

**ZERCE.INFO**  
*SEE YOU MORE*

**POLAR S120**

**POLAR S150**

**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.

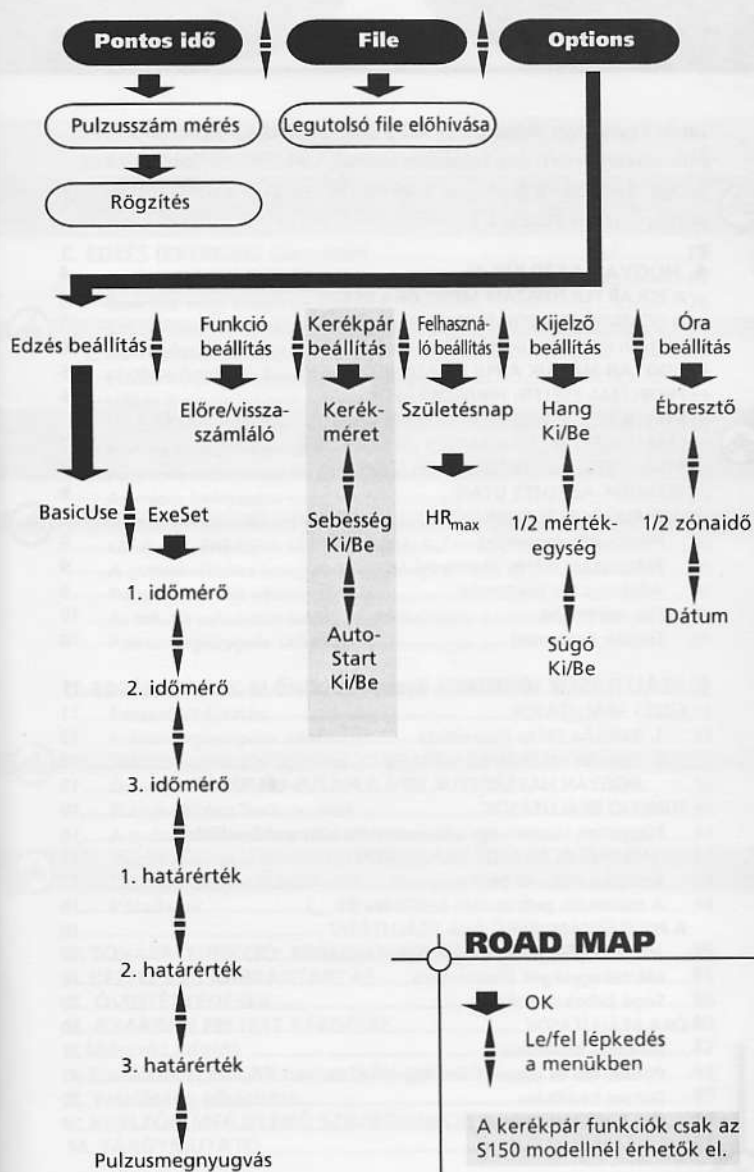
Kérdés esetén keressen minket elérhetőségeinken!  
HASZNOS MOZGÁST MINDENKINEK!

WEB: [www.zerge.info](http://www.zerge.info)

Email: [zerge@zerge.info](mailto:zerge@zerge.info)

Tel: +36/ 70 4240 480

Zerge "Vinczeffy Zsolt"



elen kézikönyv mind a POLAR S120™, mind a POLAR S150™  
 pulzusszám mérő óra tulajdonosainak tartalmaz információkat.  
 A csak az S150-re érvényes információkat szürke háttérrel és egy  
 kerékpárral emeltük ki.

<b>A. HOGYAN KEZDJÜK EL</b> .....	4
A POLAR PULZUSSZÁM MÉRŐ ÓRA RÉSZEI .....	4
A GOMBOK ÉS AZOK FUNKCIÓI .....	5
Hogyan viseljük a pulzusszám mérő órát? .....	6
HOGYAN MÉRJÜK A PULZUSSZÁMOT? .....	6
PROBLÉMA ESETÉN: HIBAFORRÁSOK .....	6
S150: A POLAR BIKE MOUNT (KERÉKPÁROS FOGLALALAT) ÉS A SEBESSÉGÉRZÉKELŐ ADAPTER FELSZERELÉSE .....	7
S150: A SEBESSÉGÉRZÉKELŐ FELSZERELÉSE .....	7
TEENDŐK AZ EDZÉS UTÁN .....	8
ÜZEMMÓDOK ÉS FUNKCIÓK .....	9
Pontos idő üzemmód .....	9
Pulzusszám mérés üzemmód .....	9
Adatrögzítés üzemmód .....	9
File üzemmód .....	10
Opciók üzemmód .....	10
<b>B. BEÁLLÍTÁSOK (OPTIONS) üzemmód</b> .....	11
EDZÉS BEÁLLÍTÁSOK .....	11
1. BasicUse (Alap Használat) .....	12
2. Exercise Set (Edzés Beállítás) .....	12
HOGYAN HATÁROZZUK MEG A PULZUS-CÉLZÓNÁT .....	15
FUNKCIÓ BEÁLLÍTÁSOK .....	16
Független vissza- vagy előreszámláló időmérő beállítása .....	16
FELHASZNÁLÓI ADATOK BEÁLLÍTÁSAI .....	17
Születési napunk beállítása .....	17
A maximális pulzusszám beállítása (Hr <sub>max</sub> ) .....	18
A PULZUSSZÁM MÉRŐ ÓRA BEÁLLÍTÁSAI .....	18
Jelzőhangok/gombhangok ki/bekapcsolása .....	19
Mértékegységek kiválasztása .....	19
Súgó ki/bekapcsolása .....	20
ÓRA BEÁLLÍTÁSOK .....	20
Ébresztő beállítása .....	21
Pontos idő és zónaidő beállítása .....	21
Dátum beállítása .....	22
Óra beállítási ötletek .....	22

KERÉKPÁROS BEÁLLÍTÁSOK (S150) .....	23
Kerék méret beállítása .....	23
Sebesség mérés ki/bekapcsolása .....	24
AutoStart ki/bekapcsolása .....	24

<b>C. EDZÉS (EXERCISE) üzemmód</b> .....	25
1. PULZUSSZÁM MÉRÉS ÜZEMMÓD .....	25
BasicUse vagy ExerciseSet kiválasztása .....	26
S150: Kerékpár funkciók ki/bekapcsolása .....	26
2. ADATRÖGZÍTÉS ÜZEMMÓD .....	27
EDZÉS KÖZBEN ELÉRHETŐ FUNKCIÓK .....	27
Váltás a megjelenített edzésadatok között .....	27
Vissza-/Előreszámláló .....	28
Kör- és részidők tárolása .....	28
Az edzés szüneteltetése .....	29
Az edzés befejezése .....	29
A megtett út nullázása (S150) .....	29
CSAK AZ „EXERCISE SET” MÓDBAN ELÉRHETŐ FUNKCIÓK .....	30
A pulzus-célzóna hangjelzés ki/bekapcsolása .....	30
Pulzus-célzónák változtatása .....	30
Az aktuális pulzusszám határértékek ellenőrzése a szívérítés funkcióval .....	31
Pulzuszugrás számítás .....	31

<b>D. EDZÉSADATOK ELŐHÍVÁSA (FILE) üzemmód</b> .....	32
Edzésidő/Edzéstáv .....	33
Pulzuszugrás adatok .....	33
Átlagos/maximális sebesség (S150) .....	33
Összesített edzésidő .....	33
Pulzus-célzóna határértékek .....	34
A pulzus-célzónában, felette és alatta töltött idő .....	34
Összesített kerékpározási idő (S150) .....	34
Összesített kilométerszámláló (Odométer) (S150) .....	34
Kór adatok .....	34

<b>E. TOVÁBBI FUNKCIÓ: SZÁMÍTÓGÉPHEZ CSATLAKOZÁS</b> .....	35
<b>F. KEZELÉS ÉS KARBANTARTÁS</b> .....	36
<b>G. ÖVINTÉZKEDÉSEK</b> .....	38
<b>H. GYAKRAN FELTETT KÉRDÉSEK</b> .....	40
I. Műszaki adatok .....	42
J. Korlátozott POLAR nemzetközi garancia .....	44
K. Felelősség elhárítása .....	45
L. KIJELZŐN MEGJELENŐ SZIMBÓLUMOK .....	46
M. TÁRGYMUTATÓ .....	47

## HOGYAN KEZDJÜK EL

Ez a rész a POLAR S120/S150 pulzusszám mérő óra használatának legfontosabb témaköreit írja le. A pulzusszám mérő óra lehetőségeinek teljes kihasználása érdekében ezen rész elolvasása után olvassuk el a Beállítások, Edzés és Edzésadatok előhívása részeket is.

### A POLAR PULZUSSZÁM MÉRŐ ÓRA RESZEI

A mellkasi jeladó érzékeli a pulzusszámot, és továbbítja a pulzusszám mérő órának.

A rugalmas pánt kényelmesen, ennek ellenére stabilan a megfelelő helyen tartja a jeladót.

A pulzusszám mérő óra jelzi ki edzés közben a pulzusszámot és egyéb adatokat. Rögzítsük az órába a személyes adatainkat, és edzés után elemezzük az edzésadatokat.



A S150 készlet a következőket is tartalmazza:

**POLAR Bike Mount™ (Kerékpáros Foglalat)**, amely lehetővé teszi, hogy a pulzusszám mérő órát a kerékpár kormányra rögzítsük.

**Sebességérzékelő**, amely kerékpározás közben méri a sebességet és a távolságot.

**Adapter**, amely a sebességérzékelőtől a pulzusszám mérő órához továbbítja az adatokat.

### A GOMBOK ÉS AZOK FUNKCIÓI

**Hangjelzés gomb (Signal)**

- Edzés alatt be- és kikapcsolja a pulzus-célzóna-jelzést

**Nullázó gomb (Reset)**

- Visszaállítja (lenullázza) a pulzusszám mérő órát

**Stop**

- Leállítja a pulzusszám mérést
- Kilép a kijelzett üzemmódszintből és visszatér az előzőre
- **A gombot megnyomva és nyomva tartva visszajutunk a Pontos idő üzemmódba, bárhol is vagyunk a File vagy Opciók üzemmódban.**

**OK**

- Elindítja a pulzusszám-mérést.
- Rögzíti a köröket.
- A File és Opciók üzemmódokban rögzíti a kiválasztott értéket.

**Fel**

- A következő üzemmódra lép.
- Tovább lép a menükben.
- Növeli a kiválasztott értéket.
- A gombot megnyomva és nyomva tartva adatrögzítési üzemmódban cserélhetők a pulzus-célzóna határértékek.

**Le**

- Az előző üzemmódra lép.
- Visszafele lép a menükben.
- Csökkenti a kiválasztott értéket.



## HOGYAN VISELJÜK A PULZUSSZÁM MÉRŐ ÓRÁT?



1. Rögzítsük a jeladót a rugalmas pánthoz.
2. Állítsuk be a pánt hosszát, hogy az stabilan és kényelmesen illeszkedjen. Rögzítsük a pántot a mellkasunk körül, pontosan a mellizmok alatt, és csatoljuk be.
3. Emeljük el a jeladót a mellkasunktól, és a hátulján nedvesítsük be a két barázdált elektródát.
4. Ellenőrizzük, hogy a nedves elektródák jól illeszkedjenek a bőrünkre, és a POLAR logó közepén van és egyenesen áll.
5. Tartsuk a pulzusszám mérő órát a jeladó 1 méteres körzetében.

## HOGYAN MÉRJÜK A PULZUSSZÁMOT?

Amikor a pulzusszám mérő óra elhagyja a gyárat, a kijelzője üres. Amikor először használjuk az órát, az OK gombot kétszer megnyomva aktiválhatjuk az üres kijelzőt. Ekkor megjelenik az idő.

1. Az Pontos idő kijelző esetén nyomjuk meg az OK gombot. Pár másodpercen belül megjelenik a pulzusszámunk.

2. Ismét nyomjuk meg az OK gombot. A stopper elindul. Az edzésadataink rögzítésre kerülnek.
3. A pulzusszám mérés leállításához kétszer nyomjuk meg az OK gombot.

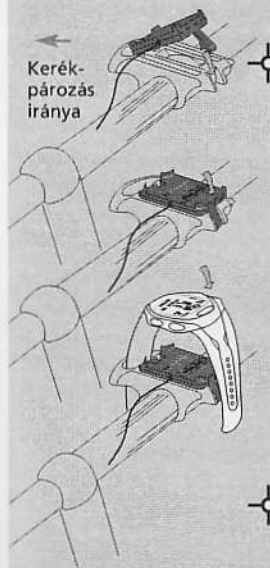
## PROBLÉMA ESETÉN: HIBAFORRÁSOK

Ha a kijelzett pulzusszám szokatlan vagy abnormális, vagy egyáltalán nem jelenik meg a pulzusszám, ellenőrizzük, hogy

- a jeladó hátulján levő két barázdált elektróda be van-e nedvesítve
- 1 méteres körzetben senki más nem használ pulzusszám mérőt
- nem vagyunk magasfeszültségű vezeték, televízió, mobiltelefon vagy más elektromágneses zavarforrás közelében.



## S150: A POLAR BIKE MOUNT (KERÉKPÁROS FOGGLALAT) ÉS A SEBESSÉGÉRZÉKELŐ ADAPTER FELSZERELÉSE



Kerék-párosítás iránya

Ellenőrizzük, hogy a Bike Mount stabilan illeszkedjen a kormányra. Szükség esetén rögzítsük a gumitömítést a Bike Mount belső oldalára. Kábelrögzítővel rögzítsük a Bike Mountot a kormányra. A megfelelő hely a kormány jobb oldala. Rögzítsük az adaptert a Bike Mountra úgy, hogy a vezeték balra mutasson. Nyomjuk meg az adaptert, hogy stabilan legyen a helyén. Rögzítsük a pulzusszám mérő órát a csuklósíjakkal.

## S150: A SEBESSÉGÉRZÉKELŐ FELSZERELÉSE

1. Keressünk a jobb első villa elülső részén egy megfelelő helyet a sebességérzékelőnek. Tisztítsuk és szárítsuk meg a területet.



Kerék-párosítás iránya

0.12" - 0.2"  
3 - 5 mm

- Továbbítsuk az adapterkábelt a Bike Mounttól a kiválasztott területre úgy, hogy a vezeték ne lógjon túl lazán. Szükség esetén tekerjük az első villa, a fék- vagy a váltóbowdenek köré.
- Helyezzük a gumipárnát a villára, a sebességérzékelőt pedig a gumipárnára.
- Állítsuk be az érzékelő szögét az ábrának megfelelően.
- Továbbítsuk a kábelrögzítőt az érzékelőhöz, és lazán rögzítsük a kábelrögzítőt.
- Szereljük fel a küllőmágnest, hogy az az érzékelő felé nézzen. Forgassuk el a mágnest a küllőn, mielőtt felraknánk rá a fémborítást.
- Ellenőrizzük, hogy a sebesség érzékelő nem ér a küllőkhöz. A sebesség érzékelő és a mágnes közötti távolság 3 – 5 mm kell, hogy legyen.
- Szorítsuk meg a kábelrögzítőket végét és vágjuk le a fölösleget.
- Rögzítsük az adapterkábelt kábelrögzítőkkal.

Ellenőrizzük, hogy a kormányt rendesen tudjuk-e forgatni, a fék-, illetve a váltóbowdenek nem akadályozzák az érzékelőt, illetve az érzékelő nem akadályozza a fékek és a váltók használatát.

## TEENDŐK AZ EDZÉS UTÁN

- Langyos, szappanos vízzel alaposan mossuk meg a jeladót.
- Tiszta vízzel öblítsük le.
- Puha törülközővel töröljük le a jeladót.
- Tartsuk a pulzusszám mérő órát tisztán, töröljük le róla a nedvességet.
- A pulzusszám mérő órát tiszta és száraz helyen tároljuk. A szennyeződés csökkenti az jeladók vezető- és működőképességét. Az izzadság és a pára nedvesen tarthatják az elektródákat, így a jeladó bekapcsolva maradhat, ami csökkenti az elemek élettartamát.

## ÜZEMMÓDOK ÉS FUNKCIÓK

Ebben a szakaszban áttekintjük a pulzusszám mérő óra funkcióit.

### Pontos idő

Nyomjuk meg az OK gombot

Nyomjuk meg a fel gombot

### FILE

Nyomjuk meg a fel gombot

### OPTIONS

### Pulzusszám-mérés üzemmód

Nyomjuk meg az OK gombot

### Adatrögzítés üzemmód



#### Pontos idő üzemmód

A POLAR pulzusszám mérő óra két időzónával, dátum és hét napjai kijelzővel, illetve ébresztő funkcióval rendelkező óra.



#### Pulzusszám-mérés üzemmód

Kijelzi a pulzusszámunkat. Ebben az üzemmódban eldönthetjük, hogy BasicUse (AlapHasználat) vagy Exercise Set (EdzésBeállítás) opcióval akarunk edzeni. A választás akkor aktiválódik, amikor elindítjuk az Adatrögzítés üzemmódot.



#### Adatrögzítés üzemmód

A Pulzusszám-mérés üzemmódban történő választásunknak megfelelően kijelzi a pulzusszámunkat és más edzésadatokat, illetve az adatokat egy állományba (file-ba) menti.

- BasicUse: anélkül mérhetjük és rögzíthetjük az edzésadatokat, hogy bármilyen beállítást tennénk
- Exercise Set: három időmérőt állíthatunk be különböző pulzus-célzóna határértékekkel, amelyek irányítják edzésünket; pulzuszórával megnyugvás számítását is beprogramozhatunk.



## File üzemmód

A legutolsó edzés adatait hívja elő:

- az edzés teljes időtartama
- átlagos és maximális pulzusszám
- pulzusmegnyugvási érték
- a pulzus-célzóna határértékek
- a pulzus-célzónában, alatta és felette töltött idő
- információ a köradatokról
- összesített edzésidő
- az edzés alatt megtett távolság (S150)
- átlagos és maximális sebesség (S150)
- összesített kerékpározási idő (S150)
- összesített távolság (S150)



## Opciók üzemmód

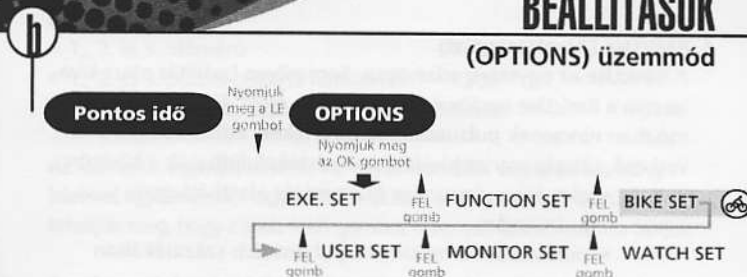
Adjuk meg a következő beállításokat:

- **Edzés beállítások**  
vállassuk a BasicUse-t (AlapHasználat) beállítások nélkül, vagy állítsuk be saját Exercise Set-ünket (EdzésBeállítás) időmérőkkel és pulzus-célzóna határértékekkel
- **Funkció beállítások**  
állítsuk be a független Countdown (visszaszámláló) vagy CountUp (előreszámláló) időmérőket
- **Felhasználó-specifikus beállítások**  
állítsuk be életkorunkat és maximális pulzusszámunkat
- **Pulzusszám mérő beállítások**  
Hangjelzés ki/bekapcsolása, mértékegységek kiválasztása, Súly ki/be
- **Óra beállítások**  
Ébresztő, idő és dátum beállítása
- **Kerékpár beállítások (S150)**  
Kerékméret beállítása, sebességmérés ki/be, AutoStart ki/be



# BEÁLLÍTÁSOK

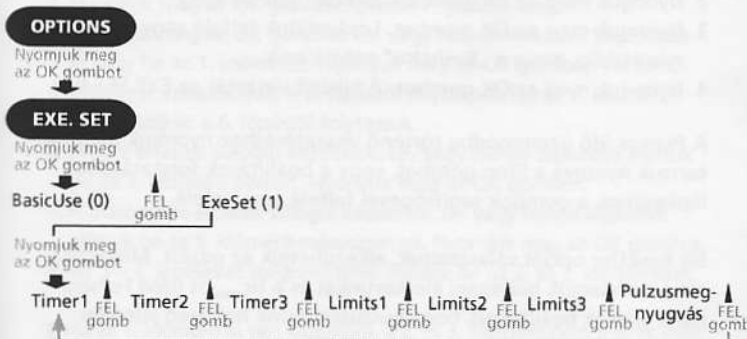
(OPTIONS) üzemmód



Ahhoz, hogy az optimális működés érdekében tesztre szabjuk a POLAR pulzusszám mérő óránkat, a használat előtt figyelmesen olvassuk el ezt a részt.

! A Stop gomb megnyomásával bármikor visszatérhetünk az előző üzemmód-szintre. A Stop gomb megnyomásával és nyomva tartásával a Pontos idő üzemmódba jutunk vissza.

## EDZÉS BEÁLLÍTÁSOK



Ebben az üzemmódban választhatunk, hogy a BasicUse (AlapHasználat), vagy a saját Exercise Set (EdzésBeállítás) opcióval edzünk. Ha az Exercise Set-et választjuk, három időmérőt, három pulzus-célzóna határértékeket és egy pulzusmegnyugvás számítást állíthatunk be.



Az edzéstípus kiválasztását a Pulzusszám-mérés üzemmódban, az Adatrögzítés üzemmódba való belépés előtt is megtehetjük.

## 1. BasicUse (AlapHasználat)

A BasicUse az egyszerű edzéstípus. Semmilyen beállítás nincs kiválasztva a BasicUse opcióval történő edzés előtt. Ebben az üzemmódban nincsenek pulzusszám-határértékek. Edzés közben a következő, tetszés szerint kiválasztható értékek láthatók a kijelzőn:

- aktuális pulzusszám és az edzés alatti átlagos pulzusszám
- pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában
- stopper
- pontos idő
- rész- és köridők
- vissza- vagy előreszámláló időmérő
- aktuális, maximális és átlagos sebesség (S150)
- megtett távolság (S150)

### BasicUse (AlapHasználat) beállítás

1. Pontos idő üzemmódból lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg az OPTIONS (Beállítások) felirat megjelenik a kijelzőn.
2. Nyomjuk meg az OK gombot. EXE.SET jelenik meg.
3. Nyomjuk meg az OK gombot. Lépkedjünk felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg a „BasicUse” megjelenik.
4. Nyomjuk meg az OK gombot. A kijelző visszatér az EXE.SET-hez.

A Pontos idő üzemmódba történő visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Stop gombot, vagy a beállítások folytatásához lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé.

Ha BasicUse opciót választottuk, elkezdhetjük az edzést. Mindazonáltal ne feledjük beállítani életkorunkat és a  $Hr_{max}$ -ot (lásd Felhasználói adatok beállításai), hogy pulzusszámunk helyesen jelenjen meg a maximális pulzusszám százalékában.

## 2. Exercise Set (EdzésBeállítás)

A pulzusszám mérő funkcióinak teljes kiaknázásához használjuk a személyes edzésbeállításokat. Az EdzésBeállítás használatával a BasicUse módban lévő összes információt elérjük, ráadásul időmérőket, pulzus-

célzóna határértékeket és pulzusmegnyugvás számításokat is használhatunk.

### EdzésBeállítás

- |  |       |
|--|-------|
| • 1., 2. és 3. időmérő                   | Ki/be |
| • 1., 2. és 3. pulzus-célzóna határérték | Ki/be |
| • Pulzusmegnyugvás számítás              | Ki/be |

Az időmérők egymást követik. Az egyes időmérők végén az óra hangjelzéssel figyelmeztet, hogy váltsunk pulzus értékhatárokat. Ezt úgy tehetjük meg, hogy a jobb felső gombot megnyomjuk és nyomva tartjuk.

A pulzus-célzóna határérték függetlenek az időmérőktől. A pulzus-célzóna határértékeket időmérők nélkül is beállíthatjuk és edzés közben válthatunk közöttük.

### ExerciseSet beállítása

1. Pontos idő üzemmódból lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg az OPTIONS (Beállítások) felirat megjelenik a kijelzőn.
2. Nyomjuk meg az OK gombot. EXE.SET jelenik meg.
3. Nyomjuk meg az OK gombot. Lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé, amíg a kijelzőn megjelenik az EXE.SET.
4. Nyomjuk meg az OK gombot. „Timer1” jelenik meg.
5. Nyomjuk meg az OK gombot. Le- vagy felfele lépkedve kapcsoljuk ki vagy be az 1. időmérőt. Nyomjuk meg az OK gombot. Ha az 1. időmérőt kikapcsoljuk, a 9. lépéstől folytassuk. Ha az 1. időmérőt bekapcsoljuk, a 6. lépéstől folytassuk.
6. A perc értékek villogni kezdenek. Le- vagy felfele lépkedve állítsuk be az 1. időmérő perceit. Nyomjuk meg az OK gombot.
7. A másodperc értékek villogni kezdenek. Le- vagy felfele lépkedve állítsuk be az 1. időmérő másodperceit. Nyomjuk meg az OK gombot.
8. Az 5 – 7. lépéseket megismételve állítsuk be az 2. és 3. időmérőket.

! Ha az 1. időmérő ki van kapcsolva, a 2. és 3. időmérő nem jelenik meg.  
! Ha a 2. időmérő ki van kapcsolva, a 3. időmérő nem jelenik meg.

9. „Limits1” jelenik meg. Nyomjuk meg az OK gombot.
10. „Lim1High” jelenik meg. Le- vagy felfele lépkedve állítsuk be a felső pulzus-célzóna határértéket.

11. Nyomjuk meg az OK gombot. „Lim1Low” jelenik meg. Le- vagy felfele lépkedve állítsuk be az alsó pulzus-célzóna határértéket. Ha ki akarjuk kapcsolni az 1. határértéket, nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Signal (Hangjelzés) gombot.
12. Nyomjuk meg az OK és a Fel gombot.
13. Ismételjük meg a 9 – 12. lépéseket a 2. és 3. határérték esetében is.

Ha a határértékek ki vannak kapcsolva, és újra be akarjuk kapcsolni azokat, nyomjuk meg az OK gombot az adott határérték megjelenésénél. Az OFF villogni kezd. Nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Signal (Hangjelzés) gombot. Az határértékek újra megjelennek.

14. A határértékek beállítása után lépkedjünk felfele. „Recovery” jelenik meg a kijelzőn.
15. Nyomjuk meg az OK gombot. Le- vagy felfele lépkedve kapcsoljuk be vagy ki a pulzuszám számításokat. Nyomjuk meg az OK gombot.
- Ha a pulzuszám számításokat kikapcsoljuk, ugorjuk át az edzésbeállítások hátralevő részét. Az edzésbeállításokból való kilépéshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Stop gombot. Ha bekapcsoljuk a pulzuszám számításokat, akkor a 16. lépéstől folytassuk.*
16. A „TIMER” vagy „Hr” villogni kezd. Le- vagy felfele lépkedve válasszuk ki
- A. Idő alapú pulzuszám számítás (TIMER): a pulzuszám mérés akkor ér véget, amikor letelik az előre beállított idő. vagy
- B. Pulzuszám alapú pulzuszám számítás (Hr): a pulzuszám mérés akkor ér véget, amikor pulzuszámunk egy előre meghatározott értékre csökken. A megerősítéshez nyomjuk meg az OK gombot.

- 17.
- A. Ha az idő alapú pulzuszám számítását választottuk, le- vagy felfele lépkedve állítsuk be a megnyugvási idő időmérőt (perceket és másodperceket). Az OK gomb megnyomásával vigyük be választásunkat.
- B. Ha pulzuszám alapú pulzuszám számítását választottunk, le- vagy felfele lépkedve állítsuk be azt a pulzuszámértéket, amelynél véget érjen a pulzuszám mérés. Nyomjuk meg az OK gombot.

A Pontos idő megjelenítéséhez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Stop gombot.

Beállítottunk egy edzésprogramot, és elkezdhetjük az edzést. Mindazonáltal ne feledjük beállítani életkorunkat és a  $Hr_{max}$ -ot (lásd Felhasználói adatok beállítása), hogy pulzuszámunk helyesen jelenjen meg a maximális pulzuszám százalékában.

## HOGYAN HATÁROZZUK MEG A PULZUS-CÉLZÓNÁT

Pulzus-célzónánk egy, a maximális pulzuszám ( $Hr_{max}$ ) százalékában kifejezett alsó és felső érték közötti tartománya. (A  $Hr_{max}$ -ot lásd a „Felhasználói adatok beállításai” fejezetben.)

- A  $Hr_{max}$  50 és 60%-a közötti pulzuszám: **alacsony intenzitású zóna**. Ez a zóna bemelegítésre és regenerálódásra szolgál.
- A  $Hr_{max}$  60 és 70%-a közötti pulzuszám: **alacsony-közepes intenzitású zóna**. Ez a zóna a fogyásra és a testsúly szabályozására szolgál. Ha ebben a zónában maradunk, testünk hozzászokik az edzéshez. Ha versenyezni kívánunk, állóképességünk alapjait ebben a zónában szerezzük meg.
- A  $Hr_{max}$  70 és 85%-a közötti pulzuszám: **közepes-magas intenzitású zóna**. Különösen hatékony az aerob fittség fejlesztésére.
- A  $Hr_{max}$  85 és 100%-a közötti pulzuszám: **magas-maximális intenzitású zóna**. Az alkalmanként ebben a zónában való edzés növeli a maximális teljesítménykapacitást. Növeli az izmok tejsavval szembeni ellenállását (növeli az anaerob küszöbértéket), fejleszti a sprinterőt és a kemény, rövid erő-kifejtésre való képességet.

**OPTIONS**

Nyomjuk meg az OK gombot

EXE. SET    FEL gomb    FUNCTION SET

Nyomjuk meg az OK gombot

Vissza- vagy előre-  
számláló időmérő

Ebben az üzemmódban egy független időmérőt állíthatunk be, amely lehet visszaszámláló (CountDown időmérő – nulláig fut) vagy előreszámláló (CountUp időmérő – nullától indul). Az időmérőt használhatjuk az interval edzésben, vagy a dehidratáció megelőzésében, amikor is az időmérő emlékeztet arra, hogy igyunk rendszeresen.

1. Pontos idő üzemmódból lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg az OPTIONS (Beállítások) felirat megjelenik a kijezőn.
2. Nyomjuk meg az OK gombot. EXE.SET jelenik meg.
3. Nyomjuk meg a Fel gombot. FUNCTION SET jelenik meg.

**Független vissza- vagy előreszámláló időmérő beállítása**

(Ha a Pontos idő üzemmódból indulunk, ismételjük meg az 1 – 3. lépéseket.)

4. FUNCTION SET jelenik meg a kijelzőn.
5. Nyomjuk meg az OK gombot. „CDTimer” (visszaszámláló) vagy „CUTimer” (előreszámláló) jelenik meg.
6. A szöveg villogni kezd. Le- vagy felfele lépkedve válasszuk ki a vissza- vagy előreszámlálót.
7. Nyomjuk meg az OK gombot. A percek villogni kezdenek. Le- vagy felfele lépkedve állítsuk be a perceket.
8. Nyomjuk meg az OK gombot. A másodpercek villogni kezdenek. Le- vagy felfele lépkedve állítsuk be a másodperceket.

A Pontos idő üzemmódba történő visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Stop gombot.

**OPTIONS**

Nyomjuk meg az OK gombot

EXE. SET    Fel/Le lépkedés    USER SET

Nyomjuk meg az OK gombot

Születésnap

Nyomjuk meg az OK gombot

HR Max

Ebben az üzemmódban születésnapunkat és maximális pulzusszámunkat (Hr<sub>max</sub>) állítjuk be, amelyeket a pulzusszámunknak a maximális pulzusszám százalékában történő megjelenítésére használjuk.

1. Pontos idő üzemmódból lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg az OPTIONS (Beállítások) felirat megjelenik a kijezőn.
2. Nyomjuk meg az OK gombot. EXE.SET jelenik meg.
3. Nyomjuk meg a Fel gombot. USER SET jelenik meg.

**Születési napunk beállítása**

(Ha a Pontos idő üzemmódból indulunk, ismételjük meg az 1 – 3. műveleti lépéseket.)

4. USER SET jelenik meg a kijelzőn.
5. Nyomjuk meg az OK gombot. A kijelzőn a „Birthday” és a „Month”/„Day” villognak.
6. Le- vagy felfele lépkedve válasszuk ki a születés hónapját/napját.
7. Nyomjuk meg az OK gombot. A kijelzőn a „Birthday” és a „Day”/„Month” villognak.
8. Le- vagy felfele lépkedjünk a gombok segítségével és válasszuk ki a születés napját/hónapját.
9. Nyomjuk meg az OK gombot. A kijelzőn a „Birthday” és a „Year” villognak. Le- vagy felfele lépkedjünk a gombok segítségével és állítsuk be az évet.

! A születési év az 1921 – 2020 tartományból választható ki.

## A maximális pulzusszám beállítása ( $Hr_{max}$ )

(Ha a Pontos idő üzemmódból indulunk, ismételjük meg az 1 – 9. műveleti lépéseket.)

10. A születési dátum beállítása után „HR Max” és egy villogó szám jelenik meg a kijelzőn. Ez az életkor alapján számolt maximális pulzusszámunk ( $Hr_{max} = 220 - \text{életkor}$ )

11.

A. Az OK gomb megnyomásával fogadjuk el az életkor alapú  $Hr_{max}$ -ot.  
vagy

B. Ha tudjuk a klinikai vizsgálattal kiderített pontos  $Hr_{max}$ -unkat, le- vagy felfele lépkedve állítsuk be a pontos értéket és nyomjuk meg az OK gombot.

Az óra kijelzőjén ismét a USER SET látható.

Az óra a születési és a mai dátum beállításai alapján számolja ki az életkor alapú  $Hr_{max}$ -unkat. Ellenőrizzük a dátum beállítását, hogy az életkor alapú  $Hr_{max}$  helyesen jelenjen meg (lásd az Óra beállításai részt).

Ha az óra elemét kicseréljük, a  $Hr_{max}$  érték elvész a memóriából. Írjuk le klinikailag tesztelt  $Hr_{max}$ -unkat, hogy visszaállíthatjuk: .....

A Pontos idő üzemmódbba történő visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Stop gombot.

## A PULZUSSZÁM MÉRŐ ÓRA BEÁLLÍTÁSAI

### OPTIONS

Nyomjuk meg az OK gombot

EXE. SET Fel/Le lépkedés

MONITOR SET

Nyomjuk meg az OK gombot

Hang FEL gomb Mértékegységek FEL gomb Sűgó

Ebben az üzemmódban

- be- és kikapcsolhatjuk a jelző-/nyomógomb hangokat
- kiválaszthatjuk a mértékegységeket
- eldönthetjük, hogy akarjuk-e használni a Sűgó funkciót

1. Pontos idő üzemmódból lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg az OPTIONS (Beállítások) felirat megjelenik a kijelzőn.
2. Nyomjuk meg az OK gombot. EXE.SET jelenik meg.
3. Nyomjuk meg a Fel gombot. MONITOR SET jelenik meg.

### Jelzőhangok/ gombhangok ki/bekapcsolása

(Ha a Pontos idő üzemmódból indulunk, ismételjük meg az 1 – 3. műveleti lépéseket.)

4. MONITOR SET jelenik meg a kijelzőn.
5. Nyomjuk meg az OK gombot. „Sound” jelenik meg.
6. Nyomjuk meg az OK gombot. Az ON vagy OFF villogni kezd
7. Le- vagy felfele lépkedve kapcsoljuk be vagy ki a hangot.

A MONITOR SET-hez való visszatéréshez nyomjuk meg a Stop gombot. A Pontos idő üzemmódbba történő visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Stop gombot.

A jelzőhangok/gombhangok a nyomógombok hangjából és – Pulzusszám mérés és Adatrögzítés üzemmódokban – a következő tevékenységek jelzőhangjából állnak: indítás, leállítás, kör eredményének rögzítése, független vissza- vagy előreszámláló jelzése és a pulzusmegnyugvás számítás vége hang. Nem tartozik ide a pulzus-célzóna jelzés, az időmérő hangja (1, 2 és 3) vagy az óra ébresztője.

### Mértékegységek kiválasztása

(Ha a Pontos idő üzemmódból indulunk, ismételjük meg az 1 – 3. műveleti lépéseket.)

4. MONITOR SET jelenik meg a kijelzőn.
5. Nyomjuk meg az OK gombot és lépkedjünk le- vagy felfele, amíg megjelenik a „Units”.
6. Nyomjuk meg az OK gombot. Válasszuk ki az 1. vagy 2. mértékegységet. Nyomjuk meg az OK gombot.

A MONITOR SET-hez való visszatéréshez nyomjuk meg a Stop gombot. A Pontos idő üzemmódbba történő visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Stop gombot.

	1. mértékegységek	2. mértékegységek
Születésnap beállítások	nap-hónap-év	hónap-nap-év
Sebesség	km/óra	mérföld/óra
Távolság	km	mérföld
Megtett út	km	mérföld

### Súgó ki/bekapcsolása

(Ha a Pontos idő üzemmódból indulunk, ismételjük meg az 1 – 3. műveleti lépéseket.)

4. MONITOR SET jelenik meg a kijelzőn.
5. Nyomjuk meg az OK gombot és lépkedjünk le- vagy felfele, amíg megjelenik a „Help”.
6. Nyomjuk meg az OK gombot. Le- vagy felfele lépkedve kapcsoljuk be vagy ki a Súgó funkciót. Nyomjuk meg az OK gombot.

A MONITOR SET-hez való visszatéréshez nyomjuk meg a Stop gombot. A Pontos idő üzemmódba történő visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Stop gombot.

Ha Pulzusszám mérés és Adatrögzítés üzemmódokban megváltoztatjuk a középső sorban látható információt, a Súgó néhány másodpercig megjeleníti az új funkció nevét.

### ÓRA BEÁLLÍTÁSOK

#### OPTIONS

Nyomjuk meg az OK gombot



Ebben az üzemmódban állíthatjuk be a pontos időt, a dátumot és az ébresztőt. Két különböző időzónát állíthatunk be (TIME 1 és TIME 2).

1. Pontos idő üzemmódból lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg az OPTIONS (Beállítások) felirat megjelenik a kijelzőn.
2. Nyomjuk meg az OK gombot. EXE.SET jelenik meg.
3. Nyomjuk a Fel gombot mindaddig, amíg a WATCH SET jelenik meg.

### Ébresztő beállítása

(Ha a Pontos idő üzemmódból indulunk, ismételjük meg az 1 – 3. műveleti lépéseket.)

4. WATCH SET jelenik meg a kijelzőn.
  5. Nyomjuk meg az OK gombot. ALARM jelenik meg.
  6. Nyomjuk meg az OK gombot. A kijelzőn az ON vagy OFF villog. Nyomjuk meg az OK gombot.
  7. Le- vagy felfele lépkedve kapcsoljuk be vagy ki az ébresztőt. Nyomjuk meg az OK gombot.
- Ha kikapcsoljuk az ébresztőt, ugorjunk át az ébresztő beállításának további lépéseit.
8. 12 órás kijelzési módban: le- vagy felfele lépkedve válasszuk ki az AM/PM-et. Nyomjuk meg az OK gombot. 24 órás kijelzési módban ugorjunk át ezt a lépést.

Ha a 12 órás kijelzési módot szeretnénk aktiválni, lásd a lenti „Pontos idő beállítása” részt.

9. Az óra értékek villogni kezdenek. Le- vagy felfele lépkedve válasszuk ki a megfelelő óra értéket. Nyomjuk meg az OK gombot.
10. A perc értékek villogni kezdenek. Le- vagy felfele lépkedve válasszuk ki a megfelelő perc értéket. Nyomjuk meg az OK gombot.

A WATCH SET-hez való visszatéréshez nyomjuk meg a Stop gombot. A Pontos idő üzemmódba történő visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Stop gombot.

### A Pontos idő és zónaidő beállítása

(Ha a Pontos idő üzemmódból indulunk, ismételjük meg az 1 – 3. műveleti lépéseket.)

4. WATCH SET jelenik meg a kijelzőn.
5. Nyomjuk meg az OK gombot. Lépkedjünk le vagy felfele, amíg a TIME1/TIME2 megjelenik a kijelzőn.
6. Nyomjuk meg az OK gombot. A kijelzőn a TIME 1 vagy a TIME 2 villog. Le- vagy felfele lépkedve válasszuk ki az 1-et vagy a 2-t.
7. Nyomjuk meg az OK gombot. A 12h/24h villogni kezd. Le- vagy felfele lépkedve válasszuk ki a 12 vagy a 24 órás kijelzési módot. Nyomjuk meg az OK gombot.
8. 12 órás kijelzési módban: le- vagy felfele lépkedve válasszuk ki az AM/PM-et. Nyomjuk meg az OK gombot. 24 órás kijelzési módban ugorjunk át ezt a lépést.

- Az óra értékek villogni kezdenek. Le- vagy felfele lépkedve válasszuk ki a megfelelő óra értéket. Nyomjuk meg az OK gombot.
0. A perc értékek villogni kezdenek. Le- vagy felfele lépkedve válasszuk ki a megfelelő perc értéket. Nyomjuk meg az OK gombot.

1. A Pontos idő kijelző jobb alsó sarkában levő 2-es szám jelzi, hogy a 2-es zónaidő van használatban.

A WATCH SET-hez való visszatéréshez nyomjuk meg a Stop gombot. A Pontos idő üzemmódba történő visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Stop gombot.

### Dátum beállítása

Ha a Pontos idő üzemmódból indulunk, ismételjük meg az 1 – 3. műveleti lépéseket.)



1. WATCH SET jelenik meg a kijelzőn.
2. Nyomjuk meg az OK gombot. Lépkedjünk le vagy felfele, amíg a DATE megjelenik a kijelzőn.
3. Nyomjuk meg az OK gombot. A kijelzőn megjelenik a „Month”/„Day”, és a szám villogni kezd.
4. Le- vagy felfele lépkedve válasszuk ki a megfelelő hónapot/napot.
5. Nyomjuk meg az OK gombot. A kijelzőn megjelenik a „Day”/„Month”, és a szám villogni kezd.
6. Le- vagy felfele lépkedve válasszuk ki a megfelelő napot/hónapot.
7. Nyomjuk meg az OK gombot. A kijelzőn megjelenik a „Year”, és a szám villogni kezd.
8. Le- vagy felfele lépkedve válasszuk ki a megfelelő évet.

A WATCH SET-hez való visszatéréshez nyomjuk meg a Stop gombot. A Pontos idő üzemmódba történő visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Stop gombot.



### Óra beállítási ötletek

A következő kombinációkkal gyorsabban állíthatjuk be az ébresztőt és az órát.

Gyorskombináció az ébresztő és az idő beállításához:

Pontos idő kijelző  nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Signal (Hangjelzés) gombot  Most beállíthatjuk az ébresztőt és az órát

Time1/Time2 közötti váltás


Pontos idő kijelző  nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Le gombot  váltás Time1 és Time2 között

## KERÉKPÁROS BEÁLLÍTÁSOK







### OPTIONS

Nyomjuk meg az OK gombot

EXE. SET  Fel/Le lépkedés

BIKE SET

Nyomjuk meg az OK gombot

Kerék  FEL gomb  Sebesség  FEL gomb  AutoStart

Ebben az üzemmódban


- beállíthatjuk a kerék méretét
- eldönthetjük, hogy akarjuk-e mérni a sebességet
- eldönthetjük, hogy akarjuk-e, hogy az adatrögzítés a kerékpár elindulásakor automatikusan elkezdődjön

1. Pontos idő üzemmódból lépkedjünk a gombok segítségével felfelé vagy lefelé mindaddig, amíg az OPTIONS (Beállítások) felirat megjelenik a kijelzőn.
2. Nyomjuk meg az OK gombot. EXE.SET jelenik meg.
3. Nyomjuk a Fel gombot mindaddig, amíg a BIKE SET jelenik meg.


### Kerékméret beállítása

(Ha a Pontos idő üzemmódból indulunk, ismételjük meg az 1 – 3. műveleti lépéseket.)

4. BIKE SET jelenik meg a kijelzőn.
5. Nyomjuk meg az OK gombot. „Wheel” (Kerék) és egy szám jelenik meg.
6. Nyomjuk meg az OK gombot. Le- vagy felfele lépkedve állítsuk be a kerék kerületét (mm-ben). Nyomjuk meg az OK gombot.

 A kerékméret mindig mm-ben értendő, függetlenül a választott mértékegységektől.

A BIKE SET-hez való visszatéréshez nyomjuk meg a Stop gombot. A Pontos idő üzemmódba történő visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Stop gombot.

 Ha a pulzusszám mérő óra elemét kicseréljük, a kerékméret értéke elvész a memóriából. Írjuk le a kerék kerületét, hogy visszaállíthassuk: \_\_\_\_\_mm

Nézzük meg kerékpárunk gumiját, és keressük meg a rányomtatott kerékátmérő értéket.

A lenti táblázatban keressük ki kerékátmérőnk hüvelykben vagy ERTRO értékben, és olvassuk le a jobboldali kerékméret értéket mm-ben.

ERTRO	Kerékátmérő (hüvelyk)	Kerék méret beállítás (mm)
30-559	26x1.25	1953
35-559	26x1.5	1985
44-559	26x1.75	2030
47-559	26x1.95	2050
	26x1 1/8 Tubular	1970
	650-20C	1952
622-20	700x20C	2086
622-23	700x23C	2096
622-25	700x24C	2105
	700C Tubular 2103	
	28 (700 B) 2237	

#### Sebességmérés ki/bekapcsolása

(Ha a Pontos idő üzemmódból indulunk, ismételjük meg az 1 – 3. műveleti lépéseket.)

4. BIKE SET jelenik meg a kijelzőn.
5. Nyomjuk meg az OK gombot. Lépkedjünk lefele, amíg megjelenik a „Speed” (Sebesség).
6. Nyomjuk meg az OK gombot. Le- vagy felfele lépkedve kapcsoljuk a sebességmérést ki/be. Nyomjuk meg az OK gombot.

A BIKE SET-hez való visszatéréshez nyomjuk meg a Stop gombot. A Pontos idő üzemmódba történő visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Stop gombot.

#### AutoStart ki/bekapcsolása

(Ha a Pontos idő üzemmódból indulunk, ismételjük meg az 1 – 3. műveleti lépéseket.)

4. BIKE SET jelenik meg a kijelzőn.
5. Nyomjuk meg az OK gombot. Lépkedjünk lefele, amíg megjelenik a „AutoStrt” (Auto start)
6. Nyomjuk meg az OK gombot. Le- vagy felfele lépkedve kapcsoljuk az AutoStartot ki/be. Nyomjuk meg az OK gombot.

A BIKE SET-hez való visszatéréshez nyomjuk meg a Stop gombot. A Pontos idő üzemmódba történő visszatéréshez nyomjuk meg és tartjuk lenyomva a Stop gombot.

Ha bekapcsoljuk az AutoStartot, az adatrögzítés automatikusan megkezdődik, amikor megmozdítjuk a kerékpárunkat, és megáll, amikor a kerékpárunk is leáll.

Az AutoStart pontos átlagsebesség és –távolság értékeket biztosít.

C

Edzésünk során két üzemmódot használhatunk: Pulzusszám mérés és Adatrögzítés módokat.

- Pulzusszám mérés üzemmódban megjelenik pulzusszámunk, de az edzésadatok nem kerülnek tárolásra a memóriába.
- Adatrögzítés üzemmódban elindul a stopper és egyéb számítások, illetve az edzésadatok tárolásra kerülnek a memóriába.

#### Pontos idő

Nyomjuk meg az OK gombot

#### Pulzusszám mérés üzemmód

Nyomjuk meg az OK gombot

#### Adatrögzítés üzemmód

### 1. PULZUSSZÁM MÉRÉS ÜZEMMÓD

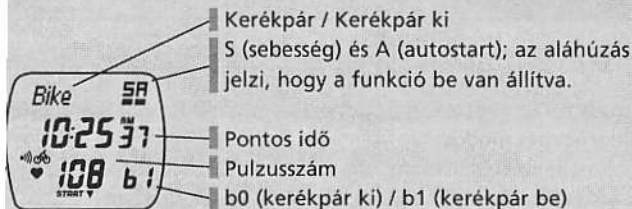
1. Induljunk el a Pontos idő kijelzésétől.
2. Nyomjuk meg az OK gombot. Pulzusszámunk pár másodpercen belül megjelenik. A következő információ látható:



Az edzés típusa (ExeSet vagy BasicUse). Ez az edzéstípus aktiválódik, amikor Adatrögzítés üzemmódba lépünk

Pontos idő  
E1 (EdzésBeállítás) / E0 (BasicUse)  
Pulzusszám

S150: a következő kijelző váltakozik az előzővel:



### BasicUse vagy ExerciseSet kiválasztása

Pulzusszám mérés üzemmódban két edzéstípus között választhatunk. A választás akkor aktiválódik, amikor belépünk az Adatrögzítés üzemmódba.

- BasicUse (nincsenek beállítások)
- Exercise Set (ExeSet) időmérővel, pulzus-célzónákkal és pulzus-megnyugvás számítással. Az ExeSet beállításokat Options módban tehetjük meg (lásd Edzés beállítások részt).

Pulzusszám mérés vagy Opciók üzemmódban választhatjuk ki, hogy BasicUse vagy ExeSet opcióval akarunk edzeni.

### Edzéstípus kiválasztása Pulzusszám mérés üzemmódban

A BasicUse vagy ExeSet a felső sorban jelenik meg. Nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Fel gombot, amíg a kívánt opció megjelenik.

Az Adatrögzítés üzemmód elindításához nyomjuk meg az OK gombot.

### S150: Kerékpár funkciók ki/bekapcsolása

Pulzusszám mérés üzemmódban a Le gomb megnyomásával és nyomva tartásával be- vagy kikapcsolhatjuk a kerékpár funkciókat.

A választás a jobb alsó sarokban jelenik meg:

- b0 = kerékpár ki
- b1 = kerékpár be

## 2. ADATRÖGZÍTÉS ÜZEMMÓD

Pulzusszám mérő üzemmódban nyomjuk meg az OK gombot az Adatrögzítés üzemmódba történő belépéshez.

Pontos idő üzemmódban nyomjuk meg és tartjuk nyomva az OK gombot az Adatrögzítés üzemmódba való belépéshez.

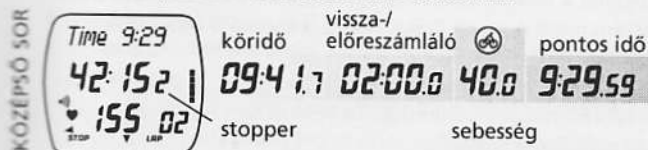
A stopper futása és az edzés rögzítése akkor kezdődik, amikor belépünk az Adatrögzítés üzemmódba. Az adatrögzítést a kijelző jobb oldalán futó vonalak jelzik. Az új edzésadatok a korábbiak helyére kerülnek.

## EDZÉS KÖZBEN ELÉRHETŐ FUNKCIÓK

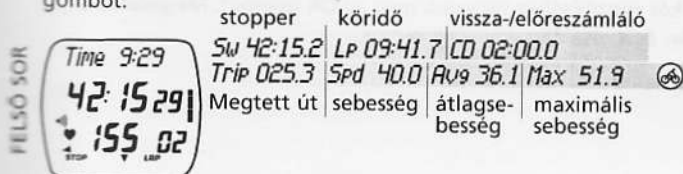
A következő funkciók a BasicUse és Exercise Set opciók alatt használhatók.

### Váltás a megjelenített edzésadatok között

A középső sorban levő adatok kiválasztásához röviden nyomjuk meg a Le gombot. Amikor megváltoztatjuk a középső sorban levő információt, az alsó és felső sorok is változnak.



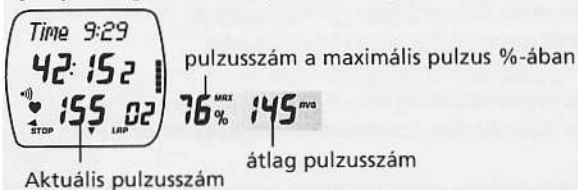
A felső sorban levő információ kiválasztásához nyomjuk meg a Fel gombot.



! Ugyanaz az információ nem jeleníthető meg egyszerre a középső és a felső sorokban.



Az alsó sorban levő pulzusszám információ kiválasztásához nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Le gombot.



! A pulzusszám csak akkor jelenik meg a maximális pulzusszám százalékában, ha beállítottuk a születési dátumot és a maximális pulzusszámot (lásd a Felhasználói adatok beállítása részt).

### Vissza-/Előreszámláló

Az edzés alatt független számlálót használhatunk, amelynek használata nem kerül rögzítésre az adatok között. A számlálót úgy állíthatjuk be, ahogy azt a Funkció beállítások részben leírtuk.

A vissza- vagy előreszámláló elindításához nyomjuk meg a Signal (Hangjelzés) gombot. Miközben a számláló fut, a Hangjelzés gomb ismételt megnyomásával újraindítható. Amennyiben a tevékenységek jelzőhangja be van kapcsolva (lásd Pulzusszám mérő óra beállításai részt), a számláló ötöt csipog mielőtt leáll.

A számláló bármikor újraindítható a Pulzusszám mérés és Adatrögzítés üzemmódoiban.

### Kör- és részidők tárolása

A kör rögzítéséhez nyomjuk meg az OK gombot. Megjelenik a kör- és a részidő.

### Az edzés szüneteltetése

Nyomjuk meg a Stop gombot. A stopper és az edzésadatok rögzítése megáll; a kijelző jobb szélén levő vonalak futása megáll. A vissza- és előreszámlálók nem állnak meg.

Az edzés folytatásához nyomjuk meg az OK gombot. Vagy: a Stop gomb ismételt megnyomásával a Pontos idő kijelzőhöz jutunk.

A stopper leállítása és a jeladó levétele után 5 perccel a pulzusszám mérő óra automatikusan a Pontos idő kijelzőre vált akkor is, ha elfelejtünk kilépni a pulzusszám-mérésből.



**S150:** Ha a sebességmérés be van kapcsolva, akkor ez az időhatár 30 perc.

### Az edzés befejezése

1. Az edzés szüneteltetéséhez nyomjuk meg a Stop gombot.
2. Ismét nyomjuk meg a Stop gombot. A Pontos idő kijelzés jelenik meg.

Az edzés végén a kör- és részidők automatikusan rögzítésre kerülnek.

### A megtett út nullázása (S150)



1. Lépkedjünk felfele, amíg a felső sorban a megtett út (trip) jelenik meg.
2. Nyomjuk meg és tartjuk nyomva a Signal (Hangjelzés) gombot, amíg az út nullázódik; ekkor engedjük fel a gombot.
3. Az edzés folytatásához nyomjuk meg az OK gombot.

## CSAK AZ EXERCISE SET MÓDBAN (EXE.SET) ELÉRHETŐ FUNKCIÓK

A következő funkciók csak az Exercise Set opcióval használhatók. Az „Edzés közben elérhető funkciók” részben leírt minden funkció ebben az edzéstípusban is elérhető.


Amikor Exercise Set-tel edzünk, három időmérőt és három pulzus-célzónát használhatunk. A pulzus-célzónák függetlenek az időmérőktől: a pulzus-célzóna határértékek nem automatikusan változnak az egyes időmérések végén, hanem figyelmeztető hang emlékeztet, hogy manuálisan változtassuk meg a pulzus-célzóna határértékeket.

Ellenőrizzük, hogy a figyelmeztető hang be legyen kapcsolva (a jel jelenjen meg), különben nem fogjuk hallani!

Ha az időmérők be vannak kapcsolva, azok automatikusan elindulnak, amint elindítjuk a stoppert. Az időmérők a következő sorrendben váltják egymást: 1, 2, 3, 1, 2, 3 stb. Az 1. időmérő után egy csipogást hallunk, a 2. után kettőt, és a 3. után hármat. Ezek a hangok figyelmeztetnek arra, hogy váltsunk pulzus-célzóna határértéket.

Az időmérők megállnak, ha leállítjuk a stoppert.

### A pulzus-célzóna hangjelzés ki/bekapcsolása

Nyomjuk meg és tartsuk lenyomva a Signal (Hangjelzés) gombot. Amikor pulzusszámunk a célzóna határain kívül van és a  látható a kijelzőn, az óra minden szívverésnél sípol.

**S150:** A megtett út távolsága nullázódik a Signal (Hangjelzés) gomb megnyomásakor és nyomva tartásakor. Ezért a megtett utat nem szabad megjelenítenünk a felső sorban a pulzus-célzóna hangjelzés ki/bekapcsolásakor.

### Pulzus-célzónák változtatása

A pulzus-célzónákat a Fel gomb megnyomásával és nyomva tartásával változathatjuk. Aktiváláskor néhány másodpercig megjelennek a pulzus-célzóna határértékek.

Az aktuális pulzusszám határértékek ellenőrzése a szívérintés funkcióval. Vigyük a pulzusszám mérő órát a jeladón levő POLAR logó közelébe.



1. Megjelennek az edzés aktuális pulzusszám határértékek.



2. Megjelenik a kiválasztott pulzus-célzónában töltött idő.

### Pulzusmegnyugvás számítás

A pulzusmegnyugvás számítás elkezdéséhez nyomjuk meg és tartsuk nyomva az OK gombot. A pulzusmegnyugvás-mérés alatt a következő információkat látjuk:

A. idő alapú vagy B. pulzusszám alapú pulzusmegnyugvás számítás.



#### A. Idő alapú pulzusmegnyugvás számítás

Pulzusmegnyugvás időmérő  
Aktuális pulzusszám



#### B. Pulzusszám alapú pulzusmegnyugvás számítás

Az előre beállított és az aktuális pulzusszám közötti különbség  
Aktuális pulzusszám



RecoHr

A pulzusmegnyugvás végén  
Pulzusmegnyugvás időtartama  
Pulzusszám és mértéke

A Stop gomb megnyomásával megszakíthatjuk a pulzusmegnyugvás számítását.

A pulzusmegnyugvás számítás után az edzés szünetel. Az OK gomb megnyomásával folytathatjuk az edzést, vagy a Stop gomb megnyomásával leállíthatjuk azt.

# EDZESADATOK ELŐHÍVÁSA

(FILE) üzemmód

A legutóbbi edzés adatait a File üzemmódban tudjuk előhívni.

**Pontos idő**

FEL  
gomb

**FILE**

Nyomjuk meg  
az OK gombot

A legutolsó edzés adatainak előhívása

1. Induljunk ki a Pontos idő üzemmódból.
2. Nyomjuk meg a Fel gombot. A kijelzőn megjelenik a FILE.
3. Nyomjuk meg az OK gombot. Megjelennek a File fő információi:



Edzősmód neve (ExeSet or BasicUse)  
Kezdési ideje és dátuma  
(váltakozva)

**S150:** Kerékpárjel, ha az edzés alatt  
mértük a sebességet

4. Nyomjuk meg az OK gombot. Megjelenik az edzés időtartama. Fel-fele lépkedve a gombok segítségével a következő sorrendben tekinthetjük meg a fájlban levő adatokat:

**S120:**  
Edzés időtartama → Pulzusszám- vagy idő alapú pulzusmegnyugvás →  
Össz edzésidő → 1. pulzus határérték → Pulzus-célzónában/alatta/felette  
eltöltött idő az 1. szakaszban → 2. pulzus határérték → Pulzus-  
célzónában/alatta/felette eltöltött idő a 2.szakaszban → 3. pulzus határérték  
Pulzus-célzónában/ alatta/felette eltöltött idő a 3. szakaszban → Körök

**S150:**  
Edzés időtartama/megtett táv → Pulzusszám- vagy idő alapú pulzus-  
megnyugvás → Átlagsebesség/max.sebesség → Össz edzésidő  
1. pulzus határérték → Pulzus-célzónában/alatta/felette eltöltött idő  
az 1. szakaszban → 2. pulzus határérték → Pulzus-célzónában/alat-  
ta/felette eltöltött idő a 2.szakaszban → 3. pulzus határérték →  
Pulzus-célzónában/ alatta/felette eltöltött idő a 3.szakaszban →  
Összesített kerékpározási idő → Összes megtett kilométer és a Körök

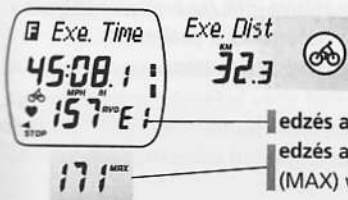
A Stop gomb megnyomásával és nyomva tartásával mindig vissza-  
juthatunk a Pontos idő üzemmódba.

**1** Edzésidő/ Edzéstáv

Exe. Time: A bekapcsolt stopperrel végzett edzés időtartama.



Exe. Dist (S150): Az edzés alatt megtett távolság. Az edzési időtar-  
tamával váltakozva jelenik meg.



edzés alatti átlagos pulzusszám (AVG) és  
edzés alatti maximális pulzusszám  
(MAX) váltakoznak az alsó sorban

**2** Pulzusmegnyugvási adatok

(csak akkor jelennek meg, ha a pulzusmegnyugvási idő számítását  
használtuk az edzés alatt):



RecoTime (akkor jelenik meg, ha idő alapú  
pulzusmegnyugvást állítottunk be):

pulzusmegnyugvás időtartama  
pulzusszám-esés mértéke

vagy



RecoHR (akkor jelenik meg, ha pulzusszám  
alapú pulzusmegnyugvást állítottunk be):  
az előre beállított pulzusszám eléréséhez szük-  
séges idő

pulzusszám-esés mértéke

**3** Átlagos/ maximális sebesség

Spd. Avg/Spd. Max (S150): Az edzés átlag- és maximális sebessége (az  
adatok váltakozva jelennek meg a kijelzőn)

**4** Összesített edzésidő

Tot. Time: Több edzés összesített időtartama a legutolsó nullázástól  
számítva. 99 óra 59 percig órában és percben megadva jelenik meg,  
utána - 9999 óráig - órában megadva.

### Pulzus célzóna határértékek

Limits 1/2/3: Az 1., 2. és 3. pulzus-célzóna határértékek akkor jelennek meg, ha Exercise Set módban edzettünk, és a pulzus-célzóna határértékek be voltak kapcsolva az edzés alatt.

### Pulzus-célzónában, felette és alatta töltött idő

InZone/Above/Below 1 / InZone/Above/Below 2 / InZone/Above/Below 3: Az 1., 2. és 3. zónában/felette/alatta töltött idők (az értékek váltakozva jelennek meg a kijelzőn). Ezek az időértékek a beállított pulzusszám-határértékek alapján kerültek kiszámításra.

### Összesített kerékpározási idő

Rid. Time (S150): Több kerékpározás összesített edzésideje a legutolsó nullázástól számítva.



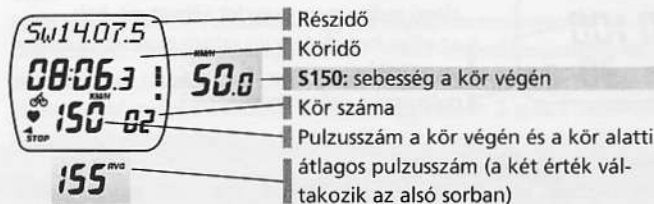
### Összesített kilométer számláló

Odometer (S150): Több kerékpározás alatt megtett összes távolság a legutolsó nullázástól számítva.

### Köradatok

LAPS: Akkor jelennek meg, ha az edzés alatt rögzítettük a köröket.

Induljunk a LAPS és a rögzített körök számát mutató kijelzőtől. Nyomjuk meg az OK gombot. Le- vagy felfele lépkedjünk a gombok segítségével és hívjuk be a rögzített köröket.



A Körök (Laps) menüből történő kilépéshez nyomjuk meg a Stop gombot.

A pulzusszám mérő óra nullázása (Reset) és az elemcsere nullázza az összesített értékeket (Tot. Time, Rid. Time, Odometer), ezért edzésnapló vezetését ajánljuk.

A POLAR S120/S150 lehetőséget kínál arra, hogy POLAR UpLinken keresztül edzésbeállításokat (Exercise Set) és a pulzusszám mérő óra kijelzőjére különböző ikonokat töltsünk le a POLAR weboldalról:

- Magyarország: [www.fitness-trade.hu](http://www.fitness-trade.hu)

A UpLink használatához SoundBlaster™-rel kompatibilis hangkártyával és hangszórókkal vagy fülhallgatóval felszerelt PC-re van szükség. További útmutatót találunk a [www.fitness-trade.hu](http://www.fitness-trade.hu) weboldalon.

A pulzusszám mérő óra ikonjait a Pontos idő üzemmódban a Fel gomb megnyomásával és nyomva tartásával tekinthetjük meg. Az alapértelmezett logó a modellnév.

# KEZELÉS ÉS KARBANTARTÁS

A POLAR pulzusszám mérő óra kiváló tervezésű és gyártású, csúcstechnológiájú termék, amelyet gondosan kell kezelni. Az alábbi javaslatok segítenek abban, hogy betartsuk a garancia feltételeit, és hosszú évekig használhassuk a terméket.

## A POLAR pulzusszám mérő óra kezelése

- Használat után langyos, szappanos vízzel finoman mossuk meg a jeladót. Mosás után puha törülközővel töröljük le.
- Ne tároljuk nedves helyen. Az izzadság és a pára nedvesen tarthatják az elektródákat, így a jeladó bekapcsolva maradhat, ami csökkenti az elemek élettartamát.
- A POLAR pulzusszám mérő órát tiszta és száraz helyen tároljuk. Nedvesen ne tegye zárt, pld. műanyag tasakba vagy nylonzacskóba, amely nem biztosítja a megfelelő szellőzést.
- Ne hajlítsuk vagy nyújtsuk meg a jeladót, mert az károsíthatja az elektródáit.
- A jeladót törülközővel töröljük szárazra. Kemény tárgy könnyen megsértheti a jeladót.
- Ne tegyük ki a POLAR pulzusszám mérőt szélsőséges hidegnek vagy melegnek. Működési hőmérséklete - 10 °C és 50 °C között van.
- Ne tegyük ki hosszú ideig közvetlen napfénynek (például ne hagyjuk a gépkocsiban).
- A sebességérzékelőt ne merítsük vízbe.
- Kerüljük, hogy a sebességérzékelő kemény tárgyakkal ütközzön, mert azok kárt okozhatnak benne.

## Elemek

### Mellkasi jeladó

A jeladó elemének becsült élettartama 2500 használati óra. Azt javasoljuk, hogy az elemcserét csak arra felhatalmazott POLAR szakszervizben végeztesse. A POLAR újra felhasználja a használt jeladókat. További utasításért lásd az Ügyfélszolgálati Szabályzatot.

### Pulzusszám mérő óra

Normális használat (napi 1 óra, heti 7 nap) mellett az óra elemének becsült élettartama 1,5 év. Vegyük figyelembe, hogy az ébresztő gyakori használata gyorsabban meríti le az elemet. Ne nyissuk fel a POLAR pulzusszám mérő óra hátlapját. A vízállóság megőrzése és a megfelelő minőségű alkatrészek használata érdekében csak hivatalos POLAR szervizközpontban cseréltessük ki az elemet. Ekkor a POLAR pulzusszám mérő óra teljes időszakos átvizsgálása is megtörténik.

### Szerviz

Amennyiben a POLAR pulzusszám mérő órának szervizelésre van szüksége, az Ügyfélszolgálati Szabályzatból keressük ki hivatalos POLAR szervizközpont címét, és vegyük fel vele a kapcsolatot.

**!** A nem hivatalos szervizben végzett javítás után a vízállóságra nem érvényes a garancia.

## A pulzusszám mérő óra használata kerékpározás közben

Kerékpározás közben tartsuk szemünket az úton, hogy elkerüljük a lehetséges baleseteket és sérüléseket.

A sebességérzékelő használatok ellenőrizzük, hogy a kormányt rendesen tudjuk-e forgatni, a fék-, illetve a váltóbowdenek nem akadályozzák a sebességérzékelőt, illetve az érzékelő nem akadályozza a fékek és a váltók használatát. Ellenőrizzük azt is, hogy az érzékelő nem zavarja a tekerést.

## A POLAR pulzusszám mérő óra használata vizes környezetben

A POLAR S120 50 méterig vízálló.

A POLAR S150 30 méterig vízálló.

A pulzusszám mérése vizes környezetben technikai szempontból a következő okok miatt problémás:

- A magas klórtartalmú medencevíz és a tengervíz nagyon vezetőképes lehet, és a POLAR jeladó elektródái gyorsan rövidre záródhatnak, így az EKG jeleket a pulzusszám mérő óra nem fogja érzékelni.
- A vízbeugrás vagy a versenyszás közben végzett mozgás olyan vízel-lenállást okozhat, amely a jeladót a test azon pontjára sodorja, ahol nem lehet az EKG jeleket érzékelni.
- Az EKG jel erőssége függ az egyén testszöveti összetételétől, valamint azon személyek részaránya, akiknek problémájuk van a pulzusszám jelek vételével, sokkal magasabb a vizes környezetben, mint normál körülmények esetén.

## A POLAR pulzusszám mérő óra és az interferencia

### Elektromágneses interferencia

Nagyfeszültségű vezetékek, szemaforok, vasúti felsővezetékek, trolibusz vezetékek, villamos vezetékek, TV, gépkocsi, kerékpár-computer, motoros hajtású edzőberendezések, mobiltelefonok közelében, ill. elektromos biztonságú kapun történő áthaladás során zavar keletkezhet.

### Edzőberendezések

Egyes edzőberendezések, amelyek elektronikus és elektromos alkatrészeket, mint pl. LED kijelzőket, motorokat, elektromos fékeket tartalmaznak, zavarforrásokká válhatnak. A probléma megoldására a POLAR pulzusszám mérő órát az alábbiak szerint használják:

1. Távolítsuk el a jeladót a mellkasunktól, és hagyományos módon használjuk a gépet.
2. A pulzusszám mérő órát úgy helyezzük el, hogy a kijelzés megfelelő legyen és a szív alakú szimbólum villogjon. A zavaró jelek hatása gyakran az edzőberendezés kezelő felülete előtt, középen a legrosszabb, míg a két szélén általában zavarmentes a vétel.

3. A jeladót helyezzük vissza mellkasunkra, és a pulzusszám mérő órát tartsuk a kezelő felület szélénél, zavarmentes területen.
4. Ha a POLAR pulzusszám mérő óra továbbra sem működik az edzőberendezéssel, akkor előfordulhat, hogy maga az edzőberendezés képezi az elektromos zajforrást.

## Az edzés kockázatainak minimalizálása a pulzusszám mérő óra használata közben

Az edzés bizonyos kockázatokat rejt, különösen az ülőmunkát végzők számára.

A rendszeres edzés megkezdése előtt célszerű választ adnunk az alábbi, egészséggel kapcsolatos kérdésekre. Ha bármelyik kérdésre igennel válaszolunk, javasolt az edzések megkezdése előtt orvoshoz fordulni.

1. Az utóbbi öt évben nem edzett?
2. Magas a vérnyomása?
3. Magas a vérkoleszterin szintje?
4. Van valamilyen betegsége?
5. Szed valamilyen gyógyszert szívpanaszok vagy magas vérnyomás ellen?
6. Voltak már légzési problémái?
7. Komoly betegségből vagy orvosi kezelésből épül fel?
8. Használ pacemakert, vagy más beültetett elektromos műszert?
9. Dohányzik?
10. Terhes?

Vegyük figyelembe, hogy az edzés intenzitásán túl a szívgyógyszerek, vérnyomás, lelkiállapot, asztma, légzés, illetve az energia italok, az alkohol és nikotin is befolyásolhatják a pulzusszámot.

**Kövessük figyelemmel testünk az edzés során mutatott reakcióit.** Ha váratlan fájdalmat, vagy túlzott fáradtságot érzünk az edzés során, ajánlott az edzést abbahagyni, vagy alacsonyabb intenzitással folytatni.

**Pacemakerrel, defibrillátorral vagy más beültetett elektromos készülékkel rendelkezőknek szóló figyelmeztetés.** Pacemakerrel rendelkezők csak saját felelősségükre használhatják a POLAR pulzusszám mérő órát. A használat előtt javasoljuk, hogy orvos jelenlétében végezzünk egy próbaedzést. A teszt célja annak bizonyítása, hogy a pacemaker és a pulzusszám mérő óra biztonságosan és megbízhatóan használhatók együtt.

**Ha allergiások vagyunk a bőrrel érintkező valamilyen anyagra, vagy allergiás tünetekre gyanakszik a termék használata során, ellenőrizzük a „Műszaki adatok” szakaszban felsorolt anyagokat.** Annak érdekében, hogy elkerüljük a jeladó és a bőr érintkezéséből adódó következményeket, viseljünk alatta pólót. Ez esetben ne felejtjük a pólót az elektródák alatt megnedvesíteni, hogy biztosítsuk annak zavartalan működést.

**!** A nedvesség és az intenzív izzadás a fekete szín kopását eredményezheti, amely nyomot hagyhat a világos ruhákon.

Mit tegyünk, ha...

... **nem tudjuk, éppen hol vagyunk az Option vagy a File üzemmódban?**

Nyomjuk meg és tartsuk nyomva a Stop gombot, míg megjelenik a Pontos idő.

... **nem találjuk az előző edzés adatait?**

Előfordulhat, hogy pulzusszám mérés üzemmódban voltunk az edzés alatt, ami azt jelenti, hogy az edzésadatok nem kerültek rögzítésre. Az edzés rögzítéséhez pulzusszám mérés üzemmódban be kell kapcsolnunk a stoppert az OK gomb megnyomásával.

... **nem olvasható pulzus (- -)?**

1. Vigyünk a pulzusszám mérő órát a mellkasunkon levő jeladó POLAR logójának a közelébe. A jelvevő ismét elkezd keresni a pulzusjelet.
2. Ellenőrizzük, hogy a jeladó elektródái be vannak-e nedvesítve, és előírászerűen viseljük-e.
3. Ellenőrizzük, hogy a jeladó tiszta-e.
4. Ellenőrizzük, hogy a közelünkben nincsenek más, pulzusszám mérő órát viselő emberek, magas feszültségű villamosvezeték, televíziók, mobiltelefonok vagy más elektromágneses zavarforrások.
5. Volt olyan szívproblémánk, amely megváltoztathatta EKG-nk hullámformáját? Ebben az esetben konzultáljunk orvosunkkal.

... **a szív szimbólum rendszertelenül villog?**

1. Ellenőrizzük, hogy a pulzusszám mérő óra a jeladó 1 méteres körzetében van.
2. Ellenőrizzük, hogy a rugalmas pánt nem vált túlságosan lazává edzés közben.
3. Győződjünk meg róla, hogy a jeladó elektródái be vannak-e nedvesítve.
4. Győződjünk meg róla, hogy nincs más pulzus-jeladó 1 m-es körzetünkben.
5. A szívarythmia szabálytalan pulzusszám jeleket eredményezhet. Ebben az esetben konzultáljunk orvosunkkal.

... a kijelzett pulzusszám szélsőséges értékek között ingadozik vagy túl magas?

Olyan erős elektromágneses jelek tartományába kerülhetünk, amelyek téves kijelzéseket eredményeznek. Ellenőrizzük le a környezetet és menjünk távolabb a zavarforrástól.

... **a kijelző üres vagy halványul?**

Amennyiben a kijelző üres, akkor kapcsoljuk be a pulzusszám mérő órát az OK gomb kétszeri megnyomásával, miután a Pontos idő kijelzése jelenik meg. A lemerült elemre utaló első jel a kijelzőn feltűnő akkumulátor szimbólum. Ezen kívül a számjegyek elhalványulnak, amikor a háttér világítást használjuk. Ellenőrizzük az elemeket.

... **a készülék nem reagál a gombokra?**

Nullázzuk a Reset gomb segítségével a POLAR pulzusszám mérő órát. A nullázás törli az óra beállításait, amelyek ezáltal az alapértelmezés szerinti beállításokra állnak vissza. A felhasználói információk és a beállítások mentésre kerülnek.

1. Egy toll hegyével nyomjuk be a Reset (Nullázó) gombot. A kijelző számjegyekkel teli kijelzést mutat. Amennyiben 1 percn belül a nullázást követően semmiféle gombot nem nyomunk be, akkor a pulzusszám mérő óra a Pontos idő kijelzésre tér vissza.
2. Egyszer nyomjuk meg bármelyik gombot. A Pontos idő kijelzés jelenik meg.

— **ki kell cserélni a pulzusszám mérő óra elemét?**

Javasoljuk, hogy valamennyi szervizelést arra illetékes POLAR szervizközpontban végeztessünk el. Ez különösen szükséges a garancia érvényességének megőrzéséhez, és azért, hogy ne kerülhessen sor illetéktelen személyek által végzett helytelen javítási műveletekre. A POLAR szerviz az elemcserét követően leteszteli a pulzusszám mérő óra vízállóságát és teljes körű ellenőrzést végez.

... **kerékpározás közben a sebesség 00 vagy egyáltalán nem olvasható a kijelzőn?**

1. Ellenőrizzük a sebességérzékelő megfelelő helyzetét, és a küllőmágnestől számított távolságát.
2. Ellenőrizzük, hogy bekapcsoltuk-e a kerékpár funkciókat.

— **az S150 pulzusszám mérő óra sebességet és távolságot mutat, miközben a csuklómon használom?**

Kapcsoljuk ki a sebességmérést. Ez megakadályozza, hogy a pulzusszám mérő óra olyan helytelen sebességjeleket rögzítsen, amelyek bőrünk nedvessége miatt keletkeznek

## Műszaki adatok



A POLAR pulzusszám mérő óra a fizikai megterhelés, a sport- és edzésintenzitás kijelzésére szolgál. Más célra nem használható, ill. nem ajánlott. A szívfrekvencia a percenkénti szívverések számában jelenik meg.

### Mellkasi jeladó

Elem típusa:	beépített lítium elem
Elem élettartama:	átlagosan 2500 használati óra
Működési hőmérséklet:	- 10 °C és 50 °C között
Anyag:	poliuretán
Vízálló	

### Rugalmas pánt

Csat anyaga:	poliuretán
Szövet anyaga:	nylon, poliészter és egy kevés latex-et tartalmazó természetes gumi

### Pulzusszám mérő óra

Elem típusa:	CR 2032
Elem élettartama:	átlagosan 1,5 év (1 óra/nap, 7 nap/hét)
Működési hőmérséklet:	- 10 °C és 50 °C között
Vízálló:	S120: 50 méterig S150: 30 méterig
Csuklópánt:	poliuretán
Hátsó borítás és csuklópánt csatja:	rozsdamentes acél, amely megfelel a bőrrel hosszan érintkező nikkelt termékek forgalomba hozásával foglalkozó a 94/27/EU EU direktívának és annak 199/C 205/05 kiegészítésének.

Az óra pontossága 25 °C-on jobb, mint 2,0 másodperc/nap eltérés

A pulzusszám mérés pontossága:  $\pm 1\%$  vagy  $\pm 1$  szívdobbanás/perc (a kettő közül a nagyobb) állandó feltételek között.

### Sebességérzékelő és adapter

Működési hőmérséklet:	- 10 °C és 50 °C között
Sebesség és távolságmérés pontossága	2000 mm-es kerékméret mellett $\pm 1\%$
Cseppálló	

### Alapértelmezett beállítások

Pontos idő megjelenítése	24h
Ébresztő:	Kikapcsolva
Születési dátum:	0 (választható évtartomány 1921 – 2020)
Tevékenység jelzőhangja:	Bekapcsolva
Mértékegységek:	1
Súgó:	Bekapcsolva
Vissza/előreszámláló:	Visszaszámláló / 01.00
1., 2., 3. időmérő:	Kikapcsolva / 2 perc
1., 2., 3. értékhatar:	80 / 160
Pulzusmegnyugvás funkció:	Kikapcsolva / megnyugvási számláló
Megnyugvási pulzus:	80
Pulzusmegnyugvás számláló:	1 perc
Sebesség (S150):	Bekapcsolva
Kerékméret (S150):	2000
AutoStart (S150):	Kikapcsolva

### Határértékek


Edzés időtartama:	99 ó 59 p 59 mp
Pulzus-célzóna határértékek:	30 – 240
Pulzus-célzóna idő:	99 ó 59 p 59 mp
Pulzusmegnyugvási idő:	99 perc 59 mp
Összesített edzésidő:	9999 ó
Memóriában rögzíthető körök:	
S120	60
S150	50

Kilométerszámláló (S150):	999 999 km
Kerékpározási idő (S150):	9999 ó
Sebességmérés (S150):	0-62 mérföld/ó; 0-100 km/h 2000 mm-es kerék esetén



# KORLÁTOZOTT POLAR NEMZETKÖZI GARANCIA

- Jelen korlátozott POLAR nemzetközi garanciát a POLAR Electro Inc. adja ki azoknak, akik a terméket az USA-ban vagy Kanadában vásárolták. Jelen korlátozott POLAR nemzetközi garanciát a POLAR Electro Oy adja ki azoknak, akik a terméket más országban vásárolták.
- A POLAR Electro Inc. / POLAR Electro Oy garatálja a termék eredeti vásárlójának, hogy a termék a vásárlástól számított két éven át anyag- és gyártási hibától mentes lesz.
- **Kérjük, őrizze meg a blokkot vagy a Nemzetközi Garancia-kártyát, amely tanúsítja a vásárlást!**
- A garancia nem vonatkozik az elemre, a helytelen használat, baleset vagy az előírások figyelmen kívül hagyása, nem megfelelő karbantartás, kereskedelmi használat, repedt vagy törött külső miatt bekövetkezett károokra.
- A garancia nem vonatkozik a termék miatt vagy azzal kapcsolatban közvetlenül, közvetve vagy véletlenül, szükségszerűen felmerülő kár(ok)ra, veszteségekre, költségekre és kiadásokra. A garancia ideje alatt a terméket ingyenesen kijavítják vagy kicserélik a hivatalos szervizekben.
- A garancia nem érinti a vásárló nemzeti vagy állami törvényeiben foglalt jogait, vagy a fogyasztónak a kereskedővel szembeni, az értékesítési/vételi szerződésből eredő jogait.









 Ez a CE jel jelzi a terméknek a 93/42/EEC direktívával szembeni megfelelését.

Copyright © 2001, 2002 POLAR Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finnország  
Minden jog fenntartva. Jelen kézikönyv semmilyen része nem használható és nem állítható elő újra a POLAR Electro Oy előzetes írásbeli engedélye nélkül.  
A kézikönyvben vagy a termék csomagolásán <sup>TM</sup> jellel ellátott nevek és logók a POLAR Electro Oy védjegyei, kivételt képez a Sound Blaster, amely a Creative Technology, Ltd. regisztrált védjegye.  
A kézikönyvben vagy a termék csomagolásán <sup>®</sup> jellel ellátott nevek és logók a POLAR Electro Oy bejegyzett védjegyei.

# FELELŐSÉG ELHÁRÍTÁSA

- A kézikönyvben levő anyag információs célt szolgál. A gyártó folyamatos fejlesztési programjának köszönhetően az általa leírt termék minden előzetes értesítés nélkül megváltozhat.
- A POLAR Electro Inc. / POLAR Electro Oy nem vállal felelősséget jelen kézikönyvért és az abban leírt termékekkel kapcsolatban. A POLAR Electro Inc. / POLAR Electro Oy nem vállal felelősséget az anyag vagy az itt leírt termékek használatából vagy azzal kapcsolatban közvetlenül, közvetve vagy véletlenül, szükségszerűen felmerülő kár(ok)ra, veszteségekre, költségekre és kiadásokra.

A terméket a következő szabadalmak védik: FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69434162, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/335512, GB 2326240.  
További szabadalmak függőben.

-  A folyamatban levő pulzusszám mérést jelzi, és a szív ritmusára villog.
-  Jelzi, hogy legalább 5 másodperce nincs érzékelt szívjel.
-  Jelzi, hogy nem történik szívjel érzékelés.
-  Pontos idő üzemmód: az ébresztő be van kapcsolva.  
Adatrögzítés üzemmód: sípol, ha a megadott pulzus-célzónán kívül edzünk.
-  Adatrögzítés üzemmód: a beállított pulzus-célzóna feletti pulzusszámot jelez.
-  Adatrögzítés üzemmód: a beállított pulzus-célzóna feletti pulzusszámot jelez.
-  A grafikus vonal öt blokkból áll. A villogó blokk az Opciók vagy a File üzemmód aktuális szintjét jelzi. A folyamatosan futó vonalak azt jelzik, hogy az edzés rögzítésre kerül a memóriában.
-  Opciók üzemmód: jelzi, hogy a kerékpár funkcióit állítjuk be.  
Pulzusszám mérés és Adatrögzítés üzemmód: jelzi, hogy a sebességmérés be van kapcsolva. File üzemmód: kerékpározási adatot jelöl.
- MAX** Az edzés alatti maximális pulzusszámot jelöli.
- AVG** Az edzés alatti átlagos pulzusszámot jelöli.
- MAX %** A pulzusszámot a maximális pulzus bizonyos százalékában adja meg.
- CD** Jelzi, hogy a független időmérő visszaszámlálóként van beállítva.
- CU** Jelzi, hogy a független időmérő előreszámlálóként van beállítva.
- Lp** A felső sorban: köridő.
- Sw** A felső sorban: stopper.
- Avg** A felső sorban: az edzés alatti átlagsebesség.
- Max** A felső sorban: az edzés alatti maximális sebesség.
- Spd** A felső sorban: az aktuális sebesség.

- 12/24 órás kijelzési mód . . .21
- File . . . . .32
- AutoStart ki/bekapcsolása . .24
- BasicUse edzés . . . . .12, 26
- Beállítások . . . . .11
- Dátum beállítások . . . . .22
- Ébresztés beállítása . . . . .20
- Edzés közben elérhető  
funkciók . . . . .27
- Edzés szüneteltetése . . . . .29
- Edzésadatok előhívása . . .32
- Exercise Set (EdzésBeállítás)  
elindítása . . . . .26
- Edzéstípus kiválasztása .11, 26
- Edzéstípus váltása . . . . .26
- Exercise Set . . . . .12, 26
- Egyszerű kezdés . . . . .6
- Felhasználói adatok  
beállítása . . . . .17
- Funkció beállítások . . . . .16
- Garancia . . . . .44
- Gombok . . . . .5
- Gyakran előforduló  
kérdések . . . . .40
- Időmérő beállítások . . . . .13
- Időzónák közötti váltás . . .22
- Jeladó . . . . .4, 6
- Jelzőhangok/nyomógomb  
hangok ki/bekapcsolása . .19
- Kerékméret . . . . .23
- Kerékpár beállítások . . . . .23
- Kezelés és karbantartás . .8, 36
- Kijelző konfigurálása . . . . .27
- Kilométerszámláló . . . . .34
- Kör- és részidők tárolása . .28
- Maximális pulzusszám . . . .18
- Megjelenített edzésadatok  
közötti váltás . . . . .27
- Megtett út nullázása . . . . .29
- Mértékegységek beállítása .19
- Műszaki jellemzők . . . . .42
- Óra beállítások . . . . .20
- Óvintézkedések . . . . .38
- Pontos idő kijelzés  
beállításai . . . . .21
- Pulzus-célzónák közötti  
váltás . . . . .30
- Pulzus értékhatárok  
beállítása . . . . .13
- Pulzus értékhatárok ellenör-  
zése (szívérítés funkció) . .31
- Pulzus értékhatárok ki/be-  
kapcsolása . . . . .13
- Pulzusmegnyugvási  
beállítások . . . . .14
- Pulzusmegnyugvás számítás  
megszakítása . . . . .31
- Pulzusmegnyugvás  
számítások . . . . .31
- Pulzusszám mérés elindítása .6
- Pulzusszám mérés  
leállítása . . . . .6
- Pulzusszám mérő óra  
beállításai . . . . .18
- Pulzusszám mérő óra  
ikonok . . . . .35
- Súgó ki/bekapcsolása . . . .20
- Üzemmódok és funkcióik . . .9
- Vissza-/előreszámláló . .16, 28
- Visszatérés a pontos idő  
kijelzőhöz . . . . .5
- Zónajelzés ki/bekapcsolása . .30

