

Polar WM-sarja tooteid puudutavad korduma kippuvad küsimused

Millistest mudelitest koosneb Polari WM-seeria?

Polari WM-seeria koosneb mudelitest

Polar WM21

Polar WM22

Polar WM41 ja

Polar WM42.

Mida tähendab WM tootenimetuses?

WM tuleneb ingliskeelsest mõistest *weight management*, mis tähendab kehakaalu kontrolli või kehakaalu reguleerimist, mitte ainult kehakaalu alandamist.

Miks on Polar turule toonud kehakaalu reguleerimise tooted?

Üha suurem osa Lääne-Euroopa ja Põhja-Ameerika elanikest on ülekaalulised. Selle põhjuseks on vähene kehaline aktiivsus ja energiarikka toidu küllus. Kõrgenenud kehakaal põhjustab elukvaliteedi langust ning on paljude haiguste riskifaktor. Seetõttu on pidevalt üritatud leida erinevaid vahendeid kehakaalu langetamiseks ja selle hoidmiseks uuel tasemel. Teadlased on jõudnud üksmeelele, et efektiivne kehakaalu langetamine on võimalik juhul, kui organism saab toiduga vähem energiat, kui ta igapäevase tegevusega kulutab. Selle jälgimiseks on vajalik hinnata toiduga sissevõetavat energia hulka ning mõõta kulutatavat energia hulka. Polaril on üle 25-aastane kogemus südame löögisageduse monitoride tootmise alal. Südame löögisageduse jälgimine kehalise tegevuse ajal on lihtsaim viis kehalise koormuse intensiivsuse teadasaamiseks. Selle põhjal on aga võimalik teada saada organismi poolt kulutatava energia hulk. Polar on ühildanud uutes kehakaalu reguleerimise toodetes sissevõetava ja kulutatava kalorite hulga jälgimise ning pakub välja omalt poolt efektiivse kehakaalu alandamise programmi, mis põhineb toiduga sissevõetava energia hulga vähendamisel ja kehalise aktiivsuse suurendamisel.



WM21



WM22



WM41



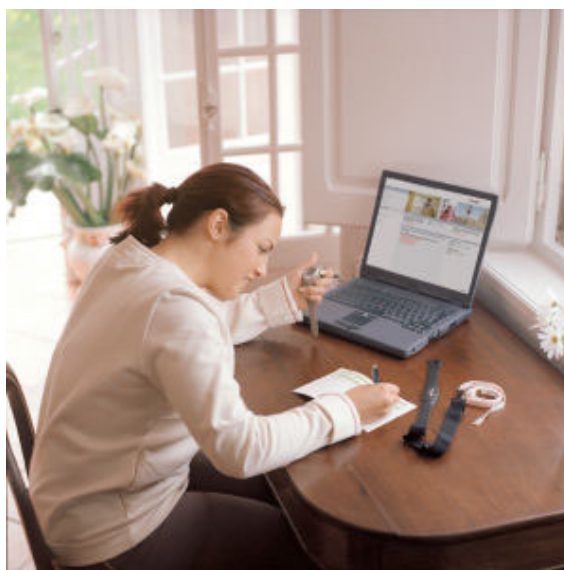
WM42

Kellele on Polari kehakaalu reguleerimise tooted mõeldud?

Polari kehakaalu reguleerimise tooted on eelkõige mõeldud neile, kes soovivad kehakaalu alandada või hoida seda saavutatud tasemel. Efektiivse kehakaalu langetamise eelduseks on kõrge motivatsiooni olemasolu ning tahe oma elukorraldust ja hoiakuid muuta. Polari kehakaalu reguleerimise tooted, eriti mudelid Polar WM41 ja WM42, on mõeldud ka neile, keda ähvardab suurest närvipingest, ajapuudusest ning mittekorrapärasest toitumisest tulenev oht kehakaalu suurenemiseks, eeskätt 25-40-aastastele vähese kehalise aktiivsusega inimestele (nt. kontoritöötajad, lapsega kodus olevad emad jne.). Polari kehakaalu reguleerimise tooted motiveerivad näiteks läbi kehakaalu hoidmise programmi kontrollima oma toitumist ning suurendama oma kehalist aktiivsust.

Millest koosneb Polari kehakaalu reguleerimise toode?

Polari kehakaalu reguleerimise tooted koosnevad südame löögisageduse randmevastuvõtjast, milles on spetsiaalne kehakaalu reguleerimise programm, südame löögisageduse vööandurist, brošüürist Polar Weight Management Guide Book, toitude kalorisalduse tabelist, mõõdulindist ning võimalusest kasutada Polar Personal Trainer Weight Management internetiteenust.



Mille poolest erinevad Polari kehakaalu reguleerimise tooted teistest Polari toodetest?

Polari kehakaalu reguleerimise tooted on esimesed programmil põhinevad Polari südame löögisageduse monitorid. Toote tuumaks on randmevastuvõtjas olev programm, mis on loodud arvestades sihtrühma vajadust edukaks kehakaalu kontrolli all hoidmiseks. Südame löögisageduse mõõtmist kasutatakse treeninguaegse energiakulu kindlakstegemiseks ning efektiivse treeningu intensiivsuse taseme hoidmiseks.

Mille poolest erinevad Polari kehakaalu reguleerimise tooted teistest kehakaalu alandamise programmidest?

Polari kehakaalu reguleerimise programm annab individuaalseid soovitusi toiduga sissevõetava energiahulga osas ja treeningutega kulutatava kalorige hulga osas nii kehakaalu alandamiseks kui ka saavutatud kehakaalu hoidmiseks. Sõltuvalt isiklikest eelistustest on võimalik kohandada programmi kestust, kehakaalu langetamise kiirust ja kehalise koormuse mahtu. Polari kehakaalu reguleerimise tooted motiveerivad kasutajat parandama oma toitumisharjumusi ning suurendama kehalise aktiivsuse taset. Polari kehakaalu reguleerimise tooted võimaldavad kontrollida oma kehakaalu ka kehakaalu alandamise programmi järel. Samuti on Polari kehakaalu reguleerimise toodete abil võimalik kontrollida teist kehakaalu langetamise seisukohast olulist komponenti, energia kulutamist.

Miks on Polari kehakaalu reguleerimise programm eriline?

1) Polari kehakaalu reguleerimise programmi üks osa on seotud kasutaja kehalise aktiivsusega. Nädalas treeningutega kulutatava kalorige hulga osas soovitusel andmisega motiveeritakse kasutajat muutma oma elustiili ning suurendama oma kehalist aktiivsust. Paljud kehakaalu langetamise programmid keskenduvad dieedile

ning osaleja kehaline vorm ei saa piisavat tähelepanu. Paljude programmide puhul naaseb kehakaal lühema või pikema aja jooksul programmi kasutamisele eelnenud tasemele. Kui programm sisaldab kehalist aktiivsust kui üht programmi komponenti, paraneb programmi eduka lõpetamise korral ka kasutaja kehaline võimekus, mis omakorda takistab kehakaalu taaskogunemist.

2) On palju erinevaid viise, kuidas saavutada kiiresti kehakaalu langus, kuid vaid vähesed programmid pakuvad lahendusi saavutatud kehakaalu languse pikaajaliseks püsimiseks. Polari kehakaalu reguleerimise tooted omavad nii kehakaalu langetamise kui ka kehakaalu hoidmise programmi koostamise võimalust. Kui kasutaja on edukalt läbinud kehakaalu langetamise programmi, käivitub automaatselt kehakaalu hoidmise programm. Selle puhul antakse selline soovitus toiduga sissevõetava energiahulga osas ja treeningutega kulutatava kalorite hulga osas, mis tagab saavutatud kehakaalu püsimise.

3) Polar WM41 ja WM42 puhul toimub üks kord nädalas kehakaalu reguleerimise programmi uuendamine, mis põhineb kasutaja poolt oma kehakaalu mõõtmisel ja selle sisestamisel randmevastuvõtjasse. Uuendamise käigus analüüsib randmevastuvõtja sissevõetud kalorite hulga ja treeningutega kulutatava kalorite hulga sihtidest kinnipidamist ning nädala jooksul saavutatud kehakaalu langust. Kui vajalik, muudetakse kasutajale antavaid soovitusi, et saavutada soovitud kehakaal programmi ettenähtud kestuse jooksul.

4) Mudelitel Polar WM41 ja WM42 olev Polar OwnZone funktsioon võimaldab leida individuaalse treeningu sobiva treeningu intensiivsuse taseme. Nii on kasutajal, kellel puudub piisav ettekujutus selle kohta, millise intensiivsusega treening on talle sobiv, võimalik leida just temale sobiv kehalise koormuse intensiivsuse tase.

Kes on Polari konkurentideks?

Polari kehakaalu reguleerimise tooted on unikaalsed. Hetkel puuduvad analoogsed käekella integreeritud kehakaalu reguleerimist võimaldavad lahendused, mis põhineksid sissevõetava ja kulutatava energia tasakaalul. Polari kehakaalu reguleerimise programmi on võimalik kasutada paralleelselt teiste kehakaalu alandamise programmide ja dieetidega.

Kuivõrd ohutu on Polari kehakaalu reguleerimise toodetes olev programm?

Polari kehakaalu reguleerimise programmi aluseks on sissevõetava ja kulutatava energia tasakaalu, kehakaalu alandamist ja kehakaalu hoidmist puudutavad teadusuuringud ja faktid. Programm on ohutu, sest programmis on piirväärtused, mis ei luba liiga karmi programmi koostamist, mille puhul näiteks soovitus sissevõetavate kalorite hulga osas oleks ebapiisav elutegevuse jätkamiseks.

Milline on Polari teaduslik kompetents sellel alal ning millised on Polari kogemused?

Polari kehakaalu reguleerimise toodetes olev programm põhineb läbiviidud teadusuuringutel. Soovitused toiduga sissevõetava kalorite hulga ja treeningutel kulutatava kalorite hulga osas vastavad rahvusvaheliste teadusuuringute poolt kehakaalu alandamise kohta antavate soovitude osas sõlmitud kokkulepetele. Toote ettevalmistusperioodil hindas tooteid sõltumatu teadlaste konsultatiivnõukogu.

Kuidas teada saada, kas olen ülekaaluline ning milline oleks mu normaalkaal?

Ülekaalulisuse kindlakstegemise lihtsaim viis on oma kehamassiindeksi (KMI, ingl. k. *body mass index*, BMI) leidmine. Selleks tuleb oma kehakaal kilogrammides jagada meetrites mõõdetud pikkuse ruuduga. Näiteks, kui inimene on 1,85 meetrit pikk ja kaalub 82 kg, on tema kehamassiindeks $= 82 / (1,85 \times 1,85) = 23,9$. Normaalkaalus olevaks loetakse inimest,

kelle kehamassiindeks jääb vahemikku 18,5 kuni 25. Kui KMI on alla 18,5, loetakse inimene alakaaluliseks, kui üle 25, siis ülekaaluliseks.



Kuidas hinnata ülekaaluga kaasnevaid terviseriske?

Ülekaaluga kaasnevad mitmed terviseriskid: tõuseb risk haigestuda südamehaigustesse ja diabeeti. On kindlaks tehtud, et ülekaaluga seotud terviseriske on võimalik hinnata ka mõõtes vööülemõõtu. Kui vööülemõõt ületab 102 cm meestel ja 88 cm naistel, võib rääkida kõrgest ülekaaluga seotud terviseriskist. Terviseriskide vähendamiseks tuleks püüelda vööülemõõdu vähendamise poole. Soovitav vööülemõõt on meestel alla 88 cm ja naistel alla 80 cm. Vööülemõõtu saate jälgida WM-sarja toodetega komplektis oleva Polari mõõdulindi abil ning mõõdetud

tulemused saate sisestada Polar WM41 või WM42 mällu.

Milline on Polari kehakaalu reguleerimise toodete poolt koostatav programm?

Individuaalne kehakaalu reguleerimise programm koostatakse kasutaja poolt sisestatud andmete (vanus, sugu, pikkus, kehakaal, päevane kehalise aktiivsuse tase, kasutaja soov suurendada kehalist aktiivsust) põhjal.

Programm annab järgnevad soovitusel:

1) Kehakaalu sihtväärtus, mille saavutamine oleks reaalne.

- Kui kasutaja kehamassiindeks on üle 25, on soovitatavaks kehakaalu languseks 10% hetke kehakaalust.
- Kui kasutaja kehamassiindeks on 18,5 kuni 25, on kasutajal võimalik endal seada sobiv kehakaalu sihtväärtus, kuid see ei saa olla madalam, kui see kehakaal, mille puhul kehamassiindeks oleks 18,5.
- Kui kasutaja kehamassiindeks on alla 18,5, siis ei ole võimalik Polari kehakaalu reguleerimise toodetega kehakaalu alandada, küll on aga võimalik koostada programm kehakaalu hoidmiseks.

2) Programmi kestus.

Programmi kestus määrab ära soovitud tulemuse saavutamise kiiruse ning selle, kui võrd raske on programm. Kasutajal on endal võimalik mõistlikkuse piires programmi kestust muuta.

Nende parameetrite kindlaksmääramise järel annab programm järgnevad konkreetsed soovitusel:

1) Soovitus päevas toiduga sissevõetavate kalorite hulga osas.

See soovitus näitab, kui palju kaloreid võite päevas toiduga sisse võtta, et saavutada seatud kehakaalu sihtväärtus etteseadud programmi kestuse jooksul.

2) Soovitus nädalas treeningutega kulutatava kalorite hulga osas.

See soovitus näitab, kui palju kaloreid peaksite treeningutel kulutama ühe nädala jooksul, et saavutada seatud kehakaalu sihtväärtus etteseatud programmi kestuse jooksul.

Miks soovitab Polari kehakaalu alandamise programm korruga vaid maksimaalselt 10-protsendilist kehakaalu langust?

Teadlased ja kehakaalu langetamisel abistavad eksperdid soovitavad ühekorruga maksimaalselt 10-protsendilist kehakaalu langust. Polari kehakaalu reguleerimise tooted peaksid olema motiveerivad, seetõttu ei tohiks eesmärk olla liiga raske ning programmi kestus liiga pikk. Kui kasutaja on saavutanud 10-protsendilise kehakaalu alanemise, on tal võimalik koostada uus kehakaalu alandamise programm või jätkata kehakaalu hoidmise programmiga.

Mida tuleb kehakaalu reguleerimise programmi ajal kasutajal teha?

Polar WM21 või WM22 kasutamisel:

Kasutaja peab järgima programmi poolt antud soovitusi sissevõetava ja kulutatava energia osas. Treeningu ajal tuleks kasutada südame löögisageduse registreerimise funktsiooni, et teada saada treeningu ajal kulutatud energia hulk. See tuleb iga treeningu järel üles kirjutada päevikusse, et andmeid oleks võimalik hiljem analüüsida. Iga päev tuleks päevikusse märkida ka toiduga sissevõetud kalorite hulk. Liites kokku päeva jooksul sissevõetud kalorite hulga, on kasutajal võimalik endal jälgida, kas ta on kinni pidanud programmi poolt antud soovitustest. Kasutajal on endal võimalik oma edusamme iseseisvalt jälgida. Randmevastuvõtjasse on võimalik sisestada oma kehakaalu ning jälgida selle muutumist randmevastuvõtjas olevast päevikust.



Polar WM41 või WM42 kasutamisel:



Kasutaja peab järgima programmi poolt antud soovitusi sissevõetava ja kulutatava energia osas. Treeningu ajal tuleks kasutada südame löögisageduse registreerimise funktsiooni, et teada saada treeningu ajal kulutatud energia hulk. Andmed kogub randmevastuvõtja automaatselt elektroonilisse päevikusse, millest on andmeid võimalik ka hiljem kontrollida. Treeninguks sobiv intensiivsuse tase on võimalik leida OwnZone funktsiooni abil. Toiduga sissevõetud kalorite hulk on võimalik sisestada otse randmevastuvõtjasse näiteks kohe toidukorra järel, mis on väga mugav. Randmevastuvõtja ekraanilt on võimalik näha, kui palju näiteks täna veel "sissevõtmiseks vabu kaloreid" on. Hea oleks ka iga päev end kaaluda ning sisestada kaalumise tulemus randmevastuvõtja mällu. Sissevõetud kalorite hulga ja kulutatud kalorite

hulga, päevikus olevate andmete ning kasutaja poolt mõõdetud kehakaalu andmete põhjal toimub iga nädal programmi uuendamine, mille käigus kontrollitakse edusamme ning vajadusel muudetakse kasutajale antavaid soovitusi.

Millised treeningut puudutavad funktsioonid on Polari WM-mudelitel?

Tähtsaimaks treeningut puudutavaks funktsiooniks on võimalus jälgida südame löögisagedust. Sealjuures on kasutajal endal võimalik seada südame löögisageduse alumine ja ülemine piir, mille ületamisel kostub helisignaal ning südame löögisageduse näit ekraanil hakkab vilkuma. Sellisel juhul on kasutajal võimalik oma treeningu intensiivsust muuta. Treeningu ajal on lisaks südame löögisageduse näidule ekraanil jälgida kellaega, treeningu kestust, kalorikulu või südame löögisageduse kontrollvahemiku piire. Treeningu järel on randmevastuvõtja mälust ekraanile võimalik tuua järgnevad näidud: treeningu kestus, keskmine südame löögisagedus ja treeningul kulutatud kalorite hulk. Polar WM41 ja WM42 puhul saate te teada, kui suure osa treeningu kestusest treenisite südame löögisageduse piirides.



Kuidas leida kehakaalu alandamise seisukohast parim kehalise koormuse intensiivsus?

Teadlaste soovitusel on kehakaalu alandamise eesmärgil vaja harjutusi teha intensiivsusega, mille ajal südame löögisagedus püsib vahemikus 60-st kuni 75 protsendini maksimaalsest südame löögisagedusest. Oma maksimaalne südame löögisagedus on võimalik leida valemi 220-vanus abil. Polar WM41-l ja WM42-l on Polar OwnZone funktsioon, mis võimaldab igal kasutajal treeningu eel leida enda jaoks sobiv südame löögisageduse vahemik. Mudelites WM41 ja WM42 on võimalik valida OwnZone Weight ja OwnZone Basic tasemete vahel. OwnZone funktsiooni abil sobiva südame löögisageduse vahemiku leidmiseks tuleb treeningu eel läbida kuni 5-minutiline astmeliselt suurenevate koormustega test. Selle testi ajal mõõdetud südame löögisageduse alusel on randmevastuvõtja võimeline leidma teie kehalisele seisundile vastava südame löögisageduse vahemiku.

Kuidas aitavad Polari kehakaalu reguleerimise tooted kasutajal hoida juba saavutatud madalamat kehakaalu?

Kui kasutaja on saavutanud kehakaalu sihtväärtuse, koostab randmevastuvõtja automaatselt kehakaalu hoidmise programmi ning annab kasutajale uued soovitused nii sissevõetava kalorite hulga kui ka kulutatava kalorite hulga osas.

Mida teha kui...

...ma kulutan treeningutega rohkem kaloreid kui on ette nähtud mulle nädalaks antud soovituses?

Treeningutel kulutatava kalorite hulga sihi kerge ületamine on isegi soovitatav! Samas, kui te ületate nädalast sihti märkimisväärselt, soovitame teil koostada uus programm ning valida

kõrgema treeningute mahu tase. Sel juhul korrigeeritakse Teile sissevõetava kalorite hulga osas antud soovitusi, et see vastaks tegelikule kehalisele koormusele.

...ma söön toiduga sisse rohkem kaloreid kui on ette nähtud mulle päevaks ette antud soovituses?

Selleks, et saavutada oma eesmärk, tuleks programmist kinni pidada. Kui te ületate soovitud hulga üks kord, ei mõjuta see oluliselt programmi kulgu, kuid on väga tähtis, et te märgiksite sissevõetud kalorite hulga kas mudelite WM41 ja WM42 elektroonilisse päevikusse või siis oma päevikusse, et vajadusel programmi korrigeerida.

...ma kulutan treeningutel vähem kaloreid kui on ette nähtud mulle nädalaks antud soovituses?

Selleks, et saavutada oma eesmärk, tuleks programmist kinni pidada. Mudelite WM21 ja WM22 puhul peate ise jälgima sissevõetud kalorite hulka ning märkima selle päevikusse. Kui te panete tähele, et olete programmist maha jäämas, s.t. teie kehakaal ei lange piisavalt, peate te koostama uue programmi ning täpsemalt sisestama ennast iseloomustavad näidud, eriti sellised nagu päevane kehalise aktiivsuse tase ja teie soovitud treeningute maht.

Mudelite WM41 ja WM42 puhul kontrollib randmevastuvõtja teie edusamme iganädalase programmi uuendamise käigus. Kui olete programmist maha jäämas, muutuvad programmi poolt antavad soovitusel karmimaks (s.t. suurendatakse soovitud treeninguga kulutatava kalorite hulga osas ja vähendatakse soovitud sissevõetava kalorite hulga osas), et oleks võimalik kehakaalu sihtväärtuse saavutamine ettesetatud programmi kestuse jooksul.

...WM41 või WM42 kasutamisel ma ei viitsi sisestada iga toidukorra järel sissevõetud kalorite hulka ning ei sisesta sissevõetud kalorite hulka ka näiteks päeva lõpus?

Kuigi kehakaalu reguleerimise programmi uuendamisel võetakse arvesse nii sissevõetud kalorite hulk ja treeningutel kulutatud kalorite hulk kui ka nädala jooksul mõõdetud kehakaal, toimib programm ka siis, kui jätta sissevõetud kalorite hulk randmevastuvõtjasse märkimata. Programmi uuendamise seisukohalt on tähtis end regulaarselt kaaluda ning sisestada tulemus randmevastuvõtjasse. Sellisel juhul on küll programmi uuendamisel antavad uued soovitusel ebatäpsemad, kuid kehakaal kui põhiline kontrollparameeter annab kõige paremini informatsiooni edusammude jälgimiseks.

...keegi teine soovib kasutada minu randmevastuvõtjat?

Iga kord, kui randmevastuvõtjat kasutab treeninguteks keegi teine, tuleb muuta randmevastuvõtjasse sisestatud kasutajainformatsiooni. Enne treeningut tuleb luua ka kehakaalu reguleerimise programm: selleks võib olla nii kehakaalu alandamise kui ka kehakaalu hoidmise programm. Uue programmi loomisel kustutatakse eelnevad andmed randmevastuvõtja mälust.

Kui soovite lisainformatsiooni Polari WM-toodete kohta, leiate selle internetist aadressilt <http://polar.mefo.ee> või pöörduge otse meie poole!

Teie AS Mefo

AS Mefo
Uku tn 4
Tallinn
10918
Telefon 670 70 77
E-mail: mefo@mefo.ee