

Polar CS500
Használati utasítás

Tartalom

1. POLAR CS500 HASZNÁLATA.....	4
2. INDÍTÁS, KEZDETI LÉPÉSEK.....	6
Nyomógombok és menü funkciók.....	6
Alapbeállítások.....	7
Kerék méret meghatározás.....	7
A Polar Bike Mount installálása.....	7
A kerékpáros computer Bike Mounthoz való csatolása.....	8
3. EDZÉS.....	9
Jeladóöv viselése.....	9
Kezdje el az edzést.....	9
Edzéshez szükséges információk.....	11
Menjen egy kört.....	12
Funkciók szünet üzemmódban.....	12
Edzés leállítása.....	13
Edzés OwnZone-nal.....	14
Az OwnZone meghatározása.....	14
4. EDZÉS UTÁN.....	15
Edzés fájlok.....	15
Edzés fájlok törlése.....	17
Összesítés.....	17
5. ADATÁTVITEL.....	19
6. BEÁLLÍTÁSOK.....	20
Kerékpározási beállítások.....	20
Id mér beállítások.....	20
Pulzusszám értékek beállítása.....	20
Kerékpár beállítása.....	21
AutoStart.....	21
Kerék.....	21
Sebesség.....	22
Iram.....	22
Teljesítmény.....	22
Szintkülönbség beállítása.....	23
Id beállítása.....	23
Felhasználó beállításai.....	24
Maximális pulzusszám (HRmax).....	25
Pulzusérték ül pozícióban (HRsit).....	25
Általános beállítások.....	25
7. ÚJ KIEGÉSZÍT HASZNÁLATA.....	26
Új Speed Sensor összehangolás.....	26
Új Cadence Sensor* összehangolása.....	26
Új Teljesítmény Output Sensor* összehangolása.....	26
8. ÚJ JELADÓ HASZNÁLATA.....	28
Új jeladó összehangolása.....	28
9. FONTOS INFORMÁCIÓK.....	29
Karbantartás, használat.....	29
Termék karbantartása.....	29
Szerviz.....	29
Elemcsere.....	29

Kerékpáros komputer elemcseréje.....	29
Figyelmeztetések.....	31
Edzés alatti interferencia.....	31
Minimális kockázatok a használatkor.....	31
Technikai paraméterek.....	32
Gyakran ismételt kérdések.....	33
Korlátozott Polar nemzetközi garancia	34
Disclaimer	36
INDEX	37

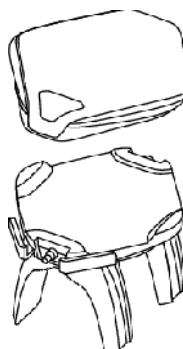
1. POLAR CS500 HASZNÁLATA

Gratulálunk az új **Polar CS500** kerékpáros komputer megvásárlásához!

Ez a felhasználói kézikönyv az összes információt tartalmazza ahhoz, hogy ön a legtöbbet hozza ki kerékpáros komputeréből.

A felhasználói kézikönyv legújabb verziója letölthető a www.polarhungary.hu/support oldalról.

A **Polar CS500** kerékpáros komputer az összes adatot biztosítja önnek, hogy növelje kerékpáros teljesítményét, és a későbbi elemzéshez el is menti az adatokat. Az új nagyméretű kijelző garantálja, hogy az edzésadatokat minden körülmények között jól fogja látni. Az innovatív gombtechnológiának köszönhetően a használata még nagy sebességnél is egyszerű és biztonságos.



A kerékpáros komputer a Polar duplázás kormányrögzítő (**Polar Dual Lock Bike Mount**) segítségével könnyen rögzíthető a kerékpár kormányára.

A kormányrögzítő fém részeinek új kialakítása garantálja a tökéletes illeszkedést a kerékpáros komputerhez.

A kényelmes **Polar WearLink® + transmitter W.I.N.D.** elküldi az ekg-pontoságú adatokat a kerékpáros komputerre. A jeladó egy hevederből és egy csatlakozóból áll.



Polar CS speed sensor™ W.I.N.D.
vezeték nélkül méri a távolságot, és a valós idejű átlag- és maximum sebességeket.

Az opcionális Polar CS cadence sensor™ W.I.N.D.
vezeték nélkül méri a valós idejű és átlagos iramot, vagy más néven pedálozási arányt, percenkénti fordulatban.


Az opcionális **Polar Power Output Sensor™ W.I.N.D.**
vezeték nélkül méri a kifejtett erőt, wattban és iramban kifejezve.

Adatátvitel a kerékpáros komputer és a polarpersonaltrainer.com-al, a Polar új adat-kommunikációs eszközével, a Polar DataLink-kel. Csak dugja be a számítógép USB csatlakozásába a DataLinket, és az kapcsolatot létesít a kerékpáros komputerrel, a W.I.N.D. technológia segítségével.



A **polarpersonaltrainer.com** webszolgáltatást az edzescélok támogatására szabtuk. Amit it megtehet:

- részletekbe menően elemzheti és nyomon követheti fejlődését.
- az edzésterhelés funkció használatával elemezheti az edzésintenzitást és a szükséges regenerálódási időt.
- a polar edzésprogramok használatával optimalizálhatja az edzéseket
- virtuális sportversenyekre hívhatja ki barátait és kapcsolatba léphet a többi sportrajongóval.

 *Az adatok minden kompatibilis szenzorból és a WearLink jeladóból vezeték nélküli kapcsolatban kerülnek át a kerékpáros komputerre a Polar2,4GHz W.I.N.D technológiájával. Ez kiküszöböli az interferenciát az edzés alatt.*

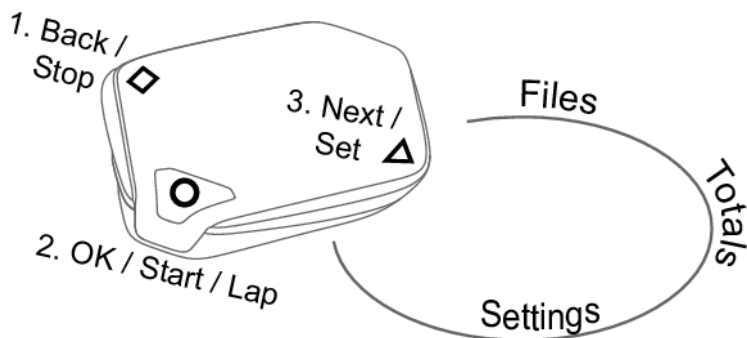
Regisztrálja Polar termékét a <http://register.polar.fi/> oldalon, hogy biztosan az ön igényeinek jobban megfelelően fejleszthessük termékeinket és szolgáltatásainkat.

Az oktatóvideókat a következő oldalon találja: http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

2. INDÍTÁS, KEZDETI LÉPÉSEK

Nyomógombok és menüfunkciók

A kerékpáros komputernek három könnyen használható gombja van, melyek a felhasználási szituációtól függően több funkciót látnak el.

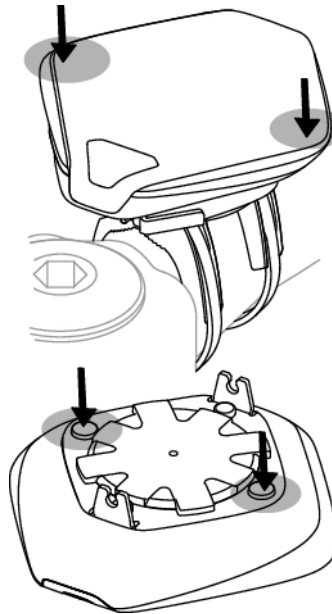


1. BACK / STOP	2. OK / START / LAP / RESET	3. NEXT / SET
<ul style="list-style-type: none"> • Kilépés a menüből • Vissza az előző szintre • Hagyja a beállításokat változatlanul • Kiválasztás törlése • Hosszan nyomva tartva visszatérés az idő módba bármilyen módból • Az idő módban hosszán nyomva tartva átlép az energiatakarékos módba • Az energiatakarékos módban 3 másodpercig nyomva tartva aktiválja a kerékpáros komputert 	<ul style="list-style-type: none"> • Kiválasztás visszaigazolása • Edzés kezdete • Menjen egy kört • Összértékek újraindítása • Az energiatakarékos módban 3 másodpercig nyomva tartva aktiválja a kerékpáros komputert. 	<ul style="list-style-type: none"> • Átlépés a következő módba, vagy menü szintre • Kerékpárcsere, hosszán nyomva tartva az idő módban • Kiválasztott érték hozzáadása • Az energiatakarékos módban 3 másodpercig nyomva tartva aktiválja a kerékpáros komputert.

i A kerékpáros komputer átlép az energiatakarékos módba, ha nem nyom meg egy gombot az idő módban 5 percen belül. Újra bekapcsolhatja a kerékpáros komputert, ha bármelyik gombot nyomva tartja három másodpercig.

Használhatja a L és D gombokat kétféleképpen:

1. Amikor a kerékpáros komputer a kormányra van rögzítve, finoman nyomja meg a kerékpáros komputer jobb vagy bal oldalát.
2. Ha a kezében tartja a kerékpáros komputert, használja a hátoldalán levő programindító gombot.



Alapbeállítások

Mielőtt els alkalommal használja a kerékpáros komputert, végezze el az alapbeállításokat. A lehető legpontosabb adatokat vigye be, hogy biztosan korrekt kiértékelést kapjon teljesítményéről.

Az adatok beállításához használja a SET gombot, majd nyomja meg az OK-t. Az értékek gyorsabban változnak, ha nyomva tartja a SET gombot.

Aktiválja a kerékpáros komputert bármely gomb három másodpercig tartó lenyomásával.

Alapbeállítások (Basic SET) kijelezve. Nyomja meg a START gombot, és állítsa be a következő adatokat:

1. **Time set:** Válassza ki **12h** vagy **24h**. Ha a **12h**, választja, válassza ki a **AM** (dél előtt) vagy **PM** (délután). Írja be az időt.
2. **Date set:** Írja be a dátumot.
3. **Unit:** Válassza ki a **metric** (metrikus) (**kg/cm**), vagy az **imperial** (angolszász) (**lb/ft**) mértékegységeket.
4. **Weight:** Írja be a súlyát.
5. **Height:** Írja be a magasságát. LB/FT formátumban először a lábat (Feet), majd az incheket adja meg.
6. **Birthday:** Írja be születési dátumát.
7. **Sex:** Válassza ki a nemét: **Male** (Férfi) vagy **Female** (Nő).
8. **Settings DONE:** Az elvégzett beállítások megjelennek a kijelzőn. A beállítások megváltoztatásához nyomja meg a **BACK** (vissza) gombot, amíg vissza nem tér a kívánt beállításokhoz. A beállítások jóváhagyásához nyomja meg az **OK** gombot, és a kerékpáros komputer átlép az időmódra.

Kormány méretének mérése

Mielőtt elkezdene kerékpározni, állítsa be kerékpárjának kormánymeretét a kerékpáros komputeren. További információkat lásd „Kerékpár beállítása” 21. oldal.

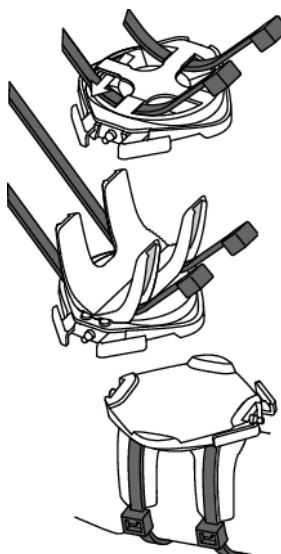
Szerelje fel a kormányrögzítőt (Polar Bike Mount)

Kormányrögzítő installálása

A kormányrögzítőt felszerelheti a kormány szárára, illetve a jobb- vagy baloldali kormánymarkolatra.

MAGYAR

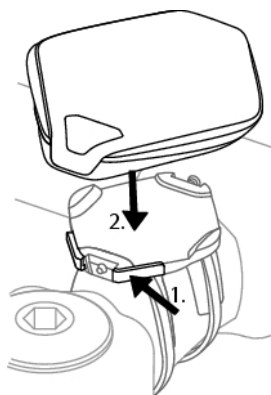
1. Vezessen át két rögzít kábelt a kormányrögzítésbe. Ha a kormánymarkolatra szereli fel a kormányrögzítést, vezesse át a rögzít kábeleket az ellenkező irányba.
2. Helyezze be a gumialkatrészt a kormányrögzítésbe. Helyezze be a gumialkatrészt a kormányrögzítésbe.
3. Helyezze a gumialkatrészt és a kormányrögzítést a kormányszárra vagy a markolatra, és állítsa be a rögzít kábeleket. Rögzítse szorosan a kormányrögzítést. Vágja le a felesleges kábelvégeket.



Az oktatóvideót a következő oldalon találja: http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

Rögzítse a kerékpáros komputert a kormányrögzítésre (Bike Mount)

1. Nyomja meg a gombot, és helyezze be a kerékpáros komputert a kormányrögzítésbe.
2. Engedje el a gombot, hogy rögzítse a kerékpáros komputert a kormányrögzítésre. Mielőtt elkezdene kerékpározni, ellenőrizze, hogy a kerékpáros komputer megfelelően van rögzítve.



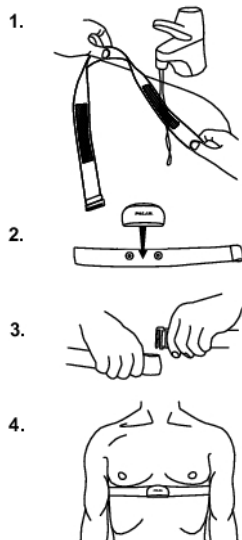
Ha le akarja venni a kerékpáros komputert a kormányrögzítésről, nyomja meg a gombot, és emelje ki a kerékpáros komputert a kormányrögzítésből.

Az oktatóvideót a következő oldalon találja: http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

3. EDZÉS

A jeladóöv viselése

A pulzus méréséhez viselje a jeladót.



1. Folyó vízzel nedvesítse meg a jeladóövet, ahol az elektródák futnak.

i *Speciális körülmények között, például hosszan tartó használat alatt a kapcsolat minőségének fenntartásához vezet képes, elektródákhoz kifejlesztett folyadék vagy gél használatát ajánljuk. Fontos, hogy a gél vagy a folyadék használata után óvatosan mossa ki a jeladóövet.*

2. Kapcsolja össze a csatlakozót és a mellkasi övet. Állítsa be a mellkasi övet úgy, hogy szorosan, mégis kényelmesen illeszkedjen.
3. Helyezze a mellkasi jeladót a mellkasára, közvetlenül a mellizmok alá, és kapcsolja be a horgot a jeladóöv másik végén.
4. Ellenőrizze, hogy a megnedvesített elektródák pontosan illeszkednek a b réhez, és a Polar logó középen van, és nincs fejjel lefelé.

Vegye ki a jeladót a jeladóövből, amikor nem használja, így maximálisra növelheti a jeladóélettartama. Részletes mosási útmutatóról a 29. oldalon olvashat.

Az oktatóvideót a következő oldalon találja: http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

i *A Polar WearLink jeladót olyan mellkasi övvel használja, melyek rendelkeznek beépített textil-elektrodákkal. Nedvesítse be az elektróda-területet a mellkasi övön. Csatlakoztassa a jeladót a mellkasi övhöz úgy, hogy a Polar logó középen egyenesen álljon.*

Kezdje el az edzést

Rögzítse a komputert a kormányrögzítőhöz, és aktiválja úgy, hogy hosszan nyomja a **L** gombot.

Időmódban a kerékpáros komputer automatikusan elkezd keresni az ön pulzusjeleit.



A felső bal sarokban levő szám a használatban levő kerékpár számát jelzi. Az utolsó edzés alkalmával használt kerékpár lesz automatikusan kiválasztva. A kerékpár cseréjéhez hosszan nyomja meg a **NEXT** gombot időmódban.



Ha aktiválta az AutoStart funkciót, kerékpáros komputer automatikusan elkezd rögzíteni az edzésadatokat, ahogy elkezd kerékpározni. Az AutoStart funkcióra vonatkozó további információkat lásd a 21. oldalon. Ha nem aktiválta az AutoStart funkciót, nyomja meg a START gombot, hogy az adatrögzítés elkezdődjön.

Egyszerre három sorban láthat az edzésről információkat. Nyomja meg a NEXT gombot a következő kijelző nézetekhez:

Lásd az Edzésinformációt (11. oldal) részletesebb leírásért a kijelzett információkról.



Távolság (Distance) váltakozva a **kör távolsággal (lap distance)** ha legalább egy kört megtett.
Sebesség (Speed)
Pulzus és Iram (Heart rate and Cadence)



Átlagsebesség (Average speed)
Sebesség (Speed)
Átlagos pulzus és Iram (Average heart rate and Cadence)



Sebesség (Speed)
Stopper (Stopwatch)
Pulzus és Iram (Heart rate and Cadence)



Érkezési idő (Arrival time)
Napszak (Time of day)
Pulzus és Iram (Heart rate and Cadence)



Pulzushatárok (Heart rate limits)
Idő a célzónában (Time in target zone)
Pulzus és Iram (Heart rate and Cadence)



Kalória (Calories)
Óránkénti kalóriafelhasználás (Calorie expenditure per hour)
Pulzus és Iram (Heart rate and Cadence)



Szintkülönbség (Altitude)
Emelkedő mérő (Inclinometer)
Hőmérséklet és Iram (Temperature and Cadence)



Megtett távolság (Trip distance)
Sebesség / Erő (Speed / Power)
Pulzus és Iram (Heart rate and Cadence)

i A NEXT gomb nyomvatartásával állítsa be a kerékpáros komputert, hogy automatikusan görgesse a kijelző nézeteket. Az automatikus görgetést a NEXT gomb megnyomásával tudja kikapcsolni.

Edzéshez szükséges információk

Információ a kijelzőn	Leírás
Altitude (Szintkülönbség)	Aktuális szintkülönbség méterben/lámban.
Arrival time (Érkezési idő)	A megadni kívánt távolság beállításával a kerékpáros komputer a kerékpározási sebesség alapján megbecsüli a végcélhoz érkezési idejét. További információkat a „Kerékpár beállítások” részben talál (20. oldal). Ha a kerékpározási távolság funkció ki van kapcsolva, akkor az érkezési idő helyett a sebesség jelenik meg a kijelzőn.
Average heart rate (Átlagos pulzusszám)	Az edzés alatti átlagos pulzusszám kijelzésekor láthatja, hogy pulzusa esik vagy nem.
Average speed (Átlagsebesség)	Az edzés alatti átlagos sebességet a komputer úgy jelzi, hogy látható, amikor a sebesség nő vagy csökken (Polar CS sebességmérő szenzor W.I.N.D. szükséges hozzá).
CAdens (Irány)	Az ön pedálozási aránya percenkénti fordulatban kifejezve (Opcionális Polar CS cadence szenzor W.I.N.D. szükséges hozzá)
Calories (Kalória)	Az eddig felhasznált kalóriák. A kalóriaszámlálás a pulzusszám kijelzésekor kezdődik.
Calorie expenditure per hour (Kalória felhasználás óránként)	Kalóriafelhasználás aránya óránként.
Distance (Távolság)	Eddig megtett távolság (Polar CS sebességmérő szenzor W.I.N.D.szükséges hozzá).
Heart rate (Pulzusszám)	Aktuális pulzusszám.
Heart rate limits (Pulzusszám határok)	Alsó és felső pulzuslimit. A szív szimbólum jobbra vagy balra mozdul, a pulzusszám szerint. Ha a szimbólum nem látható, akkor pulzusa a megadott határértékeken kívül esik. A figyelmeztető hang segít a határértéken belül maradni. <p>i Ha az „Általános beállítások”-ban kikapcsolja a hangot, akkor a figyelmeztetés is kikapcsolódik. További információ az „Általános beállítások” részben.</p>
Inclinometer (Emelkedés mérő)	Emelkedés/lejtés meredeksége százalékban és fokokban. Az emelkedés vagy lejtés meredekségének számokban kifejezett becslést értéke segít, hogy annak megfelelően a kerékpározás közben.

Információ a kijelzőn	Leírás
Lap distance (Körtávolság)	Körtávolság (Polar CS sebességmérő szenzor W.I.N.D. szükséges hozzá).
Power (Energia)	Leadott energia watban kifejezve (Opcionális Polar Power Output szenzor W.I.N.D. szükséges hozzá).
Speed (Sebesség)	Aktuális sebesség (Polar CS sebességmérő szenzor W.I.N.D. szükséges hozzá).
Stopwatch (Stopper)	Az edzés teljes időtartama mostanáig.
Temperature (Hőmérséklet)	Aktuális hőmérséklet
Time in zone (Idő zónában)	Időtartam, amelyben a megadott pulzushatárértékek között edzett.
Time of day (Napszak)	Napszak
Trip distance (Edzés alatt megtett távolság)	A és B pontok közötti távolság. Használja ezt a funkciót akkor, amikor az edzés útvonalán két pont közötti távolságot szeretne megmérni (Polar CS sebességmérő szenzor TM W.I.N.D. szükséges hozzá). Az edzés távolságának mérése újraindulhat, ha a pause módba lép át. <i>Az edzés adatok csak akkor kerülnek rögzítésre, ha a rögzítés már legalább egy percet tart, illetve legalább egy kör el lett tárolva.</i>

Menjen egy kört

Menjen egy kört a **LAP** gomb lenyomásával. A következő információ van a kijelzőn:



A **Kör idő (Lap time)** az egy kör megtételéhez szükséges időt.
Heart rate (Pulzus) / Lap number (Kör száma)



A **Részidő (Split time)** az az időtartam, ami az edzés kezdetétől az utolsó körig tárolásáig eltelt.
Átlag pulzusszám (Average heart rate) (a kör kezdetétől kalkulálva).

Ha aktiválta az automatikus kör funkciót (**Automatic lap function**), a kerékpáros komputer automatikusan rögzíti a köröket, amikor eléri a beállított távolságot.

További információkért lásd: „Kerékpár beállítása” (20. oldal).

Funkciók szünet üzemmódban (Pause Mode)

Ha szüneteltetni szeretné az edzést, nyomja meg

a STOP gombot.

Pause módban a következők közül választhat:

- Folytatás (**Continue**), ha folytatni szeretné az edzésadatokat rögzítését.
- Kilépés (**Exit**), ha le szeretné állítani a rögzítést.
- Összefoglaló (**Summary**) az edzésinformációk összefoglalójához. A következő információ van a kijelzőn:
 - Id (**Exe.Time**): A rögzített edzésadatok időtartama és az átlag pulzusszám
 - Határok (**Limits**): Az edzés időtartama alatt használt pulzus határértékek (ha a határértékek be vannak állítva)
 - Zónában (**In zone**): A pulzuscélzónában eltöltött idő
 - Kalória/%Zsír (**Kcal/ %Fat**): Az edzés időtartama alatt elégetett kalóriák és zsír százalék
 - Sebesség (**Speed**): Átlagsebesség
 - Iram (**Cadence**): Átlagos iram
 - Távolság (**Distance**): Kerékpáron megtett távolság
 - Kerékpározás ideje (**Ride Time**): Kerékpározással töltött idő. Ha például befejezi a kerékpározást, de nem állítja le az edzésadatok rögzítését, az időmérés automatikusan leáll, de az edzés időtartamának számolása folytatódik. Ha az AutoStart funkció aktív, az edzés és kerékpározás ideje ugyanaz, mivel a kerékpáros komputer automatikusan elkezd vagy abbahagyja a rögzítést, ahogyan elkezd vagy abbahagyja a kerékpározást.
 - Energia (**Power**): Átlagos energia
 - Emelkedés (**Ascent**): Emelkedés méterben/lábban
 - Szintkülönbség (**Altitude**): Átlagos szintkülönbség
 - Hangok (**Sound**) a hangjelzések beállításához: Kikapcsolás (Off), Halk (Soft), Hangos (Loud) vagy Nagyon hangos (Very loud).
- Edzés újraindítása (**Reset TRIP**) egy adott távolság újraindításához. Megerősítés az OK gombbal.
- Automata váltás (**Auto SCROLL**) a komputer beállításához, hogy automatikusan váltsa a nézeteket.
- Szenzor keresése (**Sensor SEARCH**) a to WearLink, Sebesség (Speed), Iram (Cadence*) és Energia (Power*) adatok kereséséhez, ha a jel edzés alatt interferencia miatt eltűnik.

Edzés leállítása

Edzésadatok rögzítésének leállítása.

Nyomja meg a **STOP** gombot, hogy leállítsa az edzést.

Folytatás(**Continue**) jelenik meg a kijelzőn.

Nyomja meg a **STOP** gombot újra.

Edzés után ügyeljen a jeleádó karbantartására. **Vegye ki a jeledót a jeledóöv ből, és folyó vízzel öblítse le a jeledóövet minden használat után.** Mossa ki rendszeresen, legalább minden ötödik használat után a jeledóövet mosógépben, 40°C/104°F hőmérsékleten.

A részletes karbantartási és gondozási útmutatót lásd a 29. oldalon.

OwnZone edzés

Kerékpáros komputere automatikusan meghatározza az ön egyedi, optimális és biztonságos edzészónáját, ez az OwnZone. Az egyedi Polar OwnZone meghatározza az ön személyes edzészónáját aerob edzéshez. Ez a funkció végigvezeti önt a bemelegítésen, figyelembe véve fizikai és mentális állapotát. A legtöbb felnőtt ember esetében az OwnZone a maximális pulzusszám 65-85% -nak felel meg.

A fittséghez vezető út egyik fontos része, hogy meghallgassa és értelmezze azokat a jeleket, melyeket teste küld fizikai terhelés alatt. Mivel a bemelegítés eltér a többi edzéstípustól, és mivel fizikai és mentális állapota napról napra változhat (például stressz vagy betegség hatására), az OwnZone funkció minden edzés alatt történő használata garantálja a leghatásosabb pulzuscélzónát azon az adott napon vagy edzésen.

Az OwnZone egy 1-5 perces bemelegítés alatt kerül meghatározásra. A felvétel, hogy az edzést lassan, alacsony intenzitással kezdjük, majd fokozatosan emeljük a terhelést és a pulzusszámot. Az OwnZone funkciót egészséges emberek számára fejlesztettük ki. Néhány körülmény lehetetlenné teszi a pulzusváltozáson alapuló OwnZone meghatározását. Ilyen körülmény lehet például magas vérnyomás, szívritmuszavar, vagy bizonyos gyógyszerek szedése.

Mielőtt meghatározná egyedi OwnZone értékeit, bizonyosodjon meg a következőkről:

- A felhasználóra vonatkozó beállítások helytállóak.
- Az OwnZone funkció aktiválva van. Több információért lásd a „Pulzusszám Határ Beállítása” fejezetet a 20. oldalon. Ha az OwnZone funkció be van kapcsolva, a kerékpáros komputer automatikusan meghatározza OwnZone tartományt minden alkalommal, amikor edzeni kezd.

Saját OwnZone meghatározása

Saját OwnZone tartománya 5 lépésben kerül meghatározásra. Ha a hangjelzések be vannak kapcsolva, minden szakasz végét figyelmeztető hang jelzi

1. Az instrukciók szerint vegye fel a jeladóövet. Induljon az időmódból és nyomja meg a START gombot.
2. **OZ >** jelenik meg a kijelzőn, és az OwnZone meghatározása elkezdődik. 1 percig kerékpározzon vagy gyalogoljon lassan. Ez alatt az első szakasz alatt tartsa pulzusszámát 100 bpm/ 50 % HRmax alatt.
3. **OZ >>** Kerékpározzon, vagy sétáljon normál tempóban 1 percig. Lassan emelje pulzusszámát körülbelül 10 bpm/ 5% HRmax lépésekben.
4. **OZ >>>** Kerékpározzon élénkebb iramban vagy kocogjon lassan 1 percig. Lassan emelje pulzusszámát körülbelül 10 bpm/ 5% HRmax lépésekben.
5. **OZ >>>>** Kerékpározzon még élénkebb iramban vagy kocogjon lassan 1 percig. Lassan emelje pulzusszámát körülbelül bpm/ 5% HRmax lépésekben.
6. **OZ >>>>>** Kerékpározzon vagy kocogjon még élénkebb iramban 1 percig. Lassan emelje pulzusszámát körülbelül bpm/ 5% HRmax lépésekben.

Amikor két egymást követő sípolást hall, az azt jelenti, hogy **OwnZone** tartománya meghatározásra került.

OwnZone Updated (Frisstíve), és a pulzuszónák megjelennek a kijelzőn. Attól függően, hogy hogyan állította be, a zónák percenkénti szívdobbanásban (beats per minute (bpm)), vagy a maximális pulzushoz viszonyított százalékértékben (HR%) jelennek meg a kijelzőn.

Ha az OwnZone meghatározása nem sikerült, akkor az előző legmegállapított OwnZone tartomány lesz használatban, és az OwnZone határértékekkel jelenik meg a kijelzőn. Ha korábban az OwnZone nem került meghatározásra, akkor az életkoron alapuló határértékek lesznek automatikusan használatban.

Mostantól folytathatja az edzést. Hogy a lehető leghatékonyabb legyen az edzés, próbáljon meg a megadott pulzuszónában maradni. Az OwnZone meghatározásra használt időtartam is bekerül az rögzített edzésidő tartamába.

Ha át szeretné ugrani az OwnZone meghatározást és az előző legmeghatározott OwnZone tartományt szeretné használni, nyomja meg a STOP gombot az eljárás alatt bármikor.

Saját OwnZone tartomány újra:


- Ha az edzés környezete vagy módja megváltozik.
- Ha egy hét kihagyás után újra edzeni kezd.
- Ha még nem regenerálódott az előző edzés óta, vagy nem érzi jól magát, vagy stressznek van kitéve
- A felhasználói beállítások megváltoztatása után.

4. Edzés után

Edzés fájlok (Training File)

A FÁJLOK (FILES) menüben részletes információt talál az edzésről.

1. Az idő módban nyomja meg a NEXT gombot. FILEK megjelenik a kijelzőn.
2. Nyomja meg a START gombot, hogy lássa a következő információkat:
 - Az edzés kezdetének dátuma és ideje.
 - Edzésfájl száma (minél nagyobb a szám, annál újabb az edzésfájl).
3. Nyomja meg a NEXT gombot, ha keresni akar a fájlok között.

 A fájlok törlése (Delete FILES) az utolsó opció a Fájlok (FILES) menüben. További információért lásd az Edzésfájlok Törlése menüpontot.

Nyomja meg az OK gombot, ha egy bizonyos fájlban rögzített

információt szeretné látni.

Használja a NEXT funkciót, hogy tallózzon a következő

információk között:

Szöveg a kijelzőn	Kijelzett információ
Exe. Time (Idő)	Edzés időtartama. Átlagpulzus és maximális pulzus váltakozása a kijelzőn.
Limits (Határértékek)	Az edzés időtartama alatt használt alsó és felső pulzus határértékek (ha a határértékek be vannak állítva).
In Zone (Zónában)	Zónában (In Zone) és pulzuszóna felett (Above) illetve alatt (Below) töltött idő váltakozása a kijelzőn.
Kcal/ % Fat	Az edzés alatt felhasznált kalóriák és zsírszázalék.
Distance (Távolság)	Kerékpárral megtett távolság.
Speed (Sebesség)	Maximum és átlagos sebesség.
Cadence (Iram)	Maximális és átlagos iram.
Power (Energia)	Maximális és átlagos energia.
Ride Time (Kerékpározás időtartama)	Kerékpározás időtartama: például, ha abbahagyja a kerékpározást, de nem állítja le az edzésadatokat rögzítését, akkor a kerékpározás időtartamának mérése automatikusan leáll, de az edzésidő tartam mérése automatikusan folytatódik. Ha az AutoStart funkció aktív, az edzés időtartama és a kerékpározás időtartama ugyanaz lesz, mert a kerékpáros komputer automatikusan elindítja vagy leállítja a rögzítést, ha ön elkezdte vagy abbahagyta a kerékpározást.


Szöveg a kijelzőn	Kijelzett információ
Alt./Temp (Szintkülönbség/H mérséklet)	<p>Maximális szintkülönbség, H mérséklet.</p> <p>Nyomja meg az OK gombot, hogy a kijelzőn megjelenjenek kiegészítő információk a szintkülönbség adatokból.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emelkedés (Incline) (Maximális emelkedés fokokban és százalékban kifejezve) • Lejtés (Decline) (Maximális lejtés fokokban és százalékban kifejezve) • Szintkülönbség (Altitude) (Minimális szintkülönbség) • Hegymenet (Ascent) (Hegymenetben megtett méter/láb) • Lejtmenet (Descent) (Lejtmenetben megtett méter/láb)
LAPS (KÖRÖK)	<p>Elmentett körök száma</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hogy lássa a Legjobb kört (Best lap), nyomja meg a START gombot. A leggyorsabb köridő és a kör száma megjelenik a kijelzőn. 2. Hogy lássa az Átlag (Avg.) kört (lap), nyomja meg az OK gombot. Az átlagos köridő megjelenik a kijelzőn. Nyomja meg az OK gombot. 3. Tallózzon a körök között a NEXT gomb megnyomásával. A kör számát a jobb alsó sarokban láthatja. Ha egy bizonyos körrel szeretne részletesebb információt, nyomja meg az OK gombot. A következő körinformáció jelenik meg a kijelzőn: <ul style="list-style-type: none"> • Speed • Cadence • Distance • Power • Alt./Temp. • Ascent • Descent • Incline • Decline

Szöveg a kijelzés	Kijelzett információ
A. LAPS (A. KÖRÖK)	Elmentett körök száma
	<ol style="list-style-type: none"> Hogy lássa a Legjobb kört (Best lap), nyomja meg a START gombot. A leggyorsabb köridő és a kör száma megjelenik a kijelzésen. Hogy lássa az Átlag (Avg). kört (lap), nyomja meg az OK gombot. Az átlagos köridő megjelenik a kijelzésen. Nyomja meg az OK gombot. Tallózzon a körök között a NEXT gomb lenyomásával. A jobb alsó sarokban láthatja a kör számát. Ha részletes információt szeretne egy adott körről, nyomja meg az OK gombot. A következő kör információk jelennek meg a kijelzésen: <ul style="list-style-type: none"> • Speed • Cadence • Distance • Power • Alt./Temp. • Ascent • Descent • Incline • Decline

Edzésfájlok törlése

Az edzésfájlok maximális száma 14. Ha az edzésfájl memória megtelik, a legrégebbi edzésfájlt a komputer felülírja a legújabbal. Ha hosszabb időn keresztül meg szeretné törölni az edzésfájlt, vigye fel a Polar web szolgáltatás www.polarpersonaltrainer.com oldalára. További információért lásd „Adatátvitel” részt a 19. oldalon.

- Ha törölni szeretné az edzésfájlokat, menjen a **FILES** menübe. Nyomja meg a **NEXT** gombot, amíg a **Delete FILE** (fájl törlése) megjelenik a kijelzésen. Nyomja meg az **OK** gombot.
- A dátum és az idő, amikor az edzés elkezdődött, és a kijelzésen megjelenő edzés száma.
- Hogy a fájlok között tallózzon, nyomja meg a **NEXT** gombot. A törölni kívánt fájl kiválasztásához nyomja meg az **OK** gombot.
- Are You SURE?** (Biztos benne?) megjelenik a kijelzésen. A fájl törléséhez nyomja meg az **OK** gombot.

 A törlés visszavonásához tartsa nyomva a **BACK** gombot, amíg a kerékpáros komputer visszatér az idő módba.

Összesítések (Totals)

Az **ÖSSZESÍTÉSEK (TOTALS)** az utolsó újraindítás óta összegyűjtik az edzések alatt rögzített információkat tartalmazzák. Az összesített értékek használata az edzésadatok szezonális vagy havi számolására. Egy újabb edzés rögzítésének befejezésekor az értékek automatikusan frissülnek.

Idő módban nyomja meg a **NEXT** gombot, amíg az **ÖSSZESÍTÉSEK (TOTALS)** feltűnik a képernyőn. Nyomja meg a **START** gombot. Használja a **NEXT** funkciót, ha tallózni szeretne a következő információk között:

- Út (Trip): Az összesített út távolság, és az összesítés kezdetének dátuma.
- Távolság (Distance) 1: Összesített távolság az 1. sz. kerékpárral, és az összesítés kezdetének dátuma.
- Távolság 2: Összesített távolság az 2. sz. kerékpárral, és az összesítés kezdetének dátuma.
- Távolság 3: Összesített távolság az 3. sz. kerékpárral, és az összesítés kezdetének dátuma.
- Távolság: Összesített távolság mindhárom kerékpárral és az összesítés kezdetének dátuma.
- Odometer: Összesített távolság és az összesítés kezdetének dátuma (nem indítható újra).
- Kerékpározás ideje (Ride Time): Összesített kerékpározási idő és az összesítés kezdetének dátuma
- Összes idő (Total Time): Összesített időtartam, és az összesítés kezdetének dátuma.
- Összes kalória (Total Kcal): Összesített kalóriák és az összesítés kezdetének dátuma.

MAGYAR


- Hegymenet (Ascent): Összesített hegymenet és az összesítés kezdetének dátuma.
- Lejtmenet (Descent): Összesített lejtmenet és az összesítés kezdetének dátuma.
- Mindent töröl? (Reset ALL?): Hogy minden összesített értéket töröljön, nyomja meg a START gombot.


Törlés? (Reset?) MINDEN (ALL) megjelenik a kijelzőn. Nyomja meg az OK gombot. **Are You SURE?** Biztos benne? megjelenik a kijelzőn. A törlés megerősítéséhez nyomja meg az OK gombot. A törlés visszavonásához nyomja meg a STOP gombot.

5. ADATÁTVITEL

Ha hosszabb távon szeretné nyomon követni az adatokat, tárolja le az edzésfájlokat a polarpersonaltrainer.com weboldalon. Így részletes információkat láthat az edzésadatokról, és jobban értelmezheti edzéseit. A PolarDataLink*-kel könnyű az edzésfájlokat a weboldalra feltölteni.

Hogyan töltsse fel az adatokat:

1. Regisztráljon a polarpersonaltrainer.com oldalon.
2. Töltsse le és installálja a Polar WebSync szoftvert a számítógépére, a polarpersonaltrainer.com. Letöltések (Downloads) szekcióból.
3. A WebSync szoftver automatikusan aktivizálódik, amikor a szövegboxban a "Launch the Polar WebSync" fület bejelöli az installálás végén.
4. Helyezze be a DataLink-et a számítógép USB portjába, és aktiválja kerékpáros komputerét úgy, hogy a  gombot hosszan megnyom.
5. Kövesse az adatátvitel folyamatát és a letöltési instrukciókat a WebSync Software képernyőn megjelenő utasításai szerint. Az adatátvitellel kapcsolatos további instrukciókért lásd, WebSync súgó. Ha a jövőben adatokat tölt fel, kövesse a fenti 4. és 5. lépéseket.

 *Az adatok átvitele előtt vegye le mellkasáról a jeladót.*

* Opcionális Polar DataLink szükséges hozzá.

6. BEÁLLÍTÁSOK

Kerékpározási beállítások

A kerékpározási beállításokban aktiválni vagy deaktiválni tudja a következő funkciókat:

Emlékeztet (**Reminder**): Ez a beállítás csak akkor jelenik meg, ha aktiválta az Ivás Emlékeztet (**Drink Reminder**) funkciót a WebSyncen a polarpersonaltrainer.com oldalon.

Az Ivás Emlékeztet funkció jelzi, ha inni vagy ennie kellene, hogy nyugodtan tudja folytatni az edzését.

Cél távolság (**Target dist.**): Állítson be egy távolságot, amit le fog kerékpározni, és a kerékpáros komputer megbecsüli a végcélhoz érkezését, kerékpározási sebessége alapján.

A. **Lap** (Automatic Lap): Állítson be egy távolságot az automatikus körhöz, és a kerékpáros komputer rögzíti a kör információt minden alkalommal, amikor megteszi ezt a távolságot. Például, ha beállítja, hogy 1km/mi, a kerékpáros komputer minden kilométer vagy mérföld után rögzíti a kör információt.

B.

A kerékpáros beállítások megnézéséhez és megváltoztatásához válassza ki a Beállítások menüt (Settings) > majd Cycling SET.

A kijelzőn a következő jelenik meg:	A villogó érték beállításához nyomja meg a SET gombot.	Érték elfogadása az OK gombbal.
Reminder (Emlékeztet)	Emlékeztet beállítása ON/OFF.	OK
Target dist. (Cél táv.)	1. Cél távolság beállítása ON/OFF. 2. Távolság beállítása.	OK
A. Lap (AutomatikusKör)	1. Automatikus körfunkció beállítása ON/OFF. 2. Távolság beállítása.	OK

Id mér beállítások

Az ön kerékpáros komputere két váltakozó időmérővel rendelkezik. Az időmérők az edzésadatokat rögzítése alatt működnek.

Használja az időmérőket például tréningeszközként intervallum edzés közben, hogy tudja, mikor váltson intenzívebbre a könnyebb intenzitásra, és fordítva.

Az időmérők beállításának megnézéséhez és megváltoztatásához válassza ki a „Beállítások menü” (**Settings**) majd > **Timer SET**.

A kijelzőn a következő jelenik meg:	A villogó érték beállításához nyomja meg a SET gombot.	Érték elfogadása az OK gombbal.
Timer 1	1. Időmérő 1 (Timer1) beállítása ON/OFF. 2. Ha bekapcsolja az időmérőt, állítsa be a percek és a másodpercek értékeit.	OK
Timer 2	1. Időmérő 2 (Timer 2) beállítása ON/OFF. 2. Ha bekapcsolja az időmérőt, állítsa be a percek és a másodpercek értékeit.	OK

Pulzusszám értékek beállítása

Válassza ki a pulzusszám határérték típusát a pulzusszám határérték beállításokban:

- **Manual limits** (Manuális limitek): A pulzus célzónát az alsó és felső pulzushatárértékek manuális beállításával hozza létre.
- **OwnZone**: A kerékpáros komputer automatikusan meghatározza az ön számára egy egyedi és biztonságos edzészónát. Az OwnZone-ról szóló részletesebb információért lásd: „OwnZone edzés” (13. oldal).

- **Off:** A pulzus határértékeket ki is kapcsolhatja. Ebben az esetben az edzés alatt a pulzus határértékek nincsenek használatban, és a pulzus célzó értékek nincsenek kalkulálva az Összefoglalóban (**Summary**) vagy a Fájlokban (**Files**).

A pulzus határértékek megtekintéséhez és a beállítások megváltoztatásához válassza ki a Beállítások (**Settings**) majd > **Limits SET**.

A kijelzőn a következő jelenik meg:	A villogó érték beállításához nyomja meg a SET gombot.	Érték elfogadása az OK gombbal.
HR / HR% MODE	Válassza ki, hogy a pulzusszám percenkénti szívverésben (HR) vagy a maximális pulzusszám %-ban (HR%) legyen.	OK
TÍPUS (TYPE)	Válassza ki, hogy Manuális (Manual), OwnZone vagy Kikapcsolt (Off).	Nyomja meg az OK gombot (Ha kikapcsolta ezt a funkciót vagy aktiválta az OwnZone funkciót, a kerékpáros komputer visszatér a Határértékek beállítása (Limits SET) nézetbe).
Ha a Kézi beállítású határértékek (Manual limits) választja, állítsa be:		
Felső határérték (HighLimit)	A felső pulzus határérték beállítása	OK
Alsó határérték (LowLimit)	Az alsó pulzus határérték beállítása	OK

Kerékpár beállítása

A kerékpáros komputeren három kerékpár preferenciát állíthat be.

A kerékpár beállításának megnézéséhez és megváltoztatásához válassza ki a Beállítások (**Settings**) menüt, majd > **Bike SET**. Válassza ki, melyik kerékpár **Bike 1 / 2 / 3**.

Készítse elő a kerékpár következő beállításait. Mielőtt elkezd edzeni, hosszan nyomja meg a NEXT gombot időben, hogy kiválassza, hogy kerékpár 1, 2 vagy 3.

AutoStart

Az **AutoStart SET** (AutoStart Beállítások) menüben láthatja, hogy az AutoStart funkció be- vagy kikapcsolt státuszban van (**ON/OFF**).

Az AutoStart funkció automatikusan elindítja vagy leállítja az edzésadatok rögzítését, ahogyan elkezd vagy abbahagyja a kerékpározást. Az AutoStart funkcióhoz be kell állítani a kerékméretet, és Polar Speed Szenzor W.I.N.D. szükséges hozzá.

Kerék (Wheel)

A Kerék Beállítások (Wheel SET) menüben beállíthatja kerékpárja kerekének méretét (mm). A kerék éretének beállítása előfeltétele a pontos információknak a kerékpározásról. Kétféleképpen határozhatja meg kerékpárja kerekének méretét:

Módszer 1

A legpontosabb eredményhez mérje meg manuálisan a kereket.

Használja a szelepet azonosító pontként, azon a ponton, ahol a kerék a földdel érintkezik. Ezen pont megjelöléséhez húzzon egy vonalat a földre vízszintes felületen guruljon el erre annyit a kerékpárral, hogy a kerék egy teljes fordulatot tegyen. A kerék legyen merőlegesen a talajra. Húzzon még egy vonalat a földre, ott, ahol a szelepnél a kerék újra a földdel érintkezik, így kijelölve egy teljes fordulatot. Mérje meg a távolságot a két vonal között. Vonjon le 4 mm-t a kapott távolságból, hogy saját testsúlyát is beleszámolva megkapja a kerék kerületét. Vigye be ezt az értéket a kerékpáros komputerbe.


Módszer 2

Nézze meg a az abroncsra nyomtatott átmérőt (inch vagy ETRTO). Mérje össze a táblázat jobb oldali oszlopában milliméterben megadott kerékmérettel.



A gyártótól is megtudhatja a kerék méretét.

ETRT0	Kerék átmér je (inch-ben)	Kerék méretének beállítása (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 kerékméretetek csak tájékoztató jellegűek, mivel a kerék mérete változhat a kerék típusa és a levegő nyomás szerint. A mérési módszerek eltérései miatt a Polar nem vállal felelősséget az adatok érvényességéért.

Sebesség

Sebességmérő szenzor beállításai

Állítsa be a Polar sebességmérő szenzort **ON/OFF** állapotba, a Sebesség Beállítások-ban (**Speed SET**).

Ha a szenzort ON státuszba állítja, akkor a Sebességmérő

Ráhangolása? (**Speed TEACH?**) jelenik meg a kijelzőn.

Ha a szenzor már rá van hangolva, válassza a **STOP** funkciót..

Ha a szenzor még nincs ráhangolva, akkor lásd „Új kiegészítő használata” részt a 26. oldalon, hogy részletesebb információt kapjon a ráhangolásról.

Iram (Cadence)

Cadence szenzor beállítások

Állítsa be a Polar cadence szenzort **ON/OFF** állapotba az Iram Beállítások-ban (Cadence SET).

Ha a szenzort ON státuszba állítja, akkor az Irammérő Ráhangolása? (

Cadence TEACH?) jelenik meg a kijelzőn.

Ha a szenzor már rá van hangolva, válassza a **STOP** funkciót. Ha a szenzor még nincs ráhangolva, akkor lásd „Új kiegészítő használata” részt a 26. oldalon, hogy részletesebb információt kapjon a ráhangolásról.

Teljesítmény (Power)

Power szenzor beállítások


Állítsa be a Polar Power Output Szenzort **ON/OFF** állapotba a Teljesítmény Beállítások-ban (**Power SET**)..

Ha a power szenzort ON státuszba állítja, akkor a következő beállítások jelennek meg a kijelzőn:

1. **C. weight** (Lánc súlya): Állítsa be a lánc súlyát grammal megadva. Az OK megnyomásával elfogadhatja a beállított értéket.
2. **C. length** (Lánc hossza): Állítsa be a lánc hosszát milliméterben. Az OK megnyomásával elfogadhatja a beállított értéket.
3. **S. length** (Fesztáv hossza): Állítsa be a fesztáv hosszát milliméterben. Az OK megnyomásával elfogadhatja a beállított értéket.

Példák a lánc súlyára és hosszára (A mérési módszerek eltérhetnek, így a Polar nem vállal felelősséget az adatok érvényességéért):		
	Súly	Hossz
Shimano Dura-Ace CN-7700 Super narrow HG	280 g	1473 mm
Shimano Dura-Ace CN-7701 Ultegra CN-HG92, 105 HG72,105 HG73	280 g	1473 mm
Shimano Sora CN-HG50	335 g	1473 mm
Campagnolo Record 2000, 10 Speed Chain	260 g	1473 mm
Campagnolo 10 Speed Chains Chorus, Centaur	274 g	1473 mm
Campagnolo Veloce, Mirage, and Xenon	277g	1473 mm

A precíz olvasáshoz minden beállításnak a lehető legpontosabbnak kell lennie. A lánc hossza és súlya egyenesen arányos az energia értékkel. Ha ezekben 1% eltérés van, az energia értékben is lesz 1% eltérés.

 A láncszemek levétele után nem kell a lánc súlyát és hosszát újra bevinni. A rendszer lánc s r ség értéket használ (súly/hossz). A láncszemek eltávolítása a láncból nincs hatással erre a s r ségre.

4. Teljesítménymér RÁHANGOLÁSA? (Power TEACH?):

Ha a szenzor már rá van hangolva, válassza a STOP funkciót.

Ha a szenzor még nincs ráhangolva, akkor lásd „Új kiegészít használata” részt a 26. oldalon, hogy részletesebb információt kapjon a ráhangolásról.


A szintkülönbség beállításai

Szintkülönbség beállításai

Kalibrálja a szintkülönbség mér t, hogy a pontos mérést biztosítsa.

Manuális kalibrálás (**Manual calibration**): Állítsa be a referenciaértéket, amikor az rendelkezésre áll, pl. hegycsúcs, topográfiai térkép, vagy tengerszint magasságban tartózkodik.

Automatikus kalibrálás (**Automatic calibration**): Az automatikus kalibrálás használatával beállíthatja, hogy a kezd tengerszint feletti magasság ugyanaz legyen minden edzés kezdetekor. Állítsa be a tengerszint feletti magasságot manuálisan, majd állítsa az automatikus kalibrálást on státuszba. Mostantól ez a tengerszint feletti magasság lesz használatban minden edzés kezdetekor, amennyiben az automatikus kalibrálás van használatban. Amennyiben az automatikus kalibrálás be van kapcsolva, és ön manuálisan állítja be a kerékpáros komputert, az új érték, mint kezd tengerszint feletti magasság lesz használatban automatikus kalibráláskor.

 Válassza az automatikus kalibrálást, ha mindig ugyanabban a környezetben edz, hogy biztosan korrekt szintkülönbség adatokat kapjon.

A kerékpár beállításának megnézéséhez és megváltoztatásához válassza a Beállítások (**Settings**) majd > **Bike SET**.

A kijelz n a következ olvasható:	A villogó érték beállításához nyomja meg a SET gombot.	Az érték elfogadásához nyomja meg az OK gombot.
Altitude (Szintkülönbség)	Állítsa be az aktuális hely szintkülönbség adatait.	OK
Auto calibr. (Automatikus kalibráció)	Állítsa be az automatikus kalibrálást ON/OFF státuszba.	OK

Óra beállítások

Az id és a dátum beállításainak megtekintéséhez és megváltoztatásához válassza a Beállítások (**Settings**) majd > **Watch SET**.

A kijelzés a következő olvasható:	A villogó érték beállításához nyomja meg a SET gombot.	Az érték elfogadásához nyomja meg az OK gombot.
Time (Id)	<ol style="list-style-type: none"> 24h/12h: Állítsa be, hogy 24 vagy 12 órás idő mód legyen. AM/PM: Állítsa be, hogy AM vagy PM, ha a 12 órás idő formátumot használja. Állítsa be az órákat. Állítsa be a percekét. 	OK
Date (Dátum)	<p>Állítsa be a dátumot. A dátum beállításának sorrendje attól függ, hogy melyik idő formátumot választotta (24h: nap - hónap - év /12h: hónap - nap - év).</p>	OK

Felhasználó beállításai

Felhasználó beállításai

Pontos felhasználói információt vigyen be a kerékpáros komputerbe, hogy korrekt visszajelzést kapjon telejsítményéről.

A kerékpár beállításainak megtekintéséhez és megváltoztatásához válassza a Beállítások (**Settings**) majd **> Bike SET**.

A kijelzés a következő olvasható:	A villogó érték beállításához nyomja meg a SET gombot.	Az érték elfogadásához nyomja meg az OK gombot.
WEIGHT (Súly) kg/ lb	Állítsa be testsúlyát kilogrammban vagy fontban.	OK
Height (Magasság) cm/ ft	<p>Állítsa be magasságát centiméterben vagy lábban. Állítsa be az inch értékeket (ha lb/ft formátumot választott)</p>	OK
Birthday (Születésnap)	<p>Állítsa be születési dátumát. A dátum beállításának sorrendje attól függ, hogy melyik idő formátumot választotta (24h: nap - hónap - év /12h: hónap - nap - év).</p>	OK
HR Max	<p>Állítsa be a maximális pulzusszámot, ha tudja a laborban mért aktuális maximális pulzusértékét. Alapértelmezettként az életkorán alapuló maximális pulzusérték (220-életkor) jelenik meg a kijelzésen, amikor először állítja be ezt az értéket. További információért lásd Maximum Pulzusszám (HRmax)</p>	OK
HR Sit (Ülve)	<p>Állítsa be pulzusértékét ülő helyzetben. További információért lásd Pulzus Érték Ülő Helyzetben (HRsit)</p>	OK
Sex (Nem) Male (Férfi) / Female (Nő)	Állítsa be, hogy férfi vagy nő.	OK

Maximum Heart Rate (HR_{max})

HR_{max} az energiafelhasználás megbecsléséhez használatos. HR_{max} a percenkénti szívverések legmagasabb számát jelöli, maximális fizikai terhelés alatt. HR_{max} akkor is hasznos, ha az edzés intenzitását akarjuk meghatározni. A legpontosabb módszer, hogy személyes maximális pulzusszáma (HR_{max}) meghatározásra kerüljön, a laboratóriumban elvégzett maximális terheléses vizsgálat.

Pulzusérték ül pzióiban (HR_{sit})

HR_{sit} az energiafelhasználás megbecsléséhez használatos. HR_{sit} az a tipikus pulzusszám, ami akkor mérhető, ha az ember semmilyen fizikai aktivitást nem fejt ki (pl. ülés közben). Hogy könnyen meghatározza a HR_{sit} értéket, vegye fel a jeladót, tartsa kezében a kerékpáros komputert, üljön le, és ne végezzen semmilyen fizikai aktivitást.

Két-három perc elteltével nyomja meg az OK -t idő módban, hogy lássa a pulzusát.

Ez az érték az ön HR_{sit} értéke.

Általános beállítások


Általános beállítások

A hang, gomb hangok és egységek beállításainak megtekintéséhez és megváltoztatásához válassza a Beállítások (Settings) majd > General SET

A kijelzőn a következő olvasható:	A villogó érték beállításához nyomja meg a SET gombot.	Az érték elfogadásához nyomja meg az OK gombot.
HANG (SOUND) Kikapcsolás (Off)/Halk (Soft)/Hangos (Loud)/Nagyon hangos (Very loud)	Válassza ki, hogy Off*/Soft/Loud/Very loud. *Off választása esetén a pulzus határok jelzését sem hallja.	OK
Unit (Egységek) kg/cm / lb/ft	Válasszon, hogy metrikus (kg/cm) vagy angolszász	OK
Watch face (Óra felület)	Válassza a LOGO-t vagy DÁTUM-ot (DATE).	OK

7. ÚJ KIEGÉSZÍT HASZNÁLATA

Ha külön kiegészít ként vásárol egy új szenzort, azt el ször össze kell hangolni a kerékpáros komputerrel. Ezt hívjuk összehangolásnak (teaching), és csupán pár percet vesz igénybe. Az összehangolás biztosítja, hogy kerékpáros komputerre csak az ön szenzorjától kapjon jeleket, így a csoportos edzés során sem lép fel semmilyen interferencia. Ha szettben vásárolta meg a kerékpáros komputer és a szenzort, akkor a szenzor már "megtanult" együtt dolgozni a kerékpáros komputerrel. Csak aktiválnia kell a szenzort kerékpáros komputerében.

 Minden kerékpár beállításához tud rendelni egy sebességmér -, egy cadence- és egy power szenzort.

Új sebességmér ráhangolása

Válassza ki a Beállítások (Settings) > **Bike SET** > **Bike 1/2/3** > **Speed SET** > **ON**. Sebesség összehangolása? (**Speed TEACH?**) megjelenik a kijelz n.

- Az új szenzor ráhangolása el tt gy z djön meg arról, hogy nincs a közelében (40 m/131 ft) másik sebességmér szenzor. A ráhangolás elfogadásához nyomja meg az OK gombot. Tesztvezetés (**Test drive**) felirat megjelenik a kijelz n.

A szenzor aktiválásához nyomja meg az OK-t és tekerjen párat a keréken. Villogó vörös fény jelzi, ha a szenzor aktiválódott. Teljesítve (**Completed!**) jelenik meg a kijelz n ahogy az összehangolási folyamat véget ér. A kerékpáros komputer most már kész sebesség és távolság adatokat fogadni.

- Ha az Összehangolás nem sikerült (**Teaching FAILED**) felirat jelenik meg, az azt jelenti, hogy a kerékpárod komputer több, mint egy szenzor jeleit veszi, vagy a szenzor nincs aktiválva. Bizonyosodjon meg róla, hogy noncs a közelében (40 m/131 ft) másik sebességmér szenzor, majd nyomja meg az OK-t. Megpróbálja újra? (**Try again?**) felirat jelenik meg a kijelz n.. Nyomja meg az OK-t és forgassa meg többször a kereket, hogy aktiválja a szenzort.
- Ha törölni kívánja az összehangolást, nyomja meg a **STOP**-ot. A már összehangolt sebességmér szenzor használatra kész.

Új Cadence Sensor* összehangolása

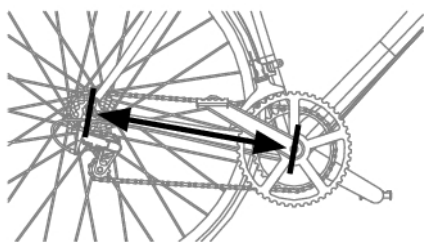
Válassza ki a Beállítások-at (Settings) majd > **Bike SET** > **Bike 1/2/3** > **Cadence SET** > **ON**. Cadence ÖSSZAHANGOLÁSA? (**Cadence TEACH?**) jelenik meg a kijelz n.

- Új szenzor összehangolásakor bizonyosodjon meg róla, hogy nincs a közelében (40 m/131 ft) másik cadence szenzor. Az összehangolás jóváhagyásához nyomja meg az OK-t. Tesztvezetés (**Test drive**) felirat megjelenik a kijelz n. A szenzor aktiválásához nyomja meg az OK -t, és párszor forgassa körbe a kart. Egy villogó vörös fény jelzi, ha a szenzort aktiválódott. Teljesítve! (**Completed!**) jelenik meg a kijelz n az összehangolási folyamat végén. A kerékpáros komputer most már kész az edzés iramának adatait fogadni.
- Ha az Összehangolás NEM SIKERÜLT (**Teaching FAILED**) jelenik meg a kijelz n, a kerékpáros komputer valószínűleg több szenzor adatot észlel, vagy a szenzor nem lett aktiválva. Bizonyosodjon meg róla, hogy nincs a közelében (40 m/131 ft) másik sebességmér szenzor, majd nyomja meg az OK-t. Megpróbálja újra? (**Try again?**) felirat jelenik meg a kijelz n.. Nyomja meg az OK-t és forgassa meg többször a kereket, hogy aktiválja a szenzort.
- Ha törölni kívánja az összehangolást, nyomja meg a **STOP**-ot. A már összehangolt szenzor használatra kész.

Új teljesítmény (Power Output) Sensor* összehangolása

Válassza ki a Beállítások-at (Settings) majd > **Bike SET** > **Bike 1/2/3** > **Power SET** > **ON**.

- **C. length (hossz):** Állítsa be a lánc hosszát milliméterben. A beállított értéket az OK -val fogadhatja el.
- **C. weight (súly):** Állítsa be a lánc súlyát grammban. A beállított értéket az OK -val fogadhatja el.
- **S. length (hossz):** Állítsa be a fesztáv hosszát milliméterben. Mérje le a távolságot a hátsó kerékagytól az alsó konzol közepéig, a kép szerint. A beállított értéket az OK -val fogadhatja el.




Példák a lánc súlyára és hosszára (A mérések eltérései miatt a Polar nem vállal felelősséget az adatok érvényességéért):

	Weight	Length
Shimano Dura-Ace CN-7700 Super narrow HG	280 g	1473 mm

Shimano Dura-Ace CN-7701 Ultegra CN-HG92, 105 HG72,105 HG73	280 g	1473 mm
Shimano Sora CN-HG50	335 g	1473 mm
Campagnolo Record 2000, 10 Speed Chain	260 g	1473 mm
Campagnolo 10 Speed Chains Chorus, Centaur	274 g	1473 mm
Campagnolo Veloce, Mirage, and Xenon	277g	1473 mm

A precíz olvasáshoz minden beállításnak a lehető legpontosabbnak kell lennie. A lánc hossza és súlya egyenesen arányos az energia értékkel. Ha például ebben 1% eltérés van, akkor az energia érték is mutatni fogja ezt az 1% eltérést.

 *Nem kell újra bevinni a lánc súlyát és hosszát, ha abból láncszemeket távolít el. A rendszer a lánc fajsúlyát használja (súly/hossz). A láncszemek eltávolítása nincsen hatással a fajsúlyra.*

• **Teljesítménymér ÖSSZEANGOLÁSA? (Power TEACH?):**

Egy új szenzor összehangolásakor bizonyosodjon meg róla, hogy nincs a közelében (40 m/131 ft) másik teljesítménymér szenzor. Az összehangolás jóváhagyásához nyomja meg az OK-t. Tesztvezetés (**Test drive**) felirat megjelenik a kijelzőn. A szenzor aktiválásához nyomja meg az OK -t, és forgassa meg párszor a kart. Egy villogó vörös fény jelzi, ha a szenzor aktív. Teljesítve! (**Completed!**) jelenik meg a kijelzőn, ha az összehangolási folyamat befejeződött. A kerékpáros komputer most már készen áll az teljesítmény adatok fogadására.

- Ha az Összehangolás **NEM SIKERÜLT (Teaching FAILED)** jelenik meg a kijelzőn, a kerékpáros komputer valószínűleg több szenzor adatot észleli, vagy a szenzor nem lett aktiválva. Bizonyosodjon meg róla, hogy nincs a közelében (40 m/131 ft) másik teljesítménymér szenzor, majd nyomja meg az OK-t. Megpróbálja újra? (**Try again?**) felirat jelenik meg a kijelzőn. Nyomja meg az OK-t és forgassa meg többször a kereket, hogy aktiválja a szenzort.
- Ha törölni kívánja az összehangolást, nyomja meg a **STOP**-ot. A már összehangolt teljesítménymér szenzor használatra kész.

* Opcionális szenzor szükséges hozzá

8. ÚJ JELADÓ HASZNÁLATA

Ha az új Polar WearLink W.I.N.D. külön kiegészítésként kerül megvásárlásra, akkor azt először össze kell hangolni a kerékpáros komputerrel. Ezt nevezzük tanításnak, összehangolásnak (**teaching**), és csupán pár percig tart. Az összehangolás biztosítja, hogy kerékpáros komputere az Ön jeladójának a jeleit veszi majd elkerülve ezzel a csoportos edzéseken az interferenciát. Ha a szenzort és a kerékpáros komputert szettben vásárolta, a szenzor ebben az esetben már "megtanulta", hogy együtt dolgozzon a kerékpáros komputerrel.

Új jeladó összehangolása

Vegye fel a jeladót és bizonyosodjon meg róla, hogy nincs a közelében (40 m/131 ft) másik Polar WearLink W.I.N.D. jeladó.

Kapcsolja be kerékpáros komputerét úgy, hogy három másodpercig nyomva tartja a [] gombot.

Ha a kerékpáros komputer új jeladót azonosít, **WearLink FOUND**, **WearLink TEACH?** felirat jelenik meg a kijelzőn.

- Nyomja meg az **OK** -t a jóváhagyáshoz. Ha az összehangolási folyamat véget ért, Teljesítve! (**Completed!**) felirat jelenik meg a kijelzőn.
- Az összehangolás leállításához to cancel teaching.

9. FONTOS INFORMÁCIÓK

Karbantartás, használat

Mint minden elektromos berendezés, a Polar kerékpáros komputer is körültekintéssel kezelendő. Az alábbi javaslatok segítenek abban, hogy ne veszítse el a garanciát, és még hosszú éveken át élvezze a terméket.

A termék karbantartása

Minden használat után vegye ki a jeladóövet a jeladótól, és folyó víz alatt öblítse le a jeladóövet. A patentokat puha ronggyal törölje szárazra. Soha ne használjon alkoholt vagy súrolószert (fém dörzsszivacsot vagy kemikáliát).

Rendszeresen mossa ki a jeladóövet mosógépben 40°C/104°F hőmérsékleten, legalább minden ötödik használat után. Ez biztosítja a megbízható mérsét és maximalizálja a jeladó élettartamát. Használjon mosószárat. Ne áztassa be, ne centrifugálja, vasalja, fehérítse és ne száraztiszítsa a jeladóövet. Ne használjon olyan mosóport, amely fehérítőt vagy textil lágyítót tartalmaz. Soha ne tegye magát a jeladót a mosógépbe vagy a szárítóba!

Külön szárítsa meg és tárolja is külön a jeladót és a jeladóövet. Hosszabb tartó tárolás előtt mossa ki a jeladóövet, és mindig mossa ki, ha magas klórtartalmú vízben, uszodában használta.

Kerékpáros komputerét, a jeladót és a szenzorokat hőveszélyes és száraz helyen tárolja. Ne tartsa ezeket nyirkos környezetben, nem lélegzőanyagból készült tárolóban (mely anyag zacskó, vagy sporttáska), sem vezető tulajdonságú anyagban (pl. nedves törölköző). A kerékpáros komputer, a jeladó és a szenzorok vízállóak, így esős időben is használhatók. A vízálló tulajdonságok megtartása végett nem mossa a kerékpáros komputert vagy a szenzorokat nyomás alatt, és nem merítse azokat vízbe. Ne tegye ki direkt napfénynek hosszabb időn keresztül, például az autóban hagyva vagy a kerékpár kormányára rögzítve, ha nem kerékpározik.

Tartsa tisztán a kerékpáros komputert. A kerékpáros komputert és a jeladót lágy szappanos oldattal tisztítsa le, majd öblítse le tiszta vízzel. Ne merítse bele vízbe. Puha ruhával gondosan törölje szárazra. Soha ne használjon alkoholt vagy súrolószert (fém dörzsszivacsot, vagy kemikáliát).

Ne tegye ki ütésnek a kerékpáros komputert, a sebességmérő és cadence szenzort, mert az károsíthatja a szenzor egységeket.

Szerviz

A két éves garanciális időtartam alatt azt ajánljuk, hogy csak hivatalos Polar márkaszervizekben szervizeltesse az órát. A jótállás nem vonatkozik a Polar Electro által hivatalosnak nem minősített szervizelés által okozott vagy abból következő legújabb károokra.

Részletekért lásd, a Polar Garancia jegyet. Regisztrálja Polar termékét a <http://register.polar.fi/> oldalon, hogy termékeink és szolgáltatásaink fejlesztésekor a lehető legjobban figyelembe vehessük az Ön igényeit.

Elemcsere

Azt ajánljuk, hogy az elemet hivatalos Polar Szervízközpontban cseréltesse ki. Ott elemcsere után nyomáspróbát is végeznek a Polar CS500-on, hogy vízállóságát megőrizzék.

Ha saját kezűleg szeretné az elemet kicserélni (NEM JAVASOLT!), kérjük gondosan kövesse az utasításokat a Kerékpáros Komputer Elemének Cseréje fejezetben.

The batteries for the **speed** and **cadence sensors** cannot be replaced. You can purchase a new sensor from your authorized Polar Service Center or retailer.

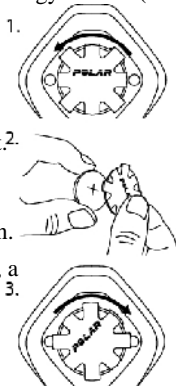
Ha a Power Output Sensor W.I.N.D.-ben szeretne elemet cserélni, olvassa el az instrukciókat a Power Output Sensor használati utasításában.

Kerékpáros komputer elemcseréje

Hogy az elem borítójának maximális élettartama megmaradjon, csak elemcsere esetén nyissa azt fel. Elemcserekor győződjön meg róla, hogy a szigetelés nem sérült, ellenkező esetben ki kell cserélni. Elem szettek szigetelésével megvásárolhatók a hivatalos Polar szervizben.

Az USA-ban és Kanadában a szigetel gy r k csak hivatalos Polar szervizekben vásárolhatók meg. A kerékpáros komputer elemének cseréjéhez szüksége lesz egy érmére (ne legyen recés a széle), és az elemre (CR 2354).

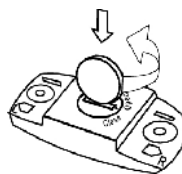
1. Nyissa ki az elem fed lapját úgy, hogy elfordítja azt 45 fokban az óramutató járásával ellentétes irányban (1.kép).
2. Óvatosan felemelve távolítsa el az elem fed lapját.² Az elem a fed laphoz van rögzítve. Vegye ki az elemet. Ügyeljen arra, hogy ne sértse meg a hátsó fed lap menetét és a fémrugót a fed lap belsejében.
3. Helyezze az elem pozitív (+) oldalát a fed laphoz, a negatív(-) oldalát pedig a kerékpáros komputerhez³. (2.kép).
4. Az elem fed lapjának szigetel gy r je szintén a fed laphoz van rögzítve. Csak sérülés esetén cserélje ki a szigetel gy r t. Miel tt visszazárja az elem fed lapját, ellen rizze, hogy a szigetel gy r sértetlen, és a megfelelő vájatba lett visszahelyezve. Bizonyosodjon meg róla, hogy a szigetel gy r lapos fele néz a fed lap felé. Ellenkez esetben a szigetel gy r megsérülhet, amikor lezárja az elem fed lapját.
5. Helyezze az elem fed lapját a helyére, és zárja le úgy, hogy az érmével az óramutató járásának megfelelő en visszafordítja (3. kép). Bizonyosodjon meg róla, hogy a fed lap le lett zárva!



Jeladó konnector

Ha saját maga cseréli az elemet, kövessse az instrukciókat:

1. Egy érme segítségével nyissa ki az elem fed lapját, úgy, hogy az óramutató járásával ellentétes irányban elfordítja OPEN pozícióba.
2. Helyezze be az elemet (CR2025) a fed lap belsejébe úgy, hogy az elem pozitív (+) oldala nézzen a fed lap felé. Gy zödjön meg róla, hogy a szigetel gy r a vájatban van, a vízállóság meg rzése érdekében.
3. Nyomja vissza a fedelet a jeladóra.
4. Használja az érmét, hogy az óramutató járásával megegyez irányban elfordítja CLOSE pozícióba.



Hogy a hosszú élettartam megmaradjon, csak elemcsere esetén nyissa fel a fedelet, és bizonyosodjon meg róla, hogy a szigetel gy r nem sérült, mert ebben az esetben azt is ki kell cserélnie. Elem szettek szigetel gy r vel megvásárolhatók a hivatalos Polar szervizben. Az USA-ban és Kanadában a szigetel gy r k csak hivatalos Polar szervizekben vásárolhatók meg.

i Az elemet tartsa távol gyerekekt l. Ha a gyermek esetleg lenyelte az elemet, haladéktalanul forduljon orvoshoz.. Az elemeket a helyi el írásoknak megfelelő en kell tárolni.



Ha nem a megfelelő típusúval cseréli ki az elemet, robbanásveszély áll fenn.

Figyelmeztetés

A Polar kerékpáros komputer az ön teljesítmény mutatóit jeleníti meg a kijelzőn. A fizikai erőfeszítést és az edzés alatti intenzitást jelzi. Ha Polar CS W.I.N.D. sebességmérő szenzorral kerékpározik, akkor méri a sebességet és a távolságot is. A Polar CS cadence szenzor W.I.N.D. a kerékpározás közbeni iram mérésére lett tervezve. A Polar Power Output Szenzor a kerékpározás közben leadott energia (teljesítmény) mérésére lett tervezve. Egyéb célokra nem használható.

A Polar kerékpáros komputer nem használható olyan mérésekhez, melyekhez ipari vagy orvosszakmai pontosságú mérés szükséges. Továbbá, a készülék nem használható mérési adatok biztosítására levegőben vagy vízben történő használat során.

Edzés alatti interferencia

Közel levő mikrohullámú sütő vagy számítógép zavarhatja a készüléket. WLAN alapállomások is okozhatnak interferenciát a CS500-al történő edzés közben. Hogy elkerülje az adatok téves olvasását vagy a készülék nem megfelelő működését, legyen távol az esetleges zavart okozó forrásoktól.

Kockázatok minimalizálása használat közben

Az edzés esetenként járhat némi kockázattal. Mielőtt elkezdene edzeni, kérjük egészsége érdekében nézze át a következő kérdéseket. Ha bármelyik kérdésre igennel válaszol, az edzőmunka megkezdése előtt konzultáljon orvosával.

- Fizikailag inaktív volt az elmúlt 5 évben?
- Magas a vérnyomása vagy a koleszterinszintje?
- Van bármilyen megbetegedésre utaló tünete?
- Szed bármilyen gyógyszert szív- vagy vérnyomásproblémákra?
- Van vagy volt légzésproblémája?
- Éppen felgyógyulóban van egy komolyabb betegségtől vagy orvosi beavatkozásból?
- Van pacemaker-e vagy egyéb beültetett elektronikus készüléke?
- Dohányzik?
- Terhes?

Felhívjuk figyelmét, hogy az edzés intenzitásán kívül bizonyos gyógyszerek (pl. szívproblémákra, Note that in vérnyomásra, pszichológiai tünetekre, asztmára, illetve légzésproblémákra), energiatartalok, alkohol, és a nikotin hatással lehet a pulzusszáma.

Fontos, hogy figyeljen teste jelzéseire az edzés alatt. **Ha edzés alatt hirtelen fájdalmat vagy túlzott fáradtságot érez, azt ajánljuk, hogy hagyja abba, vagy folytassa kisebb intenzitással az edzést**

Figyelmeztetés azoknak, akik pacemaker-t, beültetett defibrillátort vagy egyéb beültetett elektronikus eszközt használnak. Ha pacemaker-t használ, a Polar kerékpáros komputert csak saját felelősségére használhatja. Mielőtt elkezdi használni, tanácsoljuk, hogy orvosi ellenőrzés alatt végezzen egy maximális terhelés tesztet. A teszt azt a célt szolgálja, hogy a Polar kerékpáros komputer és a pacemaker párhuzamos használata teljesen biztonságos legyen.

Amennyiben allergiás bármely összetevőre, amely a termék rével érintkezésbe kerül, vagy úgy gondolja, hogy a termék használata során allergiás reakció jelentkezhet, ellenőrizze a listán szereplő anyagokat a Technikai Specifikáció részben. Annak érdekében, hogy elkerülje a jeladó viseléséből eredő irritációt, viselje a jeladót egy póló fölött, de a pólót jól nedvesítse meg az elektródák alatt, hogy a működés tökéletes legyen.



A nedvesség és a felületi kopás kombinált hatása miatt a jeladó felületén lejöhetnek némi fekete festék, mely elszínezheti a világosabb ruhákat. Ha rovarriasztót használ a bőrén, bizonyosodjon meg róla, hogy az nem kerül érintkezésbe a jeladóval.

Technikai paraméterek

Kerékpáros komputer

A kerékpáros komputer egy első osztályú besorolást kapott lézer termék!

Elem élettartama:	Átlagosan 2 év (2óra/nap, 7nap/hét)
Elem típusa:	CR 2354
Elem zárógyűrűje:	Szilikon D-gyűrű 28,0 x 0,8mm (nem kell kicserélni elemcsere esetén, ha nem sérült)
Működési hőmérséklet:	-10 °C to +50 °C / 14 °F to 122 °F
Kerékpáros komputerhez felhasznált anyagok:	PMMA lencse a külső felületen kemény bevonattal, a kerékpáros komputer belseje ABS+GF/PA+GF, fém részeken rozsdamentes acél (nikkelmentes)
Óra pontossága:	Jobb mint ± 0,5 s / nap 25 °C / 77 °F hőmérsékleten
Pulzusmérő pontossága:	± 1% vagy 1 bpm, amelyik nagyobb. A meghatározás állandó feltételekre vonatkozik.
Pulzusmérés tartománya:	15-240
Aktuális sebesség kijelzésének tartománya:	0-127 km/h or 0-75 mph
Szintkülönbség kijelzésének tartománya:	-550 m ... +9000 m / -1800 ft ... +29500 ft
Lejtés foka:	5 m / 20 ft

Kerékpáros komputer limitértékei

Fájlok maximális száma:	14
Fájlban rögzített maximum idő :	99 h 59 min 59 s
Körök maximális száma:	99
Összes távolság:	999 999 km / 621370 mi
Összes idő tartam:	9999h 59min 59s
Összes kalória:	999 999 kcal
Összes edzésszakasz:	9999
Összes lejtés :	304795 m / 999980 ft

Dual Lock Bike Mount (Duplázás kormányrögzítő)

Anyaga: Gumi rész TPE, kormányrögzítő teste PA+GF, fém részek rozsdamentes acélból (nikkelmentes)

Jeladó

WearLink WINDjeladó elemének élettartama:	Átlagosan 2 év (2óra/nap, 7nap/hét)
Elem típusa:	CR2025
Elem zárógyűrűje :	O-ring 20,0 x 1,0, szilikon
Működési hőmérséklet:	-10°C to +40 °C / 14 °F to 104°F
Csatlakozó anyaga:	Polyamide
Öv anyaga:	Polyurethane/ Polyamide/ Polyester/ Elastane/ Nylon

Polar DataLink and Polar WebSync 2.1 Software (or newer)

Rendszerkövetelmények: PC MS Windows (2000/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0
Intel Mac OS X 10.5 or newer

A Polar termékek vízállóságát a nemzetköz IEC 60529 IPx7 (1m, 30min, 20°C) szabvány alapján. A termékek vízállóság tekintetében négy különböző kategóriába tartoznak. Nézze meg a Polar termék hátulján a vízállóság szerinti kategóriabesorolást, majd vesse össze a lenti táblázattal. Kérjük vegye figyelembe, hogy ezek a meghatározás nem feltétlenül érvényesek más gyártók termékeire.

Jelzés az óratest hátulján	Vízállóságra vonatkozó tulajdonságok
Vízálló IPX7	Nem alkalmas fürdőzéshez vagy úszáshoz. Víz-és eszcseppek ellen védve. Ne mossa magas nyomású mosóval.
Vízálló*	Nem alkalmas úszáshoz. Eszcseppek, valamint izzadságcseppek ellen védve. Ne mossa magasnyomású mosóval.
Vízálló 30 m/50 m	Alkalmas fürdőzéshez és úszáshoz.

Jelzés az óratest hátulján	Vízállóságra vonatkozó tulajdonságok
Vízálló 100 m	Alkalmos úszáshoz és szabadtüd s merüléshez (légtartály nélkül)

**Ezek a tulajdonságok vonatkoznak a Polar WearLink Transmitter W.I.N.D. jeladóra, a CS sebességmér - és cadence szenzor W.I.N.D.-re valamint, a Power Output Sensor W.I.N.D.-re amennyiben ezek vízállóknak vannak feltüntetve..

Gyakran ismételt kérdések

Mi a teendő, ha...

...az elem jele és WearLink/Speed/Cadence/Power jelenik meg a kijelzőn?

...A WearLink vagy a Speed/Cadence/Power szenzor eleme lemerül benne van. További információért lásd a „Karbantartás, használat” részt a 29. oldalon.

...nem tudom, hol vagyok a menüben?

Nyomja meg és tartsa nyomva a BACK-et amíg az idő kijelzés megjelenik.

...a kerékpáros komputer nem méri a kalóriákat?

Az elégetett kalóriákat csak akkor számolja, ha viseli a jeladót, és minden felhasználói adat be van állítva. További információért lásd a „Beállítások” részt a 24. oldalon.

...a pulzusszám olvasása hibásnak tűnik, túlságosan magas, vagy nullát (00) mutat?

- Bizonyosodjon meg róla, hogy a kerékpáros komputer nincs messzebb, mint 40 m/131 ft a jeladótól.
- Bizonyosodjon meg róla, hogy a jeladóív nem lazult meg az edzés során.
- Bizonyosodjon meg róla, hogy az elektródák a jeladóívben biztosan illeszkednek.
- Bizonyosodjon meg róla, hogy a jeladó/sportszer elektródái nedvesek.
- Bizonyosodjon meg róla, hogy a jeladóív/sportszer tiszta.
- Bizonyosodjon meg róla, hogy 40 m/131 ft távolságon belül nincsen másik pulzusmérő jeladó.
- Erős elektromágneses jelek okozhatnak hibás adatátvitelt. További információért lásd a „Óvintézkedések” részt a 31. oldalon.
- Ha a hibás pulzusleolvasás továbbra is fennáll, annak ellenére, hogy eltávolodott a zavar forrásától, lassítsa le a sebességet, és ellenőrizze pulzusát. Ha úgy érzi, hogy megfelel a kijelzőn megjelenő magas értéknek, akkor elfordulhat, hogy szívritmuszavarban szenved. A szívritmuszavar a legtöbb esetben nem veszélyes, mindazonáltal konzultáljon orvosával.
- Egy esetleges szívprobléma változást jelez az EKG görbén. Ebben az esetben konzultáljon egy belgyógyással.

...felkiáltójel és WearLink jelenik meg a kijelzőn, és a kerékpáros komputer nem találja a pulzusjelet?

- Bizonyosodjon meg róla, hogy a pulzusmérő komputer nincs távolabb, mint 40 m/131 ft a jeladótól.
- Bizonyosodjon meg róla, hogy a jeladóív nem lazult meg az edzés során.
- Bizonyosodjon meg róla, hogy az elektródák a jeladóívben biztosan illeszkednek.
- Bizonyosodjon meg róla, hogy a jeladó/sportszer elektródái nedvesek.
- Bizonyosodjon meg róla, hogy a jeladóív/sportszer tiszta, és sérülésmentes.
- Ha a pulzusmérés nem működik egyéb sportszerrel, próbálja meg WearLink jeladóval. Ha a pulzust a jeladó látja, akkor valószínűleg az egyéb gyártmányú sportszerrel van probléma. Lépjen kapcsolatba a sportszer gyártójával/forgalmazójával.
- Ha minden fent említett teendőt megtett, és a hibüzenet még mindig megjelenik, illetve a pulzusmérés sem működik, akkor valószínűleg lemerült. További információért nézze át a WearLink Transmitter W.I.N.D. használati útmutatóját.

...WearLink FOUND és WearLink TEACH? jelenik meg a kijelzőn?

Ha kiegészítésként vásárolt új jeladót, azt el kell szórnia "be kell mutatni" a kerékpáros komputernek. További információért lásd az „Új jeladó használata” részt a 28. oldalon.

Ha a jeladó, amit használ, benne volt a termék szettben, és ez a szöveg megjelenik a kijelzőn, el fordulhat, hogy a kerékpáros komputer egy másik jeladó jeleit veszi. Ebben az esetben győződjön meg róla, hogy a saját jeladóját viseli, az elektródák nedvesek, és a jeladóív nem lazult meg.

...felkiáltójel és Speed jelenik meg a kijelzőn?

Bizonyosodjon meg róla, hogy a sebességmérő szenzor a megfelelő pozícióban van. Forgassa meg a kereket párszor, hogy aktiválja a szenzort. Egy villogó vörös fény jelzi, ha a szenzor aktív.

...felkiáltójel és Cadence jelenik meg a kijelzőn?

Bizonyosodjon meg róla, hogy a cadence szenzor helyesen lett felhelyezve a pedálra. Forgassa meg párszor a pedáltengelyt, hogy aktiválja a szenzort. Villogó vörös fény jelzi, ha a szenzor aktív.

...felkiáltójel és Power jelenik meg a kijelzőn?

Bizonyosodjon meg róla, hogy a Power szenzor helyesen van felhelyezve. További információért lásd, Power Output Szenzor felhasználói kézikönyv.

...a szintkülönbség akkor is változik, ha egyáltalán nem mozogok?

A kerékpáros komputer a mért légnyomást átkonvertálja a szintkülönbség értéke olvasásába. Ezért például az időjárás változásai okozhatnak változásokat a szintkülönbség adatok olvasásában.

...a szintkülönbség adatok nem pontosak?

A szintkülönbségmérő mutathat hibás értéket, ha külső zavaró tényezőknek, például erős szélnek vagy légkondicionáló berendezéshez

közel van kiteve. Ebben az esetben próbálja meg beállítani a szintkülönbségmérőt. Amennyiben az adatok beolvasása tartósan pontatlan, esetleg szennyezés és zárhatja el a légnyomás csatornákat. Ebben az esetben küldje a kerékpáros komputert egy Polar Szervízközpontba.

...Memory full jelenik meg a kijelzőn?

Az üzenet akkor jelenik meg edzés alatt, ha az edzés számára már nincsen szabad memória tárhely. Ebben az esetben a kerékpáros komputer felülírja a legrégebbi edzésfájlt. Ha hosszabb ideig szeretné megőrizni az edzésfájlt, töltse le a Polar webszolgáltatására, a www.polarpersonaltrainer.com oldalra. Ezután törölje a fájlt a kerékpáros komputerből. További információért lásd az „Edzésfájlok törlése” részt a 17. oldalon.

Korlátozott Polar nemzetközi garancia

Garancia

- A garancia nem befolyásolja a fogyasztóra vonatkozó, hatályos nemzeti, vagy állami törvények által szavatolt törvényes jogokat, vagy a fogyasztónak a forgalmazóval szembeni, az eladási/vásárlási szerződésükből 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 ezen 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 óvintézkedéseknek való meg nem felelésből származó kárra; a nem megfelelő karbantartásra, kereskedelmi használatra, megrepedt, törött vagy megkarcolt dobozokra/kijelzőkre, rugalmas övre és Polar felszerelésre.
- A garancia nem fedezi semmilyen, a termékből származó, vagy azzal kapcsolatos közvetlen, közvetett, következményes, vagy különleges kárt, veszteséget, költséget, vagy kiadást.
- A másodkézből beszerzett cikkekre 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 szervízközpontban, a vásárlás országára való tekintet nélkül.

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

© 2009 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnország. Minden jog fenntartva. A használati utasítás semmilyen részét sem szabad felhasználni vagy lemásolni semmilyen formában vagy eszközzel a Polar Electro Oy írásos engedélye nélkül. A felhasználói kézikönyvben vagy a termék csomagolásán levő ™ jellel ellátott 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 regisztrált névjegyei, kivéve a Windows-t, ami a Microsoft Corporation védjegye.

Felelősség kizárása

- A kézikönyvben levő anyag csak tájékoztatói célokat szolgál. A készülékek, amelyeket leír bármikor bármely változtatáson áteshetnek elzetes figyelmeztetés nélkül, a gyártó folyamatos fejlesztési programja következtében.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem képviseli vagy nem nyújt garanciát a használati utasításra vagy az alább leírt termékekre.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem tehető felelőssé bármely sérülésért, elvesztésért, az ezen anyag használatakor vagy az itt leírt termékekhez köthető felmerülő direkt, indirekt, vagy speciálisan felmerülő költségekért és kiadásokért, elszervedett károkért.

CE 0537

Ez a termék megfelel a 93/42/EEC és 1999/5/EC direktíváknak. Az ide vonatkozó Megfelelőségi Nyilatkozat letölthető a www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html oldalról.

FCC szabályozó információ

Ez a termék megfelel az FCC szabályok 15. passzusának. A működtetés megfelel a következő két feltételnek: (1) A berendezés nem okoz káros hatást, és (2) a készülék minden interferenciát feldolgoz, azokat is, melyek esetleg nem kívántan beveteket okoznak.

Megjegyzés: A készülék a tesztelés során megfelelt a B osztályú digitális berendezésekre vonatkozó határértékeknek, az FCC szabályok 15. passzusa. Ezeket a határértékeket úgy adják meg, hogy ésszerű védelmet biztosítsanak a káros hatások ellen, lakókörnyezeti felhasználás során. Ez a készülék létrehoz, használ és sugározhat rádiófrekvenciás energiát, így, amennyiben nem az instrukcióknak megfelelően lett üzembe helyezve illetve használva, zavaró hatással lehet rádióalkommunikációs eszközökre. Mindazonáltal nincs teljes körű garancia arra, hogy interferencia nem fordulhat elő egy adott szituációban. Ha a készülék sugárzása zavarja a rádió vagy televízió vételt, amelyet egyszerre meghatározhat, ha a készüléket ki- majd bekapcsolja, nyugodtan próbálja meg az interferencia kiküszöbölését a következő módszerek egyikével:

1. Helyezze át, vagy fordítsa más irányba a vevőantennát.
2. Növelje a távolságot a készülék és a vevőállomás között.
3. Csatlakoztassa a készüléket egy másik áramkörre, kint amin az antenna/vevő van.
4. Segítségért forduljon a forgalmazóhoz vagy egy rádió/tévészerelethez.

Figyelmeztetés! A megfelelőségért felelős fél által nem kifejezetten jóváhagyott változtatások korlátozhatják a készülék használatát.

FCC Nyilatkozat Sugárzás Kibocsátásáról

Ez a termék kibocsát rádiófrekvencia sugárzást, de a sugárzási érték messze az FCC és IC rádiófrekvencia sugárzási határértékek alatt van. Mindazonáltal a terméket ajánlott oly módon használni, hogy normál működtetés alatt a humán kapcsolat az antennával minimális legyen.



Az áthúzott kerekese szemetes jelölés azt jelzi, hogy mivel a Polar termékek elektronikus eszközök, így vonatkozik rájuk a Európa Parlament 2002/96/EC irányelve, valamint az Európa Tanács a hulladék elektromos- és elektronikus eszközökről (WEEE) szóló irányelve, valamint az ilyen termékekben felhasznált elemekről és akkumulátorokról szóló, az Európa Parlament és Európa Tanács 2006. szeptember 6-án kelt 2006/66/EC irányelve, illetőleg a hulladék elemekről és akkumulátorokról szóló irányelve. Az EU országaiban ezeket a termékeket és a hozzájuk tartozó elemeket/akkumulátorokat elkülönítve kell a szemétkébe dobni. A Polar megkéri Önt, hogy az Európai Uniótól kívüli is minimalizálja a veszélyes hulladékok szemétkébe dobásából eredő környezeti és humán egészségügyi hatásait azzal, hogy betartja az erre vonatkozó helyi szabályokat, és, ahol lehetséges, használja a szelektív hulladékgyűjtést.



Ez a jel azt mutatja, hogy a termék áramütés ellen védett.

Disclaimer

- A felhasználói kézikönyvben leírtak csak információs célokat szolgálnak. A felhasználói kézikönyvben leírt termék a gyártó folyamatos fejlesztési programja miatt elzetes figyelmeztetés nélkül megváltozhat.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nem vállal garanciát a felhasználói kézikönyvre és az abban ismertetett tartalomra vonatkozóan.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nem vállal felelősséget semmilyen, a felhasználói útmutató vagy az abban leírt termék használatából vagy azzal kapcsolatban bekövetkező bármilyen kárért, veszteségért, költségért vagy kiadásért, legyen az szándékos, szándéktalan, vagy esetleges.

Ez a termék a következő tanúsítványoknak felel meg:

FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803.4-0, FI 6815, EP 1245184, US 7076291, HK 104842, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK 1040065, DE 60128746, FI 115289, EP 1127544, US 6540686, HK 104118, EP 2070473A1, US20090156944, FI110915, US7324841, US D492783S, US D492784S, US D492999S.

Gyártja:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi [<http://www.polar.fi>]

17938695.01 ENG B

INDEX

Altitude settings	23	User settings	24
Arrival time	20	Watch face	25
Attaching cycling computer to the bike mount	8	Watch settings	23
Automatic calibration	23	Water resistance	32
Automatic lap	20	Wheel size	21
AutoStart	21		
Basic settings	7		
Battery replacement	29		
Bike settings	21		
Button functions	6		
Cadence sensor settings	22		
Care instructions	29		
Chain length	22		
Chain weight	22		
Cycling settings	20		
Date	24		
Deleting training files	17		
Frequently Asked Questions	33		
General settings	25		
Guarantee	34		
Heart rate limit settings	20		
HR _{max}	25		
HR _{sit}	25		
Installing bike mount	7		
Lap storing	12		
Manual calibration	23		
Manual limits	20		
OwnZone	20		
Pause a training session	12		
Power save mode	6		
Power sensor settings	22		
Precautions	31		
Reminder	20		
Reset total files	18		
Service	29		
Sound	25		
Span length	22		
Speed sensor settings	22		
Start measuring heart rate	9		
Start recording a training session	9		
Stop recording a training session	13		
Target distance	20		
Teaching a new cadence sensor	26		
Teaching a new power sensor	26		
Teaching a new speed sensor	26		
Teaching a new transmitter	28		
Technical specifications	32		
Time	24		
Timer settings	20		
Totals	17		
Training files	15		
Training information	10		
Training summary	12		
Training with OwnZone	13		
Transmitter	9		
Units	25		