ZERGE.INFO
SEE YOU MORE

POLAR CS300 HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Köszönjük, hogy a zerge.info-t választotta. Használati útmutatókon kívül is van terméktámogatásunk, így érdemes a termékoldalunkon keresni a "gyorslinkeket", melyel több hasznos információhoz juthat órájával/ GPS-vel kapcsolatban.

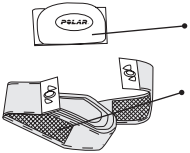
Oldalunkon feliratkozhat hírlevelünkre, mely évente 3 alkalommal tudat hasznos cikkeket, lehetőségeket, újdonságokat.

Kérdés esetén keressen minket elérhetőségeinken!
HASZNOS MOZGÁST MINDENKINEK!

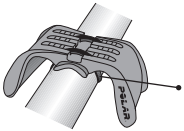
WEB: www.zerge.info
Email: zerge@zerge.info
Tel: +36/ 70 4240 480
Zerge “Vinczeffy Zsolt”

A POLAR CS300™ KERÉKPÁROS KOMPUTER RÉSZEI, TARTOZÉKOK

Pulzusmérő óra
Az edzés alatt kijelzi, illetve eltárolja a kerékpáros információkat és edzési adatokat

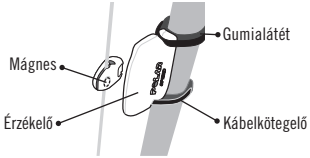


WearLink™ kódolt mellkasi jeladó
A jeladó egység rádióhullámokkal továbbítja a mért pulzusszámot a kerékpáros komputernek.
Az öv elektródái EKG-pontossággal mérik a szívfrekvenciát.



Polar kerékpáros rögzítő
Helyezze a kerékpáros rögzítőt kábelkötegelőkkel a kerékpárra, majd erre helyezze rá a kerékpáros komputert.

Polar sebességmérő
A vezeték nélküli sebességmérő méri az edzés alatt megtett távot és a sebességet.



polarpersonaltrainer.com
Internet oldalunk segítségével megvalósíthatja a maga elé tÐzött edzéscélokat. Az ingyenes regisztrálás után hozzájuthat, többek között: egy egyéni edzésprogramhoz, egy személyes edzésnaplóhoz, informatív cikkekhez. Továbbá megismerheti a legújabb termék tippeket, valamint Online segítséget kaphat a www.polar.fi internetes oldalon.

Vevőszolgálat és nemzetközi garancia
Amennyiben kerékpáros komputere javításra szorul, küldje be, kísérőlevéllel együtt, a hivatalos Polar szervizbe. A termék vásárlójának 2 éves garanciát biztosítunk. A garancia kizárólag a vásárlást igazoló blokkal és a kitöltött nemzetközi garanciajeggyel együtt érvényes.

TARTALOMJEGYZÉK

1. ELSŐ LÉPÉSEK 6
1.1 ALAPBEÁLLÍTÁSOK 6
1.2 A MENÜRENDSZER 7
2. AZ ÓRA ELŐKÉSZÍTÉSE 8
2.1 A KERÉKPÁROS RÖGZÍTŐ FELSZERELÉSE 8
2.2 A SEBESSÉGMÉRŐ FELSZERELÉSE 8
2.3 A KERÉKPÁROS FUNKCIÓK BEÁLLÍTÁSA (BIKE) 10
3. AZ EDZÉS 12
3.1 A MELLKASI JELADÓ VISELÉSE 12
3.2 AZ EDZÉSI ADATOK RÖGZÍTÉSE 13
3.3 EDZÉSBEÁLLÍTÁSOK (SETTINGS) 14
3.3.1 OwnZone határértékek (OWNZONE) 15
3.3.2 Automatikus határértékek (AUTOMATIC) 18
3.3.3 Manuális határértékek (MANUAL) 19
3.3.4 Fordulatszám határértékek (CADENCE) 19
3.4 IDŐZÍTŐ (TIMERS) 19
3.5 AZ EDZÉS ALATTI FUNKCIÓK 20
3.6 AZ EDZÉS ALATTI KIJELZŐK 21
3.7 A RÖGZÍTETT ADATOK MEGNÉZÉSE 24

4. KÍSÉRJE FIGYELEMMEL A TELJESÍTMÉNYÉT 25
4.1 EDZÉSI ADATOK (FILE) 25
4.1.1 Edzési adatok (EXERCISE) 25
4.1.2 Összesített adatok (TOTALS) 27
4.2 ADATÁTVITEL (CONNECT) 29
4.3 POLAR FITNESZ TESZT™ 30
4.3.1 A Fitnesz Teszt elvégzése (TEST) 31
4.3.2 A Teszt eredményei 32
4.3.3 Fitnesz Teszt trend (TREND) 33
5. BEÁLLÍTÁSOK 34
5.1 A PONTOS IDŐ BEÁLLÍTÁSA (WATCH) 34
5.2 FELHASZNÁLÓI ADATOK BEÁLLÍTÁSA (USER) 35
5.3 ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK (GENERAL) 37
KEZELÉS ÉS KARBANTARTÁS 38
ÓVINTÉZKEDÉSEK 40
GYAKRAN FELTETT KÉRDÉSEK 42
MŰSZAKI ADATOK 43
POLAR NEMZETKÖZI GARANCIA 45
FELELŐSSÉG ELHÁRÍTÁS 46
TÁRGYMUTATÓ 47

1. ELSŐ LÉPÉSEK

1.1 ALAPBEÁLLÍTÁSOK

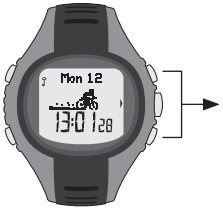
Mielőtt elkezdené használni a Polar kerékpáros komputerét, végezze el az alapbeállításokat. Törekedjen minél pontosabban megadni a személyes adatait, mivel így a komputer is precízebb visszajelzéseket tud adni az edzés alatti teljesítményéről.

1. Aktiválja a Polar kerékpáros komputert az OK gomb kétszeri megnyomásával. Ezt a mŰveltet egyszer kell elvégezni, az aktiválás után már nem lehet újra kikapcsolni a pulzusmérő órát.
2. A kijelzőn megjelenik a **„WELCOME TO POLAR CYCLING WORLD”** felirat. Nyomja meg az OK gombot.
3. A kijelzőn a „**Language**” felirat látható. ▲ / ▼ gombokkal válassza ki a kívánt nyelvet: angol, német, spanyol, francia vagy olasz.
4. „**START WITH BASIC SETTINGS**” felirat jelenik meg (Alapbeállítások elkezdése). Nyomja meg az OK gombot.

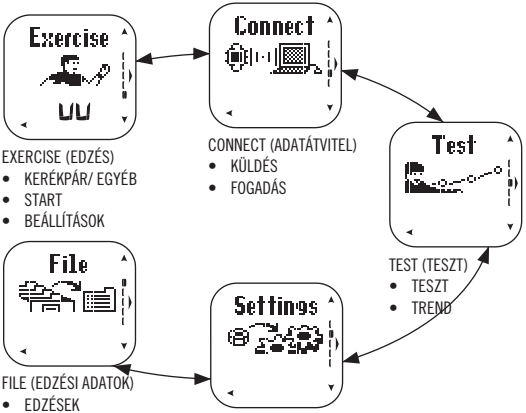
Az alábbi adatokat a ▲ / ▼ vagy az OK gombbal módosíthatja:

5. Pontos idő: Válasszon a 12 vagy 24 órás kijelzés között, és állítsa be a pontos időt.
6. Dátum: Adja meg az aktuális dátumot, DD= nap, MM= hónap, YY= év.
7. Mértékegységek: Válasszon a metrikus (KG/CM) vagy az angolszász mértékegységek között (LB/FT).
   Megjegyzés: *Amennyiben a KG/CM mértékegységeket választotta, a kalória kijelzése Kcal-ban történik. Egyéb esetben az elégetett kalória egysége: Cal.*
8. Testsúly: Adja meg a súlyát.
   Megjegyzés: *A mértékegység megváltoztatásához tartsa nyomva a Világítás gombot.*
9. Magasság: Adja meg magasságát.
   Ha az LB/FT mértékegységet választotta, először a ’láb’-at adja meg, utána a ’hüvelyk’-et.
10. Születési dátum: Adja meg születési dátumát, DD=nap, MM= hónap, YY= év.
11. Nem: MALE=férfi, FEMALE=nő.
12. „**SETTINGS OK**?” (Beállítások OK?) felirat látható a kijelzőn, válasszon a YES (igen) vagy NO (nem) közül.
    Igen: A megadott adatok rendben vannak, az óra eltárolja őket. A komputer visszatér a „Pontos idő” kijelzőhöz.
    Nem: Az alapbeállításokon még szeretne módosítani. Nyomja meg röviden a ◄ gombot, amíg el nem éri azt a menüpontot, amin változtatni szeretne.

1.2 A MENÜRENDSZER



Az egyes menüpontok között a ▲/▼ gombokkal lépkedhet, majd az OK gomb megnyomásával léphet be a kiválasztott menübe.



EXERCISE (EDZÉS)
- KERÉKPÁR/ EGYÉB
- START
- BEÁLLÍTÁSOK

CONNECT (ADATÁTVITEL)
- KÜLDÉS
- FOGADÁS

TEST (TESZT)
- TESZT
- TREND

FILE (EDZÉSI ADATOK)
- EDZÉSEK
- ÖSSZESÍTÉS

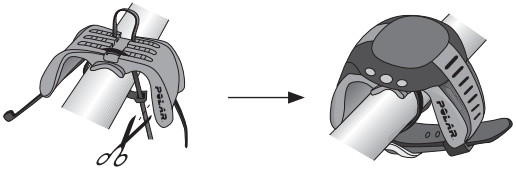
SETTINGS (BEÁLLÍTÁSOK)
- PONTOS IDŐ
- KERÉKPÁR
- EDZÉSÍ ADATOK
- IDŐZÍTŐ
- FELHASZNÁLÓ
- ÁLTALÁNOS

Tipp:
- *A gombokat le tudja zárni, majd fel tudja oldani a „Világítás" gomb nyomva tartásával.*
- *Visszatérhet a „Pontos idő" kijelzőhöz a ◄ gomb megnyomásával és nyomva tartásával.*

.

2. ELŐKÉSZÍTÉS

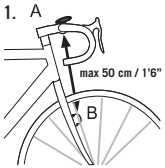
2.1 A KERÉKPÁROS RÖGZÍTŐ FELSZERELÉSE



Rögzítse a kerékpáros tartót kábelkötegelő segítségével az ábrán látható módon a kormányra.
A mérési eredmények akkor lesznek pontosak, ha a pulzusmérő komputert kerékpározás közben ráteszi a tartóra, és gondosan rögzíti az óra szíjjal.

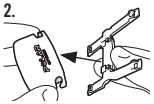
2.2 A SEBESSÉGMÉRŐ FELSZERELÉSE

1.



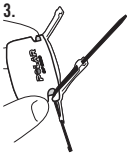
1. Keressen az első villa elülső oldalán egy alkalmas helyet. Amennyiben a kerékpáros komputert a kormányra rögzítette, a sebességérzékelőt a villa vele szemben lévő külső oldalára szerelje fel. Az érzékelő (B) és a kerékpáros komputer (A) közötti távolság maximum 30-40 cm legyen. Amennyiben olyan helyen edz, ahol nagy az elektromágneses zavar, úgy csökkentse ezt a távolságot (min. távolság: 30 cm).
   A kerékpáros komputer és a sebességmérő érzékelő által bezárt szög 90 fok legyen. Amennyiben nincs mód a komputer és az érzékelő közti max. távolság betartására, pl. Mountain Bike-oknál, az érzékelő rögzíthető a komputer alá a villára is, tehát nem a vele szemben lévő oldalra. Ebben az esetben a távolság max. 50 cm lehet.

2.



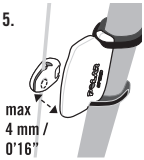
2. Válasszon ki egy megfelelő gumi alátétet, és tegye fel azt az érzékelőre.

3.



4.

5.



3. Vezesse át a kábelkötegelőt az érzékelő és a gumi alátét nyílásain a 3. ábrán látható módon, majd rögzítse az érzékelőt az első villán, úgy, hogy a POLAR logó kifelé nézzen. (4. ábra). Még ne húzza szorosra a kötegelőt!

4. Tegye fel a mágnest az egyik küllőre, az érzékelővel azonos magasságba (5.ábra).
   A mágnes nyitott felének a sebességmérővel szemben kell lenni. Rögzítse a mágnest a küllőre, de még ne szorítsa meg, csak lazán húzza meg csavarhúzóval.
   Úgy állítsa be a mágnest, hogy az az érzékelőhöz közel tudjon mozogni, de ne érjen hozzá. A maximális távolság 4 mm legyen. A távolság akkor ideális, ha az érzékelő és a mágnes közé éppen beférne egy kábelkötegelő.

5. Rögzítse a pulzusmérő órát a kerékpáros tartóra és kezdjen el tekerni.(Lsd 3.2 fejezet: Az edzési adatok rögzítése). Mozgassa meg az első kereket úgy, hogy a sebességmérő jele megjelenjen a kerékpáros komputeren. A kijelzőn látható jel bizonyosságul szolgál arra, hogy a sebességmérő és a mágnes helyzete megfelelő. Most már meghúzhatja a kábelkötegelőket, és levághatja a felesleges részt.

SZÁMUNKRA FONTOS AZ ÖN BIZTONSÁGA, EZÉRT KÉRJÜK:

- Ellenőrizze, hogy sem a kerékpáros tartó, sem a sebességmérő nem akadályozza a tekerést, a fékezést vagy a sebességváltást!
- Akkor kaphat pontos sebesség és távolság adatokat, ha a kerékpáros komputernek megadja a kerékméretet is. További információkat a „2.3: A kerékpáros funkciók beállítása” fejezetben talál.

Megjegyzés:

- *Fontos, hogy lassan kezdje el az edzést, és mindig ügyeljen a forgalomra. Így elkerülheti a sérüléseket, illetve a közlekedési baleseteket.*
- *Kerülje az erős ütést és ütközést, mivel a sebességmérő könnyen megsérülhet.*
- *A Polar sebességmérőt esőben is használhatja.*

2.3 A KERÉKPÁROS FUNKCIÓK BEÁLLÍTÁSA (BIKE)

A kerékpáros komputerbe két különböző kerékpár adatait viheti be. Az edzés megkezdésekor egyszerűen csak ki kell választania, hogy az egyes (bike1) vagy a kettes (bike2) kerékpárral szeretne tréningezni.

Az alábbi beállításokat a „Beállítások” menüben nézheti meg, vagy módosíthatja. Menjen be a „Beállítások” menübe (SETTINGS), majd válasszon az egyes (bike 1) vagy a kettes (bike 2) kerékpár között.

1. **Autostart: Be/ki**
   Az automatikus Start funkció automatikusan elindítja vagy leállítja az edzési adatok rögzítését, amikor Ön elkezdi ill. megszakítja az edzést. Az automatikus Start funkciót csak akkor tudja használni, ha felszerelte a Polar sebességmérőt. További információkat a „2.2 A sebességmérő felszerelése” fejezetben talál.

2. **Fordulatszám: Be/ki**
   A fordulatszám az a sebesség, amellyel Ön a pedálokat tekeri. Mértékegysége a fordulat/perc. (Ford/perc=rpm). A fordulatszám funkció csak akkor használható, ha a Polar fordulatszámmérő fel van szerelve a kerékpárra.

3. **Távolság: céltávolság Be/ki (várható érkezési idő)**
   A kerékpáros komputer képes kiszámítani - a távolság megadása után, illetve a sebesség figyelembe vételével- a célba érkezés várható idejét. Ez a funkció csak a sebesség- és távolságmérő felszerelése után működik. További információkat a „2.2 A sebességmérő felszerelése” fejezetben talál.

4. KERÉKMÉRET

A pontos mérési adatokhoz elengedhetetlen a kerékméret megadása, melyet az alábbi módokon határozhat meg:

1. MÓDSZER

1. Olvassa le a keréken megadott méretet.

2. A táblázat jobb oldali oszlopában megtalálja az adott méretnek megfelelő kerület adatot mm-ben. Ügyeljen rá azonban, hogy az itt feltüntetett adatok csupán tájékoztató jellegűek, s függnek keréktípustól, valamint a kerékben lévő levegő mennyiségétől is.

2. MÓDSZER

1. Jelöljön meg egy helyet az első keréken, vagy használja a szelepet tájékozódási pontként. Helyezze rá ezt a jelet, egy a földön lévő, tetszőleges jelre. Támaszkodjon rá a kormányra és tolja a kerékpárt addig, amíg az első kerék egy teljes fordulatot meg nem tesz. Jelölje meg ezt a pontot.

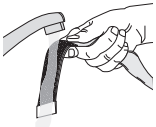
ETRTO	Kerék méret	Kerék kerület (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622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

***Note**: Wheel sizes on the above chart are advisory as wheel size depends on the wheel type and air pressure.*

2. Mérje meg a földön lévő két jelölés közti távolságot, majd vonjon le belőle 4 mm-t. (Rátámaszkodott a kerékre, így a testsúlya befolyásolta a mérést.) Az így kapott érték a kerék kerület.

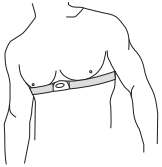
3. AZ EDZÉS MEGKEZDÉSE

3.1 A MELLKASI JELADÓ FELHELYEZÉSE



1. Alaposan nedvesítse meg folyóvíz alatt az érzékelő elektródákat (az öv keresztszövésű része).

2. Pattintsa össze a jeladót és az övet. (bal=L, jobb=R)



3. Helyezze fel az övet a mellkasára, a mellizom alá. Az övnek rá kell feküdni a mellkasra, s nem lehet sem túl szoros, sem túl laza. A jeladó Polar logója kifelé nézzen, megfelelő pozícióban, tehát nem fejjel lefelé. Kapcsolja össze az öv végét a jeladóval.

4. Edzés után, az ábrán látható módon nyomja meg és egyidejűleg fordítsa el a mutató és a hüvelyk ujjával a jeladót és az övet.

3.2 AZ EDZÉSI ADATOK RÖGZÍTÉSE

1. Vegye fel a cardio övet és a kerékpáros komputert. Az OK gomb megnyomásával elindíthatja a pulzusmérést. A kijelzőn megjelenik az 'Exercise' felirat, s a komputer elkezdi a pulzusmérést. A mérésben zavart okozhat, ha indításkor más pulzusmérő szerkezet is van a közelben (kevesebb, mint 1 méter távolságra).

2. 15 másodperc után megjelenik a kijelzőn az aktuális pulzusszám és a ♥ (szív) szimbólum, mely azt jelzi, hogy a jel vétele kódoltan történik. A kódolással kiküszöbölhető, hogy egyéb, a közelben található pulzusmérő készülékek zavarják a vételt.

3. Nyomja meg az OK gombot. Válasszon edzéstípust: kerékpáros (bike) vagy egyéb (other), majd erősítse meg választását az Ok gombbal.
   - Kerékpáros edzéstípus: lehetőség van a kerékpáros adatok mérésére, pl.: sebesség, távolság. Válasszon az egyes 🚲 (bike 1) vagy a kettes 🚲 (bike 2) kerékpár között a gomb megnyomásával. ▼.
   - Egyéb edzéstípus: amennyiben úszni, vagy futni (stb.) szeretne..

4. Az edzési adatok rögzítéséhez válassza a START-ot és nyomja meg az OK gombot. A stopperóra elindul, a komputeren a 📼 szimbólum látható. Módosíthatja az edzési adatokat, ha belép a BEÁLLÍTÁSOK menübe. További információt a „3.3 Az edzési adatok bevitele" fejezetben talál.

- A adatrögzítés befejezéséhez nyomja meg a ◄ gombot. Válassza ki az EXIT (Kilépés) menüpontot. A kijelzőn az edzési adatok láthatók.

3.3 EDZÉSBEÁLLÍTÁSOK

'Az edzésbeállítások' menüponthoz kétféle módon juthat el: vagy a SETTINGS – EXE.SET. kiválasztásával, vagy az: EXERCISE – CYCLING/OTHER > SETTINGS utat követve még az edzés elkezdése előtt. A 'Beállítások' menüben beállíthatja a célzóna figyelmeztetést, a célzóna határértékeket (Limits) és a pulzus megjelenítést.

1. **ALARM: VOL. 2/VOL.1/OFF**
   Állítsa be a 'célzóna figyelmeztetés' hangerejét. A szimbólum a 'célzóna figyelmeztetés' bekapcsolt állapotát jelzi.

2. **LIMITS: OWNZONE/AUTOMATIC/MANUAL/CADENCE/OFF**
   A pulzusszám (vagy fordulatszám) határok segítenek abban, hogy Ön egy adott intenzitáson tudjon edzeni. A pulzus célzóna az alsó és a felső pulzus határérték között helyezkedik el. Amennyiben felszerelte kerékpárjára az extra (nem alap tartozék) fordulatszámmérőt, akkor a fordulatszámot is használhatja határértékként.

   Négy különböző határértékkel, vagy anélkül (OFF) edzhet.
   - **OWNZONE** határértékek: Isd. a „3.3.1 OwnZone határértékek"c. fejezetet.
   - **AUTOMATIC** határértékek: Isd. a „3.3.2 Automatikus határértékek"c. fejezetet.
   - **MANUAL** határértékek: Isd. a „3.3.3 Manuális határértékek"c. fejezetet.
   - **CADENCE** határértékek: Isd. a „3.3.4 Fordulatszám határértékek"c. fejezetet.

3. **HR VIEW(A pulzusszám kijelzés módja): HR/HR%**
   A kerékpáros komputer kétféle módon képes kijelezni a pulzusszámot. Amennyiben a HR-t választja, a kijelzés módja: szívösszehúzódás/perc. Ha pedig a HR%-ot, akkor a maximális pulzusszám százalékos része látható.
   A maximális pulzusszámra (HR_{max}) vonatkozóan további információkat a „5.2 Felhasználói adatok beállítása" c. fejezetben talál.

3.3.1 OWNZONE HATÁRÉRTÉKEK (OWNZONE)

Az OwnZone funkció automatikusan meghatározza az Ön aerob (kardiovaszkuláris) edzési zónáját. Az OwnZone-módszer segítségével biztonságos, s ugyanakkor sokszínű lesz az edzés.
Az OwnZone a bemelegítési szakasz alatti pulzusszám változások elemzésén alapszik. A pulzusszám változása megmutatja a test fiziológiai változásait. A legtöbb felnőtt ember esetében az OwnZone a maximális pulzus 65-85%-ának felel meg.

Ajánlatos minden edzéshez használni az OwnZone értéket. Mérje meg újra az OwnZone értéket, ha:

- Változott az edzés helyszíne, vagy az edzés módja.
- Több, mint egy hetes szünet után kezd ismét edzeni.
- Nem ismeri 100%-osan a fizikai és mentális állapotát.
- Fizikai állapota az edzés kezdetekor eltér a normálistól. Az eltérés okozója lehet stressz, vagy betegség is.
- Adatai megváltoztak.

Az OwnZone módszert kizárólag egészséges embereknek fejlesztették ki. Néhány betegség, mint pl.: a magas vérnyomás, néhány szívbetegség, bizonyos gyógyszerel, lehetetlenné tehetik a pulzusszám variációkon alapuló OwnZone helyes meghatározását. Ilyen esetekben ajánljuk, hogy az életkor figyelembe vételével számítsa ki az edzési zónát.

Az OwnZone határértékek meghatározása

Az OwnZone értéket az edzés elején végzett bemelegítés alatt lehet bemérni. A kerékpáros komputernek ehhez 1-5 percre van szüksége. A mérést legegyszerűbb kerékpározás, gyaloglás vagy futás közben elvégezni. Fontos alapszabály, hogy lassan kezdjen edzeni, alacsony intenzitással, majd fokozatosan növelje a pulzusszámot.

Az OwnZone mérés előtt ellenőrizze, hogy:

- a megadott felhasználói adatok helyesek-e,
- az OwnZone funkciót bekapcsolta-e. Amennyiben az OwnZone funkció aktivált állapotban van, a kerékpáros komputer automatikusan kiméri az OwnZone értéket az edzés első perceiben.

1. Indítsa el az edzési adatok rögzítését. A kijelzőn az OZ> szimbólum látható. Ha az OwnZone mérést át szeretné ugrani, és a legutóbb mért adatot kívánja használni, nyomja meg az OK gombot.

2. Elkezdődik az OwnZone meghatározás. Az érték meghatározása öt lépésben történik, minden lépés egy percig tart. Minden perc után hangjelzést fog hallani (ha bekapcsolt a hangjelzést), valamint a kijelző világítása automatikusan felvillan (ha a háttérvilágítás egyszer már aktiválva lett). Lehetőleg ne maradjon egy helyben állva a mérés alatt.

OZ▶ ____ 1. Kerékpározzon vagy gyalogoljon egy percen át lassan. Ügyeljen rá, hogy a pulzusa ez idő alatt 100 szívverés/perc, vagy a max. pulzus 50 %-a legyen.

OZ▶▶ ___ 2. Kerékpározzon vagy gyalogoljon egy percen át normál sebességen. Növelje a pulzusszámot 10 szívverés/perc-cel vagy a max. pulzusérték 5 %-ával.

OZ▶▶▶ __ 3. Kerékpározzon vagy gyalogoljon egy percen át lendületes tempóval. Növelje a pulzusszámot 10 szívverés/perc-cel vagy a max. pulzusérték 5 %-ával.

OZ▶▶▶▶ _ 4. Kerékpározzon vagy fusson egy percen át lassan. Növelje a pulzusszámot 10 szívverés/perc-cel vagy a max.pulzusérték 5%-ával.

OZ▶▶▶▶▶ 5. Kerékpározzon vagy fusson egy percen át normál sebességen. Növelje a pulzusszámot 10 szívverés/perc-cel vagy a max. pulzusérték 5 %-ával.

3. Az öt szakasz alatt egy bizonyos időben két hangjelzést fog hallani. Ez jelzi, hogy a kerékpáros komputer kimérte az OwnZone értéket. Amennyiben a mérés sikeres volt, a kijelzőn az aktuális adat (OwnZone Updated) és a pulzus határértékek felváltva láthatók. A határértékek, az előzetes beállításoknak megfelelően, vagy szívverés/perc-ben (bpm), vagy a maximális pulzusszám százalékos részeként (%HR_{max}) jelennek meg.

4. Ha a mérés nem sikerült, akkor a legutóbbi adat és határértékek (OwnZone Limits) egyszerre jelennek meg. Az OwnZone első méréséné az életkor segítségével kalkulált célzóna kerül kijelzésre.

5. Ezek után folytathatja az edzést. A legjobb edzési eredményt akkor érheti el, ha törekszik arra, hogy a pulzusa ezen határértékek között maradjon.

Megjegyzés: *Amennyiben átugrotta az OwnZone mérést, vagy a meghatározás sikertelen volt, akkor a pulzusmérő óra vagy a legutóbbi mért OwnZone határértékekkel, vagy az életkor alapján kiszámolt célzónával dolgozik.*

3.3.2 AUTOMATIKUS HATÁRÉRTÉKEK (AUTOMATIC)

Ennél a funkciónál a kerékpáros komputer az életkor alapján kalkulált (220-életkor százalékos része) határértékekkel dolgozik. A határértékek, az előzetes beállításoknak megfelelően, vagy szívverés/perc-ben (bpm), vagy a maximális pulzusszám százalékos részeként (%HR_{max}) jelennek meg. A kerékpáros komputernek csupán a születési dátumra van szüksége az értékek automatikus kiszámolásához.
Az alábbi négy edzési intenzitásnak megfelelően számoltathatja ki a határértékeket:

Hard (nehéz)
A max. pulzus 80-90 %-a. Relatív rövid, magas intenzitású edzés, pl.: anaerob zónában való kerékpározás 12 percig, intervall-okban. Minél rövidebbek az intervallok, annál nagyobb az intenzitás. Ügyeljen rá, hogy az egyes intervallok között legyen módja kipihenni magát.

Moderate (mérsékelt)
A max. pulzus 70-80%-a. Javítja az aerob fittséget. Az egyes egységek állhatnak hosszú intervallokból, mint pl.: hegyi intervallok, vagy nagy fordulatszámú intervallok.

Light (könnyű)
A max. pulzus 60-70%-a. Az alacsony intenzitáson végzett edzés aktiválja és javítja az anyagcserét. A glykogen megmarad energiatartalékként a magas intenzitású szakaszokra, a test ilyenkor a zsírraktárakból nyeri a szükséges energiát. A test felkészül a nagyobb intenzitású edzésekre.

Basic
A 'basic' (65-85%HR_{max}) a 'könnyű' és a 'közepes' intenzitású aerob edzések végzésére alkalmas.

Megjegyzés: *Használja a Polar kerékpáros személyi edzőjét, s tervezze meg az Önnek leginkább megfelelő edzésprogramot a www.polarpersonaltrainer.com internetes oldal segítségével.*

3.3.3 MANUÁLIS HATÁRÉRTÉKEK (MANUAL)

Határozza meg maga a célzóna határértékeket (pl. egy teljesítmény diagnosztika eredménye alapján), és írja be ezeket az adatokat – vagy szívverés/perc-ben, vagy a max. pulzus százalékos részeként- a kerékpáros komputerbe.

3.3.4 FORDULATSZÁM HATÁRÉRTÉKEK (CADENCE)

Adja meg az edzésnél használatos felső és alsó fordulatszám határértékeket. Ehhez szüksége lesz a külön megvásárolható Polar fordulatszám-mérőre.

Megjegyzés: *Ha a fordulatszám határértékeket már máshol kiválasztotta (pl. kerékpáros edzés, OTHER= egyéb), akkor a komputer az automatikus határértékekkel fog dolgozni.*

Tipp: *Ajánlatos általában 80 és 100 Fordulat/perc között edzeni. Amennyiben az erőnlétét szeretné fejleszteni, tekerjen alacsony fokozaton és alacsony fordulatszámon, a kondíció javítására magas fokozaton és magas fordulatszámon kerékpározzon.*

3.4 TIMER (IDŐMÉRŐ)

A kerékpáros komputer két váltakozó időzítővel rendelkezik, amelyek segítségével két különböző módon edzhet: ismétlődő időintervallumokban vagy két váltakozó időintervallummal. Az időzítők az edzési adatok rögzítése alatt aktívak.

Tipp: *Használhatja az időzítőket arra is, hogy emlékeztessék, időről időre innia kell, vagy felhívhatják a figyelmét arra, hogy a magas intenzitású edzésről alacsonyra (vagy akár fordítva) kell váltania.*

3.5 EDZÉS ALATT ELÉRHETŐ FUNKCIÓK

A gombok kétféle módon működtethetők:

- **Rövid lenyomás:** Nyomja meg röviden a gombot.
- **Hosszú lenyomás:** Tartsa a gombot legalább 1 másodpercig lenyomva.

VILÁGÍTÁS

Rövid lenyomás: Aktiválható a háttérvilágítás, vagy az éjszakai üzemmód.
Hosszú lenyomás: Billentyűzár be/ki.

FEL ▲ / LE▼

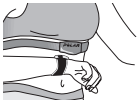
Rövid lenyomás: Váltás az egyes kijelzők között.
Hosszú lenyomás: Automatikus kijelző váltás, mely a gomb rövid lenyomásával megszüntethető.

STOP ◀

Rövid lenyomás: Az edzés megállítása/ megszakítása.

OK

Rövid lenyomás: Az edzés részidő értékének nullázása.
Hosszú lenyomás: Az 'Edzési adatok' kijelzőről a 'Beállítások' menüre válthat.



Szívérintés funkció

Edzés közben is megnézheti a pontos időt, vagy a határértékeket, ha a komputert a cardio öv jeladóján lévő Polar logóhoz közelíti.

Tipp:

- *Az éjszakai üzemmód aktiválásához nyomja meg a 'Világítás' gombot edzés üzemmódban. Ezután a háttérvilágítás mindig aktiválódni fog egy másodpercre, ha: lenyomja bármelyik gombot, illetve közelíti a kerékpáros komputert a cardio öv jeladóján lévő Polar logóhoz.*
- *Amennyiben az edzési adatok rögzítése alatt a határértékek be vannak kapcsolva, a kijelzőn felfelé vagy lefelé mutató nyíl figyelmeztet majd, hogy a határértékeken belül maradáshoz növelni, vagy csökkenteni kell-e a fordulatszámot.*

3.6 AZ EDZÉS ALATTI KIJELZŐK

Az edzési adatokat többféle módon is figyelemmel kísérheti. Az egyes kijelzők között a ▲ / ▼. gombokkal válthat.

A sebességet a 'Kerékpáros' üzemmódban nézheti meg.

- A megtett távolság (Dist.) és a köztes távolság (Trip) felváltva jelennek meg.
- Sebesség (km/h)
- Pulzusszám

A fordulatszám csak akkor kerül kijelzésre, ha a 'Kerékpáros' üzemmódban a fordulatszám adatok rendelkezésre állnak.

- Az aktuális sebesség (Spd) és az átlagsebesség (AvgSp) felváltva jelenik meg.
- Fordulatszám (cad)
- Pulzusszám

Időtartam

- Kerékpáros üzemmód: felhasznált kalória (Kcal/cal)

Egyéb (Sonstiges) üzemmód: a felhasznált kalória (Kcal/cal) és a kalória felhasználási mutató (óránkénti kalória felhasználás) (Cal/h) felváltva jelenik meg.

- Az edzés időtartama
- Pulzusszám

Fontos: *Amennyiben 'Kerékpáros' üzemmódban a pulzus 00, akkor a felső sorban felváltva fog megjelenni az aktuális sebesség (Spd) és az átlagsebesség (AvgSp).*

Pontos idő

- Az előrelátható érkezési idő (VAZ) a sebességtől függ.

Fontos: *Amennyiben nem használja a VAZ funkciót, akkor a felső sorban felváltva fog megjelenni az aktuális sebesség (Spd) és az átlagsebesség (øSpd).*

- Pontos idő
- Pulzusszám

A **'Zóna Mutató'** segít Önnek a célzónában maradni. Az aktuális pulzusszámot/fordulatszámot jelző szimbólum mindig azon a helyen lesz, a felső és az alsó határérték között, ahol az Ön értékei pillanatnyilag vannak.

Fontos: *A 'Zóna Mutató' kijelző csak bekapcsolt pulzus/fordulatszám határértékek mellett működik.*

- Zónában töltött idő szimbólum és a célzónában eltöltött idő.
- Felső/alsó határértékek és a 'Zóna Mutató'.
- Pulzusszám

Energia-leadás / kalória-felhasználás kijelző (az edzés intenzitása/kalória felhasználási mutató) csak a 'Kerékpáros' üzemmódban használható. A kerékpározáshoz szükséges energia Cal/h, az edzés intenzitása pedig Cal/km mértékegységben jelenik meg. A kerékpáros komputer jelzi a hátralévő út megtételéhez szükséges energia mennyiséget, így Ön egy hosszú túrán gondoskodhat a kalória pótlásáról. E funkció hasznos akkor is, ha össze szeretné hasonlítani a különböző edzéstípusok energiaigényét, illetve elemezni akarja az edzések hatékonyságát.

- Átlagos pulzusszám (AvgHR)
- Az edzés intenzitása (Cal/km) és a kalória felhasználási mutató (Cal/h) felváltva látható.
- Pulzusszám

Az ’Időzítő’ csak akkor látható, ha legalább egy időzítő be van kapcsolva. További információkat a „3.4 Időzítő” c. fejezetben talál.

- Időzítő 1 vagy Időzítő 2
- Hátralévő idő
- Pulzusszám

A ’Grafikus összehasonlítás’ csak a ’Kerékpáros’ üzemmódban jelenik meg.
A három oszlop a következő aktuális értékeket mutatja:

- Pulzusszám: A vonalkák száma az aktuális pulzus helyét mutatja, a beállított maximális pulzushoz viszonyítva. (min: 30 szívverés/perc, max: HR_{max})
- Sebesség: Egy vonalka 5 km/h-t jelent. (min: 1 km/h, max: 50 km/h)
- Fordulatszám: Egy vonalka 12 fordulat/ perc-et jelent. (min: 30 fordulat/perc, max: 150 fordulat/perc)

A pulzusszám a grafikonok alatt számszerűen is kijelzésre kerül.

3.7 AZ ELMENTETT ADATOK MEGTEKINTÉSE

A ◄ gomb megnyomásával megállíthatja az edzési adatok rögzítését.

- Ezután is folytathatja az edzést (CONTINUE).
- Befejezheti az edzési adatok rögzítését, és lehívhatja a rögzített adatokat (EXIT).
- Megváltoztathatja a bevitt adatokat (SETTINGS).

Összesítő File (Summary)

A „Kerékpáros” üzemmódban végzett edzés után, a kijelzőn két információ jelenik meg felváltva:

- Kerékpáros információk és
- Pulzus információk.

Az „Egyéb” üzemmódban végzett edzés után csak a Pulzus információk lesznek láthatók.

Kerékpáros információk

- Megtett távolság
- Átlagos/ maximális sebesség váltakozik.

Pulzus információk

- Edzési idő
- Felhasznált kalória
- Átlagos/ maximális pulzusszám váltakozik. *(A beállítások függvényében szívverés/perc vagy HF %.)*

- Az OK gomb, vagy a gomb megnyomásával léphet ki.
- A részletes edzési információkat a kerékpáros komputer az „Adatok” között tárolja. További információ a „4. Kísérje figyelemmel a teljesítményét” fejezetben található.

4. KÍSÉRJE FIGYELEMMEL A TELJESÍTMÉNYÉT

4.1 FILE

Itt újra megnézheti az egyes edzések alatti pulzusszám adatokat és más edzési információkat is. Két lehetőség közül választhat:

- **EXERCISES** (Edzés): Részletes információk az egyes edzésekről.
- **TOTALS** (Összesítés): Egy hét/szezon összesített adatai.

4.1.1 EDZÉSI ADATOK (EXERCISES)

A kerékpáros komputer 14 különböző edzés adatait képes tárolni. Az egyes adatok között a ▲ / ▼ gombokkal lépkedhet, majd választását az OK gomb megnyomásával erősítheti meg.

- **Edzéstípus (Kerékpáros/Egyéb)**
- **Grafikonos összehasonlítás:** Az egyes oszlopok egy-egy edzést jelölnek. Az oszlopok magassága az edzés időtartamát jelzi.
- A kiválasztott edzés oszlopát kis jelölés különbözteti meg.
- **Dátum:** A kiválasztott edzés rögzítésének időpontja.

- **A** ◄ gomb megnyomásával visszatérhet a „Pontos idő” kijelzőhöz.

Fontos: *Az edzési adatok csak akkor kerülnek rögzítésre, ha a stopperóra legalább 1 percig működött.*

A ▲ / ▼ gombokkal az alábbi információk között lépkedhet:

1. Időtartam
- A rögzítés kezdete
- Az edzés időtartama

Fontos: *A „Világítás” gomb megnyomásával és nyomva tartásával törölheti az aktuális adatokat.*

2. A célzónán belül töltött idő
- Célzóna határértékek
- A célzónán belül, felett és alatt eltöltött idő felváltva jelenik meg.

Fontos: *A célzónán belül töltött idő csak akkor jelenik meg, ha a pulzusszám vagy a fordulatszám határértékek az edzés alatt be voltak kapcsolva.*

3. Pulzusszám
- Legmagasabb pulzusszám ütés/percben és a Hr_{max} %-ában felváltva jelenik meg.
- Az átlagos pulzusszám ütés/percben és a Hr_{max} %-ában felváltva jelenik meg.

4. Kalória felhasználás
- Elégetett kalória (kcal/Cal)
- A zsír százalékos mennyisége az elégetett kalóriából.

Fontos: *A zsír mennyisége az egyes edzés alatt elégetett kalóriából lesz kikalkulálva. A százalékos érték 10 és 60 % között lehet. Ha az edzés alatt elégetett kalória pl: 245 kcal/Cal, és a zsír mennyisége 45 % , akkor ez azt jelenti, hogy testünk az edzéshez szükséges energia 45%-t zsírból, 55%-t pedig szénhidrátból fedezte.*

5. Távolság és sebesség
- Megtett távolság (Distance) km/h-ban.
- Átlagos (AVG) és maximális (MAX) sebesség váltakozik a kijelzőn km/h és m/h-ban.

6. Kerékpározási idő és fordulatszám
- Kerékpározási idő
- Átlagos és maximális fordulatszám.

4.1.2 ÖSSZESÍTETT ADATOK (TOTALS)

Az utolsó nullázás óta rögzített összesített adatokat két egységben hívhatja le: az aktuális hét vagy aktuális szezon szerint.

1. Időtartam (Exe.Time)
- A nullázás időpontja.
- Az aktuális héten/szezonban összesen edzésre fordított idő.

2. Kerékpározási idő (RideTime)
- A nullázás időpontja.
- Kerékpározási idő az adott héten/szezonban.

3. Kalória
- A nullázás időpontja.
- Az aktuális héten/szezonban elégetett kalória mennyisége.

4. Edzések száma (Exe.Count)
- A nullázás időpontja.
- Az aktuális héten/szezonban végzett edzések száma.

5. Kerékpáros edzés számláló (Ride.Count)
- A nullázás időpontja
- Az aktuális héten/szezonban végzett edzések száma.

6. Összes km (csak szezon szerint)
- A Kerékpár 1 és Kerékpár 2 által teljesített összes km száma felváltva jelenik meg.

7. Megtett táv (Distance 1/2) Kerékpár 1/Kerékpár 2
- A nullázás időpontja.
- Az aktuális héten/szezonban megtett távolság.

8. Maximális sebesség (MaxSp)
- A maximális sebesség rögzítési dátuma.
- Az aktuális hét/szezon maximális sebessége.

9. Maximális fordulatszám (Max.cad.): Csak ha fordulatszám adatok rendelkezésre állnak!
- A maximális fordulatszám rögzítési dátuma.
- Az aktuális hét/szezon maximális fordulatszáma.

10. Pulzus célzónák (HR zones)
- A nullázás időpontja.
- A pulzus célzónák grafikonos ábrázolása.
- Az aktuális héten/szezonban a célzónán belül eltöltött összes idő.

Minden adatot megtekinthet részletesen is, ha megnyomja az OK gombot.
Zóna- kijelzők: könnyű/közepes/nehéz
- A pulzus zónák grafikonos ábrázolása
- A pulzus célzónában eltöltött idő.

11. Összesített számláló nullázása? (csak szezon szerint)
További információk a következő fejezetben.

A szezon adatainak nullázása

1. Az 'File' üzemmódból indulva, a következő módon haladjon tovább: TOTALS -> SEASON->Reset Total Counters?

2. Válassza ki, hogy mely értékeket szeretné nullázni, majd erősítse meg az OK gomb megnyomásával.

- **EXE.TIME** (Edzésidő)
- **RIDETIME** (Kerékpározási idő)
- **CALORIES** (Kalória)
- **EXE.COUNT** (Edzésszámláló)
- **RIDE.COUNT** (Kerékpáros-edzés számláló)
- **DISTANCE 1** (Távolság 1)
- **DISTANCE 2** (Távolság 2)
- **MAX.SPEED** (Max. sebesség)
- **MAX.CAD** (Max. fordulatszám)
- **HR- ZONES** (Pulzusszám zónák)

Az összes értéket is nullázhatja, ha a menüben az „All"-t választja.

3. A kijelzőn a **„ARE YOU SURE?"** (Biztos benne?) felirat jelenik meg. Amennyiben a Yes-t (igen) választja, az adatok törlődnek. A törölt adatok nem állíthatók vissza.
Ha a NO-t (nem) választja, vissza fog lépni a „Törlés" (Reset) menüpontba.

Fontos:
- *A kilométer számláló csak a Polar UpLink Tool szoftver segítségével nullázható. További információkat a „4.2 Adatátvitel" fejezetben talál.*
- *Minden vasárnap éjfélkor automatikusan nullázódnak az adott hét összesített adatai.*

4.2 ADATÁTVITEL (CONNECT)

A Polar kerékpáros komputer két módon képes kapcsolatba lépni az otthoni számítógépével:

- **SEND** (Küldés)
  A Polar WebLink™ szoftverrel elküldheti edzési adatait a Polar Web szerviznek.
- **RECEIVE** (Fogadás)
  A Polar UpLink Tool™ szoftver segítségével a kívánt változtatásokat megírhatja számítógépén, majd visszatöltheti a kerékpáros komputerbe. Lehetőség van továbbá logók letöltésére is.

Mindkét szoftvert ingyenesen letöltheti a www.polar.fi internetes oldalról.

Personaltrainer.com

A polarpersonaltrainer.com az Ön internetes személyi edzője. Regisztrálás után a következő szolgáltatások közül választhat:

- Kerékpáros edzésprogramok- Olyan egyéni edzésprogramot kap, amelyet a Polar és a legkiválóbb edzők közösen dolgoztak ki.
- Edzésnapló- Itt tárolhatja az edzési adatait, és követheti fejlődését.
- Cikkek- Polar szakemberek által, a kerékpározásról és az edzésről írt szakcikkeket olvashat.

4.3 POLAR FITNESZ TESZT

A Polar Fitnesz Teszt segítségével nyugodt körülmények között, könnyen, biztonságosan és gyorsan szerezhet információt aerob (kardiovaszkuláris) fittségéről. Az eredmény, a Polar OwnIndex megközelítőleg megegyezik a maximális oxigénfelvevő képesség adatával ($VO2_{max}$).
A Polar Fitnesz Teszt kiszámolja a kalkulált maximális pulzusszámot is (HR_{max}-p). A Polar Fitnesz Teszt-et kizárólag egészséges emberek számára tervezték.

A megbízható teszteredmények érdekében, ajánlatos betartani az alábbiakat:

- A teszt bárhol elvégezhető- otthon, irodában, fitnesz klubban- ahol a környezet nyugodtnak mondható. Ne legyenek zavaró hangok (pl. televízió, rádió, telefon), illetve ne beszélgessen.
- Az ismétlődő tesztelések helyszíne, valamint a napszak és a környezet azonos legyen.
- Kerülje a nehéz ételek fogyasztását, a kávét és a dohányzást, a tesztelést megelőző 2-3 órában.
- Kerüljön mindenféle fizikai erőfeszítést, ne fogyasszon alkoholt és izgató hatású gyógyszereket a teszt napján és az azt megelőző napon.
- Legyen ellazult és nyugodt állapotban. és a teszt előtt 1-3 percig relaxáljon.

4.3.1 A FITNESZ TESZT ELVÉGZÉSE

Fontos: *A Polar Fitnesz Teszt elvégzése előtt be kell állítani a felhasználói adatokat és a hosszú távú aktivitási szintet a „Felhasználói adatok beállítása” menüben. További információkat a „5.2 Felhasználói adatok beállítása” fejezetben talál. A teszt alatt mindvégig viselje a jeladót.*

1. A „Pontos idő” kijelzőtől indulva lépjen be a „Teszt” üzemmódba. A kijelzőn megjelenik a „Fitness Test>------„felirat, a teszt azonnal kezdődik. A >> nyilak jelzik, hogy a teszt éppen fut.
2. A teszt végét két hangjelzés jelzi. Az OwnIndex, a fitnesz osztályzat és a dátum látható a kijelzőn. Nyomja meg az OK gombot.
3. A kijelzőn a „UPDATE USER SET? NO/YES” felirat jelenik meg. Amennyiben a YES-t (igen) választja, az adatok eltárolódnak az Ön felhasználói információi közé.
4. HR_{max}-p (megállapított maximális pulzusszám) tűnik fel és a dátum. Nyomja meg az OK gombot.
5. A kijelzőn a „UPDATE USER SET? NO/YES” felirat jelenik meg. Amennyiben a YES-t (igen) választja, a HR_{max}-p érték (kalkulált max. pulzusszám) eltárolódik az Ön felhasználói információi közé.

A kerékpáros komputer az OwnIndex-et a 'Trend' menüben tárolja. További információkat a „4.3.2 A Teszt eredményei” fejezetben talál.

A teszt megszakítása

A ◄ gomb megnyomásával megszakíthatja a tesztet. A kijelzőn ekkor a „Fitness Test failed ” (Hibás teszt) felirat jelenik meg néhány másodpercre. Az aktuális OwnIndex és a HR_{max}-p értékek nem kerülnek rögzítésre.

4.3.2 A FITNESZ TESZT EREDMÉNYEI

OwnIndex

A teszt eredménye, az ún. OwnIndex. Az OwnIndex értéke az aerob fittség meghatározására szolgál. Az érték hasonlítható az egyébként csak alapos klinikai vizsgálatok után megkapott $VO2_{max}$ (maximális oxigénfelvevő kapacitás) értékével. A Polar Fitnesz Teszt elvégzése után kapott OwnIndex könnyű, gyors és megbízható út maximális aerob teljesítőképességünk meghatározására. Az OwnIndex a pulzusszám, a nyugalmi pulzus, a testfelépítés (kor, magasság, súly) és az aktivitási szint összevetésén alapszik.

Az OwnIndex segítségével figyelemmel kísérheti az edzések alatt elért fejlődését. Az aerob fittség javításához legalább 6 hetes, rendszeres edzésre van szükség. Kevésbé aktív személyeknél gyorsabb, látványosabb előrelépés tapasztalható, a jól edzetteknek hosszabb időre van szüksége az OwnIndex jelentős javulásához. Minél jobb az aerob fittségi szint, annál lassabban változik az OwnIndex.
Ajánlatos az első két hétben többször megismételni a tesztet, mivel így biztosan pontos kiindulási értéket kapunk. Később elég havonta egyszer elvégezni a mérést.

Kalkulált maximális pulzus (HR_{max}-p)
A Polar Fitnesz Teszt elvégzése után megkapja a kalkulált maximális pulzus (HR_{max}-p) értékét is. Ez az adat pontosabb lesz, mint az életkor alapján kiszámolt maximális pulzusszám (220-életkor)

További információkat a „5.2 Felhasználói adatok beállítása” fejezetben talál.

Fittségi kategóriák

A Polar Fitnesz Teszt eredményeként kapott OwnIndex különösen jól használható az egyéni fejlődés figyelemmel kísérésre. Az értéket a nem és az életkor függvényében kell értelmezni. Keresse meg az alábbi táblázatban az életkorát és az OwnIndexét, és hasonlítsa össze azonos életkorú és nemű más személyek adataival.

	ÉLETKOR ÉVEK	1 (NAGYON ALACSONY)	2 (ALACSONY)	3 (ELFO-GADHATÓ)	4 (ÁTLAGOS)	5 (JÓ)	6 (NAGYON JÓ)	7 (KIVÁLÓ)
FÉRFIAK	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

	ÉLETKOR ÉVEK	1 (NAGYON ALACSONY)	2 (ALACSONY)	3 (ELFO-GADHATÓ)	4 (ÁTLAGOS)	5 (JÓ)	6 (NAGYON JÓ)	7 (KIVÁLÓ)
NŐK	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

A besorolás alapjául 62 szakmai tanulmány összefoglalója szolgál, amelyben a VO2max-ot direkt módszerrel, egészséges felnőtt alanyokon mérték az Egyesült Államokban, Kanadában és 7 európai országban. Eredeti mű címe: Shvartz E., Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3- 11,1990.

Fontos: *Az élsportoló atlétákra, ahol fontos a kitartás, a 70 (férfiak) illetve 60 (nők) körüli OwnIndex jellemző. Az olimpikonok, akiknél a teljesítménynek van jelentősége, akár 95-ös értéket is elérhetnek. Az OwnIndex értéke a nagy izomcsoportokat megmozgató sportágakban a legmagasabb, ilyen pl. a sífutás és a kerékpározás.*

4.3.3 FITNESZ TESZT TREND (TREND)

A 'Trend' menübe lépve ellenőrizheti OwnIndexének fejlődését. Itt megtekintheti az utolsó 47 mért OwnIndexét.

Az OwnIndex értékek törlése

Az OwnIndex értékek törléséhez nyomja meg és tartsa nyomva a „Világítás" gombot. Megjelenik a „DELETE VALUE? NO/YES" (Értékek törlése? nem/igen) felirat. Döntését az OK gomb megnyomásával erősítheti meg.

5.1 AZ ÓRA BEÁLLÍTÁSA (WATCH)

1. **ÉBRESZTŐ (ALARM): KI (OFF)/EGYSZER (ONCE)/HÉTFŐ-PÉNTEK (MON-FRI)/NAPONTA (DAILY)**
   Az ébresztőt különböző módokon állíthatja be: egyszeri alkalommal ébresszen (once), hétfőtől-péntekig (Mon-Fr), vagy minden nap (daily). Az ébresztő minden menüben aktivált állapotban van, kivéve az „Edzés” üzemmódot. A figyelmeztető hangjelzés egy percig szól folyamatosan, leállítani a ◄ gomb megnyomásával lehet. Amennyiben a ▲ / ▼ gombokat, vagy az OK gombot nyomja meg, az ébresztő 10 perc múlva újra meg fog szólalni. Ezt az ún. „Szundi” funkciót is a ◄ gombbal lehet kikapcsolni.

Fontos:
- *Amennyiben a kijelzőn a szimbólum látható, az ébresztő nem aktiválható.*
- *Az ébresztő akkor is megszólal, ha az „Általános Beállítások” menüpontnál kikapcsolta a figyelmeztető hangokat.*

Tipp: A „Pontos idő” kijelzőtől a ◄ gomb megnyomásával és nyomva tartásával is beléphet az „Ébresztő óra” menübe.

2. IDŐ 1 (TIME 1)
3. IDŐ 2 (TIME 2)
4. IDŐZÓNA: IDŐZÓNA 1/IDŐZÓNA 2

A kerékpáros komputer két különböző időzónában képes mutatni az időt. Az „Időzóna 1” (Time zone 1) beállítása után, lépjen tovább és állítsa be az „Időzóna 2”-t (Time zone 2) is.

Tipp: *A „Pontos idő” kijelzőtől kiindulva tartsa nyomva a A „Pontos idő” kijelzőtől kiindulva tartsa nyomva a▼.gombot. Az időkijelző melletti ’2’ jelzi, hogy az „Időzóna 2” aktivált állapotban van.*

5. DÁTUM

Fontos: *A „Kerékpáros” funkciókra, az „Edzés”-re és az „Időzítő”-re vonatkozó további információkat a „2.3 A kerékpáros funkciók beállítása”, a „3.3 Az edzési adatok bevitele” és a „3.4 Időzítő” fejezetekben talál.*

5.2 FELHASZNÁLÓI ADATOK BEÁLLÍTÁSA (USER)

Törekedjen rá, hogy személyes adatait minél pontosabban adja meg. Így a kerékpáros komputer visszajelzései (pl: kalória felhasználás, OwnIndex) is precízebbek lesznek.

1. **TESTSÚLY (WEIGHT)**

2. **MAGASSÁG (HEIGHT)**

3. **SZÜLETÉSI DÁTUM (BIRTHADAY)**

4. **NEM (SEX): FÉRFI (MALE)/NŐ (FEMALE)**

5. **AKTIVITÁSI SZINT (ACTIVITY): TOP/MAGAS/MÉRSÉKELT/ALACSONY**

Az aktivitási szint a hosszú távú testi aktivitás megbecsülését jelenti. Olvassa el figyelmesen az egyes aktivitási szintek leírását és válassza ki azt, amelyik a gyakoriságot és intenzitást tekintve leginkább illik az Ön elmúlt három hónapjára.

TOP
Rendszeresen edz, legalább **heti 5 alkalommal**, intenzív terheléssel. Célja pl egy versenyre való felkészülés.

MAGAS (High)
Rendszeresen edz, legalább **heti 3-4 alkalommal**, intenzív terheléssel. Pl. heti 10-20 km-t fut, vagy heti 2-3 órát hasonló sporttevékenységet végez.

KÖZEPES (Mérsékelt)
Rendszeresen edz, legalább heti **2-3 alkalommal** pl. heti 5-10 km-t fut, vagy heti ½-2 órát hasonló sporttevékenységet végez, vagy a munkája követel testmozgást.

ALACSONY (Low)
Nem sportol rendszeresen, testileg nem túl aktív. Pl. kikapcsolódásképp elmegy sétálni, vagy csak alkalmanként végez edzéseket, amelyek éppen csak megizzasztják.

Extra felhasználói adatok

A kerékpáros komputer az energiafelhasználás pontosabb meghatározásához felhasználja a HR_{max}, a HR_{sit} és a VO_{2max} adatokat.

Fontos: *Amennyiben nem ismeri a klinikai körülmények között mért HR_{max}, HR_{sit} és VO2max értékeit, használhatja az életkor figyelembe vételével kiszámított adatokat is.*

1. HR_{max} (maximális pulzusszám)

A HR_{max} a maximális terhelés alatt elért legmagasabb pulzusszám, mértékegysége a szívverés/perc. A HR_{max} érték ismerete rendkívül hasznos az edzés intenzitásának megítélésekor.
A HR_{max} eltérő lehet a különböző sport tevékenységeknél, pl. HR_{max} futásnál> HR_{max} kerékpározásnál> HR_{max} úszásnál.

A HR_{max} legpontosabb mérésére klinikai körülmények között van lehetőség. Megközelítőleg ugyanazt az adatot kapjuk azonban a Polar Fitnesz Teszt eredményeképp kapott HR_{max}-p érték segítségével. Valamint kiszámolhatjuk a HR_{max}-ot a „220-életkor” szabály alapján is.

2. HR_{sit} (maximális pulzusszám ülő helyzetben)

A HR_{sit} az Ön nyugalmi pulzusának felel meg, vagyis amikor nem végez fizikai aktivitást, pl. ülő helyzetben. A legegyszerűbben úgy kaphatja meg a HR_{sit} értékét, ha felveszi a jeladót, leül, nem végez mozgást. 2-3 perc után a „Pontos idő” kijelzőtől indulva, nyomja meg az OK gombot és olvassa le a kijelzőn látható pulzusszámot. Igazán pontos adatot akkor kap, ha néhányszor megismétli a mérést és átlagolja a kapott adatokat.

3. VO_{2max} (maximális oxigénfelvétel)

A VO_{2max} a test maximális oxigén- felvételi és- hasznosítási képessége maximális terhelés alatt. A legpontosabb VO_{2max} érték klinikai körülmények között végzett mérés után kapható.

Amennyiben ismeri a klinikai körülmények között mért VO_{2max} értékét, adja meg a kerékpáros komputernek. Ha nem ismeri ezt az adatot, akkor használja a Polar Fitnesz Teszt elvégzése után kapott, megközelítőleg azonos, OwnIndexét.
További információkat a „4.3 Polar Fitnesz Teszt” c. fejezetben talál.

5.3 ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK (GENERAL SETTINGS)

1. **HANGJELZÉS: HANGERŐ 1/HANGERŐ 2/ KIKAPCSOLVA (VOL1/VOL2/OFF)**
   Állítsa be a kerékpáros komputer hangjelzéseit és azok hangerejét.
   Fontos: *Amennyiben a kijelzőn az elemcsere szimbólum és a „Battery low" (gyenge elem) látható, a komputer automatikusan kikapcsolja a háttérvilágítást és a figyelmeztető hangjelzéseket.*

2. **BILLENTYŰZÁR: MANUÁLIS/AUTOMATIKUS (MANUAL/AUTOMATIC)**
   A billentyűzár bekapcsolásával elkerülhető a gombok véletlen megnyomása.
   - **Manuális billentyűzár: A billentyűzár ki/bekapcsolásához nyomja meg és tartsa nyomva 1 másodpercig a „Világítás" gombot.**
   - **Automatikus billentyűzár: A billentyűzár automatikusan bekapcsol, ha 1 percig nem nyomja meg egyik gombot sem.**

3. **SÚGÓ: BE/KI (HELP)**
   Amennyiben a „Súgó" funkció be van kapcsolva, a komputer által kiírt mondatok segítik Önt az egyes menük közötti navigálásban. Ha az edzési adatok rögzítése közben szeretne pl egy másik kijelzőt megnézni, a súgó szöveg a felső sorban fog megjelenni.

4. **Mértékegységek: KG/CM / LB/FT (UNITS)**
   Válasszon mértékegységek. (Metrikus vagy angolszász mértékegység)

5. **NYELV: ANGOL/NÉMET/SPANYOL/FRANCIA/OLASZ (LANGUAGE)**

Fontos: *A beállításokat elvégezheti a számítógépén is, majd az adatokat áttöltheti a kerékpáros komputerre. További információkat a „4.2 Adatátvitel" c. fejezetben talál.*

ÁPOLÁS ÉS KARBANTARTÁS

A Polar kerékpáros komputer precíz mérőeszköz, s ezért gondos kezelést igényel. Az alábbi tanácsok segítenek Önnek abban, hogy sokáig örömét lelhesse a kerékpáros komputer használatában.

A Polar kerékpáros komputer ápolása	Pulzusmérő óra	Jeladó (jeladó és öv)	Sebesség-mérő
Tárolja száraz, hűvös helyen. Ne tartsa nedves környezetben, nem lélegző táskában (pl nejlon zacskó) vagy vezetőképes anyagokkal (pl nedves törölköző) együtt.	X	X	–
Ne tartsa folyóvíz alá.	–	–	X
Rendszeresen tisztítsa vízzel és szappannal, majd óvatosan törölje le egy törölközővel. Ne használjon alkoholt, karcoló anyagot, mint pl acélforgács, kerülje a kémiai tisztító szereket. Az edzés után mindig szedje szét a jeladót és az övet.	X	Connector	X
A klóros uszodai vizet mindig mossa le tiszta csapvízzel. Mosógépben, 40 fokon mosható. A mosáshoz mosózsák használata javasolt. Ne tegye szárítógépbe, ne vasalja.	–	Strap	–
-10 és +50 fok között használható.	X	X	X
Ne tegye ki sokáig tűző napfénynek.	X	–	–

Szerviz

Javasoljuk, hogy a két éves garanciális időszak alatt kizárólag a Polar szakszervizben javíttassa a kerékpáros komputert. A garancia érvényét veszíti, ha a javítási munkálatokat nem a Polar által kiképzett és felhatalmazott szakember végzi. A nem Polar szakember által végzett javításból adódó károkra és sérülésekre a garancia nem vonatkozik.

A pulzusmérő óra eleme

Ne nyissa ki az órát. A vízállóság és az EKG pontosságú működés érdekében javasoljuk, hogy küldje be a pulzusmérő órát elemcserére a Polar szervizbe. Itt az elemcsere mellett átellenőrzik az óra minden funkcióját is.

Fontos:

- *Amennyiben a kijelzőn a… szimbólum és a „Battery low" (gyenge elem) felirat jelenik meg, az elem töltöttsége ekkor 10-15 %-os. Az elem szimbólum megjelenésével egy időben a pulzusmérő óra automatikusan kikapcsolja a hangjelzéseket és a háttérvilágítást.*
- *A háttérvilágítás gyakori használata megrövidíti az elem élettartamát.*
- *Előfordulhat, hogy hideg külső hőmérsékletnél az elem szimbólum megjelenik, majd melegbe érve ismét eltűnik.*

A sebességmérő elemcseréje

A sebességmérő elemét kerékpáros üzletben, vagy a Polar szakszervizben cseréltesse ki.

A jeladó elemcseréje

Ha a jeladó nem működik, valószínűleg lemerült a benne lévő elem. Az elemcseréhez egy pénzérmére, egy tömítőgyűrűre és egy elemre (CR2025) lesz szüksége.

1. Nyissa ki az érmével a jeladó műanyag részének fedelét, az óramutató járásával ellentétes irányba, a CLOSE felirattól az OPEN felirat felé forgatva.
2. Távolítsa el a fedelet, emelje ki az elemet a mélyedésből és tegyen a helyére egy újat.
3. Vegye ki a tömítőgyűrűt a fedélből és tegyen be egy újat.
4. Az elem negatív pólusa a műanyag ház belseje felé, a pozitív pedig a fedél irányába nézzen.
5. Illessze bele az elemet a mélyedésbe és tegye rá a fedelet úgy, hogy a rajta látható nyíl, az OPEN felirat irányába nézzen. Győződjön meg róla, hogy a tömítőgyűrű pontosan a vájatban van, és jól illeszkedik.
6. Finoman nyomja be a fedelet a helyére, hogy annak felülete egy síkban legyen a műanyag ház felületével.
7. Az óramutató járásával megegyező irányba, a nyilat az OPEN felirattól a CLOSE felé forgatva zárja le a fedelet. Győződjön meg róla, hogy tökéletesen zárva legyen!

Fontos:

- *A műanyag ház fedelének maximális élettartama érdekében csak akkor nyissa ki az elemházat, ha valóban elemcserére van szükség. Javasolt az elemcserék alkalmával minden esetben tömítőgyűrűt is cserélni. Tömítőgyűrű és elem a hivatalos Polar szervizben kapható.*
- *Tartsa az elemeket gyerekek elől elzárva. Amennyiben gyermeke mégis lenyel egy elemet, keressen fel haladéktalanul egy orvost.*
- *Az elhasznált elemeket vigye el az arra kijelölt gyűjtőhelyre.*

ÓVINTÉZKEDÉSEK

A Polar kerékpáros komputer a teljesítmény kijelzésére fejlesztettük ki. A fizikai aktivitás alatt méri a pulzusszámot, a sebességet, a fordulatszámot, és a megtett távot. (Amennyiben rendelkezünk fordulatszám- és sebességmérővel). Más területeken való használatra nem ajánlott. A pulzusszám kijelzése szívverés/perc mértékegységben történik.

Az edzés kockázatainak minimalizálása

A rendszeres sporttevékenység változást hozhat az életünkben. Ne vállaljunk azonban felesleges kockázatot. Az edzések megkezdése előtt tanácsos megválaszolnunk az alábbi, egészségi állapotunkkal kapcsolatos kérdéseket. Amennyiben bármelyik kérdésre igennel válaszolunk, tanácsos kikérnünk orvosunk véleményét az edzésekkel kapcsolatban.

- Az utóbbi öt évben nem edzett, és általában ülőmunkát végzett?
- Dohányzik?
- Magas a vérnyomása?
- Magas a vérkoleszterin szintje?
- Nemrég épült fel egy komoly betegségből vagy hosszú ideig orvosi kezelés alatt állt?
- Van valamilyen betegsége vagy arra utaló tünete?
- Szed gyógyszert magas vérnyomás-, vérkeringési- vagy szívműködési problémák ellen?
- Voltak már légzési problémái?
- Szívritmus szabályzót, vagy más beültetett elektromos műszert használ?
- Gyermeket vár?
- Túlsúlyos? A megnövekedett testsúly miatt sporttevékenység végzése kockázatos lehet az Ön számára.

Vegye figyelembe, hogy az edzés intenzitásán túl, a szívgyógyszerek, a magas vérnyomás, a pszichés állapot, az asztma, a légzési nehézségek, valamint az energia italok, az alkohol és a nikotin is befolyásolhatják a pulzusszámot.

Figyeljen teste reakcióira edzés közben! Ha váratlan fájdalmat, túlzott fáradtságot érez az edzés során, ajánlott az edzést abbahagyni, vagy alacsonyabb intenzitással folytatni.

Szívritmus szabályozóval, defibrillátorral vagy egyéb beültetett elektronikus készülékkel élő személyek figyelmébe ajánljuk az alábbiakat.

A szívritmus szabályozóval élők csak saját felelősségükre használhatják a kerékpáros komputer pulzusmérés funkcióját. Javasoljuk, hogy a kerékpáros komputer használata előtt keresse fel kezelőorvosát, kérje ki véleményét és végeztessen el egy terhelési tesztet klinikai körülmények között, felügyelet alatt. A teszt garantálja a biztonságot és azt, hogy a szívritmus szabályozó a pulzusmérő órával együtt való használat során is megbízhatóan működik majd.

Ha allergiásak vagyunk a bőrrel érintkező valamilyen anyagra, vagy a termék használata során allergiás tünetekre gyanakszunk, ellenőrizzük a"Műszaki adatok" fejezetben felsorolt anyagokat. A jeladó és a bőr érintkezéséből adódó tünetek elkerülésére viseljünk a mellkasi jeladó alatt pólót. A zavartalan működés érdekében ne felejtsük el a pólót az elektródák alatt jól megnedvesíteni.

Fontos:

- *A nedvesség és az intenzív súrlódás együttes hatására a jeladó felülete feketére színezheti a világos színű ruhákat!*
- *Amennyiben bekente magát szúnyogriasztóval, ügyeljen rá, hogy a kezelt bőrfelület ne érintkezzen a jeladóval.*

A Polar kerékpáros komputer használata vizes közegben
Az Ön által vásárolt Polar kerékpáros komputer vízálló, nyugodtan használhatja úszás közben is. De nem búvárkomputer! A vízállóság megőrzése érdekében, ne nyomja meg az óra gombjait a víz alatt! A víz alatti pulzusmérés igen nagy technikai kihívás elé állítja a pulzusmérő órát, mivel:

- Az erősen klórozott uszodai víz és a tengervíz nagyon jó vezetők, így az elektródák könnyen rövidre záródhatnak, s így a jeladó nem tud EKG jeleket küldeni az óra felé.
- Vízbe ugrás, vagy az úszás közbeni heves izommunka hatására elcsúszhat a pulzusmérő öv és így a jeladó nem képes érzékelni a pulzusszámot.
- Az EKG jelek erőssége a test szöveteinek összetételétől függően változik. Azon személyek száma, akiknek problémát okoz a vízben való pulzusmérés, sokkal nagyobb, mint azoké, akiknek a szárazföldön van ugyanilyen gondjuk.

Elektromágneses interferencia és edzőberendezések

- Elektromágneses interferencia léphet fel nagyfeszültségű villamos vezetékek, forgalmi lámpák, villamos vontatású vasutak felső vezetékei, trolibusz- vagy villamos vezetékek, televíziókészülékek, gépkocsi motorok, kerékpár komputerek, egyéb motorral hajtott edzőtermi berendezések, mobiltelefonok, vagy elektromos biztonsági kapukon történő áthaladáskor.
- A minél problémamentesebb pulzusmérés érdekében igyekezzen kerülni a zavarforrásokat.
- Egyes elektronikus és elektromos alkatrészeket (pl. LED kijelzőket, motorokat, elektromos fékeket) tartalmazó edzőberendezések is zavarforrássá válhatnak. A probléma kiküszöbölése érdekében helyezze át a Polar pulzusmérő órát az alábbiak szerint:
  1. Távolítsa el a jeladót a mellkasáról, és folytassa az edzőberendezések használatát.
  2. Eközben mozgassa a pulzusmérő órát a berendezés körül addig, amíg meg nem találja azt a pozíciót, ahol a kijelzőn nem láthatóak zavaró jelek (pulzusszám keresés, vagy villogó szív szimbólum). A zavaró jelek hatása gyakran az edzőberendezések kijelzője előtt, középen a legrosszabb, míg a két szélén általában zavarmentes a vétel.
  3. Ezután a jeladót helyezze vissza a mellkasára, és a pulzusszám mérő órát tartsa továbbra is az interferenciától mentes helyen.
- Ha a Polar kerékpáros komputer továbbra se működik az edzőberendezéssel együtt, akkor ez azt jelenti, hogy a gép túlságosa nagy elektromos zajforrást jelent, így vezeték nélküli pulzusmérő eszközzel együtt nem használható.

Más pulzusmérő készülékek által okozott problémák
A Polar pulzusmérő óra, nem kódolt állapotban, képes érzékelni az egy méteren belüli jeleket. Zavart okozhat, ha az óra egyidejűleg több jelet is érzékel.

- Lehetséges, hogy edzőpartnerének pulzusmérője, vagy kerékpáros komputere zavart okoz a pulzusmérésben. Ez esetben, tartson távolságot edzőtársától.
- Vagy kövesse az alábbiakat:
  1. Vegye le a jeladót 30 másodpercre. Távolodjon el edzőtársától.
  2. Vegye fel ismét a jeladót és közelítse a pulzusmérő órát a jeladón lévő Polar logóhoz. A pulzusmérő óra elkezdi a pulzusjel keresését. Folytathatja az edzést a szokott módon.

Ajánlatos edzőtársától legalább 70 cm távolságra kerékpározni, mivel így elkerülhető, hogy sebességméréskor hasonló interferencia lépjen fel.

GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK

Mit tegyek ha…

...A szimbólum jelenik meg, tehát ki kell cserélni a pulzusmérő óra elemét?További információkat a „Kezelés és karbantartás” fejezetben talál.

…nem tudom, hogy hol vagyok a menün belül?
Tartsa nyomva a ◄ gombot és az óra visszatér a „Pontos idő” kijelzőhöz.

…a pulzusmérő óra egy gombra sem reagál?
Nullázza le a készüléket. Nyomja meg és tartsa nyomva 2 másodpercig az összes oldalt található gombot egyidejűleg. A nullázás után az időt és a dátumot újra be kell állítani az alapbeállításoknál, minden más adat megmarad. A további beállításokat ezért nyugodtan átugorhatja a ◄ gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

…a kerékpáros óra nem méri a kalória felhasználást?
A felhasznált kalória méréséhez is szükséges a cardio öv viselése az edzés teljes időtartama alatt.

…más pulzusmérő készüléket vagy kerékpáros órát viselő személyek jelenléte zavart okoz a pulzusmérésben?
Lsd. „Óvintézkedések” c. fejezetet.

…a pulzusszám kijelző szabálytalanul villog vagy a jelzett pulzusérték extrém magas, illetve nincs pulzusjel (00)

- Ellenőrizze, hogy a pulzusmérő óra és a mellkasi jeladó között távolság nem nagyobb-e, mint 1 méter.
- Ellenőrizze, hogy a mellkas öv pántja nem lazult-e meg.
- Győződjön meg róla, hogy a jeladó, illetve a sport ruházata ráfekszik-e a bőrre.
- Győződjön meg róla, hogy a jeladó elektródái, illetve a sport ruházat be van-e nedvesítve.
- Az elektródáknak, és a sport ruházatnak tisztának kell lenniük.
- Győződjön meg róla, hogy 1 méter távolságon belül nincs más, bekapcsolt pulzusszám mérő készülék.
- Erős elektromágneses jelek zavart okozhatnak a pulzusmérések. Lsd még „Óvintézkedések” c. fejezet.
- Amennyiben a pulzusjelek továbbra is szabálytalanságot mutatnak, lassítson a tempón és ellenőrizze pulzusát manuálisan. Amennyiben az így mért értékek ugyanolyan magasak, mint az óra által mutatott adat, mindenképpen keresse fel orvosát. A szív szabálytalan pulzálása (arythmia) szabálytalan pulzusszám kijelzéseket eredményezhet. A legtöbb szívritmus zavar nem jelent súlyos problémát, mégis tanácsoljuk, hogy tájékoztassa orvosát és kérje ki véleményét.
- Ha bármilyen egyéb szívproblémája volt, tanácsoljuk, hogy mindenképpen kérje ki orvosa véleményét.
- Ha pulzusmérés nem működik, amikor sportruházatot visel, akkor használja a WearLink övet. Amennyiben ekkor a készülék kijelzi a pulzusszámot, a probléma a sportruházatban van. Vegye fel a kapcsolatot a ruházat gyártójával
- Ha minden utasítást betartott és továbbra sincs pulzusjel, lehetséges, hogy kimerült a jeladó eleme. Kövesse a „Kezelés és karbantartás” fejezetben leírtakat.

MŰSZAKI ADATOK

	PULZUSMÉRŐ ÓRA	JELADÓ	SEBESSÉGMÉRŐ
Az elem élettartama (1 óra/nap,7nap/hét)	Kb. 2 év	Kb. 2 év	Kb 4500 óra
Az elem típusa	CR 2430	CR 2025	–
Tömítőgyűrű az elemhez	–	„O”gyűrű 20,0 x 1,0 Anyaga: FPM	–
Operating temperature	-10 és +50 fok között	-10 és +50 fok között	-10 °C to +50 °C / 14 °F to 122 °F
Anyag	**Óraszíj:** Polyurethan **Az óra háza és a szíj csattja:** nem rozsdásodó acél, mely megfelel az EU 94/27/EU előírásainak és az 1999/C 205/05-ös kiegészítésnek, amely előírja a nikkel mellőzését olyan alkatrészeknél, amelyek közvetlen érintkezésbe kerülnek a bőrrel.	**Jeladó:** Polyamid, **Öv:** Polyurethan, Polyamid, Nylon, Polyester, Elasthan	Termoplasztikus Polymerház ABS+GF
Sebességhatárok	0-127 km/h	–	–
Fokozat pontosság	**Óra:** +25 fok környezeti hőfoknál nagyobb, mint ±0.5 msp/nap **Pulzusszám mérés:** ±1 % vagy 1 szívverés/perc, attól függően, hogy melyik érték nagyobb. A definíció csak állandó feltételek mellett érvényes.	–	±1 %
Pulzusszám mérés határai	15-240	–	–
Adatok	14 edzésadat Adatonként a maximális rögzítési idő: 99 óra 59 perc és 59 msp.	–	–

A Polar termékek vízállóságát az ISO 2281-es nemzetközi norma alapján tesztelik. A termékeket, vízállóságuk szerint 3 különböző kategóriába sorolják. Fordítsa meg a kerékpáros komputert és olvassa le a hátlapról, hogy az Ön által vásárolt termék melyik kategóriába tartozik az alábbiak közül. Ne feledje, hogy más gyártók termékei nem feltétlenül tartoznak ezekbe a kategóriákba.

Az óraház hátlapján lévő szöveg	Fröccsenő víz, izzadtság, esőcsepp, stb	Fürdés és úszás	Snorkeling (búvárkodás légzőcsővel, palack nélkül)	Búvárkodás (palackkal)	Vízállóság
Water resistant	X				Fröccsenő víz, esőcsepp, stb
Water resistant 50m	X	X			Minimum fürdéshez és úszáshoz*
Water resistant 100m	X	X	X		Rendszeresen használható vízben, de semmi esetre sem palackos merüléshez

**Ez vonatkozik a Polar WearLink jeladóra is, ami 30 méterig vízálló.*

A számítógépes adatátvitelhez szükséges:

PolarWebLink™

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Hangkártya
- Mikrofon

PolarUpLink Tool™

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Hangkártya
- Dinamikus hangszóró és fejhallgató

KORLÁTOZOTT POLAR NEMZETKÖZI GARANCIA

- Az itt közölt Polar nemzetközi garanciát az Egyesült Államokban, illetve Kanadában vásárló fogyasztók számára a Polar Electro Inc. adja ki. A Polar nemzetközi garanciát azon fogyasztók számára, akik a terméket más országokban vásárolták, a Polar Electro Oy adja ki.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy a vásárlás napjától számított 2 év garanciát vállal az első fogyasztó/ e termék első vásárlója számára, a gyártási és anyaghibákból eredő károk kijavítására.
- Kérjük, őrizze meg a blokkot és a kitöltött nemzetközi garancia kártyát. A garancia csak ezek együttes felmutatásával érvényes.
- A garancia nem terjed ki: elemekre, helytelen használat, nem rendeltetésszerű használat, vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó, helytelen karbantartásból származó károkra. Továbbá nem terjed ki a garancia megrepedt vagy eltört pulzusmérő óra házra, jeladóra és az elasztikus övre sem.
- A garancia nem terjed ki a nem szakszerviz által végzett javításokból eredő közvetett vagy közvetlen károkra. A garancia nem terjed ki semmiféle közvetlen vagy közvetett kárra, veszteségekre, költségekre vagy kiadásokra, amelyek a termék használatából kifolyólag, vagy ezzel kapcsolatban merülnek fel. A garancia időtartama alatt az arra illetékes Polar szakszerviz a terméket díjmentesen megjavítja, illetve kicseréli.

Az itt közölt garancia nem befolyásolja a fogyasztók ide vonatkozó nemzeti jogszabályokból fakadó törvényes jogait, illetve a vevőnek az értékesítési szerződésből fakadó, az eladóval szemben fennálló jogait.

CE 0537 CE 0537 Ezen CE jelzés mutatja, hogy a termék megfelel a 93/42/EEC direktívák előírásainak.

Ez az áthúzott kukát ábrázoló jel, mely a keréken látható, arra figyelmeztet, hogy a Polar termékek olyan berendezések, amelyeket az Európai Parlament és Tanács 2002/96/EG számú, elhasznált elektro- és elektronikus berendezésekről szóló rendelete alapján kell kezelni. Az EU tagországaiban ezeket a termékeket szelektíven kell gyűjteni és feldolgozni. A Polar arra törekszik, hogy a szemetek környezetre és az egészségre gyakorolt káros hatását az Európai Unión kívül is minimalizálják. Kérjük, kövesse az adott országban előírt szabályokat és ha lehetséges, gondoskodjon az elhasznált termék szelektív gyűjtőhelyre való eljuttatásáról.

A Polar Electro Oy ISO 9001:2000 minősítéssel rendelkező cég.

Copyright© 2006 Polar Electro Oy, FIN- 90440 KEMPELE, Finnország
Minden jog fenntartva. Jelen kézikönyv semmilyen része nem használható fel, illetve nem sokszorosítható semmilyen formában és eszközzel a Polar Electro Oy írásos hozzájárulása nélkül.
A felhasználói kézikönyvben és ezen termék csomagolásán ™ szimbólummal megjelölt nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyzett márkanevei
A felhasználói kézikönyvben és ezen termék csomagolásán ® szimbólummal megjelölt nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyzett márkanevei, kivéve a Windows-t, mely a Microsoft Corporation által védjegyzett név.

FELELŐSSÉG ELHÁRÍTÁS

Jelen dokumentum csak tájékoztatási célokat szolgál. A gyártó folyamatos fejlesztési programjának megfelelően a benne szereplő termék változtatásának jogát fenntartjuk.

- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy cég nem vállal képviseletet vagy felelősséget a jelen dokumentummal, ill. az itt leírt termékkel kapcsolatban.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy cég nem vállal felelősséget a termék semmilyen szándékos vagy vétlen rongálása, sérülése, alkatrész elvesztése, a jelen dokumentáció vagy az itt leírt termék használatából származó anyagi veszteségekre vonatkozóan.

Ezen terméket a felsoroltak közül egy, vagy több szabadalom védi:
FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88223, US5491474, DE4215549, GB2257523B HK113/1996, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI110303 WO96/20640, EP0748185, US6104947, FI111514, WO97/33512, US 6277080, GB2326240, FI100924, EP 836165, US 6229454, DE 69709285, FI112028, EP 0984719, US 6361502, FI 111801, US 6418394, EP1124483, WO9855023, FI4150, US6477397, DE20008882, FR2793672, ES1047774, US6714812, FI114202, US6537227, EP1055158, US5719825, US58048027, FI 113614, FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI112844, EP 724859 B1, US5628324, DE69600098T2

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

INDEX

12/24 órás üzemmód 6, 34
Adatátvitel 29
Adatrögzítés elindítása 13
Alapbeállítások 6
Általános beállítások 37
Automatikus határértékek 18
AutoStart 10
Az edzés befejezése 13
Az edzés megszakítása 20
Az edzési adatok nullázása 26
Az összesített adatok nullázása 28
Beállítások 10, 34
Billentyűzár 37
Célzóna hangjelzés 14
Dátum beállítása 6, 34
Ébresztő beállítás 34
Edzés alatti teljesítmény 25
Edzés közbeni funkciók 20
Edzés 12
Edzésadatok 14
Egyéb edzéstípusok 13
Éjszakai üzemmód 20
Elemcsere 39
Energiafelhasználás 22
Felelősség elhárítás 46
Felhasználói adatok 35
File 24, 25, 27
Fitnesz teszt Trend 33
Fitnesz teszt 30
Fittségi kategóriák 33
Fordulatszám 10, 19
Garancia 45
Gombok 6, 7, 20
Gyakran feltett kérdések 42
Gyenge elem 39
Hangjelzések 14, 37
Háttérvilágítás 20
HR_{max} 36
HR_{max}-p 32
HR_{sit} 36
Időzítő beállítása 19
Időzóna 2. beállítás 34
Időzónák 34
Jeladó 3, 12
Kalória-felhasználás 26, 27
Kerékméret 11
Kerékpáros adatok 10
Kerékpáros edzés 13
Kerékpáros rögzítő 3, 8
Kezelés és karbantartás 38
Manuális határértékek 19
Mértékegységek beállítása 37
Műszaki adatok 43
Nullázás 42
Nyelv 37
Órabeállítások 34
Óvintézkedések 40
OwnIndex 32
OwnZone 15
Összesített adatok 24
Összesített adatok 27
Pontos idő beállítása 34
Pulzus célzóna 27
Pulzusadatok 14, 15, 18, 19
Pulzusmérés elindítása 13
Sebességmérő 3, 8
Súgó 37
Szívérintés funkció 20
UpLink Tool 29
Várható érkezési idő 10, 22
Visszatérés a „Pontos idő” kijelzőhöz 7
VO_{2max} 36
WebLink 29

JEGYZETEK