnek. A fizikai aktivitás mellett fontos, hogy kerülje a hosszú ideig tartó ülést. A hosszú ideig tartó ülés káros hatással van egészségére, még akkor is, ha egyébként edz, és elégséges napi aktivitáshoz jut. Az A300 érzékeli, ha túl sokáig marad tétlen a napja folyamán, és ezzel segít megszakítani a hosszú ideje tartó ülést, elkerülve annak káros hatásait.

Ha majdnem egy óráig volt mozdulatlan, az **It's time to move** (ideje mozogni) üzenet jelenik meg. Álljon fel, és találja ki magának, hogy hogyan legyen aktív. Tegyen egy rövid sétát, nyújtózzon, vagy végezzen egyéb könnyű aktivitást. Az üzenet eltűnik, amint mozogni kezd, vagy megnyom egy gombot. Ha öt percen belül nem kezd el mozogni, inaktivitási pecsétet kap, melyet a szinkronizálás után a Flow alkalmazásban és Flow webes szolgáltatásban láthat.

A **Settings** > **General Settings** > **Inactivity alert** (beállítások > általános beállítások > inaktivitási figyelmeztetés) pontokban be- vagy kikapcsolhatja a figyelmeztetést.

A Flow alkalmazás ugyanezt a jelzést adja, ha Bluetooth kapcsolatban áll az A300 készülékkel.

A Flow alkalmazás és a Polar Flow webes szolgáltatás is megmutatja, hány tétlenségi pecsétet kapott. Így ellenőrizheti napi rutinját, és változtathat azon az aktívabb élet érdekében.

ALVÁSI INFORMÁCIÓK A FLOW WEBES SZOLGÁLTATÁSON ÉS A FLOW ALKALMAZÁSBAN

Ha az A300-at éjszaka is viseli, az nyomon követi az Ön alvásidejét és az alvás minőségét (pihentető / nem pihentető). Ehhez nem kell bekapcsolnia az alvás módot, a készülék csuklómozdulatai alapján automatikusan érzékeli, hogy alszik. Az A300 szinkronizálása után az alvásidő és alvásminőség (pihentető / nem pihentető) megjelennek a Flow webes szolgáltatáson és a Flow alkalmazásban.

Az egyik nap 18:00-tól a következő nap 18:00-ig terjedő 24 órában az alvás a leghosszabb folyamatos pihenőidő. Az egy óránál rövidebb megszakítások az alvás során nem állítják le a követést, azonban nem számítanak bele az alvásidőbe. Az 1 óránál hosszabb megszakítások leállítják az alvásidő kiszámítását.

A békés, túl sok mozgástól mentes alvási szakaszok pihentető alvásként számítanak. Az olyan időszakok, amelyek közben sokat mozog és változtatja testhelyzetét, nem pihentető alvásnak számítanak. Ahelyett, hogy egyszerűen összeadná a mozdulatlan időszakokat, a számítás nagyobb súlyt ad a hosszú mozdulatlan időszakoknak a rövidebbeknél. A pihentető alvás százalékos aránya összeveti a pihentető alvás idejét a teljes alvásidővel. A pihentető alvás erősen egyéni élmény, és az alvásidővel együtt értelmezendő.

Azáltal, hogy látja a pihentető és nem pihentető alvás mennyiségét, betekintést nyer alvási szokásaiba, és abba, hogyan befolyásolják azokat életmódbeli változásai. Ez segíthet Önnek alvásélménye javításában, hogy kipihentebbnek érezhesse magát a nap folyamán.

AKTIVITÁSI ADATOK A FLOW ALKALMAZÁSBAN ÉS A FLOW WEBES SZOLGÁLTATÁSBAN

A Flow alkalmazással követheti és elemezheti aktivitási adatait menet közben és szinkronizálhatja adatait vezeték nélkül az A300-ról a Flow webes szolgáltatásba. A Flow webes szolgáltatás adja a legrészletesebb betekintést az aktivitási információiba.

SPORT PROFILOK

Az A300-hoz nyolc alapértelmezett sportprofilot hoztunk létre. A Flow webes szolgáltatásban új sportokat adhat hozzá a listájához, és szinkronizálhatja azokat az A300-ra, ezzel létrehozva kedvenc sportjai listáját. Mindegyik sportprofilhoz megadhat részletesebb beállításokat is. Például kikapcsolhatja az edzés hangjelzéseit a jóga sportprofiljában. További információért, lásd a [Sportprofil beállításokat](#) és a [Sportprofil a Flow Web Szolgáltatásban](#).

A sportprofilok használatával nyomon követheti tevékenységeit, és láthatja, mennyit fejlődött különböző sportokban. Ezt a [A Flow web szolgáltatásban](#) teheti meg.

SMART COACHING FUNKCIÓK

Akár a napról-napra edzettségi szintjét kívánja elérni, akár egyéni edzéstervet kíván létrehozni, vagy a megfelelő intenzitást kívánja kidolgozni, vagy azonnali visszajelzést szeretne: A Smart Coaching egy egyedülálló, könnyen kezelhető funkciókkal, a szükségletei alapján személyre szabott választás, az edzés maximális élvezetére, és motiválására tervezték.

Az A300 a következő Smart Coaching funkciókat tartalmazza:

- [Smart kalóriák](#)
- [EnergyPointer](#)
- [Pulzustartományok](#)
- [Fitness teszt](#)
- [Edzés haszna](#)

SMART KALÓRIÁK

A piacon létező legpontosabb kalória kalkulátor számolja ki az elégetett kalóriák számát. Az energiafelhasználás a következőkön alapul:

- Testsúly, testmagasság, kor, nem
- Egyéni maximum pulzusszám (HR_{max})
- Pulzus edzés közben
- Aktivitás mérése az edzéseken kívül, és a pulzusérzékelő nélküli edzéseken

- Az egyéni maximális oxigén felvétel ($VO_{2\max}$)
 $VO_{2\max}$ aerobik erőnlétéről szolgál információval. Becsült $VO_{2\max}$ értékét a [Polar Fitness teszttel](#) állapíthatja meg.


ENERGY POINTER

 Az EnergyPointer nem elérhető a Flow webes szolgáltatásban edzési célként létrehozott edzéseknél.


Az EnergyPointer egy egyszerű funkció, amely vizuálisan megjeleníti az edzés fő hatását - zsírégetés, vagy az erőnlét javítása. Segít arra koncentrálni, amit igazán el szeretne érni.

Az A300 automatikusan kiszámítja azt a személyre szabott fordulópontot, ahol az edzés fő hatása áttér a zsír elégetéséről az erőnlét javítására. Ez a pont az EnergyPointer. Az átlag EnergyPointer érték a maximális pulzusszám 69%-ának felel meg. Azonban az is normális, ha az EnergyPointer értéke a napi fizikai és mentális állapotával együtt változik. Az A300 készülék érzékeli teste napi állapotát a pulzusszám és annak változásai alapján, és, ha szükséges, ennek megfelelően beállítja az EnergyPointer értékét. Ha például megfelelően kipihente magát az előző edzés után, nem fáradt, és nem stresszes, készen áll az intenzívebb edzésre, és az Energy Pointer értéke eszerint változik. Az EnergyPointer legmagasabb értéke a maximális pulzusszám 80%-ának felel meg.



Alább láthatja, hogyan jelenik meg az EnergyPointer az A300 készüléken edzés közben.


	<p>Az Ön jelenlegi pulzusa</p> <p>Aképen látható 130-as szám az Energy Pointer értéket mutatja. A szív szimbólum mutatja, mikor éget zsírt, és mikor javítja erőnlétét. A képen a szimbólum a bal oldalon látható, amely azt jelenti, éppen zsírt éget.</p>
---	---


PULZUSTARTOMÁNYOK


 Az A300 készüléke a Flow webes alkalmazásban készített, és az A300-al szinkronizált edzések során Polar pulzustartományokat használ.

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 HR _{max} = Maximális pulzusszám (220-kor).	Például: Pulzustartományok (ütés per percen) egy 30 éves személynél, akinek maximum pulzusa 190 bpm (220-30).	Példa időtartamok	Az edzés hatása
MAXIMUM 	90–100%	171-190 ütés/perc	kevesebb, mint 5 perc	<p>Előnyök: A légzéshez és az izommunkához végzett maximális vagy maximális közeli erőfeszítés.</p> <p>Közérzet: Nagyon fárasztó a légzés és az izmok számára.</p> <p>Akiknek javasolt: Nagyon gyakorlott és fitt atléták. Csak rövid időszakokra, általában a végső felkészüléskor vagy rövid alkalmakkor.</p>
NEHÉZ 	80-90%	152–172 ütés/perc	2-10 perc	<p>Előnyök: Megnövekedett képesség a nagy sebességű kitartás fenntartására.</p> <p>Közérzet: Izomfáradtságot és nehéz légzést okoz.</p>

Célzóna	HR _{max} intenzitási %-a HR _{max} = Maximális pulzusszám (220-kor).	Például: Pulzustartományok (ütés per percben) egy 30 éves személynél, akinek maximum pulzusa 190 bpm (220-30).	Példa időtartamok	Az edzés hatása
				Akiknek javasolt: Tapasztalt atléták számára az éves felkészüléshez, és változó időtartamokra. Fontosabbá válik a versenyszezon előtti időkbén.
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.

Célzóna	HR _{max} intenzitási %-a HR _{max} = Maximális pulzusszám (220-kor).	Például: Pulzustartományok (ütés per percben) egy 30 éves személynél, akinek maximum pulzusa 190 bpm (220-30).	Példa időtartamok	Az edzés hatása
LIGHT (Világítás) 	60–70%	114-133 ütés/perc	40–80 perc	<p>Előnyök: Fejleszti az általános alap edzettséget, fejleszti a regenerálódást és felgyorsítja az anyagcserét.</p> <p>Közérzet: Kényelmes és könnyű, alacsony izom és kardiovaszkuláris terhelés.</p> <p>Akiknek javasolt: Mindenki számára, hosszú edzésekre az alapozási időszakban és a regeneráló gyakorlatokhoz a versenyzidőszak alatt.</p>
NAGYON KÖNNYŰ	50–60%	104–114 ütés/perc	20–40 perc	<p>Előnyök: Segít a bemelegítésnél vagy a levezetésnél és a regenerálódásban.</p> <p>Közérzet: Nagyon könnyű, kis ter-</p>

Célzóna	HR _{max} intenzitási %-a HR _{max} = Maximális pulzusszám (220-kor).	Például: Pulzustartományok (ütés per percben) egy 30 éves személynél, akinek maximum pulzusa 190 bpm (220-30).	Példa időtartamok	Az edzés hatása
				helés. Akiknek javasolt: Regenerálódáshoz és levezetéshez, az edzési időszak folyamán.

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 fejleszhető. 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 HR_{max} értéke vagy egy teszt segítségével tudja testre szabni. Egy pulzusszám célzóban 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.

FITNESS TESZT

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


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

Az aerob edzettséget a legjobban olyan edzések képesek javítani, melyek sok izomcsoportot mozgatnak meg. Ilyen tevékenység például a futás, a kerékpározás, a sétálás, az evezés, a korcsolyázás, és cross-country síelés. A fejlődés megfigyelése érdekében az első két héten néhány alkalommal mérje meg az OwnIndex értéket, melynek segítségével megkaphatja az alapértékét, majd körülbelül havonta egyszer ismétlje meg mérését.

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

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

A TESZT ELŐTT

 Kérjük, vegye figyelembe, hogy a tesztet csak akkor kezdheti meg, ha [beállította A300 készülékét a flow.-polar.com/start](#) oldalon.

Viselje pulzusmérőjét. További információért lásd a [Pulzusmérő viselését](#).

A teszt előtt, győződjön meg arról, hogy a fizikai beállítások, beleértve az edzési háttérrel is, pontosak a Flow webes szolgáltatásban.

A TESZT ELVÉGZÉSE

1. Navigáljon a **Fitness test > Start test** (fitnesz teszt > teszt indítása) menübe. Az A300 megkezdi a pulzus keresését. A kijelzőn a **Heart rate found** (pulzus felderítve) és **Lie down and relax** (feküdjön le és lazítson) üzenetek jelennek meg, és a teszt megkezdődik.
2. Feküdjön le, maradjon ellazult, minimalizálja a mozgásokat és a kommunikációt. A teszt előrehaladtával az A300 kijelzőjén látható csík fokozatosan feltöltődik.
3. A teszt végeztével a **Test completed** (teszt befejezve) üzenet jelenik meg, melyet a teszteredmények megjelenítése követ.
4. Nyomja meg a LEFELÉ gombot a becsült VO_{2max} érték megtekintéséhez. Nyomja meg a START lehetőséget és válassza a **Yes** (igen) lehetőséget a VO_{2max} érték frissítéséhez, mely a Polar Flow web szolgáltatásban jelenik meg.

A BACK (Vissza) gomb lenyomásával bármelyik fázisban megszakíthatja a tesztet. **A kijelzőn megjelenik a Test canceled** (teszt megszakítva) felirat.

Hibaelhárítás:

- A **Touch sensor with A300** (érintse az A300-at az érzékelőhöz) üzenet jelenik meg, ha az A300 nem találja a pulzusmérőt. Érintse meg az A300-al az érzékelőt annak azonosításához és összepárosításához.
- A **Couldn't find heart rate** (pulzus nem található) üzenet jelenik meg, ha az A300 nem találja a pulzust. Ellenőrizze, hogy a pulzusmérő elektródái nedvesek, és a textil pánt megfelelően illeszkedik.
- A **You need a Polar HRsensor** (Polar HR érzékelő szükséges) üzenet jelenik meg, ha az A300 nem találja a pulzusmérőt.

TESZTEREDMÉNYEK

A legutóbbi teszt eredménye a **Fitness test > Test results** (fitnesz teszt > teszteredmények) menüben tekintheti meg. Az eredményeket a Flow alkalmazás Edzési Naplójában is megtekintheti.

A fitness teszt eredményeinek vizuális elemzéséhez, válassza a Flow web szolgáltatást majd a tesztet a Naplóból, az elvégzett tesztek részleteinek megtekintéséhez.

Edzettségi szint osztályok

Férfiak

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

Nők

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

Az osztályozás 62 olyan tanulmányon alapul, melyben a VO_{2max} értékeket közvetlenül mérték egészséges felnőtteknél az Egyesült Államokban, Kanadában és 7 európai országban. Referencia: Shvartz E, Reibold

RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO₂MAX

Egy egyértelmű kapcsolat van a test maximális oxigén fogyasztása (VO_{2max}) és a szív és légúti edzettség között, mivel a szövetekhez történő oxigénszállítás a tüdő- és a szív működéstől függ. A VO_{2max} (maximális oxigén fogyasztás)(maximális oxigén felvétel, maximális aerob teljesítmény) az a maximális arány melynél 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 tesztekől (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 percen (ml/min = ml ■ min⁻¹), vagy ez az érték elosztható a személy testtömegével kilogrammban (ml/kg/min = ml ■ kg⁻¹ ■ min⁻¹).

EDZÉS HASZNA

Az Edzés haszna funkció szöveges értékelést ad az egyes edzések során nyújtott teljesítményéről, melynek segítségével kielemezheti edzése 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 lehetőségeit leírásait az alábbi táblázat tartalmazza

Visszajelzés	előnyei
Maximum training+ (Maximális edzés+)	Ez kemény edzés volt! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amitől egyre hatékonyabb lesz. Az edzéssel a fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Maximum training (Maximális edzés)	Ez kemény edzés volt! 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 edzés-

Visszajelzés	előnyei
	sel sebességét és hatékonyságát is javította.
Tempo training+ (Tempóedzés+)	Nagyszerű tempó egy hosszú edzésen! Javította aerob edzetségi 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 edzetségi szintjét és sebességét, és hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket.
Tempo & Steady state training (Tempó és állandó terhelésű edzés)	Kiváló tempó! Javított azon a képességén, hogy nagyobb intenzitáson hosszabb ideig edzen. Az edzéssel aerob edzetségét is izmai állóképességét is fejlesztette.
Steady state & Tempo training (Állandó terhelésű és tempóedzés)	Kiváló tempó! Javította aerob edzetségét 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 edzetségét. A fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Steady state training (Állandó terhelésű edzés)	Kiváló! Javította izmai állóképességét és aerob edzetségét.
Steady state & Basic training, long (Állandó terhelésű és alapedzés, hosszú)	Kiváló! Ezzel a hosszú edzéssel javította izmai állóképességét és aerob edzetségét. Állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Steady state & Basic training (Állandó terhelésű és alapedzés)	Kiváló! Javította izmai állóképességét és aerob edzetségét. 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 edzetségét 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 edzetségét is javította.
Basic training, long (Alapedzés,	Remek! Ezzel a hosszú, alacsony intenzitással végzett edzéssel

Visszajelzés	előnyei
hosszú)	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.

POLAR FLOW ALKALMAZÁS ÉS POLAR WEBES SZOLGÁLTATÁS

POLAR FLOW ALKALMAZÁS

A Polar Flow alkalmazás azonnali vizuális áttekintést ad aktivitásáról és edzési adatairól, internetkapcsolat nélkül is, amikor csak szeretné.

Tekintse meg a 24/7-es aktivitását. Tudja meg, hogy mi hiányzik a napi céljának eléréséhez, és azt hogyan érheti el. Nézze meg a lépések számát, megtett távolságot, elégetett kalóriákat és alvási időt. Kaphat inaktivitás figyelmeztetéseket amikor eljön az ideje a felkelésnek és a mozgásnak.

A Flow alkalmazás segítségével könnyen hozzáférhet edzési céljaihoz, és megtekintheti a fitness tesztek eredményeit. Gyors áttekintést kaphat az edzéséről és azonnal elemezheti teljesítményének minden részletét. Tekintse meg edzése heti összefoglalóját az edzési naplóban.

A Flow alkalmazás használatának megkezdéséhez, töltsse azt le mobiljára az App Store-ból vagy a Google Play-ről. Az iOS Flow alkalmazás kompatibilis az iPhone 4S (vagy újabb) modellel, és az Apple iOS 7.0 (vagy későbbi) verzióját igényli. A Polar Flow Android mobil alkalmazás az Android 4.3 vagy későbbi verziót használó készülékekkel kompatibilis. A Polar Flow alkalmazásról szóló további információkért és segítségért látogassa meg a www.polar.com/en/support/Flow_app oldalt. Egy új mobil eszköz használata (okostelefon, tablet) előtt, azt párosítani kell az A300-zal. További információkért lásd: [Pairing](#).

Az edzési adatainak a Flow alkalmazásban való megtekintéséhez, szinkronizálnia kell az A300-at az edzése után. Amikor szinkronizálja az A300-at a Flow alkalmazással, az edzési és aktivitási adatai egy internet kapcsolaton keresztül szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow web szolgáltatással. A Flow alkalmazás a legegyszerűbb módja az edzési adatainak szinkronizálására az A300-ról a Flow web szolgáltatással. További információért a szinkronizálásáról, lásd: [Syncing](#).

POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS

A Polar Flow webes szolgáltatás megmutatja napi aktivitási céljait, az aktivitás részleteit, és segít megérteni, hogyan befolyásolják napi döntései és szokásai jólétét. A Flow webes szolgáltatás segítségével megtervezheti és elemezheti edzései legapróbb részleteit is, és többet tudhat meg saját teljesítményéről és fejlődéséről. Állítsa be és szabja testre az A400-at, hogy az tökéletesen megfeleljen edzési szükségleteinek oly módon, hogy hozzáadja a sport profilokat és testre szabja a beállításokat. Edzései legjobb eredményeit követőivel is megoszthatja.

A Flow webes szolgáltatás használatához [állítsa be A300 készülékét](#) a flow.polat.com/start oldalon. Az oldalon található utasításokat követve letöltheti és telepítheti a FlowSync szoftvert, mellyel szinkronizálhatja adatait az A300 készülék és a webes szolgáltatás között, és létrehozhatja saját felhasználói fiókját. Szerezze meg a Flow alkalmazást a mobiljára az adatok azonnali elemzéséhez és a web szolgáltatásba való egyszerű szinkronizáláshoz.

Hírcsatorna

A **Feed** (hírcsatornában) láthatja saját és barátai legfrissebb tevékenységeit. Tekintse meg a legfrissebb edzéseket és aktivitási összefoglalókat, ossza meg saját legjobb eredményeit, kommentálja és kedvelje barátai aktivitását.

Felfedezés

Az **Explore** (felfedezése) menüben megtekintheti a térképen más felhasználók által megosztott edzéseket, azok útvonal-információival együtt. Ezenkívül megnézheti a nyilvános edzéseket, melyeket más felhasználók osztottak meg, és ossza meg saját vagy mások útvonalait és nézze meg, hol történnek a fontos dolgok.

Napló

A **Diary** (naplóban) láthatja napi aktivitását és beütemezett edzéseit (edzési célok), ahogyan átnézheti régebbi eredményeit is.

Előrehaladás

A **Progress** (előrehaladás) részben követheti fejlődését a jelentésekkel. A jelentések praktikus módjai az edzéseiben való előrehaladás követésének hosszú távon. A heti, havi és éves jelentésekben kiválaszthatja a sportot a jelentéshez. A szokásos időszakban, kiválaszthatja az időszakot és a sportot is. Válassza ki az időszakot és a sportot a legördülő listából, majd a kerék ikon megnyomásával válassza ki, mely adatokat szeretné megtekinteni a jelentési grafikonon.

Támogatásért és további információért a Flow webes szolgáltatás használatával kapcsolatban, látogassa meg a polar.com/en/support/flow oldalt.

AZ EDZÉS MEGTERVEZÉSE

Tervezze meg edzését a Flow webes szolgáltatásban, hozzon létre részletes edzési célokat, és szinkronizálja azokat az A300-al a Flowsync, vagy a Flow alkalmazás segítségével. Az A300 készülék segíteni fog elérni az edzésre kitűzött céljait. Az A300 készüléke a Flow webes alkalmazásban tervezett edzésekhez [pulzusszám-tartományokat](#) használ - az [EnergyPointer](#) funkció nem elérhető.

- **Quick Target (gyors cél):** Válassza ki az edzés időtartam vagy kalória célját. Kiválaszthatja például, hogy 500 kalóriát szeretne elégetni, vagy 30 percig szeretne edzeni.
- **Phased Target (szakaszos cél):** Az edzést szakaszokra is oszthatja, és mindegyik szakaszhoz külön adhat meg időtartamot és intenzitást. Ez például, létrehoz egy intervallum edzést, és megfelelő bemelegítési és levezetési fázisokat ad hozzá.

- **Kedvencek:** Hozzon létre egy célt, és adja hozzá a **Favorites** (kedvenceihez), hogy bármikor könnyedén újra elérhesse amikor meg kívánja ismételni.

EDZÉSI CÉLOK LÉTREHOZÁSA

1. Válassza a **Diary** (naplót), majd kattintson az **Add > Training target** (hozzáadás > edzési cél) lehetőségre.
2. Az **Add training target** (edzési cél hozzáadása) nézetben, válassza a **Quick** (gyors), vagy **Phased (szakaszos)** lehetőséget.

Quick Target (gyors cél)

1. Válassza a **Quick (gyors) lehetőséget**
2. Válassza a **Sport** (sportot), írja be a **Target name** (cél nevét) (maximum 45 karakter), a **Date** (dátumot) és a **Time** (időt), valamint bármilyen **Notes** (megjegyzést) (opcionális) amit hozzá szeretne adni.
3. Adja meg az időtartamot vagy kalóriákat. Csak egy értéket tud megadni.
4. Ha hozzá kívánja adni a célt a **Kedvenceihez**, kattintson a kedvencek ikonra ☆.
5. Kattintson a **Save** (mentés) lehetőségre a cél a **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához.


Phased target (szakaszos cél)

1. Válassza a **Phased (szakaszos) lehetőséget**
2. Válassza a **Sport** (sportot), írja be a **Target name** (cél nevét) (maximum 45 karakter), a **Date** (dátumot) és a **Time** (időt), valamint bármilyen **Notes** (megjegyzést) (opcionális) amit hozzá szeretne adni.
3. Válassza ki, hogy új szakaszos célt kíván létrehozni (**CREATE NEW**) vagy a sablont használja (**USE TEMPLATE**).
4. Adjon hozzá szakaszokat a céljához. Kattintson a **DURATION** (időtartam) gombra időtartam alapú szakasz hozzáadásához. Válassza ki minden szakaszhoz a távolságot és az időtartamot, a következő fázis manuális vagy automatikus indítását és az intenzitást.
5. Ha hozzá kívánja adni a célt a **Kedvenceihez**, kattintson a kedvencek ikonra ☆.
6. Kattintson a **Save** (mentés) lehetőségre a cél a **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához.

Kedvencek

Ha létrehozott egy célt, és hozzáadta azt a kedvenceihez, használhatja azt ütemezett célként.

1. Válassza a **FAVORITE TARGETS** (kedvenc célok) lehetőséget. Megjelennek az edzési cél kedvencei.
2. Kattintson a **USE** (használat) lehetőségre, és válassza ki a kedvencet, amelyiket a célhoz sablonként kíván használni.
3. Adja meg a **Date** (dátum) és **Time** (idő) beállításokat.
4. Szerkesztheti a célt, ha szeretné, vagy hagyja azokat úgy, ahogy vannak.

 Ebben a nézetben a cél szerkesztése nincs hatással a kedvenc célra. Ha a kedvenc célt kívánja szerkeszteni, menjen a **FAVORITES** (kedvencek) menübe a neve és profilképe mellett található csillag ikonra kattintva.

5. Kattintson az **ADD TO DIARY** (hozzáadás a naplóhoz) lehetőségre, hogy hozzáadja a célját a **Diary** (naplóhoz).

SZINKRONIZÁLJA A CÉLOKAT AZ A300 KÉSZÜLÉKKEL.

Ne feledje el szinkronizálni az edzési céljait az A300-ra a Flow web szolgáltatásból a FlowSync-en vagy a Flow alkalmazáson keresztül. Ha nem szinkronizálja őket, csak a Flow webes szolgáltatás naplójában vagy kedvencek listájában lesznek láthatóak.

Az edzési céljainak az A300-zal való szinkronizálása után, a következőket találja:

- ütemezett edzési célok a **Targets** (célok) menüben (aktuális hét, és a következő 4 hét befejezetlen edzései)
- a kedvencekként listázott edzési célok a következőben: **Favorites**

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

KEDVENCEK

A **Favorites** (kedvencekben), tárolhatja és kezelheti a kedvenc edzési céljait a Flow web szolgáltatásban. Az A300-ban maximum 20 kedvence lehet egyszerre. Ha több, mint 20 kedvence van a Flow web szolgáltatásban, a lista első 20 tételét helyezi át szinkronizáláskor az A300-ra. Ezeket az A300 **Favorites** (kedvencek) menüjében találja.

Megváltoztathatja a kedvenceinek sorrendjét, ha azokat új helyükre húzza a webes szolgáltatásban. Válassza ki azt a kedvencet amelyiket arrébb szeretne tenni, és húzza át a listában, ahová szeretné.

Edzési cél hozzáadása a Kedvencekhez:

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

vagy

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

Kedvencek szerkesztése

1. Kattintson a kedvencek ikonra ☆ az oldal jobb felső sarkában a neve mellett. Megjelenik minden kedvenc edzési célja.
2. Válassza ki a szerkeszteni kívánt kedvencet.
3. Megváltoztathatja a cél nevét. Kattintson a **SAVE** (mentés) gombra.
4. Egyéb részletek szerkesztéséhez kattintson a **VIEW** (nézet) gombra. Miután elvégezte a kívánt változtatásokat, kattintson az **UPDATE CHANGES** (változtatások frissítése) gombra.

Kedvenc eltávolítása

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

SPORTPROFILOK A FLOW WEB SZOLGÁLTATÁSBAN

Az A300 alapértelmezésben nyolc sportprofil tartalmaz. A Flow web szolgáltatásban újabb sportokat adhat hozzá a listához, és szerkesztheti azokat, valamint a meglévő profilokat is. Az A300 maximum 20 sport profil tárolására alkalmas. Ha több, mint 20 sport profilja van a Flow web szolgáltatásban, a lista első 20 tételét helyezi át szinkronizáláskor az A300-ra.

Megváltoztathatja a sport profiljainak sorrendjét, ha azokat új helyükre húzza. Válassza ki azt a sportot amelyiket arrébb szeretne tenni, és húzza át a listában, ahová szeretné.

SPORT PROFIL HOZZÁADÁSA

A Flow web szolgáltatásban:

1. Kattintson a nevére/profilképére a jobb felső sarokban.
2. Válassza ki a **Sport Profiles** lehetőséget.
3. Kattintson az **ADD SPORT PROFILE** (sport profil hozzáadása), és válassza ki a sportot a listából.
4. A sport hozzáadódik a sport listájához.

A SPORT PROFIL SZERKESZTÉSE

A Flow web szolgáltatásban:

1. Kattintson a nevére/profilképére a jobb felső sarokban.
2. Válassza ki a **Sport Profiles** lehetőséget.
3. Kattintson a **EDIT** (szerkesztés) gombra az alatt a sport alatt, melyet szerkeszteni kíván.

Minden sport profilban, a következő információkat szerkesztheti:

Alapok

- Edzési hangjelzések

Pulzus

- Pulzusmérő nézet:
- A pulzusszám látható más eszközök számára (Más Bluetooth® Smart vezeték nélküli technológiát használó kompatibilis eszközök (pl. edzőtermi berendezések) érzékelhetik pulzusát.)
- A Flow webes szolgáltatással létrehozott edzések pulzustartomány típusai átkerülnek az A300 készülékre.

Gesztusok és Visszajelzés

- HeartTouch*
- Rezgő visszajelzés

Amikor befejezte a sport profilok beállításait, kattintson a **SAVE** (mentés) gombra. Ne felejtse el szinkronizálni beállításait az A300-al.

* A HeartTouch a Polar pulzusmérővel, GymLink technológiával működik, például a Polar H7-el.

SZINKRONIZÁLÁS

Az USB porton keresztül adatokat vihet át az A300-ról a FlowSync szoftver segítségével, vagy vezeték nélkül a Bluetooth Smart®-al a Flow alkalmazáson keresztül. Ahhoz, hogy szinkronizálni tudja az adatokat az A300 és a Flow web szolgáltatással és alkalmazással, szüksége van egy Polar fiókra és a FlowSync szoftverre. A fiókot már korábban létrehozta, és letöltötte a szoftvert, ha [beállította A300 készülékét a \[flow.polar.com/start\]\(http://flow.polar.com/start\) oldalon](#). Ha gyorsbeállítást végzett az A300 használatba vételekor, menjen a flow.polar.com/start oldalra, és végezze el a teljes [beállítást](#). Töltse le a Flow alkalmazást a mobiljára az App Store-ból.

Ne feledje adatait szinkronizálni és naprakészen tartani az M400-at a web szolgáltatással valamint a mobil alkalmazással, bárhol is járjon.

SZINKRONIZÁLÁS A FLOW ALKALMAZÁSSAL

A szinkronizálás előtt, győződjön meg a következőkről:


- Ön rendelkezik egy Polar fiókkal és a Flow alkalmazással
- Szinkronizálta az adatokat a FlowSync szoftveren keresztül legalább egyszer.
- A mobil eszközén be van kapcsolva a Bluetooth, és azon nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.
- Párosította az A300-at a mobil eszközével. További információkért lásd: [Pairing](#).

Két módja van az adatok szinkronizálásának:

1. Jelentkezzen be a Flow alkalmazásba majd nyomja meg és tartsa nyomva a BACK (vissza) gombot az A300-on.
2. **A Connecting to device** (csatlakozás az eszközhöz) üzenet jelenik meg, majd pedig a **Connecting to app** (csatlakozás az alkalmazáshoz).
3. **Syncing completed** (A szinkronizálás befejeződött) jelenik meg, amikor végzett.

vagy

1. Jelentkezzen be a Flow alkalmazásba, majd válassza a **Settings > General settings > Pair and sync > Sync data** (beállítások > általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > adatok szinkronizálása) lehetőséget, majd nyomja meg a START gombot az A300-on.
2. **A Connecting to device** (csatlakozás az eszközhöz) üzenet jelenik meg, majd pedig a **Connecting to app** (csatlakozás az alkalmazáshoz).
3. **Syncing completed** (A szinkronizálás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

 Amikor szinkronizálja az A300-at a Flow alkalmazással, az edzési és aktivitási adatai egy internet kapcsolaton keresztül szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow web szolgáltatással.


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

SZINKRONIZÁLÁS A FLOW WEB SZOLGÁLTATÁSSAL A FLOWSYNC-EN KERESZTÜL

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

1. Dugja be az A300-at a számítógépe USB portjába közvetlenül, vagy az USB kábelen keresztül. Győződjön meg arról, hogy a FlowSync szoftver fut.
2. A FlowSync ablak megnyílik a számítógépén, és megkezdődik a szinkronizálás.
3. Completed (befejeződött) üzenet jelenik meg amikor végzett.

Mindig, amikor az A300-at a számítógéphez csatlakoztatja, a Polar FlowSync szoftver átküldi az adatait a Polar Flow web szolgáltatásba, és szinkronizál minden beállítást amit megváltoztatott. Ha a szinkronizálás nem indul meg automatikusan, indítsa el a FlowSync-et az asztali ikon segítségével (Windows) vagy az alkalmazások mappából (Mac OS X). Minden alkalommal ha elérhetővé válik egy firmware frissítés, a FlowSync értesíti Önt, és kérést küld, hogy töltsse le és telepítse azt.

 Ha megváltoztatja a Flow web szolgáltatás beállításait mialatt az A300 csatlakoztatva van a számítógéphez, nyomja meg a szinkronizálás gombot a FlowSync-ben a beállítások átviteléhez az A300-ra.

Támogatásért és további információért a Flow web szolgáltatás használatával kapcsolatban, látogassa meg a www.polar.com/en/support/flow oldalt

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


FIRMWARE FRISSÍTÉS

Frissítheti az A300 firmware-jét, hogy az naprakészen maradjon. Akárhányszor egy új firmware verzió elérhetővé válik, a FlowSync értesíti Önt, ahogy az A300-at a számítógépéhez csatlakoztatja. A firmware frissítések a FlowSync szoftveren keresztül töltődnek le. A Flow alkalmazás is figyelmezteti majd, ha egy új firmware elérhetővé válik, azonban a tényleges frissítés nem végezhető el rajta keresztül.

A Firmware frissítéseket az A300 működésének fejlesztésére készítik. Tartalmazhatnak fejlesztéseket a meglévő funkciókhoz, teljesen új funkciókat, vagy javításokat.


Az A300 firmware frissítéshez a következőkkel kell rendelkeznie:

- Egy Flow web szolgáltatási fiók (Polar fiók)
- Telepített FlowSync szoftver
- A Flow web szolgáltatásban regisztrált A300 készülék

 *Mindezt már korábban elvégezte, ha [beállította A300 készülékét a flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) oldalon. Ha gyorsbeállítást végzett az A300 használatba vételekor, menjen a flow.polar.com/start oldalra, és végezze el a teljes beállítást.*

A firmware frissítéséhez:

1. Dugja be az A300-at a számítógépe USB portjába közvetlenül, vagy az USB kábelen keresztül.
2. FlowSync megkezdí adatainak szinkronizálását.
3. A szinkronizálás után, megjelenik egy kérés, hogy frissítse a firmware-t.
4. Válassza a **Yes** (igen) elemet. Az új firmware telepítve van (ez eltarthat egy ideig), és az A300 újraindul.

 *A firmware frissítése miatt nem veszít adatokat: A firmware frissítése utáéelőtt az A300-on található legfontosabb adatai a Flow web szolgáltatásba szinkronizálódnak.*

AZ A300 LENULLÁZÁSA

Mint bármely más elektronikus eszköznél, az A300 esetében is javasolt az időnkénti újraindítás. Ha az A300 használata közben problémákat tapasztal, próbálja meg lenullázni azt. Az A300-at a FEL, LE, VISSZA, és VILÁGÍTÁS gombok egyidejű nyomvatartásával nullázhatja le; várja meg, amíg a kijelzőn megjelenik a Polar animáció. Ezt a műveletet szoftveres nullázásnak nevezzük, és semmilyen adatot nem töröl vele.

FONTOS INFORMÁCIÓK


AZ A300 KÉSZÜLÉK GONDOZÁSA

Akárcsak bármely elektronikus eszközt, a Polar A300-at is tisztán, valamint gondosan karban kell tartani. Az alábbi javaslatok segítenek a garanciában meghatározott kötelezettségek elvégzésében, és abban, hogy a terméket sok évig elégedetten használhassa.

A300

Tartsa készülékét tisztán.

- Javasoljuk, hogy minden edzés program után szappannal, folyóvíz alatt mossa le a készüléket, illetve a szilikon csuklószorítót. Húzza le a készüléket a csuklópántról, és külön tisztítsa le őket. Ha szükséges, egy puha törölközővel törölje szárazra. **Abban az esetben ha készüléke nedves, vagy víz érte Ne töltsé!**

 *Fontos, hogy lemoszuk a készüléket illetve a csuklószorítót abban az esetben is ha medencében használtuk, mivel a medence fertőtlenítésre használt klór kárt tehet a készülékben ha sokáig rajta marad.*



- Ha nem használja éjjel-nappal a készüléket, a tárolás előtt törölje le róla a ráakódott párát. Ne tárolja levegőtlen, illetve nedves helyen. Pl. műanyag zsák, nedves sporttáska.
- Ha szükséges, egy puha törölközővel törölje szárazra. A por és szennyeződések letörléséhez az eszköztől használjon nedves papírtörölközőt. A vízállóság megőrzése érdekében a készüléket erős

víz sugar alatt ne mossa. Sose használjon alkoholt, vagy bármilyen nemű csiszoló anyagot, mint pl. fém, gyapjú vagy tisztító vegyszerek, az eszköz tisztítására.

- Amikor csatlakoztatja az A300-at a számítógépéhez, ellenőrizze, hogy ne legyen nedvesség, haj, por vagy piszok az A300 USB csatlakozóján. Finoman törölje le a szennyeződések vagy nedvességet. A karcmentesség megőrzése érdekében ne használjon éles eszközöket a tisztításhoz.

Az üzemi hőmérsékletek -10 °C -tól $+50\text{ °C}$ -ig / $+14\text{ °F}$ -tól $+122\text{ °F}$ -ig terjednek.

PULZUSMÉRŐ

Csatlakozó: Minden használat után vegye le a csatlakozót a pántról és puha törölközővel törölje szárazra. Szükség esetén a csatlakozót enyhe szappanos vízzel tisztíthatja. Soha ne használjon alkoholt, vagy súroló anyagokat (pl. fémforgácsot, vagy tisztító vegyszereket).

Pánt: Minden használat után öblítse le folyó víz alatt a pántot és felakasztva hagyja megszáradni. Szükség esetén a pántot enyhe szappanos vízzel tisztíthatja. Ne használjon hidratáló szappant, mert ezek bevonatot képezhetnek a pánton. Ne áztassa, vasalja, tisztítsa vegyszerrel, vagy fehérítse ki a pántot. Ne feszítse vagy hajlítsa meg erősen az elektródás részeket.

 *Tekintse meg a mosásra vonatkozó utasításokat a pánt címkéjén.*

TÁROLÁS

Az edző eszközt és pulzusmérőt tárolja hűvös és száraz helyen. Ne tárolja őket nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak, vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl.: nedves törölköző). Ne tegye ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek az edző eszközt, vagyis ne hagyja azt például az autóban vagy a kerékpárra felszerelve.

Javasolt az edző eszközt részben vagy teljesen feltöltött állapotban tárolni. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használja az edző eszközt, javasolt azt néhány hónap elteltével újra feltölteni. Ez megnövelheti az elem élettartamát.

Szárítsa meg és tárolja külön a pulzusmérő pántját a pulzusmérő elem élettartamának maximalizálása érdekében. A pulzusmérőt hűvös, száraz helyen tartsa. Az oxidáció megelőzése érdekében ne tárolja a pulzusmérőt nem szellőző anyagban, pl. sporttáskában. Ne tegye ki a pulzusmérőt hosszabb ideig közvetlen napfénynek.

SZERVIZELÉS

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

Elérhetőségeinkről és a Polar szervizközpontok címeiről a www.polar.com/support webhelyen és az egyes országok weboldalain tájékozódhat.

Annak érdekében, hogy az igényeinek jobban megfelelő termékeket és szolgáltatásokat tudjunk létrehozni, regisztrálja a Polar terméket a <http://register.polar.fi/> weboldalon. A regisztrációhoz egy Polar fiókra van szüksége, amelyet a készülék interneten való használatba vételekor hozott létre. Polar fiókjának felhasználóneve mindig az Ön e-mail címe. A Polar termék regisztrációjánál megadott felhasználónévvel és jelszóval használhatja a Polar Flow web szolgáltatást és alkalmazást, a Polar vitafórumait, valamint hírlevél-szolgáltatásunkat.

ELEMEK

A Polar arra kéri, hogy csökkentse minimálisra a hulladékok környezetre és emberi egészségre gyakorolt hatását azzal, hogy követi a helyi hulladék-elhelyezési szabályokat, és ahol lehetséges, külön gyűjti be az elektronikus eszközöket a termék élettartama végén. Ne közösségi szemétként selejtezze le a terméket.

Az elemeket tartsa gyerekektől távol. Ha a gyermek lenyeli az elemet, akkor azonnal orvoshoz kell fordulni. Az elemeket a helyi előírásoknak megfelelően kell leselejtezni.

AZ A300 ELEMEINFEK FELTÖLTÉSE

Az A300 beépített, újratölthető elemmel rendelkezik. Az újratölthető elemek véges számú töltési ciklussal rendelkeznek. Akár 300 alkalommal feltöltheti az elemet, mielőtt a teljesítménye érezhetően csökkenne. A töltési ciklusok száma a felhasználási és működtetési körülményektől is függ.

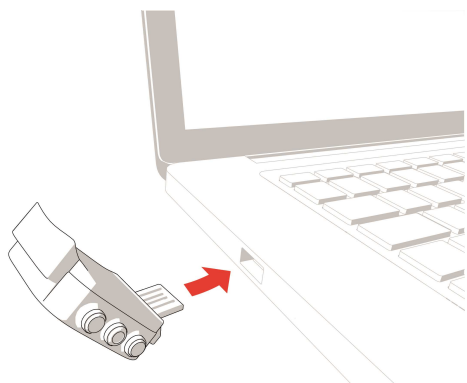
 *Ne töltsse az elemet 0°C alatti hőmérsékleten, vagy ha az A300 nedves.*

Az USBcsatlakozó a készülékben található, amely megkönnyíti a töltést - nincs szükség hosszú, zavaró kábelekre. Egyszerűen dugja az A300 készüléket közvetlenül a számítógépére. Ha azonban mégis inkább kábelt szeretne használni, az A300 készülék mellékelve tartalmaz egy szabványos USB kábelt.

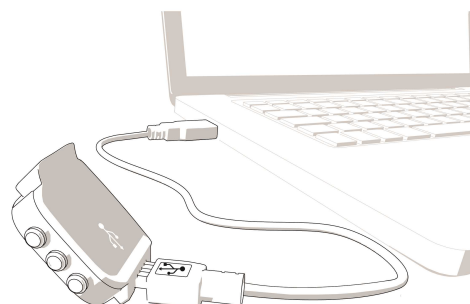
Fali csatlakozón keresztül is feltöltheti az elemeket. Amikor fali csatlakozón keresztül végez töltést, használjon egy USB táp adaptert (nem tartozék). Ha hálózati adaptert használ, győződjön meg arról, hogy az adapter

jelölése a következő: "output 5Vdc" mely minimum 500mA-t biztosít. Csak megfelelő engedéllyel rendelkező biztonságos adaptert használjon, (jelölések: "LPS", "Limited Power Supply" vagy "UL listed").

1. Dugja be az A300-at a számítógépe USB portjába közvetlenül (1. ábra), vagy az USB kábelen keresztül (2. ábra). Győződjön meg róla, hogy a kábel megfelelő irányban áll - a készülék hátoldalán és a kábelen található USB szimbólumoknak egymás mellett kell lenniük. A számítógéphez való csatlakoztatás előtt ellenőrizze, hogy az A300 száraz. Ha az elem teljesen lemerült, a töltés megkezdése néhány percet vesz igénybe.



1. ábra



2. ábra

2. **Charging** (töltés) felirat jelenik meg a kijelzőn.
3. Amikor az A300 teljesen feltöltődött, a **Battery full. Unplug.** (az elem feltöltődött, húzza ki a készüléket) üzenet jelenik meg.

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

AZ AKKUMULÁTOR ÜZEMIDEJE

Az akkumulátor üzemideje 24/7 aktivitás-követéssel és 1 óra/napos edzéssel legfeljebb 26 nap. Az üzemidőt számos tényező, például az A300 használati környezeti hőmérséklete, a választott és használt funkciók, valamint az akkumulátor életkora is befolyásolja. Jólal fagypont alatti hőmérséklet esetén az üzemidő jelentősen lecsökkenhet. Ha a kabátja alatt viseli az A300-at, úgy melegebben tartja és ezzel megnövelheti annak üzemidejét.

ALACSONY AKKUMULÁTOR TÖLTÖTTSÉGRE FIGYELMEZTETŐ ÜZENETEK

Battery low	Battery low (alacsony elem-töltöttség) Az elem töltöttsége alacsony. A töltöttség túl alacsony az edzés rögzítéséhez. Javasolt az A300-at feltölteni.
Battery low. Charge.	Battery low. Charge. (alacsony töltöttség, töltsse fel) A töltöttség kritikus szintre csökkent. Amint lehet, töltsse fel az A300-at. A töltöttség túl alacsony az edzés rögzítéséhez. Nem lehet új edzést indítani az A300 feltöltése nélkül.

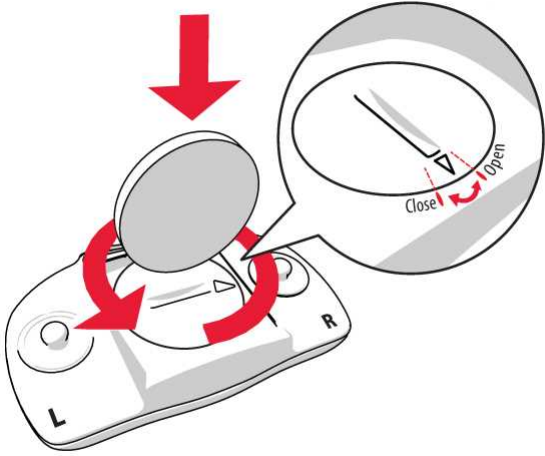
Amikor a kijelző elsötétül, az akkumulátor lemerült és az A300 alvó üzemmódba lépett. Töltsse fel az A400-at. Ha az akkumulátor teljesen lemerült, eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.

PULZUSMÉRŐ ELEMÉNEK CSERÉJE

A pulzusmérő elemének cseréjekor kövesse az alábbi utasításokat:

Elemcserekor győződjön meg róla, hogy a tömítőgyűrű nincs-e megsérülve. Ha a tömítőgyűrű sérült, akkor cserélje azt ki. Tömítőgyűrűt/elemszettet a jól felszerelt Polar üzletekben, illetve a hivatalos Polar szervizekben vásárolhat. Az Egyesült Államokban és Kanadában a tömítőgyűrűk csak hivatalos Polar szervizközpontokban kaphatók. Az Egyesült Államokban tömítőgyűrűket/elemszetteket a www.shoppolar.com címről is lehet rendelni.

Új, teljesen feltöltött elem esetén ügyeljen rá, hogy az elem két vége ne érjen hozzá egyidejűleg fémtárgyhoz, vagy az elektromosságot vezető szerszámokhoz (pl. csipeszhez). Ez ugyanis rövidzárlatot okozhat az elemben, ami az elem gyors lemerülését eredményezi. A rövidzárlat melegedéshez és szivárgáshoz vezethet, és csökkenti az elem élettartamát.

<ol style="list-style-type: none">1. Nyissa ki az akkumulátor fedelét egy érme segítségével, azt jobbra OPEN állásba fordítva.2. Helyezzen be egy elemet (CR 2025) a fedél alá a pozitív (+) felével a fedél irányába. Győződjön meg arról, hogy a szigetelőgyűrű a vágatban van a vízállóság biztosításának érdekében.3. Nyomja a fedelet vissza a csatlakozóba.4. A bezáráshoz (CLOSE) fordítsa az érmét balra.	
--	--



A nem megfelelő típusú elemet használata robbanásveszélyes lehet.

ÓVINTÉZKEDÉSEK

A Polar A300 a pulzusszám mérésére és az aktivitás követésére alkalmas. Más célokat nem szolgál.

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

INTERFERENCIA EDZÉS KÖZBEN

Az egységet érintő elektromágneses interferencia

Az elektromos eszközök közelében zavar 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. További információkért lásd: www.polar.com/support.

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 betegségre utaló tünetet?
- Felépülőben van egy súlyos betegségből, vagy orvosi kezelés alatt áll?
- Pacemakere vagy más, beültetett elektronikus eszköze van?
- Dohányzik?
- Terhes?

Az edzés intenzitásán felül a pulzusszámra a szívbetegségekre felírt gyógyszerek, vérnyomás, egészségügyi problémák, asztma, légzés stb. valamint egyes energialevek, 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.**

Megjegyzés! Ha szívritmusszabályozója, defibrillátora, vagy egyéb beültetett elektronikus eszköze van, az nem zárja ki a Polar edzőkomputerek 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, például defibrillátorokkal 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 specifikációban felsorolt anyagokat. 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 nagymértékű súrlódás következménye az lehet, hogy a fekete színű pulzusmérő felülete megfoghatja a világos színű pólókat. Ha a bőrén parfümöt vagy rovarriasztót használ, győződjön meg arról, hogy az nem kerül kapcsolatba az edző eszközzel, vagy a pulzusmérővel.*

MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

A300

Elemtípus:	68 mAh Li-pol újratölthető elem
Üzemidő:	24/7 aktivitás-követéssel és 1 óra/napos edzéssel legfeljebb 26 nap.
Működési hőmérséklet:	-10 °C - +50 °C
Az edzőkomputer anyagai:	Készülék: akrilonitril butadién sztirén, üvegszál, polikarbonát, rozsdamentes acél, polimetil-metakrilát Csuklópánt: szilikon, rozsdamentes acél;
Óra pontossága:	Jobb mint $\pm 0,5$ másodperc/nap, 25 °C-os hőmérséklet mellett.
A pulzusszám mérés pontossága:	$\pm 1\%$ vagy 1 ütés/perc (attól függően, hogy melyik nagyobb). A meghatározások stabil körülményekre érvényesek.

Pulzusmérési tartomány:	15-240 ütés/perc
Vízállóság:	30 m
memória kapacitás:	60 óra edzés és pulzusmérővel, a nyelvi beállításaitól függően

H7 PULZUSÉRZÉKELŐ

Elem élettartama:	200 óra
Elemtípus:	CR 2025
Elem tömítőgyűrűje:	20,0 x 1,0 mm-es FPM anyagú O-gyűrű
Működési hőmérséklet:	-10 °C-tól +50 °C-ig/14 °F-tól 122 °F-ig
Csatlakozó anyaga:	Poliamid
Pánt anyaga:	38% poliamid, 29% poliuretán, 20% elasztán, 13% poliészter
Vízállóság:	30 m

Bluetooth® Smart vezeték nélküli technológiát használ.

Az A300 készülék a következő Polar pulzusmérőkkel is kompatibilis: Polar H1, Polar H2 (GymLink technológiával) és Polar H6.

POLAR FLOWSYNC SZOFTVER ÉS USB KÁBEL

A FlowSync szoftver használatához, szüksége lesz egy Microsoft Windows vagy Mac OS X operációs rendszerrel működő számítógépre, internet csatlakozásra és egy szabad USB portra az USB kábelhez.

A FlowSync a következő operációs rendszerrel kompatibilis:

Számítógép operációs rendszer	32-bit	64-bit
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Mac OS X 10.6	X	X

Számítógép operációs rendszer	32-bit	64-bit
Mac OS X 10.7	X	X
Mac OS X 10.8	X	X
Mac OS X 10.9	X	X
Mac OS X 10.10		X

A POLAR FLOW MOBIL ALKALMAZÁS KOMPATIBILITÁSA

- iPhone 4S vagy újabb

A Polar A300 edző eszköz többek közt az alábbi szabadalmakkal rendelkezik:

- OwnIndex® technológia az edzettségi teszthez.

VÍZÁLLÓSÁG

A Polar termékek vízállóságát a nemzetközi IEC 60529 IPX7 szabvány alapján ellenőriztük (1 méter, 30 perc, 20°C). Vízhatalanság szempontjából a termékek négy kategóriába sorolhatók. A vízhatalansági kategória a Polar termék hátulján van feltüntetve. Felhívjuk figyelmét, hogy ezek a kategória-meghatározások más gyártók termékeinél eltérőek lehetnek.

Jelölés a ház hátulján	Vízhatalansági tulajdonságok
Water resistant IPX7	Fürdéshez és úszáshoz nem alkalmas. Cseppálló. Vízsugár alatt ne mossa.
Water resistant	Úszáshoz nem alkalmas. Cseppálló. Vízsugár alatt ne mossa.
Water resistant 30 m/50 m	Fürdéshez és úszáshoz alkalmas.
Water resistant 100 m	Úszáshoz és palack nélküli búvárkodáshoz alkalmas.

KORLÁTOZOTT NEMZETKÖZI POLAR GARANCIA

- Ez a garancia nem befolyásolja a fogyasztó érvényben lévő nemzeti, vagy állami törvények által szavatolt törvényes jogait, vagy a fogyasztó forgalmazóval szembeni, az eladási/vásárlási szerződéséből adódó jogait.

- Ez a garancia nem befolyásolja a fogyasztó érvényben lévő nemzeti, vagy állami törvények által szavatolt törvényes jogait, vagy a fogyasztó forgalmazóval szembeni, az eladási/vásárlási szerződéséből adódó jogait. Ezt a korlátozott Polar nemzetközi garanciát a Polar Electro Oy bocsátja ki olyan fogyasztóknak, akik a terméket más országokban vásárolták.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja a termék eredeti fogyasztójának/vásárlójának, hogy a termék a vásárlás dátumától számított két (2) évig anyag- és gyártási hibától mentes lesz.
- Az eredeti vásárlási számla a vásárlás tényét bizonyító irat!
- A garancia nem vonatkozik az elemre, a normál elhasználódásra, 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 rugalmas pántra és Polar felszerelésre.
- A garancia nem fedez semmilyen, a termékből származó, vagy azzal kapcsolatos közvetlen, közvetett, következményes, vagy különleges kárt, veszteséget, költséget, vagy kiadást.
- A másodkézből beszerzett (használtként értékesített) Polar termékekre nem érvényes a két (2) éves garancia, kivéve, ha a helyi törvény másként nem rendelkezik.
- A garancia ideje alatt a terméket vagy megjavítják, vagy kicserélik valamelyik hivatalos Polar szervizközpontban, a vásárlás országára való tekintet nélkül.

A garancia csak azokra az országokra vonatkozik, ahol a terméket eredetileg forgalomba helyezték.

CE 0537

Ez a termék megfelel a 93/42/EGK, 1999/5/EK és 2011/65/EU irányelveknek. Az érvényes Megfelelőségi nyilatkozat a következő címen található: www.polar.com/support

Az érvényes Megfelelőségi nyilatkozat a következő címen található: www.polar.com/en/regulatory_information.



Az áthúzott kerek szeméttartály szimbólum azt mutatja, hogy a Polar termékek elektromos készülékek és az Európai Parlamentnek és a Tanács elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira (WEEE) vonatkozó 2012/19/EU irányelvének hatálya alá esnek, és a termékhez használt elemek és akkumulátorok az Európai Parlament és Tanács 2006 szeptember 6-án kiadott, az elemekre és akkumulátorokra, illetve az elemek és akkumulátorok hulladékaira vonatkozó 2006/66/EK irányelv hatálya alá esnek. A Polar termékekben

levő termékeket és elemeket/akkumulátorokat ennél fogva az EU országokban 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.



Ez a jelölés mutatja, hogy a termék védett az áramütés ellen.

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 9001:2008 tanúsítvánnyal rendelkező vállalat.

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finnország. 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. Az App Store az Apple Inc. védjegye. A Google Play a Google Inc. védjegye. A Bluetooth® szó, jel és logó a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, azok minden nemű használatára a Polar Electro Oy licenz alapján jogosult.

MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT

MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT

KANADA

A Polar Electro Oy nem engedélyezi az eszköz a használó által végzett semmiféle változtatását vagy módosítását. Bármiféle változtatás vagy módosítás semmissé teheti a felhasználó berendezés használati jogát.

Polar Electro Oy n'a approué aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

Industry Canada (IC) szabályozással kapcsolatos információk

Ez az eszköz, megfelel az Industry Canada kizárólagos engedéllyel használt RSS standardjainak. A működés a következő feltételekkel teljesül: (1) jelen eszköz nem okozhat interferenciát, és (2) jelen eszköznek el kell fogadnia minden interferenciát, beleértve az olyan interferenciát is mely az eszköz nem kívánt működését is okozhatja.

Avis de conformité à la réglementation d'Industrie Canada

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

USA

A Polar Electro Oy nem engedélyezi az eszköz a használó által végzett semmiféle változtatását vagy módosítását. Bármiféle változtatás vagy módosítás semmissé teheti a felhasználó berendezés használati jogát.

FCC szabályozással kapcsolatos információk

Ez az eszköz, megfelel az FCC szabályok 15. részének. A működés a következő feltételekkel teljesül: (1) Jelen eszköz nem okozhat interferenciát, és (2) Jelen eszköznek el kell fogadnia minden interferenciát, beleértve az olyan interferenciát is mely nem kívánt működést is okozhat.

Megjegyzés: Jelen eszközt tesztelték és megfelelőnek találták a Class B digitális eszközökre felállított határértékekre, valamint FCC szabályok 15. részére nézve. Ezeket a határértékeket a lakossági eszközök kapcsán, a káros interferencia elleni megfelelő védelem érdekében állapították meg. Ez a berendezés rádió-frekvenciás energiát hoz létre és használ, és amennyiben nem telepíti vagy használja az utasításoknak megfelelően, az káros interferenciát okozhat a rádió kommunikációban. Mindemellett ez nem jelent garanciát arra nézve, hogy bizonyos esetekben nem jelentkezhet interferencia.

Ez a berendezés káros interferenciát okozhat a rádió vagy televízió vételben, ami a berendezés ki- majd bekapcsolásával meghatározható; a használót arra bátorítjuk, hogy a következő lépések valamelyikével próbálja meg az interferenciát elhárítani:

1. A vevőantennát irányítsa másfelé vagy helyezze át.
2. Növelje a távolságot a berendezés és a vevőegység között.

3. Csatlakoztassa a berendezést egy a vevőegység csatlakozásától eltérő áramkörre.
4. Kérjen segítséget a kereskedőtől vagy egy tapasztalt rádió/TV szerelőtől.

Ez a termék rádiófrekvenciát bocsájt ki, de az eszköz sugárzási kimeneti energiája messze az FCC rádiófrekvenciás kibocsájtási határértéke alatt van.

Jelen berendezés megfelel az FCC RF sugárzás-kibocsájtási határértékeinek, melyet ellenőrizetlen környezetre határozott meg. Mindezek ellenére, azt eszközt oly módon kell használni, hogy a normál működés során az ember antennával való érintkezését a minimumra csökkentsék.

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 02/2015