



Polar RCX3

Használati útmutató

TARTALOM

1. BEVEZETÉS	4
2. A TELJES EDZŐRENDSZER	5
Pulzusmérő óra részei.....	5
Edzés szoftver.....	5
Megvásárolható tartozékok	6
3. ELSŐ LÉPÉSEK	7
Alapbeállítások	7
A gombok funkciói és a menüszerkezet	7
4. FELKÉSZÜLÉS AZ EDZÉSRE	10
Sport profilok.....	10
A Polar s3+ lépéshossz érzékelő kalibrálása	10
Kalibrálás a Futás Varázsló segítségével	10
A kalibrációs tényező manuális beállítása.....	11
A szenzor kalibrálása egy ismert távolság lefutásával (használat közbeni kalibráció)	11
5. EDZÉS	13
A pulzusmérő használata	13
Az edzés megkezdése	13
Edzés a Polar ZoneOptimizer funkcióval	14
Edzési nézetek	17
A gombok funkciói az edzés alatt	20
Kör rögzítése.....	20
Sport zóna lezárása.....	20
Éjszakai mód.....	21
A gyorsmenü megtekintése	21
Edzés rögzítés szüneteltetése / leállítása	21
6. EDZÉS UTÁN	22
Az edzési eredmények elemzése	22
Edzés előnyei.....	24
Heti összegzés	26
Totals Since xx.xx.xxxx (Összesített adatok xxxx.xx.xx. óta)	26
Fájlok törlése.....	27
Heti összefoglalók nullázása.....	27
Összesített értékek törlése	27
7. ADATÁTVITEL	28
Adatok feltöltése	28
8. BEÁLLÍTÁSOK	29
Sportprofil beállítások.....	29
Futási beállítások	29
Kerékpáros beállítások	29
Egyéb sportok beállításai	31
Pulzus beállítások	32
Felhasználói adatok beállításai.....	32
Maximális pulzusszám (HRmax).....	33
OwnIndex®.....	33
Általános beállítások.....	33
Óra beállítások	34
Gyorsmenü.....	34
Idő mód.....	34

Bemelegítés mód	34
Edzés mód	34
9. POLAR FITNESS TESZT	36
A teszt előtt	36
A teszt elvégzése	36
A teszt után	37
10.ÚJ PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATA	39
Új pulzusmérő használata	39
A pulzusmérő óra párosítása új pulzusmérővel	39
11.ÚJ KIEGÉSZÍTŐ HASZNÁLATA	40
Új sebességérzékelő és a pulzusmérő óra párosítása	40
Új pedálfordulatmérő és a pulzusmérő óra párosítása	40
Új GPS érzékelő és a pulzusmérő óra párosítása	41
Új lépéshossz érzékelő és a pulzusmérő óra párosítása	41
12.HÁTTÉRINFORMÁCIÓK	43
Polar Sportzónák	43
Szívfrekvencia-változékonyság	44
Polar ZoneOptimizer	45
Maximális pulzusszám	46
Lépésszám és lépéshossz	46
Polar futási index	47
Polar edzésterhelés funkció	49
13.FONTOS INFORMÁCIÓK	50
A termék ápolása	50
Szervizelés	50
Elemcsere	50
Az elemcsere menete	51
Energiatakarékos üzemmód	52
Az RCX3 pulzusmérő óra elemének élettartama	52
Óvintézkedések	52
Interferencia edzés közben	52
Kockázatok minimalizálása edzéskor	53
Műszaki specifikáció	54
Gyakran ismételt kérdések	55
Korlátozott nemzetközi Polar garancia	57
Felelősség kizárása	58
TÁRGYMUTATÓ	59

1. FEJEZET - BEVEZETÉS

Gratulálunk az új Polar RCX3™ pulzusmérő órájához! Az RCX3 óra teljes rendszerrel biztosít segítséget az edzésekhez.



A használati útmutatóban teljes körű utasításokat talál annak érdekében, hogy a lehető legtöbbet hozhassa ki pulzusmérő órájából.

A használati útmutató legfrissebb verziója letölthető a www.polar.fi/support címről. Videó útmutatókért látogasson el a http://www.polar.fi/en/polar_community/videos címre.

Legfőbb jellemzők és előnyök

A **Sportprofil funkció** használatával egyszerűen elindíthatja edzését. Az RCX3 készülék négyféle sportprofillal rendelkezik: egy futáshoz, kettő kerékpározáshoz és egy más sportokhoz.

A **Polar Sport Zónák funkció** segítségével mindig a megfelelő intenzitással edzhet. Az edzés idejére zárolhatja a cél sport zónáját. Amikor pulzusa a cél sportzóna alá vagy fölé megy, az RCX3 pulzusmérő óra vizuális és hangjelzéssel figyelmezteti erre.

Használja minden edzés előtt a **ZoneOptimizer funkciót**, így biztos lehet benne, hogy mindig a megfelelő intenzitással edz. A ZoneOptimizer funkció aktuális fizikai állapotát figyelembe véve állítja be a sport zónákat.

Az **Edzés előnyei funkció** szöveges visszajelzéseket ad a teljesítményéről, így segít jobban megérteni edzései előnyeit.

A polarpersonaltrainer.com **Edzésterhelés funkciója** segítségével kényelmesen leolvasható a naptárban az edzés nehézsége és a következő edzésig szükséges pihenőidő. Az edzésterhelés és pihenési idők folyamatos ellenőrzésével megismerheti saját határait, elkerülheti az alul, vagy túledzettséget, valamint napi vagy heti céljaihoz igazíthatja az edzésprogramját.

2. FEJEZET - A TELJES EDZŐRENDSZER

Pulzusmérő óra részei



A **Polar RCX3 pulzusmérő óra** használatával olyan információkat tudhat meg, melyek segítségével javíthat a teljesítményén, és elmentheti az adatokat későbbi elemzés céljából.

Termékeink és szolgáltatásaink folyamatos fejlesztése érdekében regisztrálja Polar termékét a <http://register.polar.fi/> webhelyen, hogy azok minél jobban megfelelhessenek igényeinek.

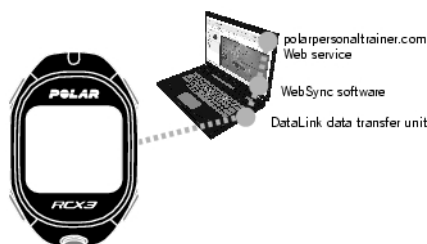


Kényelmes pulzusmérés: A **Polar WearLink® W.I.N.D.** jeladó pontosan érzékeli a pulzust a szív elektromos jeleiből és valós időben továbbítja a jeleket pulzusmérő óra felé.

A pulzusmérő egy csatlakozóból és egy pántból áll.



Töltse fel az edzésadatokat a pulzusmérő óráról a polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatásra a **Polar DataLink** adatátviteli egység és a WebSync szoftver segítségével. Csatlakoztassa a DataLink készüléket a számítógép USB-portjába, mely ezután felismeri a vezeték nélküli W.I.N.D technológiával ellátott pulzusmérő órát.



Edzés szoftver



A Polar WebSync szoftverrel*

- szinkronizálhatja pulzusmérő óráját a polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatással,
- tovább módosíthatja a pulzusmérő óra beállításait, be, illetve kikapcsolhatja az Energiatakarékos üzemmódot,
- saját logó használatával személyre szabhatja az óra kijelzőjét,
- valamint exportálhatja adatait más szoftverekbe.

A WebSync szoftver a www.polarpersonaltrainer.com címen tölthető le.

*Az opcionális DataLink adatátviteli egység tartozékként vásárolható meg.



A polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatással

- megoszthatja edzésadatait a közösségi oldalakon,
- részletesebb információt kaphat az edzéséről
- manuálisan vagy a DataLink adatátviteli egység segítségével eltárolhatja edzésfájljait, nyomon követheti fejlődését,
- megtekintheti az edzés útvonalát (ehhez opcionális Polar G5 vagy Polar G3 GPS W.I.N.D. érzékelőre van szükség),
- az edzésterhelés funkció használatával elemezheti az edzés intenzitását és a javasolt pihenési időt, valamint
- barátaival virtuális sportversenyeken mérheti össze erejét.



A Polar fiókban használt felhasználói neve mindig az e-mail címe. Ugyanazzal a felhasználói névvel és jelszóval használhatja a polarpersonaltrainer.com-ot, a Polar vitafórumait, valamint hírlevél-szolgáltatásunkat, mint amivel a Polar terméket regisztrálta.

Megvásárolható tartozékok

A Polar tartozékok segítségével növelheti az edzéseit által nyújtott élményt, és jobban megértheti teljesítményét.



Opcionális **Polar s3+ lépéshossz érzékelő** vezeték nélküli átvitelrel elküldi a pulzusmérő órának a futási sebesség/tempó és a megtett távolság adatokat, valamint figyeli a lépésszámot és a lépések hosszát.



Az opcionális **Polar G5 GPS érzékelő / Polar G3 GPS W.I.N.D. érzékelő** a sebességet/tempót, távolságot, földrajzi pozíciót, valamint a pályaadatokat továbbítja az RCX3 készülék számára, mely megjeleníti és későbbi elemzés céljából rögzíti azokat.



Opcionális **Polar CS pedálfordulatszámláló W.I.N.D.** vezeték nélküli módon méri a pedálfordulatokat, pl. az aktuális és az átlagos átlagos pedálfordulatot, azaz a percenként fordulatok számát.



Opcionális **Polar CS sebességmérő W.I.N.D.** vezeték nélkül méri a megtett távolságot, továbbá az aktuális, az átlagos és a maximális sebességet.

A kompatibilis érzékelők által mért adatok a 2,4 Ghz-es W.I.N.D. vezeték nélküli technológiával (mely a Polar szabadalma) kerülnek a pulzusmérő órára. Így kiküszöbölhető az edzés közben fellépő interferencia.

3. FEJEZET - ELSŐ LÉPÉSEK

Alapbeállítások

Adja meg az alapbeállításokat a pulzusmérő óra első használata előtt. A teljesítményén alapuló visszajelzés helyességének érdekében a lehető legpontosabb adatbevitelre törekedjen.

Az OK gomb megnyomásával aktiválja pulzusmérő óráját. A kijelzőn megjelenik a **Select language** (Nyelv kiválasztása) felirat. A következő nyelvek közül választhat:

Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi vagy **Svenska**, majd az OK gomb lenyomásával fogadhatja el azt. A képernyőn megjelenik a **Please enter basic settings** (Kérjük, végezze el az alapbeállításokat) felirat. Az alábbi adatok beállításához nyomja meg az OK gombot:

1. **Time** (Idő): Válassza ki a **12h** vagy **24h** lehetőséget. A **12h** opció kiválasztása esetén válasszon az **AM** / **PM** (D.e./D.u.) lehetőségek közül. Adja meg a helyi időt.
2. **Date** (Dátum): Adja meg az aktuális dátumot.
3. **Units** (Mértékegységek): A választható opciók: **(kg/cm)** és **(lb/ft)**.
4. **Weight** (Testsúly): Adja meg testsúlyát.
5. **Height** (Testmagasság): Adja meg testmagasságát. LB/FT formátum esetén először a láb adatot adja meg, utána pedig a hüvelyket.
6. **Date of birth** (Születési idő): Adja meg születési idejét.
7. **Sex** (Neme): A választható opciók: **Male** (Férfi) és **Female** (Nő).
8. Ezután megjelenik a **Settings OK?** (Jók a beállítások?) üzenet. A beállítások módosításához nyomja meg a BACK (Vissza) gombot annyiszor, míg vissza nem jut a módosítani kívánt tételhez. A beállítások elfogadásához nyomja meg az OK gombot; a pulzusmérő óra ekkor átvált idő üzemmódba.

 *Fontos, hogy az alapbeállításokat pontosan adja meg, különös tekintettel a súlyra, magasságra, születési dátumra és nemre, mivel ezek befolyásolhatják a mért értékek, például a pulzushatárértékek és kalória felhasználás pontosságát.*

A gombok funkciói és a menüszerkezet

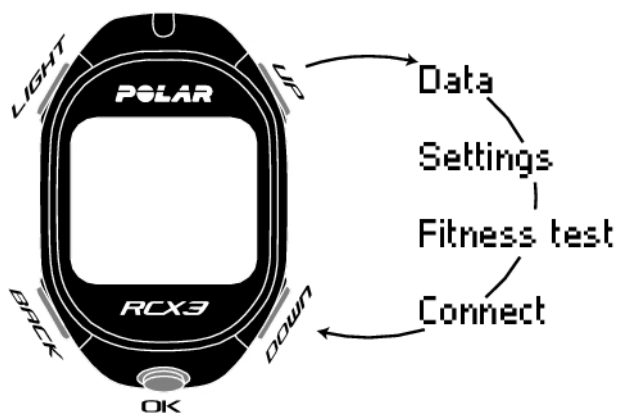
Gombok funkciói

A pulzusmérő óra öt gombja a felhasználási mód függvényében eltérő funkciókkal rendelkezik.

LIGHT (VILÁGÍTÁS)	BACK (VISSZA)	OK	UP (FEL)	DOWN (LE)
----------------------	---------------	----	----------	-----------

- Kijelző világításának bekapcsolása - Lezárt gombok esetén lenyomva és hosszan nyomva tartva azok feloldása. - Idő üzemmódban lenyomva és nyomva tartva a QUICK MENU (Gyorsmenü) elérése - Bemelegítés üzemmódban lenyomva és nyomva tartva a QUICK MENU (Gyorsmenü) elérése - Edzés üzemmódban lenyomva és nyomva tartva a QUICK MENU (Gyorsmenü) elérése A gyorsmenüvel kapcsolatos további információkért lásd: Gyorsmenü (? . oldal).	- Kilépés a menüből - Visszalépés az előző szintre - A beállítások módosításának elvetése - Kiválasztások elvetése Bármely üzemmódban lenyomva és nyomva tartva visszatérés az idő üzemmódba.	- Kiválasztások jóváhagyása - Edzés indítása - Köridő rögzítése Edzés üzemmódban lenyomva és nyomva tartva zónazár ki, és bekapcsolása.	- Léptetés a listákban - Kiválasztott érték beállítása - Idő üzemmódban lenyomva és nyomva tartva a kijelzés módosítása.	- Léptetés a listákban - Kiválasztott érték beállítása - Idő üzemmódban lenyomva és nyomva tartva váltás az 1. és 2. idő között.
--	--	---	--	--

Menüszerkezet



Adatok

Az edzésadatok nyomonkövetése. További információért lásd Edzés után (22. oldal).

Beállítások

Szabja személyre pulzusmérő óráját és válassza ki minden sport profilhoz a szükséges funkciókat edzésének megfelelően. További információért lásd Beállítások (29. oldal).

Fitness Teszt

A megfelelő edzés kialakításához és a fejlődés nyomon követéséhez fontos az aktuális edzettségi szint ismerete. A Polar Fitness Teszt egyszerű és gyors módja annak, hogy felmérje kardiovaszkuláris fittségi és aerob kapacitását. A teszt elvégzése nyugalmi állapotban történik. A teszt eredménye az OwnIndex elnevezésű érték. Az OwnIndex hasonló a maximális oxigénfelvételhez (VO_{2max}), mely gyakran az aerob kapacitás mérésére használnak. További információért lásd Polar Fitness teszt (36. oldal).

Megosztás

A hosszú távú nyomon követhetőség érdekében tárolja edzési fájljait a polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatással. Itt megtekintheti az edzés adatait melyek segítségével jobban megértheti az edzést. A Polar DataLink adatátviteli egységgel és a WebSync programmal az edzési fájlok könnyedén feltölthetők a webes szolgáltatásba. További információért lásd Adatátvitel (28. oldal)

4. FEJEZET - FELKÉSZÜLÉS AZ EDZÉSRE

Sport profilok

A Polar RCX3 pulzusmérő óra négy sport profillal rendelkezik: egy futáshoz, kettő kerékpározáshoz és egy egyéb sportokhoz.

A sportprofilokat a **MENU > Settings > Sport profiles** (Menü > Beállítások > Sport profilok) menüpontban állíthatja edzési igényeihez. Aktiválhatja például az edzés során használt érzékelőket. Mikor a sport profil használatával kezdi meg az edzést, a pulzusmérő óra automatikusan érzékeli a szükséges érzékelőket.

Amikor első alkalommal aktivál egy opcionális érzékelőt (s3+ lépéshossz érzékelő, G5/G3 GPS érzékelő, CS W.I.N.D. sebesség érzékelő, vagy CS W.I.N.D. pedálfordulatmérő), párosítania kell azt az edzőkomputerrel. A sport profil beállításokkal és az érzékelő és a pulzusmérő óra párosításával kapcsolat további információkért lásd: Sportprofil beállítások (29. oldal) és Új kiegészítő használata (? . oldal).

A Polar s3+ lépéshossz érzékelő kalibrálása

A Polar s3+ lépéshossz érzékelő csak a **Running** (Futás) sport profilhoz állítható be.

A lépéshossz érzékelő kalibrálása javítja a sebesség/tempó és távolság mérések pontosságát. Javasoljuk, hogy a következő esetekben kalibrálja a lépéshossz érzékelőt: az első használat előtt, amikor jelentős változás történik a futási stílusában, vagy amikor a cipőn lévő lépéshossz érzékelőjének pozíciója jelentősen megváltozik (pl. amikor új cipőt vásárolt, vagy amikor a jobb cipőről áthelyezi az érzékelőt a bal cipőre). A lépéshossz érzékelőt egy ismert távolság lefutásával, vagy a kalibrációs tényező manuális beállításával kalibrálhatja. A kalibrációs a normál futási sebességen kell elvégeznie. Ha különböző sebességekkel fut, a kalibrálást az átlagos sebességen végezze el.

Kalibrálás a Futás Varázsló segítségével

 *A lépéshossz érzékelő kalibrálása előtt előbb párosítania kell azt a pulzusmérő órával. A lépéshossz érzékelő és a pulzusmérő óra párosításával kapcsolatos további információkért lásd Új kiegészítő használata (? . oldal).*

Győződjön meg róla, hogy a lépéshossz érzékelő működik-e és a pulzusmérő óra be van-e kapcsolva. Nyomja meg az UP (Fel) gombot a **MENU** (Menü) eléréséhez, majd válassza ki a **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > On** (Beállítások > Sport profilok > Futás > Lépéshossz érzékelő > Bekapcsolás) elemet.

Egy adott távolságon történő kalibráláshoz (lépésről-lépésre történő leírással) válassza ki a

1. **MENU > Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor calibration > By running** (Menü > Beállítások > Sport profilok > Futás > Lépéshossz érzékelő kalibrálása > Futással) elemet. A képernyőn a **Set distance** (Távolság beállítása) felirat jelenik meg.
2. Adja meg a lépéshossz érzékelő kalibrálásakor lefutni kívánt távolságot (a legkisebb kalibrálási távolság 400 méter). Nyomja meg az OK gombot. A **Stand still until stride sensor is found** (Álljon egy helyben, míg a lépéshossz érzékelőt megtalálja a rendszer) üzenet jelenik meg a kijelzőn.
3. A képernyőn a **Press OK and run xx.x km/mi** (Nyomja meg az OK gombot, és fusson xx.x km-t) felirat jelenik meg. A kezdővonalnál nyomja meg az OK gombot, majd kezdje meg a futást azzal a lábával, amelyiken az érzékelőt viseli, és fusson le az előre megadott távolságot.
4. A kijelzőn a **Press OK after xx.x km/mi** (Nyomja meg az OK gombot x km után) felirat jelenik meg. Pontosan az előre beállított távolság célpontján álljon meg és nyomja meg az OK gombot.
5. Sikeres kalibráció esetén a **Calibrated to x.xxx** (Kalibrálva xx.x-re) jelenik meg. Az új kalibrálási tényező kerül alkalmazásra. A kijelzőn a **Continue recording?** (Folytatja a rögzítést?) kérdés jelenik meg. Amennyiben szeretné folytatni az edzés rögzítését, válassza ki a **Yes** (Igen) elemet. Ellenkező esetben válassza ki a **No** (Nem) lehetőséget.

6. A kalibrálás megszakításához nyomja meg a BACK (Vissza) gombot, ekkor a **Calibration canceled** (Kalibrálás megszakítva) felirat jelenik meg a kijelzőn.
Sikertelen kalibrálás esetén a **Calibration failed** (Sikertelen kalibráció) felirat jelenik meg, míg ha a BACK gomb megnyomásával megszakítja a kalibrálást, a kijelző a **Calibration canceled** (Kalibrálás megszakítva) üzenetet jeleníti meg. Sikertelen kalibrálás esetén próbálkozzon újra.

A kalibrációs tényező manuális beállítása

A kalibrációs tényezőt a valódi távolság és a kalibrálatlan távolság arányaként számolja ki a rendszer. Például: amennyiben Ön 1200m-t fut, és a pulzuszórája 1180 métert jelenít meg, a kalibrációs tényező 1,000. Az új kalibrációs tényező kiszámításának módja a következő: $1.000 \cdot 1200 / 1180 = 1.017$. A kalibrációs tényező tartománya 0,500 és 1,500 között helyezkedik el.

Amennyiben az edzés előtt manuálisan szeretné kalibrálni a lépéshossz érzékelőt, válassza ki a

1. **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Set factor** (Beállítások > Sport profilok > Futás > Lépéshossz érzékelő > Tényező beállítása) elemet
2. Állítsa be a tényezőt. A kijelzőn a **Calibrated to x.xx** (Kalibrálva xx.x-re) jelenik meg.

A kalibrációs tényező az edzés során is beállítható, miközben a lépéshossz érzékelő használatban van. Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot, és nyissa meg a **Quick menu > Calibrate stride sensor > Set factor** (Gyorsmenü > Lépéshossz érzékelő kalibrálása > Tényező beállítása) elemet. A kijelzőn a **Calibrated to x.xx** (Kalibrálva xx.x-re) felirat jelenik meg és folytathatja a futást.

A szenzor kalibrálása egy ismert távolság lefutásával (használat közbeni kalibráció)

 A lépéshossz érzékelő kalibrálása előtt előbb párosítania kell azt a pulzuszórával. A lépéshossz érzékelő és a pulzuszóra párosításával kapcsolatos további információkért lásd: *Új kiegészítő használata* (? . oldal).

A körtávolság beállítása

Az érzékelőt az edzés bármely szakaszában kalibrálhatja a körtávolság korrekcióval, feltéve, ha nem távolságon alapuló edzést végez. Egyszerűen fusson le egy ismert távolságot, lehetőleg több, mint 1000 métert.

Győződjön meg róla, hogy a lépéshossz érzékelő működik-e és a pulzuszóra be van-e kapcsolva. A **MENU** (Menü) eléréséhez idő üzemmódban nyomja meg az UP (Fel) gombot, és válassza ki a **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > On** (Beállítások > Sport profilok > Futás > Lépéshossz érzékelő > Bekapcsolás) lehetőséget.

1. Idő üzemmódban nyomja meg az OK gombot, majd válassza ki a **Running** (Futás) sport profilt. Nyomja meg ismét az OK gombot, és kezdjen el futni.
2. Az ismert távolság kezdőpontján nyomja meg az OK gombot. Miután a teljes kört lefutotta, ismét nyomja meg az OK gombot.
3. Ezután kalibrálja a szenzort: A **Quick menu** (Gyorsmenü) eléréséhez nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Válassza ki a **Calibrate stride sensor** (Lépéshossz érzékelő kalibrálása) lehetőséget.
4. Válassza ki a **Set correct lap distance** (Körtávolság beállítása) elemet. Rögzítse a kijelzett és a valóban megtett körhosszt, majd nyomja meg az OK gombot. A **Calibrated to x.xxx** (Kalibrálva x.xxx-re) üzenet jelenik meg a kijelzőn. A szenzor ekkor kalibrálva van, és készen áll a használatra.

A távolság beállítása

Másik megoldásként úgy is kalibrálhatja a lépéshossz érzékelőt, hogy a teljes megtett távolságot rögzíti.

1. Idő üzemmódban nyomja meg az OK gombot és válassza ki a **Running** (Futás) sport profilt. Nyomja meg

ismét az OK gombot, és kezdjen el futni.

2. Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü) eléréséhez. Válassza ki a **Calibrate stride sensor** (Lépéshossz érzékelő kalibrálása) lehetőséget.
3. Válassza ki a **Set correct distance** (Távolság beállítása) elemet. Rögzítse a kijelzett és a valóban megtett hosszt, majd nyomja meg az OK gombot. A **Calibrated to x.xxx** (Kalibrálva x.xxx-re) üzenet jelenik meg a kijelzőn. A szenzor ekkor kalibrálva van, és készen áll a használatra.

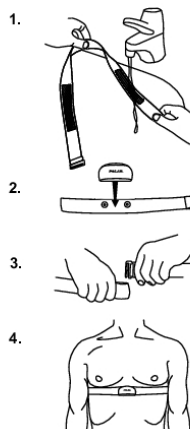
A kalibrációs tényezőt az edzés során manuálisan is beállíthatja. A **Quick menu** (Gyorsmenü) eléréséhez nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Válassza ki a **Calibrate stride sensor > Set factor** (Lépéshossz érzékelő kalibrálása > Tényező beállítása) elemet.

5. FEJEZET - EDZÉS

A pulzusmérő használata

A pulzusszám méréséhez viselnie kell a pulzusmérőt.

1. Folyó vízben jól nedvesítse meg a textilpánt belső (elektrodás) részét!
2. Illessze a csatlakoztatót a pánthoz. Állítsa be a pánt hosszát, hogy az szorosan, de kényelmesen rögzüljön.
3. Helyezze a pántot a mellkasa köré, a mellizmok alá és csatolja be a pántot.
4. Ellenőrizze, hogy az elektrodás részek szorosan rögzülnek-e a bőrén, és hogy a csatlakozó Polar logója középen és egyenes helyzetben van-e.



i Minden használatot követően válassza le a csatlakozót a pántról, ezzel növelve az elem élettartamát. Az izzadságtól és nedvességtől az elektrodák és a pulzusmérő aktiválva maradhatnak. Ez csökkentheti az elem élettartamát. A tisztításra vonatkozó részletes információkat lásd: Fontos információk (50. oldal).

A tisztításra vonatkozó részletes információkat lásd a Fontos információk c. fejezetben.

Videó útmutatókért látogasson el a http://www.polar.fi/en/polar_community/videos címre.

Az edzés megkezdése

Vegye fel a pulzusmérőt és győződjön meg róla, hogy az érzékelő használati útmutatójának megfelelően beállított egy opcionális érzékelőt*. Ha első alkalommal használ sebesség, lépésszám, GPS vagy lépéshossz érzékelőt, lásd: Új kiegészítő használata (40. oldal). A sport profil beállításokat illetően lásd: Sportprofil beállítások (29. oldal). A Polar ZoneOptimizer funkció használatához lásd: Edzés a Polar ZoneOptimizer funkcióval (14. oldal).



1. Az OK gomb lenyomásával indítsa el az edzést. A pulzusmérő óra ekkor bemelegítés módba lép. A listában elsőként megjelenő sport profil a legutóbbi edzésnél használt sport. A sport profil megváltoztatásához léptessen a profilok között az UP/DOWN (Fel/Le) gombokkal.



2. Az edzés rögzítés megkezdése előtt (bemelegítési módban) a sport profil beállítások vagy pulzusbeállítások megváltoztatásához tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a **QUICK MENU** (Gyorsmenü) eléréséhez. További információkért lásd: Gyorsmenü (34. oldal). A visszatéréshez bemelegítés módba nyomja meg a BACK (Vissza) gombot.



3. Ha a sportprofilhoz opcionális érzékelőt aktivált, a pulzusmérő óra automatikusan elkezd keresni annak jeleit.



4. A pipa jel azt jelenti, hogy a készülék megtalálta a jelet. Ha a pulzusmérő óra nem találja a jelet, a kijelzőn egy háromszögbe foglalt felkiáltójel jelenik meg.

 *Az érzékelő keresése alatt ne használja a háttérvilágítást. Ha a háttérvilágítás be van kapcsolva, a az érzékelő keresése nem működik.*



5. Ha a pulzusmérő óra megtalálta a jelet, nyomja meg az OK gombot. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheti az edzést. Az edzés rögzítése közben az UP/DOWN (Fel/Le) gombokkal változtathatja az edzési nézetet. Ha a beállításokat az edzés rögzítés leállítása nélkül kívánja megváltoztatni, tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a GYORSMENÜBE való belépéshez. További információkért lásd: Gyorsmenü (34. oldal).

*Az opcionális szenzorok az alábbiak: Polar s3+ lépéshossz érzékelő, Polar G5 GPS érzékelő / Polar G3 GPS W.I.N.D. érzékelő, Polar CS W.I.N.D. sebesség érzékelő, és Polar CS W.I.N.D. pedálfordulatmérő

Edzés a Polar ZoneOptimizer funkcióval

A Polar ZoneOptimizer egy olyan intelligens edzésfunkcióval, mellyel egyénre szabott, optimalizált sport zónákat határozhat meg aerob edzéseire. Minden edzés megkezdésekor leolvassa szívfrekvencia-változékonyságát, és meghatározza, hogy a teste készen áll-e az edzésre. Ezt követően ennek megfelelően állítja be a pulzus határértékeket, hogy mindig a legtöbbet hozhassa ki edzéseiből.

 *A ZoneOptimizer funkció egészséges emberek számára lett kifejlesztve. Néhány egészségügyi állapot miatt a ZoneOptimizer alacsonyabb intenzitás szinteket, vagy az alapértelmezett pulzustartományokhoz való visszatérést eredményezheti. Ilyen állapot például a magas vérnyomás és a szívritmuszavar. Bizonyos gyógyszerek is befolyásolhatják a zónák meghatározását.*

Hogyan működik a Polar ZoneOptimizer?

Biztosan ismeri azt az érzést, amikor egy kemény edzés után úgy érzi, hogy még hosszú ideig bírná. És vannak olyan napok, amikor az ugyanolyan intenzitású edzés teljesen kimeríti. Ennek az az oka, hogy a test fiziológiai állapota napról napra változhat. Ha a teste nem kipihent, nem fog tudni olyan intenzitással edzeni, mint amikor az edzés előtt megfelelően kipihente magát.

A szívfrekvencia-változékonyság a test fiziológiai állapotát tükrözi. És mivel a ZoneOptimizer a szívfrekvencia-változékonyságon alapul, szíve jelzéseiből képes meghatározni, hogy teste felkészült-e az

újabb edzésre. Az edzés elején, a ZoneOptimizer meghatározást követően a készülék javaslatot tesz minden sport zóna pulzus határértékeire. A sport zónákkal kapcsolatos további információért lásd: Polar Sportzónák (43. oldal).

A ZoneOptimizer a pulzustartományok határértékeit a test állapotához állítja be. A magas szívfrekvencia-változékonyság azt jelenti, hogy teste fiziológiai állapota megfelelő és nagyobb intenzitással edzhet. A ZoneOptimizer mindezt tudja és javasolni fogja, hogy magasabb pulzus határértékeket használjon az edzés során. Ha a teste nem kaphent, a szívfrekvencia-változékonyság alacsony, így a pulzus határértékek is alacsonyabbak. Ezért elképzelhető, hogy a ZoneOptimizer egyik nap könnyebb edzést javasol 114-133 közötti pulzusszámmal, míg egy másik alkalommal amikor nem annyira kaphent, a pulzushatárokat 111-129 közötti pulzusszám közé csökkentheti. A ZoneOptimizer segítségével mindig a megfelelő intenzitással edzhet, és így a lehető legtöbbet hozhatja ki edzéseiből.

A ZoneOptimizer a napi fiziológiai állapotáról is visszajelzést ad (jó/normális/alacsony). Ezt a korábbi mérésekből származó szívfrekvencia-változékonyságok összehasonlításával képes meghatározni. A ZoneOptimizer használata nélkül úgy tudja felmérni napi fiziológiai állapotát, hogy megfigyeli, hogy mennyire gyorsan és könnyedén képes végezni az edzést a javasolt pulzusszámon.

Az edzés megkezdése a Polar ZoneOptimizer funkcióval

A ZoneOptimizer funkció használatához be kell azt kapcsolnia a **MENU > Settings > Heart rate settings > ZoneOptimizer > On** (Menü > Beállítások > Pulzus beállítások > ZoneOptimizer > Bekapcsolás) menüpontban.

A ZoneOptimizer meghatározás előtt győződjön meg arról, hogy az alapértelmezett Polar sport zóna határok aktívak, azaz nem módosította a sport zóna határértékeket manuálisan. Kapcsolja ki a ZoneOptimizer funkciót, ha a manuálisan módosítani szeretné a sport zónát.



Nyomja meg az OK gombot az edzés indításához ZoneOptimizer funkcióval.

Az EKG-görbe megjelenése a kijelző felső jobb sarkában azt jelenti, hogy a pulzusmérés és a ZoneOptimizer megfelelően működik.

Az UP/DOWN (Fel/Le) gombok használatával válassza ki a használni kívánt sport profilt, majd az edzés elindításához nyomja meg az OK gombot.

1. szakasz: Felkészülés az edzésre: Nagy szívfrekvencia-változékonyság.



1. Megkezdődik a ZoneOptimizer meghatározás. **Kezdje el lassan növelni a pulzusszámát 100 ütés/perc-ig. Töltsön el legalább 2 percet 70 és 100 ütés/perc közötti pulzusszámon.**

Ez egyszerűen állással, vagy nagyon kis intenzitású edzéssel, példáulul lassú sétával érhető el.

Mivel ebben a szakaszban magas a szívfrekvencia-változékonyság, könnyen meghatározhatók a napi változások. Hangjelzés jelzi, ha a meghatározás első szakasza befejeződött.

2. szakasz: Bemelegítés: a pulzusszám lassan emelkedik, míg a szívfrekvencia-változékonyság csökken.



2. **Folytassa az edzést alacsony intenzitáson. Fokozatosan emelje a pulzusszámot, és további két percen keresztül tartsa 100-130 ütés/perc között.**

Ez például élénkebb sétával, vagy a bemelegítés alatt alacsony intenzitású kerékpározással/kocogással érhető el.

Ezen fázis során a pulzusszám-változékonyság csökkenni kezd, és a test felkészül a nagyobb intenzitásra. Hangjelzés jelzi, ha a ZoneOptimizer meghatározás második része befejeződött.

 *Ha elérte a szívfrekvencia-változékonyság határértéket, a ZoneOptimizer meghatározás itt is véget érhet.*

3. szakasz: A szívfrekvencia-változékonyság értéke leesik.



3. **Fokozatosan emelje pulzusszámát 130 ütés/perc fölé (vagy a HRmax 75%-a fölé) és tartsa meg ezen a szinten.**

Ebben az edzési fázisban a szívfrekvencia-változékonyság kezd nagyon alacsony szintre csökkenni, vagy csaknem megszűnni. A pulzus határértékek akkor kerülnek beállításra, amikor a szívfrekvencia-változékonyság megszűnik. Az utolsó szakasz időtartama legfeljebb 6 perc, és legalább 3 másodpercig 130 ütés/perc felett kell tartania pulzusszámát, vagy addig, amíg a szívfrekvencia-változékonysága már nem érzékelhető. Hangjelzés jelzi, ha a meghatározás 3. szakasza befejeződött.



4. **A meghatározás végeztével a kijelzőn az alábbi üzenetek valamelyike jelenik meg:**

- **Default sport zones (heart rate zones) in use.** (Alapértelmezett sport zónák (pulzustartományok) használatban.) A meghatározás sikertelen volt. A Polar sport zónák (pulzustartományok) kerülnek felhasználásra.
 - **Sport zones optimized. Heart rate zones on higher level.** (Sport zónák optimalizálva. Pulzustartományok magasabb szinten.) A határértékek magasabbak az átlagos ZoneOptimizer határokhoz képest. Vegye fontolóra, hogy ma nagyobb intenzitású edzést tervez be.
 - **Sport zones optimized. Heart rate zones on normal level.** (Sport zónák optimalizálva. Pulzustartományok normális szinten.) A határértékek csak kissé magasabbak vagy alacsonyabbak az átlagos ZoneOptimizer határokhoz képest. Eddzen a megszokott módon.
 - **Sport zones optimized. Heart rate zones on lower level.** (Sport zónák optimalizálva. Pulzustartományok alacsonyabb szinten.) A határértékek alacsonyabbak az átlagos ZoneOptimizer határokhoz képest.
5. **Miután ezt a visszajelzést elolvasta, az eltüntetéshez nyomja meg bármelyik gombot a LIGHT (VILÁGÍTÁS) kivételével, majd folytassa az edzést.**

 *Ne feledje, hogy mindkét szakaszban legalább 2 percet el kell töltenie. Az utolsó szakasz hossza legfeljebb 6 perc lehet, és legalább 30 másodpercig 130 ütés/perc felett kell tartania a pulzusát, vagy amíg a szívfrekvencia-változékonyság már nem érzékelhető.*

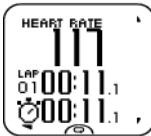
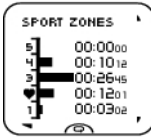
i Ha az utolsó használatot követő egy órán belül használja a ZoneOptimizer funkciót, vegye figyelembe, hogy a javasolt sport zónák kissé lejjebb tolódhatnak. Ennek az az oka, hogy a teste még nem pihente ki magát az utolsó edzés óta, és a szívfrekvencia-változékonyság, melyet a ZoneOptimizer használ a meghatározáskor, visszatér a normál állapotba.

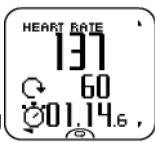
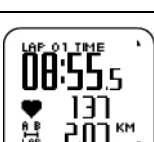
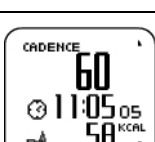
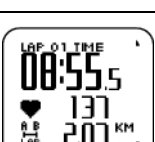
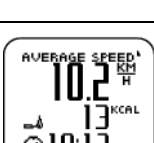
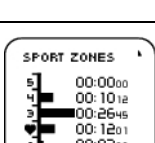
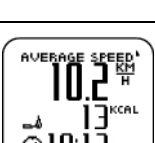
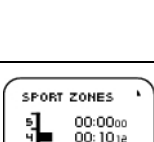
Edzési nézetek

A különböző edzési nézeteket az UP (Fel) és DOWN (Le) gombokkal jelenítheti meg. Az edzési nézet száma néhány másodpercre megjelenik a kijelzőn.

A megjelenő információ a beállított érzékelőktől, funkcióktól és a sport típusától függ.

Az alábbi táblázat néhány érzékelő kombinációhoz elérhető edzési nézeteket mutatja be. Ezekben a példákban az edzési adatok három sorban jelennek meg. A **MENU > Settings > Sport profiles > Sport > Training view** (Menü > Beállítások > Sport profilok > Sport > Edzési nézet) menüpontban állíthatja be, hogy az edzési adatok két vagy három sorban jelenjenek meg.

Pulzusmérő		Pulzusmérő s3+ lépéshossz érzékelő		Pulzusmérő G5/G3 GPS érzékelő	
	HEART RATE Pulzusszám Köridő Időtartam		HEART RATE Pulzusszám Tempó/Sebesség Távolság		HEART RATE Pulzusszám Tempó/Sebesség Távolság
	ZONEPOINTER Célzóna jelző Zónában eltöltött idő Időtartam		PACE/SPEED Tempó/Sebesség Távolság Időtartam		PACE/SPEED Tempó/Sebesség Távolság Időtartam
	CALORIES Kalória Pontos idő Időtartam		ZONEPOINTER Célzóna jelző Zónában eltöltött idő Időtartam		ZONEPOINTER Célzóna jelző Zónában eltöltött idő Időtartam
	SPORT ZONES (Sport zónák) Az egyes sport zónákban eltöltött idő		LAP 01 TIME (1. köridő) Köridő Pulzusszám Kör távolság		LAP 01 TIME (1. köridő) Köridő Pulzusszám Kör távolság
			AVERAGE PACE/SPEED Átlagos tempó/sebesség Kalória Pontos idő		AVERAGE PACE/SPEED Átlagos tempó/sebesség Kalória Pontos idő

			SPORT ZONES (Sport zónák) Az egyes sport zónákban eltöltött idő		SPORT ZONES (Sport zónák) Az egyes sport zónákban eltöltött idő
Pulzusmérő CS W.I.N.D. sebességmérő	Pulzusmérő CS W.I.N.D. pedálfordulatmérő	Pulzusmérő CS W.I.N.D. pedálfordulatmérő CS W.I.N.D. sebességmérő VAGY G5/G3 GPS érzékelő			
	HEART RATE Pulzusszám Tempó/Sebesség Távolság		HEART RATE Pulzusszám Pedálfordulat Időtartam		HEART RATE Pulzusszám Tempó/Sebesség Távolság
	SPEED (Sebesség) Sebesség/Tempó Távolság Időtartam		CADENCE Pedálfordulat Köridő Időtartam		SPEED/PACE Sebesség/Tempó Távolság Időtartam
	ZONEPOINTER Célzóna jelző Zónában eltöltött idő Időtartam		ZONEPOINTER Célzóna jelző Pedálfordulat Időtartam		ZONEPOINTER Célzóna jelző Zónában eltöltött idő Időtartam
	LAP 01 TIME (1. köridő) Köridő Pulzusszám Kör távolság		CADENCE Pedálfordulat Pontos idő Kalória		LAP 01 TIME (1. köridő) Köridő Pulzusszám Kör távolság
	AVERAGE SPEED/PACE Átlagos sebesség/tempó Kalória Pontos idő		SPORT ZONES (Sport zónák) Az egyes sport zónákban eltöltött idő		AVERAGE SPEED/PACE Átlagos sebesség/tempó Kalória Pontos idő
	SPORT ZONES (Sport zónák) Az egyes sport zónákban eltöltött idő				CADENCE Pedálfordulat Sebesség Pulzusszám

					SPORT ZONES (Sport zónák) Az egyes sport zónákban eltöltött idő
--	--	--	--	---	--

A kijelzőn megjelenő szimbólumok

Magyarázat



Pedálfordulat

Az a sebesség, mellyel a kerékpár pedálját tekeri.



Kalória

Az addig elégetett kalóriák száma. A kalóriák számlálása a pulzusszám megjelenítésétől kezdődik.



Távolság

Az összesített távolság.



Időtartam

Az edzés addig teljesített időtartama.



Pulzusszám

Az aktuális pulzusszáma.



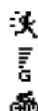
Kör távolság

A manuálisan beállított kör hossz.



Kör idő

A manuális kör száma és ideje.



Tempó

Az aktuális tempó (perc/km vagy perc/mérföld)

Speed

Az aktuális sebesség (km/óra vagy mérföld/óra)

A sebesség mértékegységét a sport profil beállításokban állíthatja be. Az utasításokért lásd a Sportprofil beállítások (? . oldal) c. fejezetet.



ZonePointer

Célzóna jelző szív alakú szimbólummal, mely balról jobbra halad a sportzóna skálán, a szívritmus ütemében.



Zónában eltöltött idő

A cél pulzuszónában eltöltött idő.



Pontos idő

A gombok funkciói az edzés alatt

Kör rögzítése



Kör idő rögzítéséhez nyomja meg az OK gombot. A kijelzőn az alábbi adatok jelennek meg:
Kör szám
Átlagos pulzusszám
Kör idő



Ha sebességérzékelő aktív, az alábbi adatok is megjelennek:
Kör száma
A kör átlagos sebessége/tempója
Kör távolság

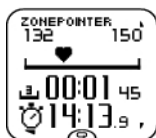
Sport zóna lezárása

Pulzusszámát az aktuális sport zónához igazíthatja.

A sport zóna lezárásához/feloldásához nyomja meg és tartsa lenyomva az OK gombot.



Ha például 130 ütés/perc pulzusszámon fut, ami a maximális pulzusszáma 75%-a, és a 3. sport zónának fele meg, az OK gomb lenyomásával és nyomva tartásával lezárhatja pulzusszámát ebbe a zónába. A kijelzőn a **Sport zone3 Locked** (3. sport zóna lezárva) felirat jelenik meg.



Hangjelzés figyelmezteti, ha pulzusszáma a sport zóna alá vagy fölé kerül. Az OK gomb ismételt lenyomva tartásával oldja fel a sport zónát: A kijelzőn a **Sport zone3 Unlocked** (3. sport zóna feloldva) felirat jelenik meg.

Éjszakai mód

Az RCX3 pulzusmérő órában elérhető egy éjszakai mód funkció. Bemelegítés, edzés rögzítés vagy szüneteltetés módban nyomja meg egyszer a LIGHT (Világítás) gombot. A háttérvilágítás minden gombnyomásra aktiválódni fog.

A kijelző az üzenetek, például **Check heart rate sensor** (Ellenőrizze a pulzusmérőt) megjelenésekor is felvillan.

Az edzés rögzítés befejezésekor az éjszakai mód kikapcsol.

A gyorsmenü megtekintése

Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Ezután megjelenik a **QUICK MENU** (GYORSMENÜ). Néhány beállítást az edzés rögzítés leállítása nélkül megváltoztathat. További információkért lásd: Gyorsmenü (34. oldal).

Edzés rögzítés szüneteltetése / leállítása

1. Az edzés rögzítés szüneteltetéséhez nyomja meg egyszer a BACK (Vissza) gombot. Az edzés rögzítés folytatásához nyomja meg az OK gombot.
2. Az edzés rögzítés leállításához nyomja meg kétszer a BACK (Vissza) gombot. Ekkor a kijelzőn az alábbi edzés adatok jelennek meg.
 - Szöveges visszajelzés, például **Steady state training+** (Állandó terhelésű edzés+) jelenik meg, ha összesen legalább 10 percet edzett a sport zónákban. Részletesebb visszajelzést az edzésfájlokban (**Training Files**) találhat. További információért lásd: Edzés után (22. oldal)
 - **Duration** (Időtartam) és **Calories** (Kalória)
 - **Average heart rate** (Átlagos pulzusszám) és **Maximum heart rate** (Maximális pulzusszám)
 - **Sport zones** (Sport zónák - Az egyes zónákban eltöltött idő)
 - **Average pace** (Átlagos tempó) és **Maximum pace** (Maximális tempó) vagy **Average speed** (Átlagos sebesség) és **Maximum speed** (Maximális sebesség) (G5/G3 GPS érzékelő, s3+ lépéshossz érzékelő vagy CS sebességmérő szükséges)
 - **Distance** (Távolság) (G5/G3 GPS érzékelő, s3+ lépéshossz érzékelő vagy CS sebességmérő szükséges) és **Running Index** (Futási index) (s3+ lépéshossz érzékelő vagy G5/G3 GPS érzékelő szükséges)

 *Edzés után gondoskodjon a pulzusmérő megfelelő ápolásáról. Minden használat után válassza le a csatlakozót a pántról és öblítse le folyó víz alatt. Rendszeresen, de legalább minden ötödik használat után mossa ki a pántot mosógépben 40°C-os hőmérsékleten. További információt az ápolásról és karbantartásról a **A termék ápolása** (50. oldal) c. fejezetben talál.*

6. FEJEZET - EDZÉS UTÁN

Az edzési eredmények elemzése

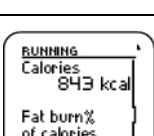
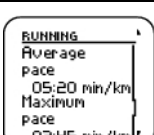
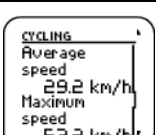
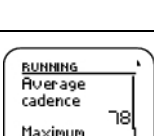
Ha az edzés legalább egy percig tartott, az RCX3 edzésfájlokban (**Training files**) rögzíti az edzési adatokat.

A teljesítményére vonatkozó alapadatok megtekintéséhez válassza ki a **MENU > Data > Training files** (Menü > Adatok > Edzési fájlok) menüpontot.

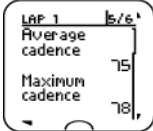
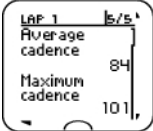
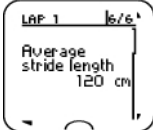
Részletesebb elemzéshez tölts fel adatait a polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatásra DataLink adatátviteli egység és a WebSync szoftver használatával. A webes szolgáltatáson számos opció található az adatok elemzésére.

A **Training files** (Edzési fájlok) menüpontban az UP / DOWN (Fel/Le) gombok használatával válassza ki a kívánt fájlt, majd nyomja meg az OK gombot.

Az edzési fájlokban tárolt adatok a sport profil és a használt érzékelők függvényében változnak. Az alábbi táblázatban a futáshoz és kerékpározáshoz találhat példákat edzési fájl nézetekre.

EDZÉSI FÁJL NÉZETEK		A KIJELEZŐ MEGJELENŐ INFORMÁCIÓ
		Ha összesen legalább 10 percet edzett a sport zónákban, szöveges visszajelzést (például Steady state training+ (Állandó terhelésű edzés+)) kap a teljesítményéről. Az edzés előnyeinek megtekintéséhez válassza ki a More details (További részletek) lehetőséget az OK megnyomásával.
		Start time (Kezdési idő) Duration (Időtartam) Distance (Távolság) (csak s3+ lépéshossz érzékelő, G5/G3 GPS érzékelő, vagy CS sebességmérő használata esetén)
		Avg heart rate (Átlagos pulzusszám) Max heart rate (Maximális pulzusszám) Min heart rate (Legalacsonyabb pulzusszám) (csak pulzusmérő használata esetén látható)
		Calories (Kalória) Fat burn% of calories (Elégetett zsír%) (csak pulzusmérő használata esetén látható)
		Average pace (Átlagos tempó) / Average speed (Átlagos sebesség) Maximum pace (Maximális tempó) / Maximum speed (Maximális sebesség) (csak s3+ lépéshossz érzékelő, G5/G3 GPS érzékelő, vagy CS sebességmérő használata esetén látható)
		Average cadence (Átlagos pedálfordulat) Maximum cadence (Maximális pedálfordulat) (csak s3+ lépéshossz érzékelő vagy pedálfordulatmérő használata esetén látható)

	Running index (Futási index) (csak G5/G3 GPS érzékelő használata esetén látható)	
	Average stride length (Átlagos lépéshossz) Running index (Futási index) (csak s3+ lépéshossz érzékelő esetén látható)	
	Bike in use (Használatban lévő kerékpár) Riding duration (Kerékpározási időtartam) (akkor látható, ha kerékpársport van kiválasztva edzési fájlként.)	
		Sport zones (Sport zónák) Az egyes zónákban eltöltött idő (csak pulzuszmérő használata esetén látható)
		Zone limits (Zóna határértékek) (akkor látható, ha ZoneOptimizer-t és pulzuszmérőt használ)
		Laps/Automatic laps (Körök/Automatikus körök) (a körök száma) Best lap (Legjobb kör) Average lap (Átlagos kör)
A részletes köradatok megtekintéséhez válassza ki a More details (További részletek) lehetőséget az OK megnyomásával.		
		Az 1.körre/automatikus körre (LAP 1/ A. LAP 1) vonatkozóan az alábbi adatok jelennek meg: Lap time (Köridő) Split time (Részidő)
A körök között az UP/DOWN (Fel/Le) gombokkal lépkedhet. Nyomja meg az OK gombot egy adott kör alábbi adatai között történő léptetéshez.		
		Average heart rate (Átlagos pulzusszám) Maximum heart rate (Maximális pulzusszám)

			Average pace (Átlagos tempó)/ Average speed (Átlagos sebesség) Maximum pace (Maximális tempó) / Maximum speed (Maximális sebesség) (csak s3+ lépéshossz érzékelő, G5/G3 GPS érzékelő, vagy CS sebességmérő használata esetén látható)
			Lap distance (Kör távolság) Split distance (Résztávolság) (csak s3+ lépéshossz érzékelő, G5/G3 GPS érzékelő, vagy CS sebességmérő használata esetén látható)
			Average cadence (Átlagos pedálfordulat) Maximum cadence (Maximális pedálfordulat) (csak s3+ lépéshossz érzékelő vagy CS pedálfordulatmérő használata esetén látható)
			Average stride length (Átlagos lépéshossz) (csak s3+ lépéshossz érzékelő esetén látható)

Edzés előnyei

Az **Edzés előnyei** funkcióval kielemezheti edzései hatékonyságát. Az edzéseket követően szöveges visszajelzést kap teljesítményéről, amennyiben legalább 10 percet edzett a sport zónákban. A visszajelzés az egyes sport zónákban eltöltött időtől, a kalória felhasználáson és az időtartamon

alapszik. A **Training Files** (Edzési fájlok) menüpontban tekintheti meg az edzései részletesebb értékelését. Az egyes előnyök leírását a lenti táblázat foglalja össze.

 Töltse fel edzési adatait a www.polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatásra, ahol edzései előnyeit fiziológiai megközelítésből elemezheti.

Visszajelzés	Edzés előnye
Maximális edzés+	Ez kemény edzés volt! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amitől egyre hatékonyabb lesz. Az edzéssel a fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Maximális edzés	Ez kemény edzés volt! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amitől egyre hatékonyabb lesz.
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.
Tempó és maximális edzés	Micsoda edzés! Jelentősen javította aerob edzettségi szintjét, így hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket. Az edzéssel sebességét és hatékonyságát is javította.
Tempóedzés+	Nagyszerű tempó egy hosszú edzésen! Javította aerob edzettségi szintjét és sebességét, és hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket. Az edzéssel a fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Tempóedzés	Nagyszerű tempó! Javította aerob edzettségi szintjét és sebességét, és hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket.
Tempó és állandó terhelés# edzés	Kiváló tempó! Javított azon a képességén, hogy nagyobb intenzitáson hosszabb ideig eddzen. Az edzéssel aerob edzettségét is izmai állóképességét is fejlesztette.
Állandó terhelés# és tempóedzés	Kiváló tempó! Javította aerob edzettségét és izmai állóképességét. Az edzéssel azt a képességét is fejlesztette, hogy nagyobb intenzitással hosszabb ideig legyen képes edzeni.
Állandó terhelés# edzés+	Kiváló! Ezzel a hosszú edzéssel javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. A fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Állandó terhelés# edzés	Kiváló! Javította izmai állóképességét és aerob edzettségét.
Állandó terhelés# és alapedzés, hosszú	Kiváló! Ezzel a hosszú edzéssel javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. Állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Állandó terhelés# és alapedzés	Kiváló! Javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. Az edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Alap és állandó terhelés# edzés, hosszú	Remek! Ezzel a hosszú edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte. Javította izmai állóképességét és aerob edzettségét.

Visszajelzés	Edzés előnye
Alap és állandó terhelés# edzés	Remek! Javította állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte. Az edzéssel izmai állóképességét és aerob edzettségét is javította.
Alapedzés, hosszú	Remek! Ezzel a hosszú, alacsony intenzitással végzett edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Alapedzés	Kiváló volt! Ezzel az alacsony intenzitással végzett edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Regenerálódó edzés	Kiváló edzés volt a regenerálódáshoz. Az ilyen könnyű edzésekkel hozzászoktathatja testét az edzéshez.

Heti összegzés

Az edzési fájlok heti összefoglalójának megtekintéséhez válassza ki a **MENU > Data > Week summaries > Summary** (MENÜ > Adatok > Heti összegzés > Összegzés) elemet, majd nyomja meg az OK gombot.

	SUMMARY (ÖSSZEGZÉS) This week (Ez a hét) Azok a napok, amikor az adatok rögzítésre kerültek Duration (Időtartam)
	Duration (Időtartam) Distance (Távolság)
	Calories (Kalória) Number of sessions (Edzések száma)
	Sport zones 1, 2, 3, 4, 5 (Sport zónák) Zónában töltött idő

Totals Since xx.xx.xxxx (Összesített adatok xxxx.xx.xx. óta)

Az edzési fájlok összesítésének megtekintéséhez válassza ki a **MENU > Data > Totals since** (MENÜ > Adatok > Összes ... óta) elemet, majd nyomja meg az OK gombot.

	Duration (Időtartam) Distance (Távolság)
---	---

	Calories (Kalória) Number of sessions (Edzések száma)
	Sport zones 1, 2, 3, 4, 5 (Sport zónák) Zónában töltött idő

Fájlok törlése

A memória akkor telik be, ha a maximális rögzítési időt, vagy a maximális fájl számot eléri. A határértékekkel kapcsolatos további információért lásd: Műszaki specifikáció (54. oldal).

Ha a memória megtelt, a legújabb edzési fájl felülírja a legrégebbit. Ha az edzési fájlt tovább szeretné tárolni, töltsse fel azokat a Polar webes szolgáltatásra a www.polarpersonaltrainer.com címen. További információért lásd: Adatátvitel (28. oldal).

Edzési fájl törlése:

- Válassza ki a **MENU > DATA > Delete files > Training file** (Menü > Adatok > Fájlok törlése > Edzési fájl) elemet, majd nyomja meg az OK gombot. Az UP/DOWN (Fel/Le) gombok segítségével választhatja ki a fájlt, amelyet törölni szeretne. Nyomja meg az OK gombot, ekkor a **Delete file? YES/NO** (Egyéb érzékelő interferenciát okoz. Megpróbálja újra? IGEN/NEM) felirat jelenik meg a kijelzőn.
A fájlokat a **MENU > Data > Training files** (Menü > Adatok > Edzési fájlok) menüpontban is törölheti. Az UP/DOWN (Fel/Le) gombok használatával válassza ki a törlendő fájlt, majd nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. A kijelzőn a **Delete file? YES/NO** (Törli a fájlt? Igen/Nem) felirat jelenik meg.
- Válassza ki a **YES** (Igen) lehetőséget, a kijelzőn ekkor a **File deleted** (Fájl törölve) felirat jelenik meg. Ezt követően a **Remove file from totals?** (Eltávolítja a fájlt az összes közül?) felirat jelenik meg a kijelzőn. A **YES** (Igen) opció kiválasztása esetén a **File deleted from totals** (Fájl eltávolítva az összes közül) üzenet jelenik meg a kijelzőn. A **NO** (Nem) opció kiválasztása esetén a pulzusmérő óra visszalép az edzési fájl menübe. Megjegyzés! Ha egy fájlt töröl az összesített értékek közül, a heti összesség menü (**Week summaries**) adatai nem törölődnek. A **Week summaries** (Heti összesség) menüt csak nullázni lehet.

Az összes fájl törlése:

- Válassza ki a **MENU > DATA > Delete files > All files** (Menü > Adatok > Fájlok törlése > Minden fájl) elemet, majd nyomja meg az OK gombot. A kijelzőn a **Delete all files? YES/NO** (Egyéb érzékelő interferenciát okoz. Megpróbálja újra? IGEN/NEM) felirat jelenik meg a kijelzőn.
- A **YES** (Igen) opció kiválasztása esetén az **All files deleted** (Összes fájl törölve) üzenet jelenik meg a kijelzőn. A **NO** (Nem) opció kiválasztása esetén a pulzusmérő óra visszalép az összes fájl menübe.

Heti összefoglalók nullázása

A heti összefoglalók nullázásához válassza ki a **MENU > DATA > Reset week summaries?** (Menü > Adatok > Heti összefoglalók nullázása) elemet. A **Yes** (Igen) opció kiválasztása esetén a **Week summaries reset** (Heti összefoglalók nullázva) üzenet jelenik meg a kijelzőn, míg a **No** (Nem) opció kiválasztása esetén a pulzusmérő óra visszalép az Adatok menübe.

Összesített értékek törlése

Az összesített értékek törléséhez válassza ki a **MENU > DATA > Reset totals?** (Menü > Adatok > Összesített értékek törlése?) elemet. A **Yes** (Igen) opció kiválasztása esetén a **Totals reset** (Összesített adatok törölve) üzenet jelenik meg a kijelzőn, míg a **No** (Nem) opció kiválasztása esetén a pulzusmérő óra visszalép az Adatok menübe.

7. FEJEZET - ADATÁTVITEL

Adatok feltöltése

A hosszú távú nyomon követhetőség érdekében valamennyi edzési fájlt a polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatásban tárolja. Itt megtekintheti az edzési adatok részletes információit és jobban megértheti edzését. A Polar DataLink adatátviteli egységgel és a WebSync programmal az edzési fájlok egyszerűen feltölthetők a polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatásba.

A számítógép beállítása az adatátvitelhez

1. Regisztráljon a polarpersonaltrainer.com címen.
2. Töltse le és telepítse számítógépére a Polar WebSync programot a polarpersonaltrainer.com címről.
3. A program elindításához kattintson duplán a taskbaron vagy a menüben a WebSync ikonra. Ekkor megjelenik az üdvözlő képernyő. Az edzési adatok átviteléhez válassza ki a **Synchronize** (Szinkronizálás) lehetőséget. Ha csatlakoztatni szeretné a pulzusmérő órát a beállítások módosításához és a beállítások átviteléhez a pulzusmérő órára, válassza ki a **Training Computer** (Pulzusmérő óra) lehetőséget.
4. Csatlakoztassa a DataLink adatátviteli egységet számítógépe USB portjába. Ha megfelelően csatlakoztatta, a DataLink eszköz pirosan kezd villogni. A DataLink egység és a pulzusmérő óra között legfeljebb 3 méter távolság legyen.



Az adatátvitel megkezdése előtt távolítsa el a pulzusmérő pántot a mellkasáról.

A pulzusmérő óra csatlakoztatása

5. Válassza ki a **MENU > Connect > Start synchronizing > OK** (Menü > Kapcsolat > Szinkronizálás elindítása > OK) lehetőséget. Ha a WebSync programban a **Synchronize** (Szinkronizálás) lehetőséget választja, a WebSync szinkronizálja az edzési adatokat a polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatással. Ha a WebSync programban a **Training Computer** (Pulzusmérő óra) lehetőséget választja, csatlakozhat a WebSync programhoz, módosíthatja beállításait, majd ezeket feltöltheti a pulzusmérő órára.
Kövesse a képernyőn, a WebSync szoftverben megjelenő, adatátvitelre és adatletöltésre vonatkozó utasításokat.

A csatlakoztatás beállítása a pulzusmérő órán

1. **Remove pairings?** (Párosítás eltávolítása?): Az első szinkronizáció alkalmával a pulzusmérő óra és a WebSync párosításra kerül, ami azt jelenti, hogy az óra azonosítóját eltárolja a WebSync memóriája. Válassza ki a **YES** (Igen) vagy **NO** (Nem) lehetőséget. A **YES** (Igen) opció kiválasztása esetén a pulzusmérő óra és a számítógép közti párosítás megszűnik.
2. **AutoSync:** Válassza ki az **AutoSync > Set AutoSync** (automatic synchronization) > **On** vagy **Off** (AutoSync > AutoSync beállítása (automatikus szinkronizálás) > Be vagy Ki) elemet. Az **On** (Be) opció kiválasztása esetén a készülék automatikusan megkezdje a szinkronizálást, ha a számítógép közelébe megy.



Az AutoSync funkció alapértelmezett beállításként ki van kapcsolva.

Az adatátvitellel és a számítógép beállításainak módosításával tekintse meg a WebSync Súgóját [https://www.polarpersonaltrainer.com/help/websync2/en/Polar_WebSync_2.x_Help_EN.htm].

8. FEJEZET - BEÁLLÍTÁSOK

Sportprofil beállítások

A Polar RCX3 pulzusmérő óra négy alapértelmezett sportprofillal rendelkezik.

A sportprofil beállítások módosításához válassza ki a **MENU > Settings > Sport profiles** (Menü > Beállítások > Sportprofilok) menüpontot.

Futási beállítások

A futás sportprofil beállításainak megtekintéséhez vagy módosításához válassza ki a **MENU > Settings > Sport profiles > Running** (Menü > Beállítások > Sportprofilok > Futás) elemet.

- **Training sounds** (Edzési hangjelzések): Válasszon az **Off** (Ki), **Soft** (Halk), **Loud** (Hangos) és **Very loud** (Nagyon hangos) lehetőségek közül.
- **Heart rate sensor** (Pulzusmérő): Válasszon az **On** (Be), **Off** (Ki) és **Search new** (Új keresése) lehetőségek közül.
- **GPS sensor** (GPS érzékelő): Válasszon az **On** (Be), **Off** (Ki) és **Search new** (Új keresése) lehetőségek közül.
- **Stride sensor** (Lépéshossz érzékelő): Válasszon az **On** (Be), **Off** (Ki) és **Search new** (Új keresése) lehetőségek közül.
- **Stride sensor calibration** (A lépéshossz érzékelő kalibrálása): Válassza ki a **Calibrate > By running** vagy **Set factor** (Kalibrálás > Futással / Tényező megadása) lehetőséget. A kalibrálással kapcsolatos további információért lásd: A Polar s3+ lépéshossz érzékelő kalibrálása (10. oldal).

 A lépéshossz érzékelő kalibrálása csak akkor jelenik meg a menüben, ha az eszközt előzőleg bekapcsolta.

- **Speed View** (Sebesség nézet): Válassza ki a **Kilometers per hour** (km/óra) vagy **Minutes per kilometer** (perc/km) elemet, vagy angolszász mértékegységek esetén a **Miles per hour** (mérőföld/óra) vagy **Minutes per mile** (perc/mérőföld) lehetőséget.
- **Automatic lap** (Automatikus kör): Válassza az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha az automatikus kört **On** (Be) állapotra állítja, a kijelzőn a **Set automatic lap distance** (Automatikus kör távolság beállítása) felirat jelenik meg. Adj meg a távolságot kilométerben vagy mérőföldben.
- **Show in pre-training mode?** (Megjelenítés bemelegítés módban?) Ha a **YES** (Igen) lehetőséget választja, a kijelzőn a **Sport shown in pre-training mode** (Sport megjelenítése bemelegítés módban) üzenet jelenik meg. Amikor idő módban megnyomja az OK gombot, bemelegítés módban a sport megjelenik a sportlistában. Ha a **NO** (Nem) lehetőséget választja, a kijelzőn a **Sport not shown in pre-training mode** (Sport nem jelenik meg bemelegítés módban) üzenet jelenik meg.
- **Training view numbering** (Edzési nézet számozás): Válassza az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha a **Training view numbering** (Edzési nézet számozás) lehetőségnél az **On** (Be) lehetőséget választotta, az edzési nézet száma néhány másodpercre megjelenik, amikor az UP/DOWN (Fel/Le) gombokkal az edzési nézetek között lapoz.
- **Training view** (Edzési nézet): Válasszon a **3 rows** (3 soros) vagy **2 rows** (2 soros) lehetőségek közül. Az edzésadatok beállításainak megfelelően két vagy három sorban fognak megjelenni.

 Az érzékelők aktiválása előtt párosítani kell azokat a pulzusmérő órával.

Új érzékelő és a pulzusmérő óra párosítására vonatkozó további információért lásd: Új kiegészítő használata (40. oldal).

Kerékpáros beállítások

A kerékpározás sportprofil beállításainak megtekintéséhez vagy módosításához válassza ki a **MENU > Settings > Sport profiles > Cycling (Bike1)/Cycling2 (Bike 2)** (Menü > Beállítások > Sportprofilok >

Kerékpározás (1. kerékpár) / Kerékpározás2 (2. kerékpár)) elemet.

- **Training sounds** (Edzési hangjelzések): Válasszon az **Off** (Ki), **Soft** (Halk), **Loud** (Hangos) vagy **Very loud** (Nagyon hangos) lehetőségek közül.
- **Heart rate sensor** (Pulzusmérő): Válasszon az **On** (Be), **Off** (Ki) és **Search new** (Új keresése) lehetőségek közül.
- **GPS sensor** (GPS érzékelő): Válassza ki az **On** (Be), **Off** (Ki) vagy **Search new** (Új keresése) lehetőséget.
- **Bike 1 settings** (1. kerékpár beállításai) További információért lásd: Kerékpár beállítások.
- **Speed View** (Sebesség nézet): Válassza ki a **Kilometers per hour** (km/óra) vagy **Minutes per kilometer** (perc/km) lehetőséget. Angolszász mértékegységek használata esetén válasszon a **Miles per hour** (mértföld/óra) és **Minutes per mile** (perc/mértföld) lehetőségek közül.
- Az **Automatic lap** (Automatikus kör) funkció alapértelmezett beállításként ki van kapcsolva. Nyomja meg az OK gombot, ekkor a kijelzőn a **Set distance** (Távolság megadása) felirat jelenik meg. Adja meg a távolságot kilométerben vagy mérföldben, majd hagyja jóvá az OK gomb lenyomásával. A kijelzőn az **Automatic lap set to x.x km** (Automatikus kör x.x km) felirat jelenik meg. Ezután az automatikus kör funkciót **Off** (Ki) vagy **On** (Be) állapotba kapcsolhatja.
- **Show in pre-training mode?** (Megjelenítés bemelegítés módban?) Ha a **YES** (Igen) lehetőséget választja, a kijelzőn a **Sport shown in pre-training mode** (Sportok megjelenítése bemelegítés módban) üzenet jelenik meg. Amikor idő módban megnyomja az OK gombot, bemelegítés módban a sport megjelenik a sportlistában. Ha a **NO** (Nem) lehetőséget választja, a kijelzőn a **Sport not shown in pre-training mode** (Sport nem jelenik meg bemelegítés módban) üzenet jelenik meg.
- **Training view numbering** (Edzési nézet számozás): Válassza az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha a **Training view numbering** (Edzési nézet számozás) lehetőségnél az **On** (Be) lehetőséget választotta, az edzési nézet száma néhány másodpercre megjelenik, amikor az UP/DOWN (Fel/Le) gombokkal az edzési nézetek között lapoz.
- **Training view** (Edzési nézet): Válasszon a **3 rows** (3 soros) vagy **2 rows** (2 soros) lehetőségek közül. Az edzésadatok beállításainak megfelelően két vagy három sorban fognak megjelenni.

Kerékpár beállítások

A kerékpár beállítások megtekintéséhez vagy módosításához válassza ki a **MENU > Settings > Sport profiles > Cycling [Bike1]/Cycling2 [Bike 2] > Bike 1 settings/Bike 2 settings** (Menü > Beállítások > Sportprofilok > Kerékpározás (1. kerékpár)/Kerékpározás2 (2. kerékpár) > 1. kerékpár beállításai/2. kerékpár beállításai) elemet.

- **Speed sensor** (Sebességérzékelő): Válasszon az **Off** (Ki), **On** (Be) és **Search new** (Új keresése) lehetőségek közül.
- **Wheel size** (Kerékméret): Adja meg a kerékméretet milliméterben. A kerék méretének megállapításával kapcsolatban lásd a Kerékméret mérése c. részt.
- **Cadence sensor** (Pedálfordulatszámláló): Válasszon az **Off** (Ki), **On** (Be) és **Search new** (Új keresése) lehetőségek közül.
- **Autostart** (Automatikus indítás): Válassza ki az **Off** (Ki), vagy **On** (Be) lehetőséget. Ha az **On** (Be) lehetőséget választja, a kijelzőn a **Speed sensor for bike required, Activate speed sensor YES/NO** (Sebességérzékelő szükséges, Sebességérzékelő aktiválása IGEN/NEM) üzenet jelenik meg. A **YES** (Igen) opció kiválasztása esetén az **Autostart on** (Automatikus kezdés bekapcsolva) üzenet jelenik meg a kijelzőn. A **NO** (Nem) opció kiválasztása esetén az, **Activation canceled** (Aktiválás megszakítva) felirat jelenik meg a kijelzőn.

 *Aktiválás előtt valamennyi érzékelőt párosítani kell a pulzusmérő órával.*

Új érzékelő és a pulzusmérő óra párosítására vonatkozó további információért lásd: Új kiegészítő használata (40. oldal).

A kerékméret mérése

Válassza ki a **MENU > Settings > Sport profiles > Cycling [Bike 1]/Cycling 2 [Bike 2] > Bike 1 settings > Wheel size > Set wheel size** (Menü > Beállítások > Sportprofilok > Kerékpározás (1. kerékpár) /

Kerékpározás2 (2. kerékpár) > 1. kerékpár beállításai > Kerékméret > Kerékméret megadása) menüpontot.

A kerékméret beállítása fontos előfeltétele annak, hogy helyes információkat kapjon kerékpározás közben. Kétféle módon határozható meg a kerékpár kerékmérete:

1. módszer

Keresse meg a kerékre nyomtatott átmérőt, mely hüvelykben vagy ETRTO mértékben van megadva. A táblázatból keresse ki a megfelelő értéket milliméterben.

ETRTO	Kerék átmérő (hüvelyk)	Kerékméret beállítás (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 A táblázatban megadott kerékméretek tájékoztató jellegűek, mivel a kerékméret a kerék típusától és a nyomástól is függ.

2. módszer

A pontosabb eredmény érdekében mérje meg manuálisan a kerékméretet.

A szelepet alapul véve jelölje meg azt a pontot, ahol a kerék a földet érinti. Rajzoljon egy vonalat ehhez a ponthoz. Egyenletes felszínen tolja előre a kerékpárt, míg a kerék egy teljes fordulatot nem tesz. A kerék legyen merőleges a földre. A kerék teljes fordulata után húzzon újabb vonalat a földre a szelepnél. Mérje le a két vonal közötti távolságot.

Hogy saját testsúlyának nyomását is figyelembe vegye, vonjon le ebből az értékből 4 mm-t. Írja be az így kapott értéket a pulzuszámoló órába.

Egyéb sportok beállításai

A sportprofil beállítások megtekintéséhez vagy módosításához válassza ki a **MENU > Settings > Sport profiles > Other sport** (Menü > Beállítások > Sportprofilok > Egyéb sport) elemet.

- **Training sounds** (Edzési hangjelzések): Válasszon az **Off** (Ki), **Soft** (Halk), **Loud** (Hangos) vagy **Very loud** (Nagyon hangos) lehetőségek közül.
- **Heart rate sensor** (Pulzuszámoló): Válasszon az **On** (Be), **Off** (Ki) és **Search new** (Új keresése)

lehetőségek közül.

- **GPS sensor** (GPS érzékelő): Válasszon az **On** (Be), **Off** (Ki) és **Search new** (Új keresése) lehetőségek közül.
- **Speed View** (Sebesség nézet): Válassza ki a **Kilometers per hour** (km/óra) vagy **Minutes per kilometer** (perc/km) elemet, vagy angolszász mértékegységek esetén a **Miles per hour** (mérföld/óra) vagy **Minutes per mile** (perc/mérföld) lehetőséget.
- **Automatic lap** (Automatikus kör): Válassza ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha az automatikus kört **On** (Be) állapotra állítja, a kijelzőn a **Set automatic lap distance** (Automatikus kör távolság beállítása) üzenet jelenik meg. Adja meg a távolságot kilométerben vagy mérföldben.
- **Show in pre-training mode?** (Megjelenítés bemelegítés módban?): Ha a **YES** (Igen) lehetőséget választja, a kijelzőn a **Sport shown in pre-training mode** (Sport megjelenítése bemelegítés módban) üzenet jelenik meg. Ha idő módban megnyomja az OK gombot, bemelegítés módban a sport megjelenik a sportlistában. Ha a **NO** (Nem) lehetőséget választja, a kijelzőn a **Sport not shown in pre-training mode** (Sport nem jelenik meg bemelegítés módban) üzenet jelenik meg.
- **Training view numbering** (Edzési nézet számozás): Válassza az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha a **Training view numbering** (Edzési nézet számozás) lehetőségnél az **On** (Be) lehetőséget választotta, az edzési nézet száma néhány másodpercre megjelenik, amikor az UP/DOWN (Fel/Le) gombokkal az edzési nézetek között lapoz.
- **Training view** (Edzési nézet): Válasszon a **3 rows** (3 soros) vagy **2 rows** (2 soros) lehetőségek közül. Az edzésadatok beállításainak megfelelően két vagy három sorban fognak megjelenni.

 *Az érzékelők aktiválása előtt párosítani kell azokat a pulzusmérő órával.*

Új érzékelő és a pulzusmérő óra párosítására vonatkozó további információért lásd: Új kiegészítő használata (40. oldal).

Pulzus beállítások

Az pulzus beállítások megtekintéséhez vagy módosításához válassza ki a **MENU > SETTINGS > Heart rate settings > HR SETTINGS** (Menü > Beállítások > Pulzus beállítások > HR BEÁLLÍTÁSOK) menüpontot.

- **ZoneOptimizer**: Válassza az **Off** (Ki) vagy **On** (Be) lehetőséget.
- **Heart rate view** (Pulzusszám nézet): Válasszon a **Beats per minute** (Ütés/perc) és **Percent of maximum** (Maximális pulzusszám %-a) lehetőség közül.
- **Heart rate zone lock** (Pulzustartomány zár): Válassza ki a **Heart rate zone lock OFF** (Pulzustartomány zár kikapcsolva) lehetőséget, vagy a **Zone 1, Zone 2, Zone 3, Zone 4** vagy **Zone 5** (1. zóna, 2. zóna, 3. zóna, 4. zóna, vagy 5. zóna). lehetőség kiválasztásával zárja le valamelyik zónát. A kijelzőn ekkor a **Zone X locked** (X. zóna lezárva) felirat jelenik meg.
- **Sport zones** (Sport zónák): Állítsa be az 1., 2., 3., 4. és 5. zóna pulzushatárait. A sport zónákkal kapcsolatos további információért lásd: Polar Sportzónák (43. oldal).
A határértékek módosítása előtt ki kell kapcsolnia a ZoneOptimizer funkciót. A kijelzőn a **To modify zones, first set ZoneOptimizer off** (A zónák módosításához előbb kapcsolja ki a ZoneOptimizer-t) felirat jelenik meg. **Set ZoneOptimizer off? YES/NO?** (ZoneOptimizer kikapcsolása? Igen/Nem?) A **YES** (Igen) lehetőséget kiválasztva a kijelzőn a **ZoneOptimizer off** (ZoneOptimizer kikapcsolva) felirat jelenik meg. Ekkor elvégezheti a zóna határértékek módosítását.

Felhasználói adatok beállításai

Annak érdekében, hogy a teljesítményéről helyes visszajelzést kapjon, az adatokat pontosan adja meg a pulzusmérő órában.

Az felhasználói adatok beállításainak megtekintéséhez vagy módosításához válassza ki a **MENU > Settings > USER INFORMATION > USER INFORMAT.** (MENÜ > Beállítások > FELHASZNÁLÓI ADATOK > FELH.ADATOK) menüpontokat. A FEL/LE gombok használatával léptethet a listák között, majd a kiválasztott értéket az OK gombbal hagyhatja jóvá.

- **Weight** (Testsúly): Adja meg testsúlyát kilogrammban (kg) vagy fontban (lb).

- **Height** (Magasság): Adja meg testmagasságát centiméterben (cm), vagy (angolszász mértékegységek esetén) lábban és hüvelykben
- **Date of Birth** (Születési dátum): Adja meg születési dátumát. A dátumformátum a kiválasztott időmegjelenítési módtól függ (2 órás: nap- hónap- év / 12 órás: hónap- nap- év).
- **Sex** (Nem): Válassza ki a **Male** (Férfi) vagy **Female** (Nő) lehetőséget.
- **Activity level** (Aktivitási szint): Válasszon az alábbi értékek közül: **Low [0-1 h/wk]** (Alacsony, 0-1 óra/hét), **Moderate [1-3 h/wk]** (Közepes, 0-1 óra/hét), **High [3-5 h/wk]** (Magas, 0,1 óra/hét) vagy **Top [5+ h/wk]** (Kiváló, több mint 5 óra/hét)
 . Az aktivitási szint a hosszú távú fizikai aktivitási szintjének értékelése. Válassza ki azt a lehetőséget, ami a legjobban jellemzi az elmúlt három hónapban végzett fizikai aktivitása mennyiségét és intenzitását.
 - **Top [5+ h/wk]** (Kiváló, több mint 5 óra/hét): Hetente legalább öt alkalommal végez kemény fizikai tevékenységet, vagy versenyre készül.
 - **High [3-5 h/wk]** (Magas, 3-5 óra/hét): Hetente legalább három alkalommal végez kemény fizikai tevékenységet, például hetente 20-25 km-t fut, vagy heti 3-5 órában végez ezzel egyenértékű fizikai tevékenységet.
 - **Moderate [1-3 h/wk]** (Közepes, 1-3 óra/hét): Rendszeresen végez rekreációs sportokat , például hetente 5-10 km-t fut, heti 1-3 órában végez ezzel egyenértékű fizikai tevékenységet, vagy munkája közepes fizikai aktivitással párosul.
 - **Low [0-1 h/wk]** (Alacsony, 0-1 óra/hét): Nem vesz részt rendszeresen rekreációs sportokban, nem végez nehéz fizikai tevékenységet, és csak ritkán végez olyan intenzitású edzést, ami nehéz légzést, vagy izzadást okozna. A pulzusszámláló órákat az érzékeket az energiafelhasználás kiszámítására használja fel.
- **Maximum heart rate** (Maximális pulzusszám): Adja meg maximális pulzusszámát, ha ismeri a laboratóriumi körülmények között mért aktuális értéket. Első használatkor alapbeállításként az életkorból kiszámított maximális pulzusszám jelenik meg (220-életkor). További információért lásd a Maximális pulzusszám (HR_{max}) c. részt.
- **OwnIndex**(VO_{2max}): Adja meg OwnIndex értékét (VO_{2max} -maximális oxigénfelvétel érték). További információért lásd az OwnIndex c. részt.

Maximális pulzusszám (HR_{max})

A HR_{max} az energiafelhasználás becslésére szolgáló érték. A HR_{max} a maximális fizikai terhelés során mért legmagasabb percenkénti szívverés. A HR_{max} az edzés intenzitásának meghatározásában is fontos szerepet játszik. A HR_{max} érték meghatározásának legpontosabb módja egy laboratóriumi terheléses vizsgálat elvégzése.

OwnIndex®

A Polar Fitness teszt (36. oldal) eredménye, a Polar OwnIndex a maximális oxigénfelvétel (VO_{2max}) meghatározására szolgál. Az OwnIndex rendszerint egy 20 és 95 közötti érték. Ez az érték hasonló a VO_{2max} értékhez, melyet gyakran az aerob edzettség mérésére használnak. A hosszú távú fizikai aktivitás szintje, a pulzusszám, a szívfrekvencia-változékonyság, a nem, a kor, a magasság, és a testsúly paraméterek mind hatással vannak az OwnIndexre. Aerob edzettségi szintje annál jobb, minél magasabb az OwnIndex értéke.

Általános beállítások

Az általános beállítások megtekintéséhez és módosításához válassza ki a **MENU > Settings > General settings** (Menü > Beállítások > Általános beállítások) elemet.

- **Sounds** (Hangok): Válassza az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget.
- **Button lock** (Billentyűzár): Válasszon a **Manual lock** (Kézi zár) és az **Automatic lock** (Automatikus zár) lehetőség közül.
- **Units** (Mértékegységek): Válasszon a **Metric units (kg, m)** (Metrikus mértékegységek - kg, m) és az **Imperial units (lbs, ft)** (Angolszász mértékegységek - font, láb) lehetőségek közül.
- **Language** (Nyelv): Válasszon a **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi** és **Svenska** lehetőségek közül, majd erősítse meg a kiválasztást az OK

gombbal.

Óra beállítások

A **Watch settings** (Óra beállítások) menüpont módosításához válassza ki a **Settings > Watch settings** (Beállítások > Óra beállítások) elemet.

- **Alarm** (Riasztás): A **Set alarm repetition** (Riasztás ismétlésének beállítása) menüpontban az alábbi lehetőségek közül választhat: **Off** (Ki), **Once** (Egyszer), **Monday to Friday** (Hétfőtől péntekig) és **Every day** (Minden nap).
- **Time** (Idő): Válassza ki a **Time 1** (1. idő), **Time 2** (2. idő) vagy **Time in use** (Használt idő) lehetőséget.
- **Date** (Dátum): **Set date** (Dátum beállítása), **Date format** (Dátumformátum) és **Date separator** (Dátum elválasztó)
- **Week' starting day** (Hét kezdőnapja): Válasszon a **Monday** (Hétfő), **Saturday** (Szombat) és **Sunday** (Vasárnap) lehetőségek közül.
- **Watch face** (Óra kijelzés): Válasszon az alábbi lehetőségek közül: **Time only** (Csak idő), **Time and logo** (Idő és logó), **Time and event** (Idő és esemény) (csak akkor jelenik meg, ha a www.polarpersonaltrainer.com webes szolgáltatásban beállított egy eseményt, és a DataLink adatátviteli egység és a WebSync program használatával feltöltötte az adatokat a pulzusmérő órára).

Gyorsmenü

Néhány beállítás a gyorsválasztó gomb segítségével is beállítható. A **Quick menu** (Gyorsmenü) eléréséhez Idő, Belemelegítés vagy Edzés módban nyomja meg és tartsa lenyomva a **LIGHT** (Világítás) gombot. Attól függően, hogy melyik üzemmódból lép be a Gyorsmenübe, különféle funkciókat érhet el.

Idő mód

Idő módban nyomja meg és tartsa lenyomva a **LIGHT** (Világítás) gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü) megnyitásához.

- Válassza ki a **Lock buttons** (Gombok lezárása) elemet, majd nyomja meg az **OK** gombot. A gombok feloldásához nyomja meg és ismét tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot.
- A riasztás ismétléséhez a következő opciók közül választhat: **Alarm > Off** (Riasztás > Ki), **Once** (Egyszer), **Monday to Friday** (Hétfőtől péntekig) vagy **Every day** (Minden nap).
- Válassza ki a **Time in use > Time 1** vagy **Time 2** (Használt idő > 1. idő vagy 2. idő) elemet.

Bemelegítés mód

Idő üzemmódban nyomja meg az **OK** gombot a bemelegítés mód eléréséhez. Bemelegítés módban nyomja meg és tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü) megnyitásához.

- Az aktuális sportprofil beállítások szerkesztése. További információért lásd: Sportprofil beállítások (29 . oldal).
- Pulzusszám beállítások módosítása. További információkért lásd: Pulzus beállítások (32 . oldal).

Edzés mód

Edzés módban nyomja meg és tartsa lenyomva a **LIGHT** (Világítás) gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü) megnyitásához.

- Válassza ki a **Lock buttons** (Gombok lezárása) elemet, majd nyomja meg az **OK** gombot. A gombok feloldásához ismét nyomja meg és tartsa lenyomva a **LIGHT** (Világítás) gombot. A kijelzőn a **Buttons unlocked** (Gombok feloldva) felirat jelenik meg.
- Válassza ki a **Search sensor** (Érzékelő keresése) elemet, ekkor a pulzusmérő óra elkezd megkeresni a hiányzó érzékelőt.

 Ez a lehetőség csak akkor érhető el, ha valamelyik érzékelő csatlakozása elveszett.

- Az s3+ lépéshossz érzékelő kalibrálásához válassza ki a **Calibrate stride sensor** (Lépéshossz érzékelő kalibrálása) lehetőséget.

 Ez az opció csak s3+ lépéshossz érzékelő használata esetén érhető el.

- Válassza a ki a **Training sounds** (Edzés hangjelzései) menüpontot, és válasszon az **Off** (Ki), **Soft** (Halk), **Loud** (Hangos) és **Very loud** (Nagyon hangos) lehetőségek közül.
- Válassza ki a **Set automatic lap off/On** (Automatikus kör kikapcsolása/bekapcsolása) lehetőséget.

 Ez a beállítás csak akkor érhető el, ha rendelkezésre állnak sebesség adatok, azaz a sport profilban beállította az s3+ lépéshossz érzékelőt, vagy a G5/G3 GPS érzékelőt.

- A koordináták és a látható műholdak számának megtekintéséhez válassza ki a **GPS info** (GPS információk) lehetőséget. Opcionális GPS-érzékelő szükséges.
- A sportzónák pulzusszám határértékének megtekintéséhez válassza ki a **Show zone limits** (Zóna határértékek megjelenítése) elemet.

 Ez a beállítás csak abban az esetben érhető el, ha a pulzusmérő be van kapcsolva.

9. FEJEZET - POLAR FITNESS TESZT

A Polar Fitness Teszt egyszerű, biztonságos és gyors módja annak, hogy felmérje nyugalmi aerob (kardiovaszkuláris) edzettségét. Az OwnIndex eredmény hasonló a maximális oxigénfelvételhez (VO_{2max}), melyet gyakran az aerob kapacitás mérésére használnak. A hosszú távú fizikai tevékenység, pulzusszám, nyugalmi szívfrekvencia, nem, kor, magasság, és testtömeg paraméterek mind hatással vannak az OwnIndexre. A Polar Fitness tesztet egészséges felnőttek számára fejlesztették 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 vérnyomást, 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 ismételje meg mérést.

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 stimulálószeres használatát.
- Kipihentnek és nyugodtnak kell lennie. A teszt megkezdése előtt feküdjön le és pihenjen 1-3 percig.

A teszt előtt

Vegye fel a pulzusmérőt.

További információért lásd: A pulzusmérő használata (13 . oldal)

Adja meg a felhasználói adatokat.

Ehhez válassza ki a **MENU > Settings > User information** (Menü > Beállítások > Felhasználói adatok) elemet.

A Polar Fitness teszt elvégzéséhez adja meg a személyes felhasználói adatait és a hosszú távú fizikai aktivitási szintjét.

A teszt elvégzése

Válassza ki az **MENU > Fitness test > Start test** (Menü > Fitness teszt > Teszt indítása) elemet.

A folyamatjelző sáv a teszt folyamatát mutatja. Maradjon ellazult, minimalizálja a mozgásokat és a kommunikációt.

Amennyiben a Felhasználói információk beállításánál nem adta meg a hosszú távú fizikai aktivitás szintjét, a **Set activity level of past 3 months** (Adja meg az elmúlt három hónap aktivitási szintjét) üzenet jelenik meg a kijelzőn. Válasszon a **Top**, **High**, **Moderate** vagy **Low** (Max., Magas, Közepes, Alacsony)

lehetőségek közül. Az aktivitási szintekkel kapcsolatos további információkért lásd Felhasználói adatok beállításai (32. oldal).

Amennyiben a pulzusmérő óra a teszt elején nem érzékeli a pulzust, a teszt sikertelen lesz és a **Test failed, Check heart rate transmitter** (Sikertelen teszt, Ellenőrizze a pulzusmérőt) üzenet jelenik meg a kijelzőn. Ellenőrizze, hogy a pulzusmérő elektródái nedvesek-e és a pánt szorosan illeszkedik-e, majd ismétlje meg a tesztet.

A teszt végeztével két sípszó hallható. Az OwnIndex egy számértékkel és egy szintértékeléssel jelenik meg. Az értékeléssel kapcsolatos további információért tekintse meg az Edzettségi szint osztályok c. részt.

Update to VO_{2max}? (Frissítés VO2max-ra?)

- Válassza ki a **Yes** (Igen) lehetőséget, ha az OwnIndex értéket el szeretné menteni a felhasználói beállításokba és az **OwnIndex results** (OwnIndex eredmények) menübe.
- Válassza ki a **No** (Nem) lehetőséget, ha ismeri a laboratóriumi körülmények között mért VO_{2max} értékét, és ha az legalább egy edzettségi szint osztállyal eltér az OwnIndex eredménytől. Az OwnIndex érték ebben az esetben csak az **OwnIndex results** (OwnIndex eredmények) menüben kerül elmentésre. Az edzettségi szintjének alakulásával kapcsolatos további információkért tekintse meg az OwnIndex eredmények c. részt.

A **BACK** (Vissza) gomb lenyomásával bármikor megszakíthatja a tesztet. Ekkor néhány másodpercre a **Test canceled** (Teszt megszakítva) üzenet jelenik meg a kijelzőn.

 Az OwnIndex érték mentése után a rendszer ezeket az értékeket használja fel a kalória-fogyasztás kiszámolásához.

A teszt után

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

Kor / Év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elfogadható	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kimagasló
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.

OwnIndex eredmények

Válassza ki a **MENU > Fitness test > OwnIndex results** (Menü > Fitness teszt > OwnIndex eredmények) elemet.

Az **OwnIndex results** (OwnIndex eredmények) menüpontban áttekintheti OwnIndex eredményei fejlődését. A kijelzőn a legutóbbi hatvan OwnIndex érték, és a hozzájuk tartozó dátumok jelennek meg. Amikor a legutóbbi eredmények menüpont megtelik, a legrégebbi eredmény automatikusan törlődik.

OwnIndex érték törlése

Válassza ki a **MENU > Fitness test > OwnIndex results** (Menü > Fitness teszt > OwnIndex eredmények) elemet.

Válassza ki azt az értéket, melyet törölni szeretne, majd nyomja meg és tartsa lenyomva a **LIGHT** (Világítás) gombot, akkor a kijelzőn a **Delete OwnIndex (xx) value? No/Yes** (Törli az értéket? Igen/Nem) jelenik meg. A megerősítéshez nyomja meg az OK gombot.

Az OwnIndex eredmények szoftverrel történő elemzése

Az eredmények polarpersonaltrainer.com weboldalra történő feltöltésével számos szempontból elemezheti az eredményeit, valamint részletes információkat kaphat a fejlődéséről.

10. FEJEZET - ÚJ PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATA

Új pulzusmérő használata

Ha a WearLink+ Hybrid jeladót tartozékként vásárolja meg, először be kell azt táplálnia a pulzusmérő órába. Ezt a műveletet párosításnak nevezzük, mely mindössze néhány másodpercet vesz igénybe. A párosítással biztosítható, hogy a pulzusmérő óra csak az Ön pulzusmérőjéből érkező jeleket fogadja, így elkerülhető az interferencia.

A pulzusmérő órával csak egy pulzusmérő párosítható. Ha új pulzusmérőt párosít az órával, a korábban párosított érzékelő eltávolításra kerül a memóriából.

 *Versenyen való részvétel előtt mindig otthon végezze el a párosítást. Ellenkező esetben interferencia alakulhat ki.*

A pulzusmérő óra párosítása új pulzusmérővel

Vegye fel a pulzusmérőt, és győződjön meg róla, hogy nincsen a közelben (40 méteres körzetben) másik pulzusmérő.

1. Válassza ki a **Menu > Settings > Sport profiles > Sport > Heart rate sensor > Search new** (Menü > Beállítások > Sport profilok > Sport > Pulzusmérő > Új keresése) elemet, majd nyomja meg az OK gombot.
2. A pulzusmérő óra elkezd keresni az érzékelő által küldött jelet, és a kijelzőn a **Searching for new heart rate sensor** (Új pulzusmérő keresése) üzenet jelenik meg.
3. Ha az új érzékelő beazonosítása megtörtént, akkor a kijelzőn a **Heart rate sensor is found** (Pulzusmérő megtalálva) üzenet jelenik meg. A párosítás ezzel befejeződik.
4. Amennyiben a keresés sikertelen volt, a **Heart rate sensor not found** (Nem található pulzusmérő) vagy az **Other heart rate transmitters interfering. Move further. , Try again? YES/NO** (Egyéb érzékelő interferenciát okoz. Megpróbálja újra? IGEN/NEM) üzenet jelenik meg a kijelzőn.
5. A keresés megismétléséhez válassza a **YES** (Igen) elemet.
6. A keresést a **NO** (Nem) lehetőség kiválasztásával szakíthatja meg.
7. Az idő módba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **BACK** (Vissza) gombot.

 *Ha korábban még nem párosította a pulzusmérő órát pulzusmérővel, a párosítási folyamat az edzés megkezdésekor automatikusan elindul. Vegye fel a pulzusmérő órát és a pulzusmérőt, és nyomja meg az OK gombot. A kijelzőn a **Searching for new heart rate sensor** (Új pulzusmérő keresése) felirat jelenik meg. A pulzusmérő óra elkezd keresni a pulzusmérő jeleit. Amikor az óra megtalálja a pulzusmérő jeleit, a kijelzőm a **Heart rate sensor found** (Pulzusmérő megtalálva) üzenet jelenik meg.*

11. FEJEZET - ÚJ KIEGÉSZÍTŐ HASZNÁLATA

Mielőtt új kiegészítőt kezdene használni, azt be kell táplálnia a pulzusról órába. Ezt a műveletet párosításnak nevezzük, és mindössze néhány másodpercet vesz igénybe. A párosítással biztosítható, hogy a pulzusról óra csak az Ön kiegészítőjéről érkező jeleket fogadja, így elkerülhető az interferencia.

Versenyen való részvétel előtt mindig otthon végezze el a párosítást. Ezzel elkerülhető az interferencia kialakulása. Új érzékelő párosításakor ügyeljen arra, hogy nincsenek a közelében (40 méteres körzetben) más hasonló érzékelők.

Új sebességérzékelő és a pulzusról óra párosítása

Győződjön meg róla, hogy a sebességérzékelő megfelelően van-e felerősítve. A sebességérzékelő felerősítésével kapcsolatos további információkért tekintse meg a sebességérzékelő használati útmutatóját vagy a http://www.polar.fi/en/polar_community/videos weboldalon található oktatóvideókat.

A pulzusról órán két kerékpárt állíthat be. Mindkét kerékpár esetében külön be kell tanítani az érzékelőket. Egy kerékpárhoz csak egy sebességérzékelő párosítható. Ha két kerékpárja van, mindkettővel használhatja ugyanazt a sebességérzékelőt. A két kerékpárhoz azonban külön érzékelőket is használhat. Amikor olyan kerékpárral párosít egy új érzékelőt, melyhez korábban már párosított egy érzékelőt, az új érzékelő felülírja a korábbi.

1. Válassza ki a **MENU > Settings > Sport profiles > Cycling (Bike 1) > Bike 1 settings > Speed sensor > Search new** (Menü > Beállítások > Sport profilok > Kerékpározás (1. kerékpár) > 1. kerékpár beállításai > Sebességérzékelő > Új keresése) elemet, majd nyomja meg az OK gombot.
2. Ezután a **Press OK to start the test drive** (A tesztmenet indításához nyomja meg az OK gombot) üzenet jelenik meg a képernyőn.
3. Nyomja meg az OK gombot, ekkor a **Searching for new speed sensor** (Új sebességérzékelő keresése) üzenet jelenik meg a kijelzőn. A pulzusról óra megkezdja a sebességérzékelő által küldött jel keresését. A sebességérzékelő aktiválásához forgassa meg a kereket. A sebességérzékelő bekapcsolását a piros jelzőfény villogása jelzi.
4. Ha az új sebességérzékelő beazonosítása megtörtént, akkor a kijelzőn a **Speed sensor is found** (Sebességérzékelő megtalálva) üzenet jelenik meg. A párosítás ezzel befejeződött.
5. Amennyiben a keresés sikertelen, a **Speed sensor not found** (Nem található sebességérzékelő) vagy az **Other heart rate transmitters interfering. Move further. Try again? YES/NO** (Egyéb pulzusról mérő interferenciát okoz. Megpróbálja újra? IGEN/NEM) felirat jelenik meg a kijelzőn.
6. A keresés megismétléséhez válassza a **YES** (Igen) elemet.
7. A keresést a **NO** (Nem) opció segítségével szakíthatja meg.
8. Az idő módba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **BACK** (Vissza) gombot.

Új pedálfordulatszámláló és a pulzusról óra párosítása

Győződjön meg róla, hogy a pedálfordulatszámláló megfelelően van-e felszerelve. A pedálfordulatszámláló felszerelésével kapcsolatos további információkért tekintse meg a pedálfordulatszámláló használati útmutatóját vagy a http://www.polar.fi/en/polar_community/videos weboldalon található oktatóvideókat.

A pulzusról órán két kerékpárt állíthat be. Mindkét kerékpár esetében külön be kell tanítani az érzékelőket. Egy kerékpárhoz csak egy pedálfordulatszámláló párosítható. Ha két kerékpárja van, mindkettővel használhatja ugyanazt a pedálfordulatszámlálót. A két kerékpárhoz azonban külön érzékelőket is használhat. Amikor olyan kerékpárral párosít egy új érzékelőt, melyhez korábban már párosított egy érzékelőt, az új érzékelő felülírja a korábbi.

1. Válassza ki a **MENU > Settings > Sport profiles > Cycling Bike 1 > Bike 1 settings > Cadence sensor > Search new** (Menü > Beállítások > Sport profilok > Kerékpározás, 1. kerékpár > 1. kerékpár beállításai > Pedálfordulatszámláló > Új keresése) elemet, majd nyomja meg az OK gombot.
2. Ezután a **Press OK to start the test drive** (A tesztmenet indításához nyomja meg az OK gombot) üzenet jelenik meg a képernyőn.

3. Nyomja meg az OK gombot, ekkor a **Searching for new cadence sensor** (Új pedálfordulatmérő keresése) üzenet jelenik meg a kijelzőn. A pulzusmérő óra megkezdte a pedálfordulatmérő által küldött jel keresését. Az érzékelő aktiválásához forgassa meg néhányszor a kereket. Az érzékelő bekapcsolását a piros jelzőfény villogása jelzi.
4. Ha az új pedálfordulatmérő beazonosítása megtörtént, akkor a kijelzőn megjelenik a **Cadence sensor is found** (Pedálfordulatmérő megtalálva) üzenet. A párosítás ezzel befejeződött.
5. Amennyiben a keresés sikertelen, a **Cadence sensor not found** (Nem található pedálfordulatmérő) üzenet vagy az **Other heart rate transmitters interfering. Move further. , Try again? YES/NO** (Egyéb érzékelő interferenciát okoz. Megpróbálja újra? IGEN/NEM) felirat jelenik meg a kijelzőn.
6. A keresés megismétléséhez válassza a **YES** (Igen) elemet.
7. A keresést a **NO** (Nem) opció segítségével szakíthatja meg.
8. Az idő módba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **BACK** (Vissza) gombot.

Új GPS érzékelő és a pulzusmérő óra párosítása

Győződjön meg róla, hogy a GPS érzékelő megfelelően van-e csatlakoztatva, függőleges helyzetben van-e, és hogy ugyanazon a karján hordja-e, mint amelyen a pulzusmérő órát viseli. Továbbá győződjön meg róla, hogy a GPS érzékelő be van-e kapcsolva. A GPS érzékelő beállításával kapcsolatos további információkért tekintse meg a GPS érzékelő használati útmutatóját. A használati útmutató a www.polar.fi/support címről tölthető le.

1. Válassza ki a **MENU > Settings > Sport profiles > Running > GPS sensor > Search new** (Menü > Beállítások > Sport profilok > Futás > GPS érzékelő > Új keresése) elemet, majd nyomja meg az OK gombot.
2. **Ekkor megjelenik a Searching for new GPS sensor** (Új GPS érzékelő keresése) üzenet. A pulzusmérő óra megkezdte a GPS érzékelő által küldött jel keresését.
3. Ha az új GPS érzékelő beazonosítása megtörtént, akkor a kijelzőn a **GPS sensor is found** (GPS érzékelő megtalálva) üzenet jelenik meg. A párosítás ezzel befejeződött.
4. Amennyiben a keresés sikertelen, a **GPS sensor not found** (Nem található GPS-szenzor) üzenet vagy az **Other heart rate transmitters interfering. Move further. , Try again? YES/NO** (Egyéb érzékelő interferenciát okoz. Megpróbálja újra? IGEN/NEM) felirat jelenik meg a kijelzőn.
5. A keresés megismétléséhez válassza a **YES** (Igen) elemet.
6. A keresést a **NO** (Nem) opció segítségével szakíthatja meg.
7. Az idő módba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **BACK** (Vissza) gombot.

Új lépéshossz érzékelő és a pulzusmérő óra párosítása

Győződjön meg róla, hogy a lépéshossz érzékelő megfelelően van-e csatlakoztatva a cipőjéhez. A lépéshossz érzékelő felerősítésével kapcsolatos további információkért tekintse meg a lépéshossz érzékelő használati útmutatóját vagy a http://www.polar.fi/en/polar_community/videos weboldalon található oktatóvideókat.

Egyszerre csak egy lépéshossz érzékelőt párosíthat a pulzusmérő órával. Új érzékelő párosításakor az új érzékelő mindig felülírja a korábban párosított érzékelőt. A lépéshossz érzékelő csak a Futás sport profilhoz párosítható.

1. Válassza ki a **MENU > Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Search new** (Menü > Beállítások > Sport profilok > Futás > Lépéshossz érzékelő > Új keresése) elemet, majd nyomja meg az OK gombot.
2. **Ekkor megjelenik a Searching for new stride sensor** (Új lépéshossz érzékelő keresése) üzenet. A pulzusmérő óra megkezdte a lépéshossz érzékelő által küldött jel keresését.
3. Ha az új lépéshossz érzékelő beazonosítása megtörtént, akkor a kijelzőn a **Stride sensor is found** (Lépéshossz érzékelő megtalálva) üzenet jelenik meg. A párosítás ezzel befejeződött.
4. Amennyiben a keresés sikertelen, a **Stride sensor not found** (Nem található lépéshossz érzékelő) üzenet vagy az **Other heart rate transmitters interfering. Move further. , Try again? YES/NO** (Egyéb érzékelő interferenciát okoz. Megpróbálja újra? IGEN/NEM) felirat jelenik meg a kijelzőn.

MAGYAR

5. A keresés megismétléséhez válassza a **YES** (Igen) elemet.
6. A keresést a **NO** (Nem) opció segítségével szakíthatja meg.
7. Az idő módba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **BACK** (Vissza) gombot.

12. FEJEZET - HÁTTÉRINFORMÁCIÓK

Polar Sportzónák

A Polar sportzónák a új szintre emelik a pulzusszám alapú edzések hatékonyságát. Az edzés a maximális pulzusszám százalékos értéke alapján öt részre osztható. A sport zónák segítségével könnyedén kiválaszthatja és megfigyelheti az edzési intenzitásokat.

Célzóna	A HR _{max} intenzitási %-a, ütés/perc	Példa időtartamok	Edzés előnye
MAXIMUM 	90-100% 171-190 ütés/perc	kevesebb, mint 5 perc	Előnyök: A légzés és az izmok maximális, vagy közel maximális kihasználása. Érzet: Nagyon fárasztó a légzés és az izmok számára. Akiknek javasolt: Rendkívül tapasztalt és fitt atléták. Csak rövid időtartamok, általában a sporteseményekre történő utolsó felkészülés.
NEHÉZ 	80-90% 152-172 ütés/perc	2-10 perc	Előnyök: Megnő a nagy teljesítmény fenntartásának képessége. Érzés: Izomfáradtságot és nehéz légzést okoz. Akiknek javasolt: Tapasztalt atléták számára különböző időtartamokra. A versenyszezon előtti időszakban fontosabb.
KÖZEPES 	70-80% 133-152 ütés/perc	10-40 perc	Előnyök: Javítja az általános edzési tempót, könnyebbé teszi a közepes erőfeszítéseket, és javítja a hatékonyságot. Érzés: Állandó, szabályos, gyors légzés. Akiknek javasolt: Eseményekre felkészülő, vagy teljesítményfejlesztő atléták.
KÖNNYŰ 	60-70% 114-133 ütés/perc	40-80 perc	Előnyök: Javítja az általános edzettséget, a helyreállás idejét és felgyorsítja az anyagcserét. Érzés: Kényelmes és könnyű, alacsony izom és kardiovaszkuláris terhelés. Akiknek javasolt: Mindenkinek hosszabb edzésekhez, az alapedzések időtartamára, és a versenyek közötti felépülési időszakokra.
NAGYON KÖNNYŰ 	50-60% 104-114 ütés/perc	20-40 perc	Előnyök: Segíti a bemelegedést és a levezetést, segíti a helyreállást. Érzés: Nagyon könnyű, kismértékben fárasztó. Akiknek javasolt: Az edzési szezonban a bemelegítéshez és a levezetéshez javasolt.

HR_{max} = Maximális pulzusszám (220-kor). Például: 30 éves kor, 220-30=190 ütés/perc.

Az **1. pulzustartományban** lévő edzés intenzitása rendkívül alacsony. Az alapvető edzési irányelv az, hogy a teljesítmény nem csak az edzés, hanem az utána lévő helyreállás alatt is nő. A helyreállítási folyamat felgyorsításához nagyon alacsony intenzitású edzéseket végezzen.

A **2. pulzustartományban** végzett edzés bármely edzésprogram alapvető részét képezheti. Az ebben a

zónában végzett edzések könnyűek és aerobikusak. Az ebben a zónában hosszú ideig végzett edzések rendkívül hatékonyak az energiafelhasználás szempontjából. A javuláshoz nagy kitartásra van szükség.

Az aerob teljesítmény a **3. pulzustartományban fejleszthető**. Az edzési intenzitás magasabb, mint az 1. és a 2. zónában, de még mindig inkább csak aerobikus. A 3. sportzónában végzett edzésben például az egyes szakaszokat helyreállítási szakaszok követhetik. Ez a zóna a szívben és a vázizmokban lévő véráramlás hatékonyságának növeléséhez ideális.

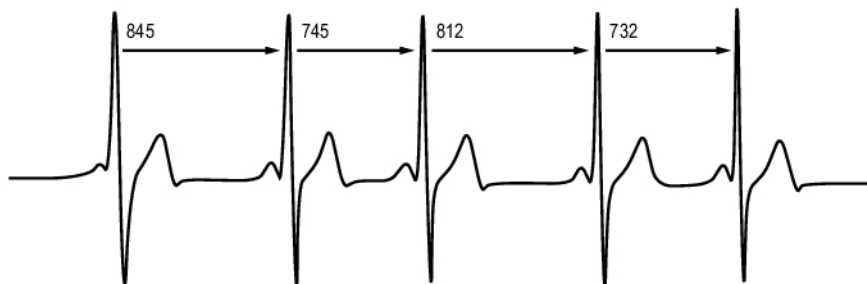
Amennyiben a célja a maximális teljesítmény kihasználása, a **4. és 5. pulzustartományban** kell edzenie. Ezekben a zónákban a gyakorlatokat anaerob módon végzi, legfeljebb 10 perces szakaszokban. Minél rövidebb az intervallum, annál magasabb az intenzitás. Az elegendő pihenő idők rendkívül fontosak. 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 testreszabni. Egy pulzusszám célzónában történő edzés esetén próbálja meg a teljes zónát felhasználni. A zóna középső része egy jó cél, de a pulzusszám adott szinten tartása nem minden esetben szükséges. A pulzusszám fokozatosan alkalmazkodik az edzés intenzitásához. Például, amikor az 1. pulzusszám zónáról a 3. zónára vált át, a keringése és a pulzusszáma 3-5 perc alatt áll át.

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

Szívfrekvencia-változékonyság

A pulzusszám minden szívverésnél változik. A szívfrekvencia-változékonyság (HRV) a két szívverés intervallum közti eltérést jelenti, melyet másnéven R-R intervallumoknak is nevezünk.



A HRV a pulzusszám átlagos pulzusszám körüli ingadozását jelenti. Az átlagos 60-as pulzusszám (szívverés per perc) nem azt jelenti, hogy az egymást követő szívverések közt minden esetben 1 másodperc telik el, ezek 0,5 mp. és 2 másodperc közt változnak.

A HRV értékét az aerob edzettség befolyásolja. A jó állapotban lévő szív HRV értéke általában magasabb nyugalmi állapotban. A HRV értékét befolyásoló egyéb tényezők a kor, a genetikai adottságok, a testtartás, a napszak és az egészségi állapot. Az edzés során a HRV értéke csökken, mivel a pulzusszám és az edzés intenzitása nő. A HRV értékét a stressz is csökkenti.

A HRV értékét a vegetatív idegrendszer szabályozza. A paraszimpatikus tevékenység csökkenti a pulzusszámot és növeli a HRV értékét, miközben a szimpatikus tevékenységek növelik a pulzusszámot és csökkentik a HRV értékét.

A HRV értéket az OwnIndex és a ZoneOptimizer funkciók használják.

Polar ZoneOptimizer

A Polar ZoneOptimizer funkció a pulzusszám kismértékű változásának észlelésekor az edzés intenzitásának csökkentését javasolja, míg a pulzusszám nagyobb változása esetén az intenzitás növelését javasolja. Ezen felül visszajelzést küld a pulzusszám-változás alapján a napi fiziológiai állapotáról (jó/normál/alacsony), melyet a korábbi mérések eredményeivel hasonlít össze.

A ZoneOptimizer funkció előnyei

Minden egyes Sport Zóna más-más fiziológiai hatást eredményez, melyet a Polar Sportzónák (43. oldal) c. fejezetben ismertetünk. A mérés az aktuális fiziológiai állapotát is figyelembe veszi, és úgy módosítja a Sport Zónák értékét, hogy ugyanabban a Sport Zónában más napon ugyanazt a fiziológiai választ kapja. Ez azt jelenti, hogy az optimalizált Sport Zónákban történő edzésintenzitás a test napi fiziológiai állapotának függvényében változik.

ZoneOptimizer mérés

A Polar ZoneOptimizer funkció a pulzusszám kismértékű változásának észlelésekor az edzés intenzitásának csökkentését javasolja, míg a pulzusszám nagyobb változása esetén az intenzitás növelését javasolja. Ezen felül visszajelzést küld, ha a korábbi mérésekhez képest az aktuális határértékek magasabbak, vagy alacsonyabbak, mint az Ön normál szintje. Azáltal, hogy arra is odafigyel, hogy milyen gyorsan és milyen könnyen tud gyakorlatokat végezni a javasolt pulzusszámokon, visszajelzést kaphat a napi fiziológiai állapotáról.

A célzóna határértékeinek meghatározása három szakaszban történik. A ZoneOptimizer meghatározás maximum 10 percet vesz igénybe.

Művelet	Pulzusszám (ütés/perc)	Időtartam	Elérés módja
Tartsa pulzusszámát 70 és 100 ütés/perc között.	70 - 100 ütés/perc	Minimum 2 perc	Álljon egy helyben, vagy nagyon alacsony intenzitással eddzen, pl. lassan sétáljon.
Növelje fokozatosan 100-ról 130-ra a pulzusszámát két perc alatt.	100 - 130 ütés/perc	Minimum 2 perc	Gyors séta vagy kerékpározás/kocogás alacsony intenzitással bemelegítés során.
Fokozatosan növelje a pulzusszámát 130 ütés/perc fölé.	130 ütés/perc <	Minimum 30 másodperc, maximum 6 perc	Fokozatosan növelje a pulzusszámát és folytassa az edzést a tervezettek szerint.

A mérés szakaszai

- Felkészülés az edzésre: Nagy szívfrekvencia-változékonyság.** Mivel ebben a szakaszban magas a szívfrekvencia-változékonyság, könnyen meghatározhatók a napi változások. Abszolút számokban ez a 70 és 100 ütés/perc közötti pulzusszámot jelenti.
- Bemelegítés: a pulzusszám lassan emelkedik, míg a szívfrekvencia-változékonyság csökken.** Ebben a szakaszban során a pulzusszám-változékonyság csökkenni kezd, és a test felkészül a nagyobb intenzitásra. Abszolút számokban ez a 100-130 ütés/perc pulzusszámot jelenti.
- A szívfrekvencia-változékonyság szintje leesik.** Ebben az edzési fázisban a szívfrekvencia-változékonyság kezd nagyon alacsony szintre csökkenni, vagy csaknem megszűnni. A pulzus határértékek akkor kerülnek beállításra, amikor a szívfrekvencia-változékonyság megszűnik. A szívfrekvencia-változékonyság általában 130 ütés/perc vagy ennél magasabb pulzusszám értéknél szűnik meg.

A ZoneOptimizer általában abszolút értékeket használ (70-100-130 ütés/perc), de amikor a HR_{max} nagyon alacsony, a két legfelső érték módosul. A második fázis felső határértéke, mely normál esetben 130 ütés/perc, nem haladhatja meg a HR_{max} 75%-át. Ez automatikusan megtörténik az Ön beavatkozása nélkül.

A ZoneOptimizer segítségével különféle időtartamokat állíthat be az 1. szakaszhoz (felkészülés az edzésre, pulzus 70-100 ütés/perc között) és a 2. szakaszhoz (bemelegítés, pulzusszám 100-130 ütés/perc között). A határértékek sikeres meghatározásához javasolt minimális időtartam az 1. szakasz esetén 2 perc, a 2. szakasz esetén 2 perc, míg a 3. szakasz esetén minimum fél perc, de maximum 6 perc.



A ZoneOptimizer funkció egészséges emberek számára lett kifejlesztve. Néhány betegség a szívfrekvencia-változékonyság alapú ZoneOptimizer meghatározás sikertelenségét, vagy alacsonyabb intenzitás szinteket eredményezhet. Ilyen állapot például a magas vérnyomás, a szívritmuszavar és bizonyos gyógyszerek is ilyen hatással lehetnek a meghatározásra.

Maximális pulzusszám

A maximális pulzusszám (HR_{max}) a maximális fizikai terhelés során mért legmagasabb percenkénti szívverés. Ez egyénenként változik, melyet a kor, az öröklött tényezők és az edzettségi szint is befolyásol. Ezenkívül az érték a sport típusának függvényében is változik. A HR_{max} értéket az edzés intenzitásának kifejezésére használják.

A maximális pulzusszám meghatározása

A HR_{max} értékét több módon is meghatározhatja.

- A HR_{max} mérésének legpontosabb módja a laboratóriumi körülmények között végzett mérés, melyet általában egy kardiógépen, vagy kerékpáron szoktak elvégezni egy kardiológus vagy fiziológus felügyelete mellett.
- A HR_{max} értékét egy tesztelés segítségével is meghatározhatja az edzőpartnere jelenléte mellett.
- A HR_{max} egy gyakran használt képlet segítségével is megbecsülhető: $220 - \text{életkor}$, habár a kutatások azt mutatják, hogy ez a módszer nem igazán pontos, különösen idősebb, vagy olyan emberek esetében, akik éveken át edzettek.

Amennyiben az elmúlt hetekben néhány keményebb edzést tartott, és biztos benne, hogy a maximális pulzusszámot biztonságosan el tudja érni, egy tesztelés segítségével határozza meg a HR_{max} értéket. Az ilyen edzésnél egy edzőpartner jelenléte javasolt. Amennyiben bizonytalan, a teszt elvégzése előtt keresse fel az orvosát.

Ít egy példa a tesztre.

- 1. lépés:** Egy vízszintes felületen 15 percen át melegítsen be, amíg eléri a megszokott edzéstartópót.
- 2. lépés:** Válasszon egy olyan dombot vagy lépcsőt, melyet 2 percél tovább tart megmászni. Fusson fel egyszer a dombra/lépcsőre a leggyorsabb tempóban, melyet 20 percig képes tartani. Térjen vissza a domb/lépcső aljára.
- 3. lépés:** Fusson fel ismét a dombra/lépcsőre, olyan tempóban, melyet 3 kilométerig képes tartani. Jegyezze fel a legmagasabb pulzusszámot. A maximális pulzusszáma körülbelül 10 ütéssel lehet több, mint a feljegyzett érték.
- 4. lépés:** Fusson le a domb aljára, és várja meg, hogy a pulzusszám 30-40 ütés/perc értéket csökkenjen.
- 5. lépés:** Fusson fel még egyszer a dombra/lépcsőre, olyan tempóban, melyet csak 1 percig képes tartani. Próbáljon meg felfutni a domb/lépcső feléig. Jegyezze fel a legmagasabb pulzusszámot. Ez az érték lesz a legközelebb a maximális pulzusszámahoz. Az edzési zónák beállításához ezt az értéket használja.
- 6. lépés:** Végezzen legalább 10 perces levezetést.

Lépésszám és lépéshossz

A lépésszám* azt a számot mutatja, amennyiszer a lépéshossz érzékelővel* felszerelt láb percenként a földhöz ér.

A lépéshossz* egy lépés átlagos hosszát jelenti. A jobb és a bal lába közti távolságot jelenti.

Futási sebesség = $2 \cdot \text{lépéshossz} \cdot \text{lépésszám}$

Két módon futhat gyorsabban: gyorsabban lépked, vagy hosszabbakat lép.

A profi hosszútávfutók magas, átlagosan 85-95-ös lépésszámmal futnak. Dombon felfelé a lépésszám értékek általában alacsonyabbak. Dombról lefelé pedig magasabbak. A futók a lépéshossz segítségével szabályozhatják sebességüket: minél nagyobb a lépéshossz, annál nagyobb a sebesség.

Ennek ellenére a kezdő futóknál a leggyakoribb hibát a túl nagy lépéshossz jelenti. A leghatékonyabb lépéshossz a természetes - amellyel a legkényelmesebb a futás. A versenyeken gyorsabban kell futnia, ezért a lábizmok megfeszítésével nagyobb lépéshosszokat fog alkalmazni.

A lépésszám hatékonyságának maximalizálásán is dolgoznia kell. A lépésszám nem könnyen fejlődik, de megfelelő képzéssel képes lesz fenntartani azt a futások során, mellyel maximalizálni tudja a teljesítményét. A lépésszám fejlesztéséhez, az ideg-izom kapcsolatot kell fejleszteni - lehetőleg rendszeresen. Hetente egy lépésszám edzés jó kezdés lehet. A hét többi edzésébe is vigyen bele egy kevés lépésszám gyakorlást. A hosszú és könnyű futások során néhány gyorsabb lépésszámot is alkalmazhat.

A lépéshossz növelésének nagyon jó módja speciális eronléti edzések elvégzése, mint pl. dombon felfelé történő futás, puha homokon történő futás vagy lépcsőzés. Egy hat hetes eronléti edzéssel már észrevehető javulás érhető el a lépéshosszban, és ha ezt gyorsabb lábmunkával párosítja, észrevehető fejlődést érhet el a sebességében is.

*Opcionális s3+ lépéshossz érzékelő szükséges.

Polar futási index

A futási index segítségével könnyedén nyomon követheti a teljesítményében bekövetkező változásokat. A teljesítményt (vagyis hogy milyen gyorsan/könnyedén tud futni egy adott tempóban) az aerob edzettség (VO_{2max}) és az edzés-gazdaságosság (vagyis hogy mennyire hatékony szervezete a futásban) befolyásolja közvetlenül; a futási index pedig ezen hatásoknak a mérőszáma. A futási index rögzítésével nyomonkövethető a fejlődés. A fejlődés azt jelenti, hogy egy adott tempó mellett kevesebb erőfelfejtés mellett képes futni, vagy hogy egy adott erőfelfejtési szint mellett nagyobb tempóban képes futni. A futási index funkció ezt a fejlődést mutatja meg. A futási index ezenkívül napi szintű tájékoztatást ad arról, hogy milyen az aktuális futási teljesítményszintje, ez ugyanis napról napra változhat.

A futási index nyújtotta előnyök:

- kiemeli a jó edzések és a pihenőnapok pozitív hatásait.
- nyomonköveti az edzettségi szint és a teljesítmény fejlődését különböző pulzusszintek mellett – nem csak a maximális teljesítmény mellett.
- a különböző típusú edzésekből származó futási indexek összehasonlításával meghatározhatja, hogy mi az Ön számára optimális futási sebesség.
- elősegíti a fejlődést a jobb futási technika és edzettségi szintek révén.

A futási index kiszámítása akkor történik, amikor a pulzusszám és az s3+ lépéshossz érzékelő vagy a G3/ G5 GPS-érzékelő* jele rögzítésre kerül, és amikor az alábbi feltételek teljesülnek:

- a sebesség eléri a 6 km/órát, az időtartam pedig a 12 percet.
- a pulzusszáma legalább a HRR (szívritmus tartalék) 40%-a. A szívritmus tartalék a maximális pulzusszám (HR_{max}) és a nyugalmi pulzusszám (HR_{rest}) közötti különbség

Például:

190 ütés/ perc HR_{max} és 60 ütés/perc HR_{rest} értékű személy

$40\% (190-60) + 60 = 112$ ütés/perc (a pulzusnak legalább 112 ütés/percnek kell lennie)

 A pontos edzési pulzusszámmal szükség van a HR_{max} és HR_{rest} értékekre. Becsült HR_{max} használatakor az edzési pulzusértékek is csak becsült értékek.

Ügyeljen arra, hogy a lépéshossz érzékelő kalibrálva legyen. A számítások akkor kezdődnek el, amikor a rögzítést elindítja. Edzés közben meg-megállhat (pl. a piros lámpánál) – ez azonban nem szakítja félbe a számításokat.

Az edzés végén a pulzusmérő óra megjeleníti a futási index értékét, és eltárolja az eredményt az Edzési fájlok menüpontban. Vesse össze eredményét az alábbi táblázatban szereplő értékekkel! A szoftver segítségével nyomon követheti és kiértékelheti fejlődését úgy, hogy összeveti a futási index értékeket az idővel és a különböző futási sebességekkel, vagy úgy, hogy összeveti a különböző edzésekből származó értékeket, és kiértékeli őket rövid és hosszú távon.

Rövidtávú elemzés

Futási index	Teljesítmény szint
< 30 - 30	Nagyon gyenge
31-37	Gyenge
38-44	Elfogadható
45-51	Átlagos
52-58	Jó
59-65	Nagyon jó
> 65	Kiváló

Az eltérő futási körülmények (pl. más talaj, emelkedők, szél vagy hőmérséklet) befolyásolhatják a napi futási indexeket.

Hosszútávú elemzés

Az egyes futási index értékek trendeket formálnak, melyek előre vetítik a sikerességet bizonyos távolságokra vetítve.

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

Futási index	Cooper teszt (m)	5 km (ó:pp:mm)	10 km (ó:pp:mm)	21 098 km (ó:pp:mm)	42 195 km (ó:pp:mm)
36	1900	0:37:30	1:16:00	2:45:00	5:45:00
38	2000	0:35:00	1:11:30	2:34:00	5:20:00
40	2100	0:32:30	1:06:30	2:24:00	5:00:00
42	2200	0:30:45	1:03:00	2:16:00	4:45:00
44	2300	0:29:00	0:59:30	2:09:00	4:30:00
46	2400	0:28:00	0:57:30	2:04:00	4:20:00
48	2500	0:26:45	0:55:00	1:59:00	4:10:00
50	2600	0:25:30	0:52:30	1:54:00	4:00:00
52	2700	0:24:15	0:50:00	1:49:00	3:50:00
54	2850	0:23:15	0:48:00	1:44:00	3:40:00

Futási index	Cooper teszt (m)	5 km (ó:pp:mm)	10 km (ó:pp:mm)	21 098 km (ó:pp:mm)	42 195 km (ó:pp:mm)
56	2950	0:22:15	0:46:00	1:40:00	3:32:00
58	3100	0:21:15	0:44:00	1:36:00	3:25:00
60	3200	0:20:30	0:42:30	1:33:00	3:18:00
62	3300	0:19:30	0:40:30	1:29:00	3:10:00
64	3400	0:19:00	0:39:30	1:26:00	3:05:00
66	3500	0:18:30	0:38:30	1:24:00	3:00:00
68	3650	0:17:45	0:37:00	1:21:00	2:55:00
70	3750	0:17:15	0:36:00	1:19:00	2:50:00
72	3900	0:16:30	0:34:30	1:16:00	2:45:00
74	4000	0:16:00	0:33:30	1:14:00	2:40:00
76	4100	0:15:30	0:32:30	1:12:00	2:35:00
78	4200	0:15:15	0:32:00	1:10:00	2:30:00

*Opcionális s3+ lépéshossz érzékelő vagy G3/G5 GPS-érzékelő szükséges.

Polar edzésterhelés funkció

A polarpersonaltrainer.com oldal naptár nézetében elérhető edzésterhelés funkció segítségével megtekintheti, hogy mennyire voltak kemények az egyes edzések, és hogy mennyi időre volt utána szüksége a teljes regenerálódáshoz. Ez a funkció elárulja, hogy eleget pihent-e már az előző edzés óta, így könnyedén megtalálhatja az egyensúlyt az edzések és a pihenések között. A polarpersonaltrainer.com oldalon ellenőrizheti a teljes terhelést, optimalizálhatja az edzést és nyomonkövetheti teljesítménye fejlődését.

Az edzésterhelés figyelembe veszi az edzési terhelést és a regenerálódási időt befolyásoló tényezőket, úgymint az edzés közbeni pulzusszámot, az edzés hosszát vagy az egyéni tényezőket (pl. neme, kora, testmagassága vagy testsúlya). Az edzésterhelés és a regenerálódás folyamatos nyomonkövetésével felismerheti saját korlátait, elkerülheti a túl kemény vagy túl laza edzéseket és meghatározhatja az edzés intenzitását és időtartamát úgy, hogy elérje napi vagy heti célkitűzéseit.

Az edzési terhelés funkció segítségével ellenőrizheti a teljes terhelést, optimalizálhatja az edzést és nyomonkövetheti teljesítménye fejlődését. A funkció lehetővé teszi különböző típusú edzések összehasonlítását, és segít Önnek megtalálni az edzések és a pihenések közötti tökéletes egyensúlyt.

Az edzésterhelés funkcióval kapcsolatos további információkért tekintse meg a polarpersonaltrainer.com súgóját.

13. FEJEZET - FONTOS INFORMÁCIÓK

A termék ápolása

Akárcsak bármely elektronikus eszközt, a Polar pulzuszámológát is gondosan karban kell tartani. Az alábbi javaslatok segítenek megfelelni a garancia feltételeinek, és abban, hogy hosszú évekig használhassa a terméket.

Csatlakozó: Minden használat után mindig válassza le a csatlakozót a pánttól. Öblítse le a pántot folyó víz alatt. Egy puha törülközővel törölje szárazra a csatlakozót. Soha ne használjon alkoholt, vagy súrolószereket (fémtisztítót, vagy egyéb vegyszereket).

Pánt: Mossa ki rendszeresen, vagy legalább minden ötödik használat után a pántot mosógépben (max: 40°C-os hőmérsékleten). Ezzel gondoskodhat a megbízható mérésekről és maximálisan növelheti a pulzuszámológó élettartamát. Használjon mosogatószereset. Ne áztassa be, centrifugálja, vasalja, tisztítsa vegyszerrel, vagy fehérítse ki a pántot. Ne használjon mosószer fehérítővel, vagy öblítőszert. Ne tegye a csatlakozót mosógépbe, vagy szárítógépbe!

A pulzuszámológó élettartamának maximalizálása érdekében tartsa szárazon, és tárolja külön a pántot és a csatlakozót. Ha huzamosabb időre el szeretné tenni a pántot, vagy ha erősen klóros medencében használta azt, akkor mossa ki mosógépben.

A pulzuszámológó óra és az érzékelők száraz, hűvös helyen tartandók. Ne tárolja nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak, vagy sporttaska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl.: nedves törülköző). A pulzuszámológó óra és a pulzuszámológó vízálló, és vízben végzett tevékenységek során használható. Az egyéb kompatibilis érzékelők vízállóak, és esős időben használható. Ne tegye ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek a pulzuszámológó órát – vagyis ne hagyja azt például az autóban vagy a kerékpárra felszerelve.

Tartsa tisztán a pulzuszámológó órát és az érzékelőket. A vízállóság fenntartása érdekében ne tisztítsa a pulzuszámológó órát vagy az érzékelőket magasnyomású mosóval. Enyhén szappanos vízzel tisztítsa meg és tiszta vízzel öblítse le azokat. Ne merítse őket vízbe. Egy puha törülközővel törölje szárazra őket. Soha ne használjon alkoholt vagy súrolószert, pl. fémdörzsít vagy tisztító vegyszereket.

Óvja a pulzuszámológó órát az erős ütésektől, mivel ezek kárt tehetnek a készülékben.

A pulzuszámológó óra üzemi hőmérséklete: -10 °C – +50 °C.

Szervizelés

Javasoljuk, hogy a kétéves garancia ideje alatt az elemcserét leszámítva csak hivatalos Polar szervizközpontban javítsa a készüléket. A Polar Electro által nem engedélyezett javítás által okozott kár, vagy következményes kár esetén a garancia nem érvényesíthető. További információért lásd: Korlátozott nemzetközi Polar garancia (57. oldal).

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

Termékeink és szolgáltatásaink folyamatos fejlesztése érdekében regisztrálja Polar termékét a <http://register.polar.fi/> webhelyen, hogy azok minél jobban megfelelhessenek igényeinek.



Polar fiókjának felhasználóneve mindig az Ön e-mail címe. A Polar termék regisztrációjánál megadott felhasználónévvel és jelszóval használhatja a polarpersonaltrainer.com oldalt, a Polar vitafórumait, valamint hírlevél-szolgáltatásunkat.

Elemcsere

Mind az RCX3 pulzuszámológó óra, mind pedig a WearLink®+ W.I.N.D. jeladó a felhasználó által is cserélhető elemmel működik. Az elemcserét illetően kérjük, tekintse meg "Az elemcsere menete" c. fejezetet.

A sebességérzékelők, valamint a lépéshossz érzékelők és pedálfordulat mérők elemei nem cserélhetők. A Polar ugyanis megbonthatatlaná tette ezeket annak érdekében, hogy maximalizálja az egységek mechanikus élettartamát és megbízhatóságát. Az érzékelők hosszú élettartamú elemekkel vannak ellátva. Új érzékelők vásárlásával kapcsolatban forduljon hivatalos Polar szervizközponthoz vagy forgalmazóhoz.

A Polar s3+ lépéshossz érzékelő, a Polar G5 GPS érzékelő, vagy a Polar G3 W.I.N.D. GPS érzékelő elemével kapcsolatos információkért tekintse meg az adott érzékelő használati útmutatóját.

Az elem cseréje előtt kérjük, olvassa el az alábbiakat:

- Az alacsony elemfeszültség indikátor akkor jelenik meg, amikor az elem töltöttsége 10-15%-ra csökken.
- Az adatvesztés elkerülése érdekében az elemcsere előtt másoljon át minden adatot az RCX3 pulzusmérő óráról a polarpersonaltrainer.com honlapra. További információért lásd: Adatátvitel (28. oldal).
- A háttérvilágítás túlzott használata sokkal gyorsabban lemeríti az elemet.
- Hidegben az alacsony elemfeszültség indikátor megjelenhet, de ahogy visszaáll a hőmérséklet, el is tűnik.
- Ha az alacsony elemfeszültség indikátor megjelenik, akkor a háttérvilágítás és a hang automatikusan kikapcsol. Az alacsony elemfeszültség indikátor megjelenése előtt beállított minden figyelmeztető jelzés aktív marad.

 *Az elemek gyermekektől távol tartandók. Ha a gyermek lenyeli az elemet, akkor azonnal orvoshoz kell fordulni. Az elemeket a helyi előírásoknak megfelelően kell leselejtezni.*

Az elemcsere menete

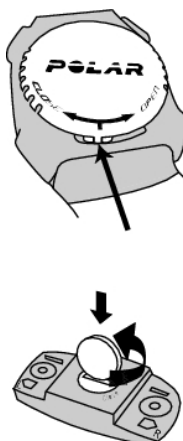
A pulzusmérő óra és a pulzusmérő elemének cseréjekor kövesse az alábbi utasításokat:

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 kaphat. Az Egyesült Államokban és Kanadában a tömítőgyűrűket 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 fémtárgyakhoz, vagy az elektromosságot vezető szerszámokhoz (pl. csipeszhez). Ez ugyanis rövidzárlatot okozhat az elemben, ami az elem gyors lemerülését eredményezi. A rövidzárlat melegedéshez és kifolyáshoz vezethet és csökkenti az elem élettartamát.

A pulzusmérő óra elemének cseréje

1. Az elemfedél-nyitó eszköz használatával nyissa ki az elemtartó fedelét. Helyezze az eszközt a hátsó borítás tetejéhez, és fordítsa el CLOSE (ZÁRT) állásból OPEN (NYITOTT) állásba. Távolítsa el az elem fedelét.
2. Óvatosan emelje ki az elemet. Ügyeljen rá, hogy ne sértse meg a fémrészeket és a barázdákat. Helyezzen be egy új elemet a pozitív (+) felével kifelé.
3. Zárja vissza az elem fedelét, majd adja meg ismét az alapbeállításokat.



A pulzusmérő elemének cseréje

1. Egy érme segítségével nyissa ki az elem fedelét úgy, hogy elfordítja azt az óramutató járásával

ellentétes irányba az OPEN felirat irányába.

2. Helyezze be az elemet a negatív (-) felével kifelé. A tömítőgyűrűt jól illessze a helyére, hogy elkerülje a víz beszivárgását.
3. Illessze vissza a fedelet a csatlakozóba.
4. Forgassa azt el jobbra a fedelet a CLOSE felirat irányába.



A nem megfelelő típusú elem használata robbanásveszélyes lehet.

Energiatakarékos üzemmód

Az energiatakarékos üzemmód alapértelmezett beállításként be van kapcsolva.

Éjszaka, 24:00 - 06:00 a pulzusmérő óra kijelzője automatikusan kikapcsol. Ez idő alatt az AutoSync funkció nincs bekapcsolva. Az energiatakarékos üzemmódból való kilépéshez nyomja meg bármelyik gombot. 5 perc után a kijelző visszatér energiatakarékos üzemmódba.

Az edzés rögzítése közben az energiatakarékos üzemmód nem lép működésbe.

Azt, hogy az energiatakarékos üzemmód mennyi idő után aktiválódjon, a WebSync szoftverben igényei szerint beállíthatja. További információkért tekintse meg a WebSync súgóját.

Az RCX3 pulzusmérő óra elemének élettartama

Az RCX3 pulzusmérő óra elemének élettartama a használt funkcióktól és érzékelőktől függően átlagosan 7-8 hónap. Az alábbi javaslatok segítségével meghosszabbíthatja az elem élettartamát.

Ahhoz, hogy elérje a 8 hónapos elemélettartamot, használja az alábbi beállításokat a pulzusmérő órán:

- Kapcsolja ki az automatikus szinkronizálás funkciót a **MENU > Connect > AutoSync > Off** (Menü > Kapcsolat > AutoSync > Kikapcsolás) menüpontban.
- Ha épp nincs szüksége sebesség, távolság vagy helymeghatározási adatokra, kapcsolja ki a GPS érzékelőt a **MENU > Settings > Sport profiles** (Menü > Beállítások > Sport profilok) menüpontban.

Óvintézkedések

A Polar pulzusmérő mutatja teljesítményét. Megmutatja a fiziológiai terhelés és az intenzitás szintjét az edzés alatt. Méri pulzusát, sebességét és a megtett távolságot, amikor W.I.N.D. technológián alapuló Polar CS sebességérzékelőt használ kerékpározás közben. Ezenkívül méri sebességét és a megtett távolságot, amikor Polar G5 GPS érzékelőt / Polar G3 GPS W.I.N.D. érzékelőt használva fut. A W.I.N.D. technológián alapuló Polar CS pedálfordulatmérő méri a pedálfordulatot kerékpározás közben. Más célokat nem szolgál.

A Polar pulzusmérő óra 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 működés 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 pulzusmérő órát, 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 rosszabb, míg a kijelző bal vagy jobb oldala viszonylag zavarmentes.
3. Tegye vissza a jeladót a mellkasára és tartsa az pulzusmérő órát ezen az interferencia mentes területen, ameddig lehet.

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

További információkért látogasson el a www.polar.fi/support címre.

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.

- Végzett aktív testmozgást az elmúlt 5 évben?
- Magas a vérnyomása, vagy a vérkoleszterin szintje?
- Szed valamilyen alacsony vagy magas vérnyomás elleni gyógyszert, vagy szívgyógyszert?
- Voltak légzési problémái?
- Észlelt magán valamilyen betegségre utaló tünetet?
- Felépülőben van egy súlyos betegségből, vagy orvosi kezelés alatt áll?
- Használ pacemakert vagy más, beültetett elektronikus eszközt?
- Dohányzik?
- Várandós?

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

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

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

Amennyiben allergiás a bőrrel érintkező valamely összetevőre, vagy ha allergiás reakciókat vél felfedezni magán a termék használata közben, ellenőrizze a Műszaki specifikáció (54. oldal) c. fejezetben felsorolt anyagokat. A pulzusmérő bőrre gyakorolt hatásának elkerülése érdekében vegyen alá egy pólót, de nedvesítse be a pólót az elektródák alatt a hibátlan működéshez.

Biztonsága fontos számunkra. Az s3+ lépéshossz érzékelő* formailag úgy van kialakítva, hogy minimális annak esélye, hogy az beleakad valamibe. Ennek ellenére mindig legyen óvatos, ha például bozótos területen fut.

 *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 pulzusmérő órával, vagy a pulzusmérővel.*

Az RCX3 pulzusmérő óra használata vízben: A pulzusmérő óra vízálló. A pulzusmérés azonban vízben nem működik. A pulzusmérő órát használhatja óráként a vízben, azonban a termék nem búvárfelszerelés. A vízállóság megőrzése érdekében ne nyomja meg a gombokat a víz alatt. Az erős eső

is okozhat interferenciát.

Műszaki specifikáció

Pulzusmérő óra

Elem élettartama:	Körülbelül 8 hónap pulzusmérő használata és napi körülbelül egy óra edzés mellett. Körülbelül 7,5 hónap, ha a pulzusmérő mellett még egy érzékelőt használ, és minden nap körülbelül 1 órát edz. Körülbelül 7 hónap, ha a pulzusmérő mellett két másik érzékelőt használ, és mindennap körülbelül egy órát edz. Az elemélettartam kiszámításakor azt feltételeztük, hogy a készüléket energiatakarékos üzemmódban használja.
Elemtípus:	CR 2025
Elem töltőgyűrűje:	Szilikon
Működési hőmérséklet:	-10 °C - +50 °F / 14 °F - 122 °F
A pulzusmérő óra anyagai:	PMMA lencse keménybevonatú felső réteggel; pulzusmérő óra váza: ABS+GF; fémrészek: rozsdamentes acél
A csuklópánt és a csat anyagai:	Poliuretán (TPU)/szilikon és rozsdamentes acél
Óra pontossága:	Jobb mint $\pm 0,5$ másodperc/naponta 25 °C / 77 °F hőmérsékleten.
A pulzusszám mérés pontossága:	$\pm 1\%$ vagy 1 ütés/perc (attól függően, hogy melyik nagyobb). A meghatározások stabil körülményekre érvényesek.
Pulzusmérési tartomány:	15-240
Aktuális sebesség megjelenítési tartomány:	0-127 km/óra vagy 0-75 mérföld/óra (s3+ lépéshossz érzékelő vagy CS sebességérzékelő használata esetén) 0-400 km/óra vagy 0-248,5 mérföld/óra (G5/G3 GPS érzékelő használata esetén)
Vízállóság:	30 méterig (fürdéshez és úszáshoz alkalmas)

A pulzusmérő óra határértékei

Fájlok maximális száma:	99
Fájlban maximálisan rögzíthető idő:	99 óra 59 perc 59 mp
Fájlban maximálisan rögzíthető idő az egyes érzékelő kombinációk esetén:	
Pulzusmérő	99
Pulzusmérő + lépéshossz érzékelő	26
Pulzusmérő + GPS érzékelő	15
Pulzusmérő + CS sebesség érzékelő	32
Pulzusmérő + CS pedálfordulat mérő	61
Pulzusmérő + lépéshossz érzékelő + GPS érzékelő	14
Pulzusmérő + GPS érzékelő + CS sebesség érzékelő	15
Pulzusmérő + GPS érzékelő + CS pedálfordulatmérő	14
Pulzusmérő + CS sebesség érzékelő + CS pedálfordulatmérő	26
Pulzusmérő + GPS érzékelő + CS sebesség érzékelő + CS pedálfordulatmérő	14
Lépéshossz érzékelő	32
Lépéshossz érzékelő + GPS érzékelő	15
GPS érzékelő	17
GPS érzékelő + CS sebesség érzékelő	17
GPS érzékelő + CS pedálfordulatmérő	15
GPS érzékelő + CS sebesség érzékelő + CS pedálfordulatmérő	15
CS pedálfordulatmérő	
CS sebesség érzékelő	40
CS pedálfordulatmérő	99

CS sebesség érzékelő + CS pedálfordulatszámláló	32
A pulzuszámoló óra 5 másodpercenként tárolja az adatokat.	
Egy edzés alkalmával maximálisan rögzíthető körök száma:	99
Egy edzés alkalmával maximálisan rögzíthető automatikus körök száma:	99
Össztávolság:	99 999,99 km / 99 999, 99 mérföld
Össz időtartam:	9999 óra 59 perc 59 mp
Össz kalóriaszám:	999 999 kcal
Edzésfájlok száma:	65535

Pulzuszámoló

A WearLink®+ W.I.N.D. jeladó elemének élettartama:	Átlagosan 2000 üzemóra
Elem típus:	CR2025
Elem tömítőgyűrűje:	20,0 x 1,0 mm-es szilikon O-gyűrű
Működési hőmérséklet:	-10 °C - +40 °C / 14 °F - 104 °F
Csatlakozó anyaga:	Poliamid
Pánt anyaga:	Poliuretán / poliamid / poliészter / elasztán / nejlón
Vízállóság:	30 méterig (fürdéshez és úszáshoz alkalmas) A WearLink W.I.N.D. jeladó vízben nem méri a pulzust.

A Polar RCX3 pulzuszámoló óra többek közt az alábbi szabadalmakkal rendelkezik:

- OwnIndex® technológia az edzettségi teszthez.
- OwnCal® egyéni kalóriaszámláló.

Polar WebSync szoftver és Polar DataLink™

Rendszerkövetelmények:	Operációs rendszer: Microsoft Windows XP/Vista/7 vagy Mac OS X 10.5 (Intel) vagy újabb
	Internet kapcsolat
	Szabad USB port a DataLink eszközhöz

Vízállóság

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

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

Gyakran ismételt kérdések

Mit csináljak, ha...

...megjelenik az elem szimbólum és a Low battery (Alacsony telepszint) üzenet?

Az "Alacsony elemtöltöttség" jelzés általában az első jele annak, hogy az elem merülőben van. Előfordulhat azonban, hogy csupán a hideg idő miatt is megjelenik ez a kijelzés. Ilyenkor azonnal eltűnik,

amint a hőmérséklet visszaáll a normál szintre. Amikor a szimbólum megjelenik, a pulzusmérő óra hangja és háttérvilágítása automatikusan kikapcsol. Az elemcserével kapcsolatos további információkat illetően lásd: Fontos információk (50 . oldal).

...eltévedtem a menükben?

Nyomja meg és tartsa nyomva a BACK (Vissza) gombot, amíg a kijelzőn meg nem jelenik az idő.

...a pulzusmérő óra egyik gomb megnyomására sem reagál?

Reset-elje a pulzusmérő órát: ehhez nyomja le a négy oldalsó gombot egyszerre, és tartsa őket így 2 másodpercig, amíg a kijelzőn minden egyes kijelzés meg nem jelenik. Resetelés után nyomja meg valamelyik gombot, válassza ki a nyelvet, majd állítsa be az időt és a dátumot. A többi alapbeállítást nem kell újból megadni, mert azok nem törődnek. A többi beállítás átugrásához nyomja meg és tartsa nyomva a BACK (Vissza) gombot.

...a pulzus értéke hibásan jelenik meg, túl magas az érték, vagy az érték nulla (00)?

- Ellenőrizze, hogy a pulzusmérő pántja nem lazult-e meg edzés közben.
- Győződjön meg róla, hogy a textil elektródák megfelelően illeszkednek a sportruházathoz.
- Ellenőrizze, hogy a pulzusmérő pánt elektródái meg vannak-e nedvesítve.
- Győződjön meg róla, hogy a pulzusmérő tiszta. Az erős elektromágneses jelek hibás mérési eredményeket okozhatnak. További információkért lásd: Óvintézkedések (52 . oldal).
- Ha a hiba akkor sem szűnik meg, ha távolabb megy a zavar forrásától, akkor álljon meg, és ellenőrizze pulzusát saját kezűleg. Ha úgy érzi, hogy pulzusa megfelel a pulzusmérő óra által jelzett értéknek, akkor lehet, hogy szívritmuszavara van. A szívritmuszavar általában nem komoly dolog, ennek ellenére azonban érdemes vele orvoshoz fordulni.
- Lehet, hogy valamilyen szívprobléma miatt megváltozott az EKG-hulláma. Ez esetben forduljon orvoshoz.

...a kijelzőn a Check heart rate sensor! (Ellenőrizze a pulzusmérőt!) üzenet jelenik meg, és a pulzusmérő óra nem találja meg a pulzus jelet?

- Ellenőrizze, hogy a pulzusmérő pántja nem lazult-e meg edzés közben.
- Ellenőrizze, hogy a pulzusmérő pánt elektródái meg vannak-e nedvesítve.
- Ellenőrizze, hogy a pulzusmérő tiszta és sértetlen-e.

Ha a fentieket ellenőrizte, de az üzenet még mindig megjelenik és a pulzusmérés sem működik, akkor lehetséges, hogy a pulzusmérő eleme lemerült. További információkért lásd: Fontos információk (50 . oldal).

...a kijelzőn a Calibration failed (kalibrálás sikertelen) üzenet jelenik meg?*

Ez azt jelenti, hogy a kalibráció nem sikerült, és azt újból el kell végezni. Ha a kalibráció során megmozdul, akkor a kalibrációs művelet sikertelen lesz. Miután teljesítette a kört, álljon meg, és álljon mozdulatlanul a kalibráció idejére. Manuális kalibráció esetén a kalibrációs tényező tartománya 0,500-1,500. Ha a kalibrációs tényező ennél kisebb vagy nagyobb, akkor a kalibráció sikertelen lesz.

*Opcionális s3+ lépéshossz érzékelő szükséges.

A ZoneOptimizer meghatározás sikertelen?

- Ellenőrizze, hogy a pulzusmérő pánt elektródái meg vannak-e nedvesítve.
- Ellenőrizze, hogy a pulzusmérő pántja nem lazult-e meg edzés közben.
- Győződjön meg róla, hogy a pulzusmérő elektródái tiszták és sértetlenek.
- Ügyeljen rá, hogy pontosan az utasítások alapján járjon el.

Ha a fentieket ellenőrizte, de az üzenet még mindig megjelenik és a pulzusmérés sem működik, akkor lehetséges, hogy a pulzusmérő eleme lemerült. További információkért lásd: Fontos információk

. oldal).

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.
- Ezt a korlátozott Polar nemzetközi garanciát a Polar Electro Inc. olyan fogyasztók számára bocsátja ki, akik a terméket az Egyesült Államokban vagy Kanadában vásárolták. 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 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 az óvintézkedések be nem tartásából származó károokra; 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.

FIGYELEM: A garancia csak azokra az országokra vonatkozik, ahol a terméket eredetileg forgalomba helyezték!

CE 0537

Ez a termék megfelel a 93/42/EGK irányelvnek. Az érvényes Megfelelőségi nyilatkozat a www.polar.fi/support címen érhető el.

Az előírásokra vonatkozó információkat a www.polar.fi/support címen talál.

Az RCX3 készülékre vonatkozó hitelesítés és megfelelőségi jelölés megtekintéséhez válassza ki a **MENU** > **Settings** > **General settings** (Menü > Beállítások > Általános beállítások) menüpontot, majd tartsa lenyomva két másodpercig a LIGHT (Világítás) gombot.



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 2002/96/EK 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 országaiban elkülönítve kell leselejtezni. A Polar arra ösztönzi Önt, hogy védje a környezetet és embertársai egészségét 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.

A Polar Electro Oy egy ISO 9001:2008 tanúsítvánnyal rendelkező vállalat.

© 2012 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Minden jog fenntartva. A jelen útmutató egyetlen része sem használható fel vagy sokszorosítható semmilyen formában a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül.

A használati útmutatóban vagy a termék csomagolásán lévő nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A felhasználói kézikönyvben vagy a termék csomagolásán levő ® jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A Windows a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye. A Mac OS az Apple Inc. bejegyzett védjegye.

Felelősség kizárása

- A kézikönyvben levő anyag csak tájékoztatási célokat szolgál. A benne leírt termékek vonatkozásában a gyártó fenntartja az előzetes tájékoztatás nélküli változtatás jogát a folyamatos fejlesztési programok miatt.
- 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 egyediak.

A terméket a Polar Electro Oy szellemi tulajdonjogai védik. Ezek azonosítószámai a következők: FI88972, DE4223657.6 A, FI9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, FI20085432, US12/434143, EP09159601.5, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, EP2070473A1, US20090156944, FI110915, US7324841, EP1361819, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI 96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003. További szabadalmak bejegyeztetése folyamatban.

Gyártó:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel.: +358 8 5202 100
Fax: +358 8 5202 300
www.polar.fi

TÁRGYMUTATÓ

1. idő	34	Pulzusmérő	13, 39
Általános beállítások	33	Pulzusnézet beállítása	32
Ápolási utasítások	50	Reset totals (Összesített értékek törlése)	27
Éjszakai mód	21	Reset week summaries (Heti összefoglalók nullázása)	27
Óra beállítások	34	Rögzítés leállítása	21
Óra kijelzés	34	Rögzítés szüneteltetése	21
Övintézkedések	52	Sportprofil beállítások	29
Új kiegészítő használata	40	Sport profilok	10
Új sportprofilok létrehozása	29	Sportzónák	43
A Bemelegítés módból elérhető gyorsmenü	34	Szervizelés	50
Adatok feltöltése	28	Totals (Összesített adatok)	26
A kijelzőn nincs kép	55	Vízállóság	55
Alacsony elemtöltöttség	55	Zónazár	20
Alapbeállítások	7	Zónazár beállítása	32
A pedálfordulatmérő párosítása	40	ZoneOptimizer	14, 45, 56
A pulzusmérő óra nem reagál a gombokra	56	ZoneOptimizer beállítása	32
A sebességérzékelő párosítása	40		
AutoSync	28		
Az edzés megkezdése	13		
Az Edzés módból elérhető gyorsmenü	34		
Az elemek cseréje	50		
Az Idő módból elérhető gyorsmenü	34		
Csatlakozási beállítások	28		
Delete files (Fájlok törlése)	27		
Edzésterhelés	49		
Edzettségi szint osztályok férfiak esetén	37		
Edzettségi szint osztályok nők esetén	37		
Egyéb sportok beállításai	31		
Elem szimbólum	55		
Felhasználói adatok beállításai	32		
Fitness teszt	36		
Futási beállítások	29		
Futási index	47		
Gombok funkciói	7, 20		
GPS érzékelő párosítása	41		
Gyorsmenü	34		
Használat közbeni kalibráció	11		
Heti összegzés	26		
Hibás mérési eredmények	56		
HR _{max}	46		
Interferencia	52		
Kalibráció	10		
Kalibrálás futással	10		
Kerékméret mérés	30		
Kerékpár beállítások	30		
Kerékpáros beállítások	29		
Kockázatok minimalizálása	53		
Lépéshossz	46		
Lépéshossz érzékelő párosítása	41		
Lépésszám	46		
Manuális kalibráció	11		
Menü	8		
Nagyított edzés nézet	7		
OwnIndex	36		
Párosítás megszüntetése	28		
Pulzus beállítások	32		