

POLAR 7/24



Cél: minden sport és aktivitás egy platformon



Pulzuskontroll – az mi?

A **külső terhelés** mérhető tempó-alapon, manapság pedig watt-alapon is.

A **belső terhelés**, vagyis a szervezet válaszreakciójának mérése a szívfrekvencia, a laktát termelődés, vagy az oxigénfelvétel/CO₂ leadás kontrolljával valósítható meg. Ezek közül edzésen a legegyszerűbben, folyamatosan, noninvazív módon, **azonnali és precíz** visszajelzéssel a **pulzusmérés** alkalmazható.

POLAR ökoszisztéma

Polar GoFit és Active
Iskolai teljesítmény és
kisiskolás/alsós
aktivitásmérés

Polar EQUINE
Lovas sport

Polar Club
Csoportos órák,
kardiogépes és súlyzós
edzések

Polar Team/Team Pro
Profi és amatőr
sportolók, csapatok
számára

Flow for Coach
Személyi edzésekhez,
csapattagok egyéni
felkészüléshez,
rehabilitációs
edzéshez

Klubokon/egyesületeken belül/kívül

Polar órák, jeladók és Flow -
Egyéni edzések és 24/7
aktivitáskövetés

POLAR



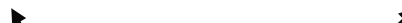
Adj egyedi útmutatást és segíts, hogy vendégeid a maximumot hozzák ki magukból a csoportos órákon az élő pulzuskövetéssel és motiváló jutalmakkal.

Tartsd számon az órádat a Polar Club webes felületen. Alakítsd ki saját online közösségedet a Flow webes felületen, ahol a klubon kívül is elérheted vendégeidet.



A Flow for Coach webes felületen ráláthatok a sportolók edzéseire és távolról is adhatok edzés feladatokat.

Vége az önámításnak és az edzést sem lehet már „átverni”.

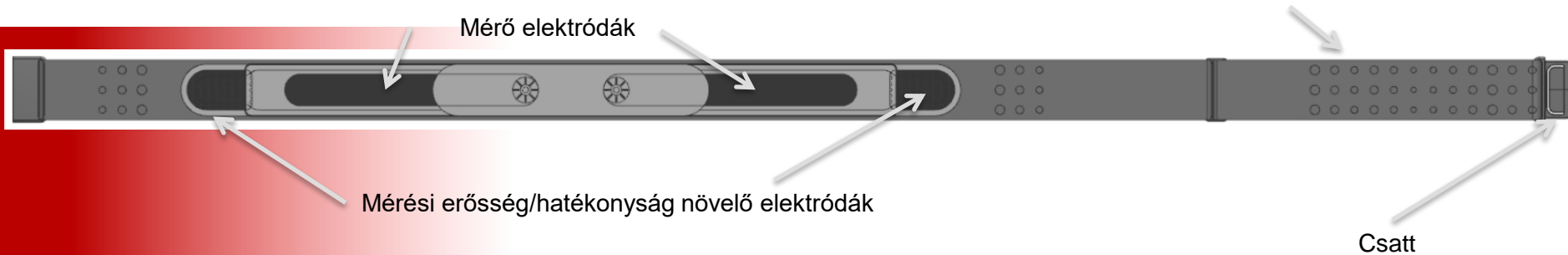


Polar termékek segítségével gyorsabban elérhetőek az edzés és fitness célok

POLAR H10/H9



Szilikon tapadási pontok



XXXL: 82-140 cm; M-XXL: 67-91 cm; XS-S: 58-71 cm

POLAR Verity Sense

600 órányi edzés tárolható

150 méter hatótáv*

30 óra edzésidő



Karpánt

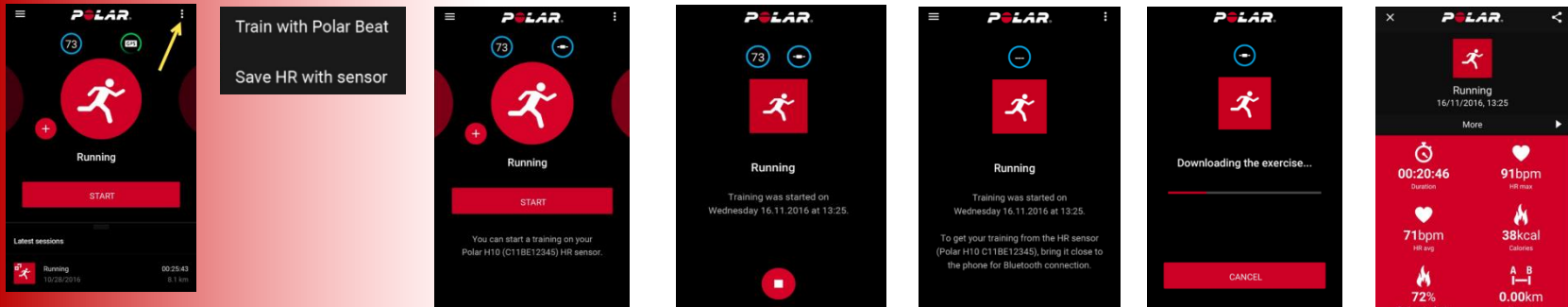


Optikai szenzor

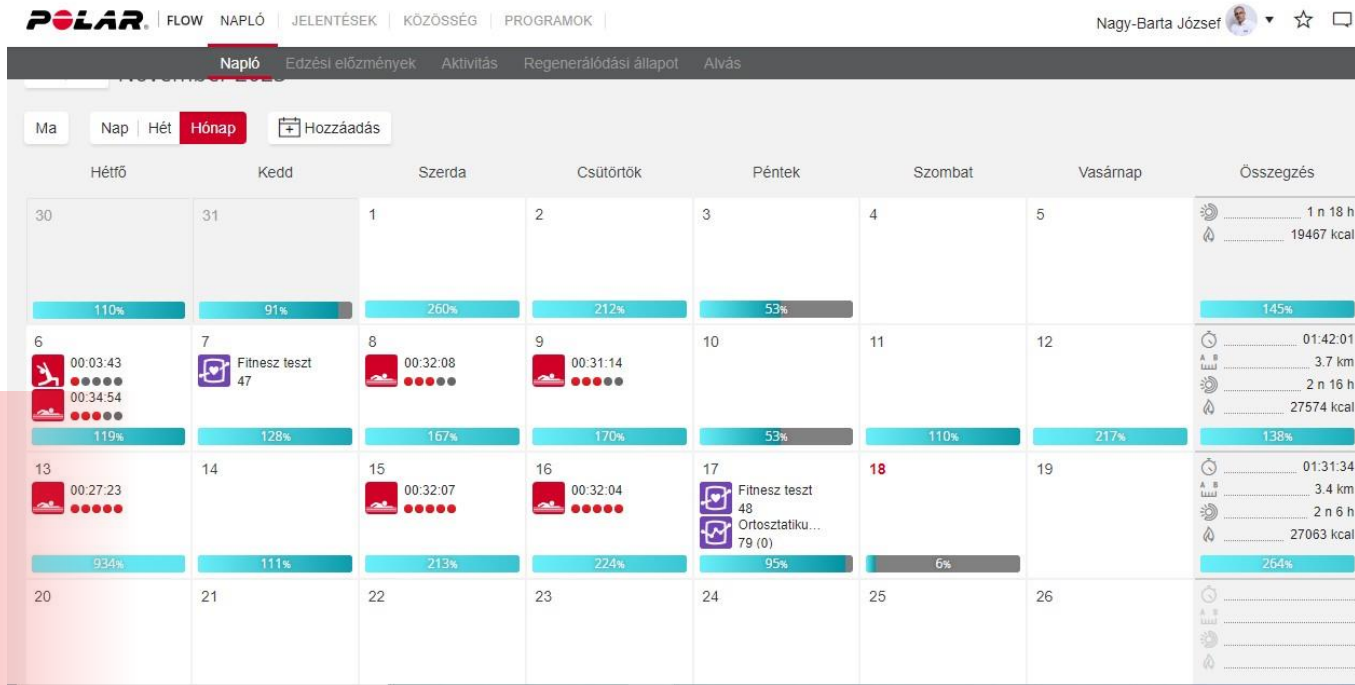


POLAR Beat telefonos alkalmazás

- H10/Verity egy teljes értékű pulzusmérő eszköz a Polar Beat alkalmazással
- H10 egy edzés memóriával ellátott szenzor
- HR adatok áttölthetők edzés után is a Beat alkalmazásba
- Levételt követően 10 mp múlva leáll
- CR2025 elem, 400 óra készenlét 1h/napi edzéssel, Duál Bluetooth



POLAR FLOW



POLAR Vantage V3

Polar FLOW

szinkronizálás telefonon
keresztül

Hardver frissítés telefonon
keresztül



POLAR Vantage V3

Polar FLOW szinkronizálás telefonon keresztül

Hardver frissítés telefonon keresztül

Alvás

A kategóriájában legjobb alváskövető eszközök teljes körű elemzést adnak a test regenerálódásáról egy éjszaka alatt.



Sleep Gate Gate



Sleep Wise



Nightly Recharge



Sleep Plus Stages



Nightly Skin Temperature

Widgetek & Irányítópanel

Azonnali hozzáférés a legfontosabb információkhoz és funkciókhoz.



Zseblámpa



EKG



SpO2



Térképek



Időjárás



Iránytű

POLAR Vantage V3

Tesztek

- Ortosztatikus teszt
- Fitnessz teszt
- Futási teszt
- Gyaloglási teszt
- Kerékpározási teszt
- Lábregenerálódási teszt



- SpO2
- EKG

Smart Coaching

A sporttudomány által biztosított, személyre szabott edzés- és regenerálódási útmutató alkalmazáscsomag, amely az Te igényeidhez igazodik.



Training Pro



Futás Index



Wrist Based Running Power



FuelWise



Ortosztatikus Teszt



Kerékpár Teszt



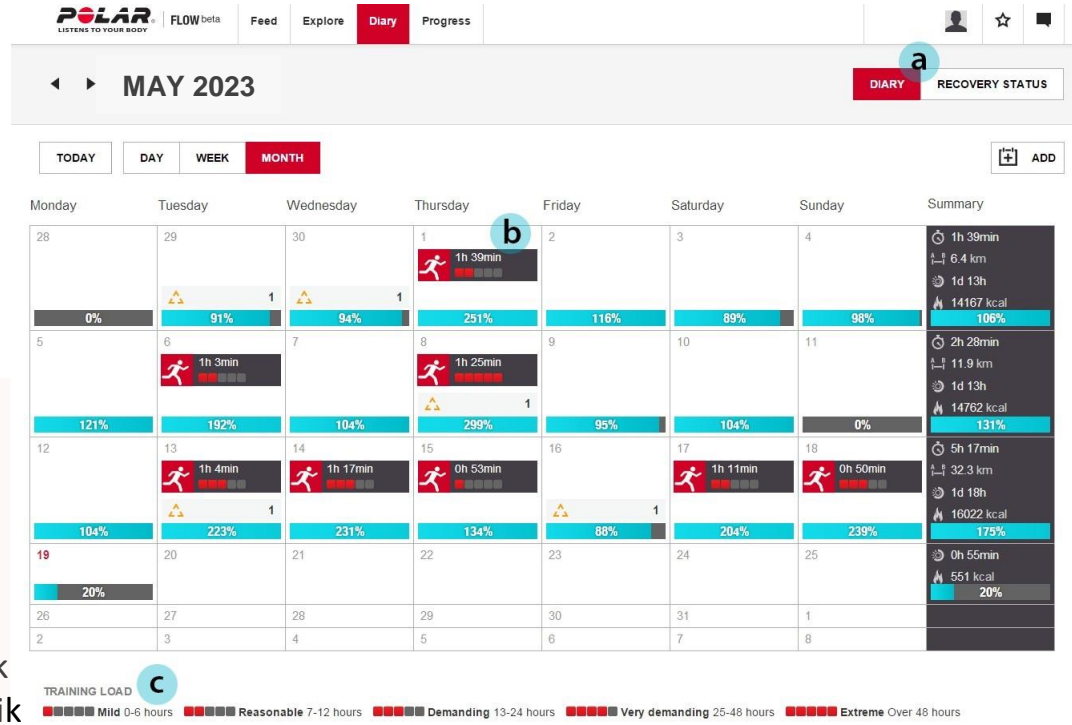
Work-Rest-Guide



Futás Teszt

Smart Coaching

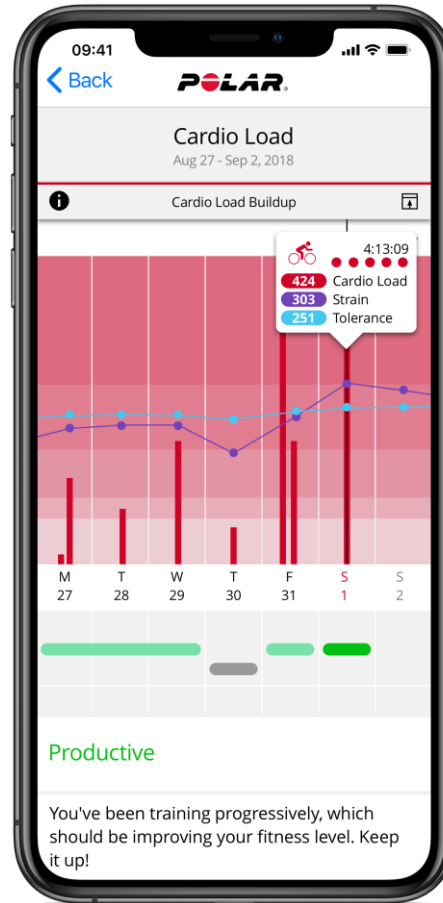
Training Load Po and Recovery Pro



Könnyű: 0-6 óra alatt regenerálódik
Közepes: 7-12 óra alatt regenerálódik
Nehéz: 13-24 óra alatt regenerálódik
Nagyon nehéz: 25-48 óra alatt regenerálódik
Extrém: Több, mint 48 óra alatt regenerálódik

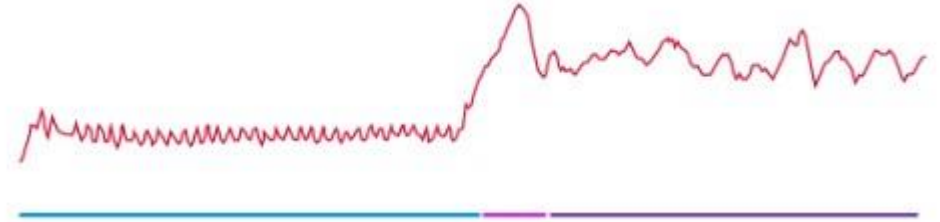
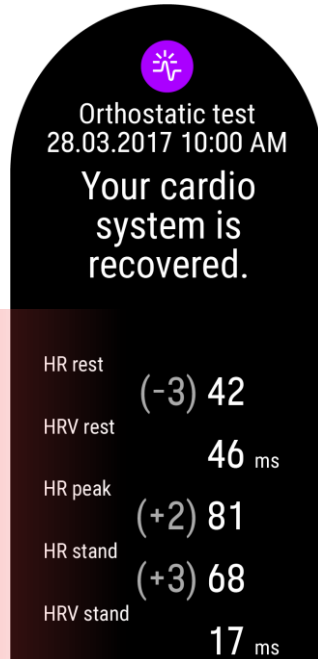
Smart Coaching

Cardio Load és Cardio Tolerancia



POLAR Smart Coach

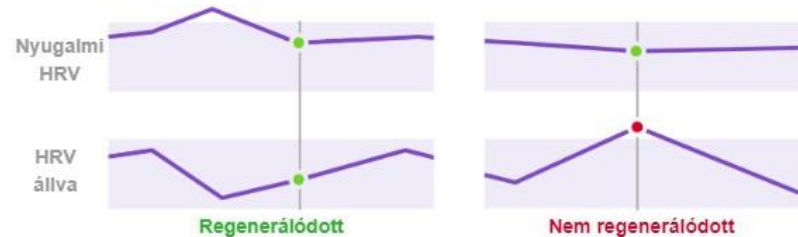
Ortosztatikus teszt



Nyugalmi pulzus és nyugalmi HRV (RMSSD): pulzusod és szívfrekvencia-változékonyságod fekvő helyzetben.

Legmagasabb pulzus: a felállás után jelentkező legmagasabb pulzus.

Pulzus állva és HRV (RMSSD) állva: pulzusod és szívfrekvencia-változékonyságod állva.



Smart Coaching

Fitness Teszt

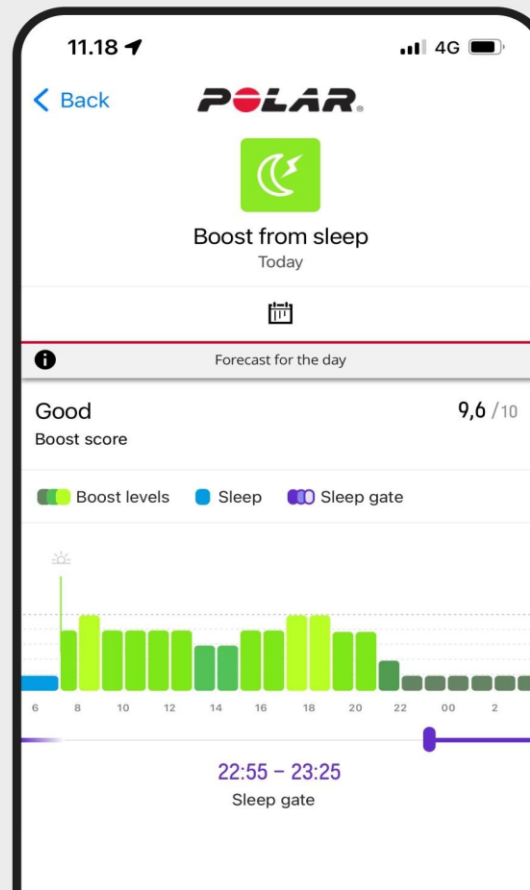


A Fitness teszt rendszeres elvégzésével megtudhatod, hogy hogyan javul edzettségi szinted. A korcsoportodban elért helyezésedet is megtekintheted. Amikor a teszt alapján frissíted maximális oxigénfelvételi (VO₂max) értékedet, akkor a legpontosabb és legrelevánsabb adatokat kapod meg. A maximális oxigénfelvétel hatással van a kalóriákat érintő összes számításra.

A Fitness teszt aerob állóképességed egy adott időben készített pillanatképe.

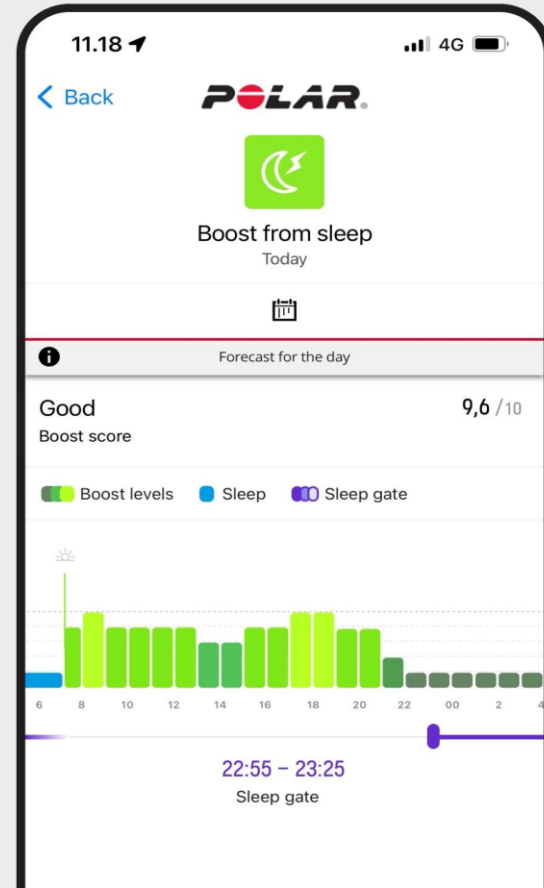
Smart Coaching

HRV - RMSSD



Smart Coaching

SleepWise™ Napi éberségi előrejelzés



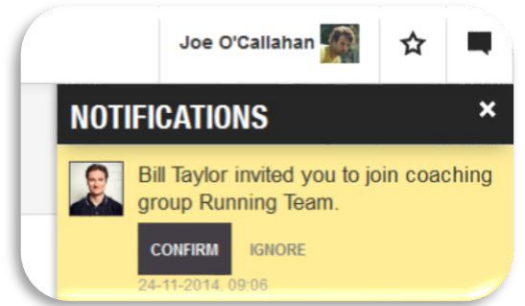
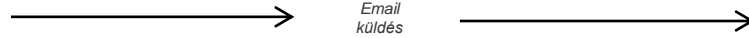
Polar FLOW for COACH

- Könnyen használható, látványos applikáció edzők számára
- A csoportos edzés automatikusan felkerül az egyéni Polar Flow fiókba is
- Webes felület és iPades alkalmazás
- A csapat mint közösség a Polar Flow-n belül – edzések megosztása, üzenőfal funkció
- Felhő alapú adattárolás a webes felületen, havi statisztikák
- Élő mérés iPaddel – Polar TEAM





*Edzői regisztráció
a flow.polar.com/coach
oldalon.*



Edző

Flow for Coach

*View and analyze
client's results and
progress online*

*Switch conveniently
between clients'
personal training diaries
and progress reports*



*Add training targets
Share feedback and comments*



Flow
*View own results and
coach's feedback*

Sportoló

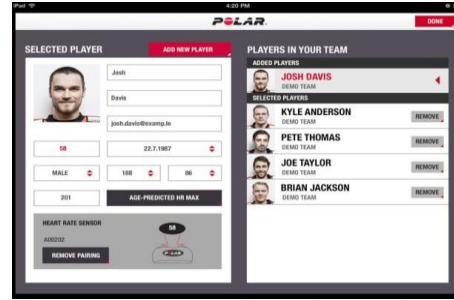


*Use any Polar Flow
compatible product
to track training
results*



Polar Team APP

- iPades alkalmazás a teremsportokhoz
- Egyszerűen kezelhető felület
- Élő mérés az iPaden keresztül, majd PDF formátumú értékelés az edzés után, amely e-mailben kiküldhető az edzőnek és a sportolóknak
- Egy csapat hozható létre
- Polar H9, H10 jeladóval, illetve Verity optikai pulzusmérő szenzorral kompatibilis



Mért adatok:

- Pulzus (bpm és %)
- Kalóriák
- Pulzuszónákban eltöltött idő

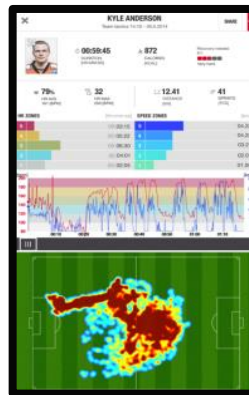


Polar Team PRO



Polar Team PRO

- Komplex teljesítményelemző rendszer profi csapatok számára
- Webes felület a részletesebb elemzéshez és a felhőalapú adattároláshoz
- iPad az élő pulzuskövetéshez és az azonnali visszajelzésekhez
- Beintegrálható Polar Flow fiók
- Szoftver frissíthető (dokkoló és jeladók)
- Korlátlan csapat és játékos számára



Mért adatok:

- Szívfrekvencia és R-R interval
- Sebesség
- Távolság
- Gyorsítások/lassítások, sprintek száma
- GPS alapján hő térkép a helyezkedésről (kültéren)
- Edzésterhelés és regenerációs mutató
- Kalóriák
- Lépésszám
- Edzés adatai mind csapat, mind egyéni értékekkel

A jeladóban található GPS, giroszkóp, gyorsulásmérő és digitális iránytű segítségével kültéren és beltéren is pontos adatokat kapunk.



Polar Team PRO

Játékosok		Kardióterhelés	Izomterhelés	Átlagos pulzus [%]	Táv A B L U	Kalóriák	Sprintek	Átlagsebesség	HRV (RMSSD)	Pulzuszónák			Sebesség célzónák [km]		Teljesítményzónák			
#11	CS	Bálint Alacsony	562 Közepes	65 %	6.467 km	841 kcal	40	3.6 km/h	12	5	0%	00:00:00	5	0%	0.174	5	29%	54
										4	5%	00:06:11	4	6%	0.386	4	17%	31
										3	25%	00:29:32	3	12%	0.784	3	21%	39
										2	37%	00:42:21	2	23%	1.468	2	14%	25
										1	30%	00:34:14	1	48%	3.096	1	19%	35
#9	CS	Mihály Közepes	693 Közepes	64 %	6.713 km	973 kcal	41	3.8 km/h	13	5	0%	00:00:00	5	3%	0.191	5	33%	69
										4	0%	00:03:36	4	7%	0.467	4	21%	43
										3	22%	00:24:12	3	11%	0.726	3	20%	41
										2	35%	00:38:47	2	15%	0.981	2	12%	24
										1	35%	00:38:39	1	55%	3.707	1	14%	29
#6	CS	Zétény Magas	452 Magas	77 %	5.874 km	1009 kcal	34	3.0 km/h	10	5	19%	00:24:18	5	3%	0.206	5	34%	60
										4	29%	00:35:54	4	8%	0.463	4	21%	37
										3	22%	00:27:13	3	14%	0.834	3	17%	30
										2	17%	00:21:36	2	19%	1.113	2	12%	21
										1	12%	00:14:47	1	44%	2.576	1	16%	29
#5	KP	Bálint Közepes	435 Közepes	72 %	5.200 km	850 kcal	39	3.1 km/h	9	5	1%	00:04:42	5	1%	0.215	5	31%	50
										4	27%	00:28:30	4	6%	0.334	4	19%	31
										3	24%	00:25:56	3	14%	0.727	3	16%	26
										2	28%	00:30:32	2	26%	1.324	2	13%	21
										1	12%	00:13:13	1	40%	2.063	1	21%	35
#2	D	Márk Közepes	506 Közepes	69 %	5.689 km	979 kcal	23	3.1 km/h	13	5	1%	00:03:10	5	2%	0.141	5	26%	46
										4	23%	00:27:48	4	8%	0.430	4	22%	40
										3	21%	00:25:37	3	13%	0.750	3	20%	36
										2	22%	00:25:49	2	23%	1.319	2	13%	23
										1	26%	00:30:24	1	40%	2.278	1	19%	34



PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

Nagy-Barta József
POLAR HUNGARY

Az alvás monitorozása

Az alvászivsgálat szabvány módja az alvás monitorozásának

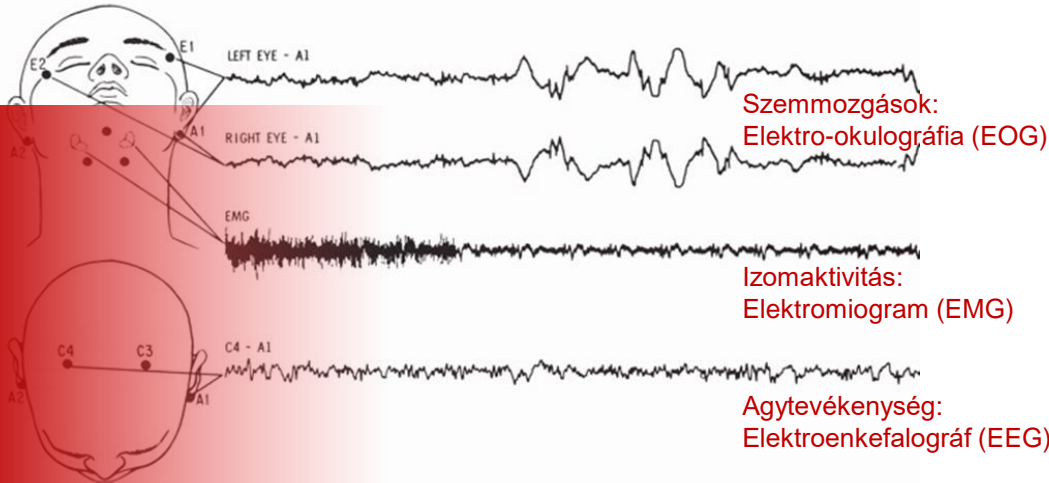
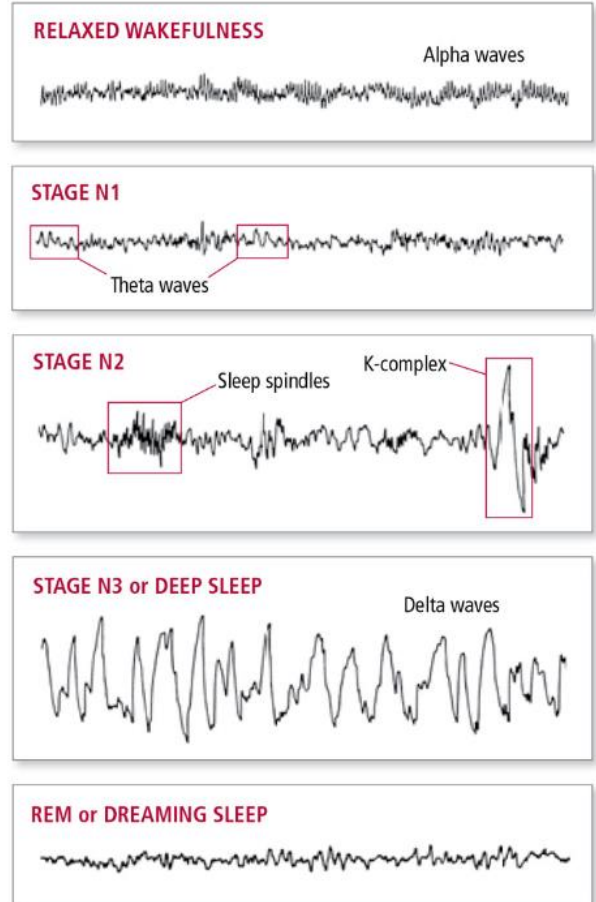


Figure 1: EEG brain wave patterns during sleep



Az alvás szabályozása

- Az spanyol játékosok (futballisták) előnyt is kovácsolhatnak saját ritmusukból.
- A futball mérkőzéseket általában este játsszák és az „éjszakai baglyok” jobban teljesítenek ilyenkor.
- Az ő biológiai ritmusuk több, mint 24 óra.

NEWS

[Home](#) | [Video](#) | [World](#) | [UK](#) | [Business](#) | [Tech](#) | [Science](#) | [Magazine](#) | [Entertainment & Art](#)

Health

Bedtime 'has huge impact on sport'

By James Gallagher
Health editor, BBC News website

🕒 30 January 2015 | [Health](#)



Can Real Madrid's success be down to a later society?