ZERGE.INFO

PULZUSMÉRŐ ÉS GPS SZAKÜZLET

POLAR RS100 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.

Kérdés esetén keressen minket elérhetőségeinken!
HASZNOS MOZGÁST MINDENKINEK!

web: zerge.info
email: zerge@zerge.info
tel: 70/ 4240 480
Zerge "Vinczeffy Zsolt"

A PULZUSMÉRŐ ÓRA GOMBJAI

Megjegyzés: Egy gomb rövid ideig tartó lenyomása mást eredményez, mint a hosszabb ideig, legalább 1 másodpercig tartó lenyomva tartása.

Világítás:

- Bekapcsolja a háttérvilágítást.
- Idő és edzés üzemmódban bekapcsolja a billentyűzárat (nyomja meg és tartsa lenyomva a gombot legalább 1 másodpercig).
  A billentyűzár megakadályozza a véletlenszerű menüváltást.

Stop:

- Leállítja, szünetelteti, vagy kikapcsolja az adott funkciót.
- Kilép az adott menüből és visszatér az előző menüszintre.
- Visszatér az idő üzemmódba (a gomb legalább 1 másodpercig tartó lenyomásával) minden üzemmódban az edzés üzemmód kivételével.
- Idő üzemmódban belép a riasztás beállítások üzemmódba (nyomja le és tartsa lenyomva a gombot legalább 1 másodpercig).

▲

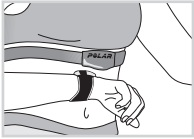
- Továbblép a következő üzemmódba vagy menüszintre.
- A kiválasztott érték növelése.
- Idő és az edzésadatok rögzítése üzemmódban módosítja a felső sorban megjelenő adatokat.
- Edzésadatok rögzítése üzemmódban ki/bekapcsolható a pulzus célzóna figyelmeztető hangjelzés (nyomja le és tartsa lenyomva a gombot legalább 1 másodpercig).

▼

- Visszalép az előző üzemmódba vagy menüszintre.
- A kiválasztott érték csökkentése.
- Az edzésadatok rögzítése üzemmódban módosítja az alsó sorban megjelenő adatokat.

Piros gomb:

- Elindítja, megnyitja vagy elfogadja az adott funkciót.
- Belép a kijelzőn megjelenített üzemmódba vagy menübe és belép az alsóbb menüszintekbe.
- Belép edzés üzemmódba.
- Idő üzemmódban elindítja az edzés üzemmódot (nyomja le és tartsa lenyomva a gombot legalább 1 másodpercig).



Heart Touch (gombnyomás nélkül)
Ahhoz, hogy edzés közben megtekintse az időt és a célzóna adatokat a gombok megnyomása nélkül, vigye közelebb a pulzusmérőt a jeladón lévő Polar emblémához.

TARTALOMJEGYZÉK

1. BEVEZETÉS AZ RS100 FUTÓ KOMPUTER HASZNÁLATÁBA 7

1.1 A TERMÉK TARTOZÉKAI 7

1.2 A POLAR RS100 ELSŐ HASZNÁLATA....8

2. EDZÉS....12

2.1 A JELADÓ HASZNÁLATA 12

2.2 AZ EDZÉS ADATAINAK RÖGZÍTÉSE....14

2.3 EDZÉS KÖZBEN ELÉRHETŐ FUNKCIÓK....15

2.4 AZ EDZÉS LEÁLLÍTÁSA ÉS AZ ÖSSZESÍTETT ADATOK MEGJELENÍTÉSE 19

3. A RÖGZÍTETT ADATOK MEGTEKINTÉSE - FILE MENÜ 20

4. ÖSSZESÍTETT ÉRTÉKEK....24

4.1 ÖSSZESÍTETT ÉRTÉKEK MEGTEKINTÉSE....24

4.2 ÖSSZESÍTETT ÉRTÉKEK TÖRLÉSE 26

5. BEÁLLÍTÁSOK 27

5.1 STOPPER BEÁLLÍTÁSOK 28

5.2 HATÉRÉRTÉK BEÁLLÍTÁSOK....29

5.2.1 OwnZone határértékek....30

5.2.2 Manual limits (Manuális határok)....34

5.2.3 A célzóna határértékek kikapcsolása 37

5.3 ÓRA BEÁLLÍTÁSOK 38
5.3.1 Figyelmeztető hangjelzés 38
5.3.2 Idő beállítása 40
5.3.3 Dátum beállítások 41
5.4 Felhasználói beállítások 42
5.5 ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK 45
5.5.1 Hang beállítása 45
5.5.2 Óra beállítások 46
5.6 A PULZUSMÉRŐ EGYEDIVÉ TÉTELE LOGÓVAL 47

6. ÁPOLÁS ÉS KARBANTARTÁS 48

7. ÓVINTÉZKEDÉSEK 50

8. GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK 52

9. MŰSZAKI ADATOK 54

10. KORLÁTOZOTT POLAR NEMZETKÖZI GARANCIA 56

11. FELELŐSSÉG KIZÁSÁRA 57

12. TÁRGYMUTATÓ 58

Kedves vásárló!
Gratulálunk az új Polar RS100 futó komputeréhez!

A futó komputer segíti elérni kitűzött edzési céljait. Visszajelzést biztosít a test edzésre adott reakcióiról.
A futó komputerrel az alábbi feladatok végezhetők el:

Tervezés

- Az edzések intenzitását a pulzusszám alapján állítsa be.

A tempó meghatározása és az intenzitás ellenőrzése

- A pulzusszám az edzés intenzitásának pontos mérőszáma - megmutatja, hogy milyen keményen edzünk. Használja a pulzusszámot arra, hogy olyan tempót adjon meg, melyet képes folyamatosan fenntartani.

Biztonságos edzés

- Edzés közben folyamatosan figyelje a pulzusszámot, hogy elkerülje a túlterhelést.

A fejlődés nyomon követése

- A pulzusszám segítségével objektíven felmérheti edzettségi szintje fejlődését. Edzettségi szintje fejlődésével adott sebesség és idő/távolság esetén a pulzusszámának csökkennie kell.

Alkalmazkodás a környezethez

- A pulzusszámra minden, a testre ható külső tényező hatással van (például a stressz, túl kevés alvás, magasság és hőmérséklet). A futó komputer használata változó körülmények között is minőségi edzést tesz lehetővé.

Olvassa el figyelmesen a használati útmutatót, hogy minél pontosabban megismerkedjen futó komputerével. Az útmutató karbantartásra vonatkozó információkat is tartalmaz.

Sok sikert és kellemes edzést kívánunk a futó komputerrel!

POLAR®

1. BEVEZETÉS AZ RS100 FUTÓ KOMPUTER HASZNÁLATÁBA

1.1 A TERMÉK TARTOZÉKAI

A Polar RS100 futó komputer csomag a következőket tartalmazza:

Pulzusmérő óra

A pulzusmérő óra edzés közben megjeleníti és rögzíti a pulzus és edzési adatokat. Adja meg személyes adatait a pulzusmérő órában, majd edzés után elemezze ki az edzésadatokat.

Polar WearLink®+ jeladó

A jeladó továbbítja a pulzusjelet a pulzusmérő órának. A jeladó egy csatlakozóból és egy pántból áll.

Polar Web szolgáltatás

polarpersonaltrainer.com egy összetett webes szolgáltatás, mely segít edzési céljai elérésében. **Az ingyenes regisztráció** hozzáférést biztosít a személyre szabott edzésprogramhoz, az edzésnaplóhoz, hasznos cikkekhez és sok egyéb hasznos információhoz. Az új termékekre vonatkozó tanácsokat és online segítséget is talál a **www.polar.fi.**

A használati útmutató legfrissebb verziója letölthető a www.polar.fi/support címről.

1.2 A POLAR RS100 ELSŐ HASZNÁLATA

Basic Settings (Alapbeállítások) módban adja meg a legfontosabb adatokat (idő, dátum, mértékegység és személyes beállítások).

Az alapbeállítások megadása

Ahhoz, hogy teljesítményéről (kalória felhasználás, OwnZone meghatározás, stb.) pontos visszajelzést kapjon, fontos a személyes adatok pontos megadása.

A pulzusmérő óra bekapcsolásához nyomja meg annak egyik gombját. Ha az órát bekapcsolta, többé nem kapcsolható az ki.
A kijelzőn számok és betűk jelennek meg.

1. nyomja meg a **piros** gombot. A kijelzőn a **Settings** (Beállítások) felirat jelenik meg.
2. A beállítást a **piros** gomb megnyomásával folyatassa és kövesse a következő oldalon olvasható lépéseket:

Megjegyzés:

- *A kiválasztott érték beállításakor a számjegyek gyorsabban váltakoznak, ha lenyomja és nyomva tartja a ▲ vagy ▼ gombot.*
- *Elemcsere vagy a pulzusmérő óra nullázása után, csak az időt és dátumot kell újra megadni. A többi beállítást a Stopgomb lenyomva tartásával ugorhatja át.*

Tipp: A Polar UpLink eszköz segítségével logókat tervezhet és tölthet le a kijelzőre. Az UpLink program ingyenesen letölthető a www.polar.fi vagy a polarpersonaltrainer.com címről. További információért lapozzon a 47. oldalra.

A kijelzőn megjelenő üzenet:	A beállításhoz nyomja meg a ▲ vagy ▼ gombot	Az elfogadáshoz nyomja meg a piros gombot
3. **Time Set (Idő beállítás)**		
• 12h / 24h (12 órás / 24 órás időkijelzés)	▲ / ▼ • válassza ki a 12 vagy 24 órás időkijelzési módot	**Piros** gomb
• AM / PM (délelőtt/délután) (12 órás időkijelzés esetén)	▲ / ▼ • válassza ki a délelőtt vagy délután lehetőséget	**Piros** gomb
• Hours (Óra)	▲ / ▼ • állítsa be az órát	**Piros** gomb
• Minutes (Perc)	▲ / ▼ • állítsa be a perceket	**Piros** gomb
Megjegyzés: *A dátum a kiválasztott időkijelzési mód szerint fog megjelenni (24 órás: nap- hónap- év/ 12 órás: hónap- nap- év).*		
4. **Date Set (Dátum beállítás)**	▲ / ▼ • állítsa be a napot (24 órás időkijelzés) vagy a hónapot (12 órás időkijelzés)	**Piros** gomb
• Day / Month (Nap/Hónap)	▲ / ▼ • állítsa be a hónapot (12 órás időkijelzés) vagy a napot (24 órás időkijelzés)	**Piros** gomb
• Month / Day (Hónap/Nap) • Year (Év)	▲ / ▼ • állítsa be az évszámot	**Piros** gomb

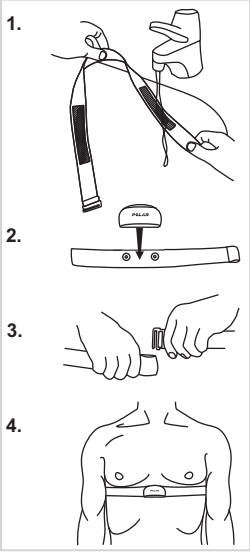
A kijelzőn megjelenő üzenet:	A beállításhoz nyomja meg a ▲ vagy ▼ gombot	Az elfogadáshoz nyomja meg a piros gombot
5. **Unit (Mértékegység):** • Unit 1 (kg/cm) / Unit 2 (lb/ft) (font/láb)	▲ / ▼ • válassza ki a mértékegységet	**Piros** gomb
6. **Weight (Testsúly):** • kg / lbs (Testsúly kg/font)	▲ / ▼ • adja meg testsúlyát	**Piros** gomb
Megjegyzés: *A mértékegység megváltoztatásához a testsúly vagy testmagasság beállításakor nyomja le és tartsa lenyomva a* ***Light*** *gombot.*		
7. **Height (Testmagasság):** • cm / ft (cm/láb) • inch (Unit 2 esetén)	▲ / ▼ • adja meg testmagasságát ▲ / ▼	**Piros** gomb **Piros** gomb
8. **Birthday (Születésnap)** • Day / Month (Nap/ Hónap) • Month / Day (Hónap/Nap) • Year (Év)	▲ / ▼ • állítsa be a napot (24 órás időkijelzés) vagy a hónapot (12 órás időkijelzés) ▲ / ▼ • állítsa be a hónapot (12 órás időkijelzés) vagy a napot (24 órás időkijelzés) ▲ / ▼ • állítsa be az évszámot	**Piros** gomb **Piros** gomb **Piros** gomb

A kijelzőn megjelenő üzenet:	A beállításhoz nyomja meg a ▲ vagy ▼ gombot	Az elfogadáshoz nyomja meg a piros gombot
9. **Sex (Neme):** • MALE / FEMALE (Férfi/Nő)	▲ / ▼ • állítsa be nemét	**Piros** gomb

- Ezután megjelenik a **Settings DONE** (Beállítások megtörténtek) üzenet. Beállításai megváltoztatásához nyomja meg a **Stop** gombot, amíg vissza nem állítja a kívánt beállítást.
- A beállítások elfogadásához nyomja meg a **Piros** gombot, és várjon, amíg a kijelző automatikusan visszaáll idő üzemmódra.

2.1 A JELADÓ HASZNÁLATA

A pulzusszám méréséhez viselnie kell a jeladót.



1. Folyóvíz alatt nedvesítse be a pánt elektródás részét.
2. Erősítse fel a jeladót a pántra. Állítsa be a pántot, hogy az szorosan, de kényelmesen tartson.
3. Helyezze a pántot a mellkasa köré, a mellizmok alá és csatolja be a pántot.
4. Ellenőrizze, hogy az elektródás részek szorosan rögzülnek-e a bőrén, és hogy a csatlakozó Polar logója középen és egyenes helyzetben van-e.

Megjegyzés: *Minden használatot követően válassza le a csatlakozót a pántról, ezzel növelve a jeladó elemének élettartamát. Az izzadtságtól és nedvességtől az elektródák és a jeladó aktiválva maradhatnak. Ez csökkentheti a jeladó elemének élettartamát.*

A tisztításra vonatkozó részletes információkat az Ápolás és karbantartás c. fejezetben talál.

Kódolt szívritmus jelátvitel

A kódolt pulzusszám mérés csökkenti a többi, közelünkben lévő pulzusszámmérő által keltett interferenciát. A sikeres kódolás és a zavarmentes pulzusszám mérés biztosítása érdekében mindig 1 méteres hatótávolságon belül tartsuk a pulzusmérő órát a jeladótól. Győződjön meg róla, hogy a közelében nincsen másik aktív pulzusmérő vagy bármilyen elektromágneses zavarforrás (erre vonatkozó további információt az 50. oldalon, az Óvintézkedések c. fejezetben talál).

A szív szimbólum körül látható keret kódolt pulzusszám jeladásra utal.

A keret nélküli pulzusszám szimbólum kódolatlan pulzusszám jeladást jelent. A pulzusszám mérés kódolatlan üzemmódban is lehetséges, különösen, ha a közelünkben interferencia forrás nem található.

Megjegyzés: *Ha a pulzusmérő órán nem jelenik meg a pulzusszám, ellenőrizze le, hogy a jeladó elektródás részei nedvesek-e és a pánt elég szorosan van-e rögzítve. A pulzusmérés újraindításához emelje a pulzusmérő órát a jeladó Polar logójához.*

2.2 AZ EDZÉS ADATNAK RÖGZÍTÉSE

Az edzés menüben két üzemmód áll rendelkezésre: Standby (Készenlét) and Recording (Edzésadatok rögzítése). Készenlét üzemmódban a pulzusszám megjelenik a kijelzőn, de az edzésadatok **nem kerülnek mentésre.**

Az edzésadatok rögzítése üzemmódban az edzés adatai rögzítésre kerülnek és a stopper és további funkciók elérhetővé válnak.

1. Helyezze mellkasára a jeladót a 12. oldalon *"A jeladó használata"* című fejezetben leírt módón.
2. Idő üzemmódban nyomja meg a **piros** gombot. A pulzusmérő óra automatikusan keresni kezdi a pulzusjelet. A kijelzőn 15 másodpercen belül megjelenik a pulzusszám és a keretes szív szimbólum.
3. A kijelzőn a **Standby** (Készenlét) felirat és a szimbólum jelenik meg. A pulzusmérő óra automatikusan keresni kezdi a pulzusjelet.
4. nyomja meg a piros gombot. Az edzésidő elkezdődik és az edzés rögzítésére utaló szimbólum megjelenik a képernyőn. Ezzel elindította a rögzítés üzemmódot.

Megjegyzés: *Standby (Készenlét) üzemmódban a stopper beállításokat (ha aktív), a ▲ gomb megnyomásával tekintheti meg. A pulzusszám kijelzési módot (percenkénti ütésszám vagy a maximális pulzusszám százaléka; %HR) a ▼ gomb lenyomásával változtathatja meg.*

A másik lehetőség az edzésadatok rögzítésének gyors indítása idő üzemmódból a **piros** gomb lenyomva tartásával.

- Az óra a manuálisan beállított pulzus határértékeket használja alapértelmezett beállításként. A pulzus határértékeket megváltoztathatja az edzés előtt, ehhez kövesse a 29. oldalon leírt utasításokat.
- Ha az **OwnZone** funkciót kiválasztotta, akkor elindul az OwnZone meghatározásának folyamata. Erre vonatkozó további információkat az *"OwnZone pulzus határértékek"* fejezetben, a 31. oldalon talál.
- Az OwnZone meghatározás átugrásához és a korábban meghatározott OwnZone határok használatához, nyomja meg a **piros** gombot, amikor a kijelzőn megjelenik az OwnZone szimbólum. Ha korábban nem végzett OwnZone meghatározást, az óra az életkor alapján meghatározott pulzus határértékeket veszi figyelembe.

2.3 EDZÉS KÖZBEN ELÉRHETŐ FUNKCIÓK

Megjegyzés: Az edzésadatok csak akkor kerülnek tárolásra, ha a stopperóra legalább egy percig futott vagy legalább egy kör adatait tároltuk.

A célzóna riasztás jelzőhangjának ki/bekapcsolása: Nyomja meg és tartsa lenyomva a ▲ gombot. A szimbólum jelzi a jelzőhang aktiválását.

Célzóna riasztás: A célzóna riasztás segítségével biztos lehet abban, hogy mindig a megfelelő intenzitással végzi az edzést. Ha beállítja a pulzus-célzóna határértékeket, az óra figyelmeztető hangjelzést ad, ha a pulzusszám a megadott határ alatt vagy fölött van. A célzóna határértékeket a Settings/Limits (Beállítások/határértékek) menüben állíthatja be. További információért lásd: 29.oldal. Ha kilép a megadott célzónából, a pulzusszám szimbólum villogni kezd és az óra minden szívdobbanásra sípol egyet.

Megjegyzés: *Ha nem állított be pulzus határértékeket, akkor a célzóna riasztás jelzőhangja nem fog megszólalni, és a pulzus célzónával kapcsolatos adatok nem kerülnek elmentésre az összesített adatok és adatok menüpontokban.*

A pontos idő és a célzóna határértékek megtekintése: Vigye a pulzusmérő órát a jeladón lévő Polar logóhoz. Három másodpercig a pontos időt, további három másodpercig pedig az aktuális célzóna határértékeket láthatja a kijelzőn.

A felső sorban lévő adatok megváltoztatása: Nyomja meg a ▲ gombot a következő opciók megtekintéséhez:

Nyomja meg a ▲

Lap time (Köridő)

Nyomja meg a ▲

Time (Pontos idő)

Nyomja meg a ▲

Calories (Cal)
Kalória (Cal)
Az addig elégetett kalóriák száma.

vagy

Nyomja meg a ▲

Timer 1 time*
(Az 1. stopper ideje*)
akkor jelenik meg,
ha az 1.stopper be van kapcsolva.

Timer 2 time*
Az 2. stopper ideje*
akkor jelenik meg,
ha az 2.stopper be van kapcsolva.

* Csak akkor látható, ha a stopper be van kapcsolva.
További információért a stopperekről lásd: 28. oldal.

Megjegyzés: *Ha az alapbeállítások módban nem adott meg személyes adatokat, a kalória-értékek nem jelennek meg, és az óra automatikus átugorja ezt a kijelzőt.*

Az alsó sorban lévő adatok megváltoztatása: Nyomja meg a ▼ gombot a következő opciók megtekintéséhez:

Nyomja meg a ▼

Heart rate (Pulzusszám)
ütés/perc formában (bmp)

Nyomja meg a ▼

Heart rate (Pulzusszám)
a maximális pulzusszám
százalékaként megadva (%HR)

Példa a kijelző beállítására
Például, egy futóverseny alkalmával hasznos, ha *a pulzusszámot a maximális pulzusszám százalékaként* láthatjuk és közben az *időt* látjuk (a köridő a felső sorban, a részidő pedig a középső sorban látható).

Köridő és részidő adatok tárolása: A köridő és részidő tárolásához nyomja meg a **piros** gombot .

Köridő

A kör átlagos pulzusszáma (AVG)

A kör száma

Részidő

A kör átlagos pulzusszáma (AVG)

A kör száma

A köridő az egy kör megtételéhez szükséges időt jelzi. A részidő az edzés kezdetétől az utolsó köridő rögzítéséig eltelt időt mutatja (például az edzés kezdetétől a 4. kör megtételéig és köridejének rögzítéséig).

Megjegyzés: *Ha a tárolt köridők mennyisége eléri a maximumot (99), a kijelzőn a* ***Lap Time FULL*** *(Köridő memória megtelt) felirat jelenik meg. Ha eléri a maximális rögzítési időt (99 óra 59 perc 59 másodperc), a pulzusmérő óra csipogással jelez, megállítja a rögzítés, és a kijelzőn a HALT (Megállítva) felirat jelenik meg.*

Az edzés szüneteltetése Nyomja meg a **Stop** gombot. Ekkor az edzésrögzítés, a stopperóra és más adatszámítások szünetelnek. A kijelző felső sorának adatait a ▲ gomb lenyomásával tekintheti meg. Az edzés folytatásához nyomja meg a **piros** gombot.

Edzés sötétben: Ha edzésrögzítés közben a **világítás** gomb lenyomásával aktiválja a háttérvilágítást, az automatikusan bekapcsol az adott edzés ideje alatt minden alkalommal, amikor egy gombot megnyom, vagy a Heart Touch funkciót használja.

Billentyűzár 🔑: A gombok lezárásához (a **világítás** gombot kivéve), vagy a billentyűzár feloldásához nyomja meg és tartsa lenyomva a **világítás** gombot. A kijelzőn a **Locked** (Lezárva) vagy **Unlocked** (Feloldva) felirat jelenik meg. A billentyűzár használata hasznos lehet sportolás közben annak megakadályozására, hogy a gombokat véletlenül megnyomja.

2.4 AZ EDZÉS LEÁLLÍTÁSA ÉS AZ ÖSSZESÍTETT ADATOK MEGJELENÍTÉSE

1. Nyomja le a **Stop** gombot az edzés rögzítésének szüneteltetéséhez. A kijelzőn a **Paused** (Szüneteltetve) felirat és a készenlét szimbólum ▭ jelenik meg.
2. Nyomja meg a **piros** gombot. A kijelzőn a **Summary FILE** (Összesített adatok) jelenik meg, majd az alábbi adatok jelennek meg egymás után:

   - **Duration** (Időtartam) (teljes edzésidő)
   - **HR avg** (átlagos pulzusszám)
   - **Limits** (Határértékek) (a pulzus célzóna alsó és felső határai, ha be voltak állítva)
   - **In Zone** (a célzónában eltöltött idő; ha a célzóna be volt állítva)
   - **Cal / Fat%** (az edzés alatt elégetett kalóriák száma/az elégetett kalóriák zsír részaránya)

Miután a pulzusmérő megjelenítette az adatokat, automatikusan visszatér idő üzemmódba.

Megjegyzés: *Az információk automatikusan cserélődnek a kijelzőn. A kijelzett adatokat manuálisan a* ***piros*** *gombbal cserélgethetjük, az áttekintést pedig a* ***Stop*** *gombbal állíthatjuk le. Az edzés részletes adatai ezek után a File mappába kerülnek.*

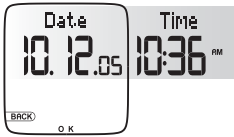
3. A RÖGZÍTETT ADATOK MEGTEKINTÉSE - FILE MENÜ

*Nyomja meg a **piros** gombot*

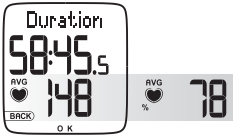
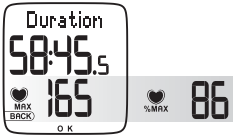
Time / Date
(Idő / Dátum)
▲ / ▼
Duration
% / Avg HR /
% / Max HR
(Időtartam
% / átlagpulzus /
% / Max HR)
▲ / ▼
Limits
(Határértékek)
▲ / ▼
In / Above / Below
Zone
(Zónában / felette /
a latta)
▲ / ▼
Cal / Fat%
(Kalória / Zsír%)
▲ / ▼
Laps
(Körök)

Az edzési fájlban áttekinthető az edzés ideje alatt rögzített pulzusszám és egyéb edzésadatok. Az edzésadatok csak akkor kerülnek tárolásra, ha a stopperóra legalább egy percig futott vagy legalább egy kör adatait tároltuk.

1. Idő üzemmódban nyomja meg a ▲ gombot. A kijelzőn a File felirat jelenik meg.
2. Nyomja meg a **piros** gombot. A **Date** (Dátum) és az **Time** (Idő) adatai jelennek meg felváltva.
3. Nyomja meg a ▲ / ▼ gombot a rögzített adatok közti tallózáshoz.

Rögzített edzésadatok	
	Az edzésadatok rögzítésének dátuma és kezdési időpontja jelenik meg felváltva a kijelzőn.
Megjegyzés: *Az információk automatikusan cserélődnek a kijelzőn. A gyorsabb lépegetésért nyomja meg a **piros** gombot.*	

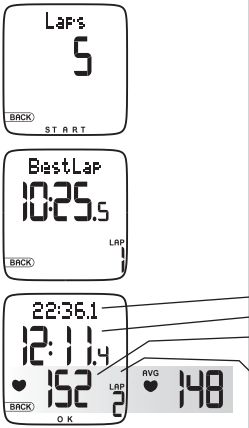
Rögzített edzésadatok

 	A rögzített edzés időtartama Felváltva látható: - átlagos pulzusszám - %-ban megadott átlagos pulzusszám - maximális pulzusszám - %-ban megadott maximális pulzusszám
	A pulzus célzóna alsó és felső határértékei (ha a határértékek be voltak állítva) ***Megjegyzés:*** *A pulzus célzóna határértékei a maximális pulzusszám százalékában, vagy ütés/perc-ben kerülnek kijelzésre, a pulzus kijelzési mód beállításától függően. További információkat a 17. oldalon talál.*

Rögzített edzésadatok	
InZone 46:45.5 Above 00:06.5 Below 00:05.5 BACK O K	Felváltva látható: A megadott pulzus célzóna - határain belül - felette - alatta eltöltött edzésidő (ha a határértékek be voltak állítva)
Cal/Fatx 550 Kcal 45 BACK	Az edzés alatt elégetett kalóriák száma és a zsírfelhasználás százalékos aránya *

* A zsírfelhasználás becsült értéke az edzés alatt elégetett össz-kalóriafelhasználás alapján kerül kiszámításra. A zsírfelhasználás értéke 10 és 60% között lehet. Például, ha az edzés alatti össz-kalóriafelhasználás 245 kalória, a zsírfelhasználás mértéke pedig 45%, ez azt jelenti, hogy az edzés alatt elégetett kalóriák 45%-a a zsírtartalékból, a fennmaradó 55% pedig a szénhidrátok égetéséből származik.

Rögzített edzésadatok



Az edzés körben rögzített körök

A részletes köradatok megtekintéséhez nyomja meg a piros gombot.

- A kijelzőn a **BestLap** (Legjobb kör), a köridő és a kör száma jelenik meg
- A köradatok közötti változatáshoz nyomja meg a ▲ / ▼ gombot
- A köradatok megtekintésének befejezéséhez nyomja meg a **Stop** gombot.

Megjegyzés: *A legjobb körre vonatkozó adatok akkor jelennek meg, ha legalább három kört rögzített. A legjobb kör nem lehet az utoljára rögzített kör.*

- Részidő
- Köridő
- AZ átlagos pulzusszám és kör végén mért pulzusszám felváltva jelenik meg
- Kör száma

- Az Idő módba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **VISSZA** gombot.

4. ÖSSZESÍTETT ÉRTÉKEK

Az összesített értékek menü az edzések során rögzített halmozott értékeket tartalmazza. Az Összesített értékeket tartalmazó menüt edzésértékei heti/havi ellenőrzésére használja. Az értékek automatikusan frissülnek, amikor az edzésrögzítést leállítja. Ezzel a funkcióval a legutolsó nullázás óta rögzített halmozott értékeket követhetjük nyomon. Az értékek nullázására vonatkozó további információkat a 26. oldalon talál.

Megjegyzés: *Ha még nincsenek halmozott értékek az összesített értékek menüben, a kijelzőn a No Totals (Nincs összesítés) felirat jelenik meg.*

*Nyomja meg a **piros** gombot*

Tot.Time (Össz. idő)
▲ / ▼
Tot.Cal (Össz. kalória)
▲ / ▼
Tot.Count (Össz. edzésszám)
▲ / ▼
ResetAll ?
(Minden érték nullázása?)

4.1 ÖSSZESÍTETT ÉRTÉKEK MEGTEKINTÉSE

1. Idő üzemmódban nyomja meg a ▲ vagy ▼ gombot, amíg a kijelzőn a **Totals** (Összesített adatok) felirat jelenik meg.
2. Nyomja meg a **piros** gombot. A kijelzőn megjelenik a **Tot.Time** (Össz. Idő) felirat és az összesített időt láthatja.
3. A ▲ vagy ▼ gombok segítségével az alábbi adatok között lépkedhet:

Összesített értékek	
Tot.Time 10.12.05 59:45.55 BACK START	Az adatösszesítés kezdetének dátuma* A legutolsó nullázás óta halmozott összes edzésidő

** Ha még nincsenek halmozott értékek, a kijelzőn az utolsó nullázás dátuma jelenik meg.*

Összesített értékek	
Tot.Cal 10.12.05 1783 Kcal BACK START	Az adatösszesítés kezdetének dátuma* A legutolsó nullázás óta halmozott összes elégetett kalória
Tot.Count 10.12.05 57 BACK START	Az adatösszesítés kezdetének dátuma* A legutolsó nullázás óta halmozott összes edzésszám
ResetAll? BACK START	Minden összesített érték nullázása. További információkat a 26. oldalon talál.

** Ha még nincsenek halmozott értékek, a kijelzőn az utolsó nullázás dátuma jelenik meg.*

- Az összesített értékekből való kilépéshez nyomja meg a **Stop** gombot.
- Az Idő módba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **VISSZA** gombot.

Megjegyzés: *Ha az összesített értékek memóriája megtelik, az értékek nullától indulnak újra.*

4.2 ÖSSZESÍTETT ÉRTÉKEK TÖRLÉSE

Az összesített értékeket az évszakonkénti (vagy heti/havi) edzésperiódusok adatainak értékelésére használja, edzésperiódusonként lenullázva az értékeket. A nullázással törölt értékek nem hívhatók újra elő. Lehetősége van egy adott értéket vagy az összes értéket egyszerre nullázni (Reset All?). A nullázás az előző táblázat bármelyik kijelzőjétől (Tot.Time, Tot.Cal, Tot.Count, vagy ResetAll?) indulva végrehajtható.

1. A kiválasztott érték nullázáshoz nyomja meg a **piros** gombot. A kijelzőn a **Reset?** (Nullázás?) kérdés jelenik meg.
2. Nyomja meg a **piros** gombot. A kijelzőn az **Are You Sure?** (Biztosan nullázza?) kérdés jelenik meg.
3. Az edzés folytatásához nyomja meg a **piros** gombot.

Másik lehetőségként, ha mégsem szeretné nullázni az értékeket, nyomja meg a **Stop** gombot.

- Az Idő módba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **VISSZA** gombot.

5. BEÁLLÍTÁSOK

*Nyomja meg a **piros** gombot*

Timer SET
(Stopper beállítása)
▲ / ▼
Limits SET (Határértékek beállítása)
▲ / ▼
Watch SET
(Óra beállítása)
▲ / ▼
User SET
(Felhasználói beállítások)
▲ / ▼
General SET
(Általános beállítások)

A beállítások megtekintésére vagy módosítására a Settings (Beállítások) menüben van lehetőség.

Az értékek beállításához:

- Az értékek kiválasztásához vagy módosításához nyomja meg a ▲ vagy ▼ gombot.
- A kiválasztott érték beállításakor a számjegyek gyorsabban váltakoznak, ha lenyomja és nyomva tartja a ▲ vagy ▼ gombot.
- A kiválasztás elfogadásához és az almenükbe való belépéshez nyomja meg a **piros** gombot.
- A kiválasztás elvetéséhez vagy az előző menüszintre való visszalépéshez nyomja meg a gombot.

Tipp: Futási és edzési tanácsokat a polarpersonaltrainer.com címen talál, ahol megtudhatja, hogyan használhatja ki legjobban a futó komputer funkcióit.

5.1 STOPPER BEÁLLÍTÁSOK

Az intervall edzés az egyik legfontosabb módszer a futóteljesítmény növeléséhez. Ennek érdekében a futó komputerben két független stopper található, melyek segítségével egy folyamatosan ismétlődő, vagy két különböző, váltakozó intervallumot állíthat be.

Tipp: Az 1. stoppert beállíthatja például 4 perces futásra/sprintre, a 2. stoppert pedig 2 perces megnyugvási szakaszra. Ha beállította az 1. stoppert, az automatikusan elindul, ha edzésrögzítés módban az időmérő elindul. Amikor az 1. stoppernél meghatározott időtartam letelik, és az óra egyet csipog, és a 2. stopper automatikusan elindul. Amikor a 2. stoppernél megadott időtartam letelik, az óra kettőt csipog és az 1. stopper ismét elindul, és ez így folytatódik tovább.

1. Idő üzemmódban nyomja meg a ▼ gombot. A kijelzőn a **Settings** (Beállítások) felirat jelenik meg.
2. Nyomja meg a **piros** gombot. A kijelzőn megjelenik a **Timer SET** (Stopper beállítás) felirat.
3. A beállítást a **piros** gomb megnyomásával folyatassa és kövesse az alábbi lépéseket:

A kijelzőn megjelenő üzenet:	A beállításhoz nyomja meg a ▲ vagy ▼ gombot	Az elfogadáshoz nyomja meg a piros gombot
4. Timer 1 (1. Stopper) On / OFF (Hang be/ki)	▲ / ▼ • kapcsolja be vagy ki az 1. stoppert	**Piros** gomb
5. Minutes (Perc)	▲ / ▼ • állítsa be a perceket (0-99 perc)	**Piros** gomb
6. Seconds (Másodpercek)	▲ / ▼ • állítsa be a másodperceket (0-59 másodperc)	**Piros** gomb

- A 2. stopper beállításához ismételje meg a lépéseket a 4. ponttól.
- Az Idő módba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **VISSZA** gombot.

5.2 HATÁRÉRTÉKEK BEÁLLÍTÁSA (PULZUS CÉLZÓNA BEÁLLÍTÁSOK)

OwnZone

A futókomputer automatikusan képes meghatározni egyéni aerob (kardiovaszkuláris) pulzus célzónáját. Ezt a zónát nevezzük OwnZone-nak (OZ, Saját Zóna). Az OwnZone használata biztosítja, hogy mindig a biztonságos határértékeken belül eddzen.

Manuálisan beállított célzóna

Az alsó és felső határértékek manuális beállításával létrehozhatunk magunknak célzónát. Ezt a funkciót arra használhatja, hogy edzéseit a kitűzött céltól függően egy meghatározott intenzitási szinten végezze.

A célzóna határértékek kikapcsolása

Lehetőség van a célzóna pulzushatárok kikapcsolására is.

1. Idő üzemmódban nyomja meg a ▼ gombot. A kijelzőn a **Settings** (Beállítások) felirat jelenik meg.
2. Nyomja meg a **piros** gombot. A kijelzőn megjelenik a **Timer SET** (Stopper beállítás) felirat.
3. Nyomja meg többször a ▲ gombot, amíg a kijelzőn a **Limits SET** (Határértékek beállítása) felirat jelenik meg.
4. Nyomja meg a **piros** gombot. A kijelzőn az**, OwnZone, Manual** (Manuális) vagy **Off** (Ki) feliratok egyike villog.
5. Az OwnZone, a manuális beállítás, vagy a kikapcsolás kiválasztásához nyomja meg a ▲ vagy ▼ gombot. Az OwnZone-nak kapcsolatos további információért lapozzon a 30. oldalra, a manuális beállításról részletesebb információt a 34. oldalon talál.

5.2.1 OWNZONE HATÁRÉRTÉKEK

Az OwnZone (OZ, saját Zóna) funkció segítségével a pulzusszám váltakozása alapján meghatározhatja *személyes edzési zónáját* A legtöbb felnőtt esetében az OwnZone a maximális pulzusszám 65-85%-ának felel meg (HR max). Az OwnZone határértékei fizikai és szellemi állapotunk függvényében naponta változnak (például, egy korábbi edzés vagy stressz hatására).

Az OwnZone határértékek 1-5 perces bemelegítés alatt meghatározhatók séta, kocogás, vagy egyéb testmozgás közben.
Ha a pulzusszám változékonyság alapján történő meghatározás sikertelen, az óra az utoljára meghatározott OwnZone határértékeket, vagy az életkor alapján kiszámított határértékeket (a $_{\text{maximális}}$) pulzusszám 65-85%-a) veszi figyelembe.

(Lásd a 29. oldalon leírt 1-4. lépéseket)

A kijelzőn megjelenő üzenet:	A beállításhoz nyomja meg a ▲ vagy ▼ gombot	Az elfogadáshoz nyomja meg a piros gombot
5. **OwnZone / Manual / Off LIM** (OwnZone/Manuális/ Határérték ki)	▲ / ▼ • állítsa be az OwnZone határértékeket	**Piros** gomb
6. **HR / HR %**	▲ / ▼ • válassza ki a pulzusszám kijelzési módját: ütés/perc vagy a maximális pulzusszám százaléka	**Piros** gomb

- Az Idő módba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **VISSZA** gombot.

Tipp: Pulzusalapú Polar edzésprogramokért látogasson el a polarpersonaltrainer.com címre.

Az OwnZone határértékek meghatározása

Az OwnZone meghatározása előtt győződjön meg arról, hogy

- helyesen adta meg személyes adatait. A pulzusmérő óra rákérdez a hiányzó adatokra (például születési dátum), mielőtt a megadott határértékeket elfogadja.
- aktiválta az OwnZone határértékeket. Ha a funkció be van kapcsolva, a pulzusmérő óra automatikusan minden edzésrögzítés indításakor automatikusan megkezdi az OwnZone meghatározást.

Az OwnZone ismételt meghatározása szükséges, amikor

- megváltozik az edzési környezet vagy más edzésmódszert alkalmaz.
- ha az edzés megkezdésekor bizonytalan fizikai állapota felől, például stressz vagy rossz közérzet esetén.

A módszer lényege, hogy az edzést alacsony intenzitású bemelegítéssel kell kezdeni, amikor a pulzusszám 100 ütés/perc vagy a maximális pulzusszám 50%-a alatt van. Ezt követőn a pulzusszám növeléséhez fokozatosan emelje az edzés intenzitását.

1. Kezdje el az edzést a 14. oldalon, az *“Edzésadatok rögzítése”* c. fejezetben leírtak szerint.
2. Ekkor elkezdődik az OwnZone meghatározás és a kijelző felső sorában megjelenik az OwnZone OZ▶____ szimbólum.
   Másik lehetőségként, a **piros** gomb megnyomásával átugorhatja az OwnZone meghatározást és a korábban meghatározott OwnZone határokat használhatja.

Az OwnZone meghatározása öt szakaszban történik.

OZ▶____ gyalogoljon lassú tempóban egy percig. Ebben a szakaszban pulzusát tartsa 100 ütés/perc vagy a max maximális pulzusszám 50%-a alatt. Ha beállított hangjelzést, minden szakasz végét sípoló hang jelzi és a kijelző háttérvilágítása automatikusan bekapcsol a szakasz befejezésének jelzéseként.

OZ▶▶___ Gyalogoljon normál tempóban 1 percig. Fokozatosan emelje a pulzusszámot 10-20 ütéssel vagy a maximális pulzusszám 5%-ával max.

OZ▶▶▶__ Gyalogoljon normál tempóban 1 percig. Fokozatosan emelje a pulzusszámot 10-20 ütéssel vagy a maximális pulzusszám 5 %-ával max.

OZ▶▶▶▶_ Kocogjon lassú tempóban 1 percig. Fokozatosan emelje a pulzusszámot 10-20 ütéssel vagy a maximális pulzusszám 5%-ával max.

OZ▶▶▶▶▶ Kocogjon élénk tempóban vagy fusson 1 percig.

3. Az öt szakasz egyikének végzése közben két sípolást fog hallani. Ez azt jelzi, hogy az OwnZone meghatározása megtörtént, és megkezdheti a tervezett edzést. A kijelzőn az OwnZone meghatározásának módja (lásd a következő oldalon látható táblázatot) és az OwnZone határértékek jelennek meg. A határértékek ütés/percben (bpm), vagy a maximális szívritmus százalékos formájában (HR%) jelennek meg, a beállításoktól függően.

A kijelzőn megjelenő üzenet:	Az OwnZone meghatározásának módja	Miért ez a meghatározási mód került alkalmazásra
OwnZone	pulzusszám változékonyság	
Ha a meghatározás nem volt sikeres:		
OZ latest (Legutolsó OwnZone)	az előző, pulzusszám változékonyság alapján meghatározott OwnZone	• a pulzusszám változékonyság túl lassan vagy túl gyorsan csökkent vagy • a pulzusszám az OwnZone meghatározás során meghaladta a biztonsági határértéket
Ha a meghatározás nem volt sikeres:		
AgeBased (Életkor alapú)	életkor alapján kiszámolt célzóna (a maximális pulzusszám 65-85%)	• a pulzusszám változékonyságon alapuló OwnZone meghatározás sikertelen volt, és korábban sem történt OwnZone meghatározás

Megjegyzés: *Az OwnZone funkciót egészséges embereknek fejlesztették ki. Néhány egészségügyi probléma, például a magas vérnyomás, szívbetegség, és bizonyos gyógyszerek a pulzusszám-változékonyságon alapuló OwnZone meghatározás sikertelenségét okozhatják.*

A meghatározás után folytathatja az edzést. A legnagyobb hatékonyság érdekében próbáljon a kapott pulzus célzónában maradni.

Tipp: Az OwnZone-nal kapcsolatos további információkat a www.polar.fi oldalon talál.

5.2.2 MANUÁLIS HATÁROK:

Ha a Basic Settings (Alapbeállítások) menüpontban nem adta meg születési idejét, a pulzusmérő óra rákérdez a hiányzó adatokra, mielőtt a megadott határértékeket elfogadja. Az óra kijelzőjén a korábban megadott határértékek jelennek meg.

Másik lehetőségként, ha korábban nem adott meg határértékeket, az életkor alapján kiszámolt értékek jelennek meg a kijelzőn.

(Lásd a 29. oldalon leírt 1-4. lépéseket)

A kijelzőn megjelenő üzenet:	A beállításhoz nyomja meg a ▲ vagy ▼ gombot	Az elfogadáshoz nyomja meg a piros gombot
5. **OwnZone / Manual / Off LIM** (OwnZone/Manuális/ Határérték ki)	▲ / ▼ • válassza ki a Manual (Manuális) opciót	**Piros** gomb
6. **HR / HR %**	▲ / ▼ • válassza ki a pulzusszám kijelzési módját: ütés/perc vagy a maximális pulzusszám százaléka	**Piros** gomb
7. **HighLimit (Felső határ)**	▲ / ▼ • állítsa be a felső határértéket	**Piros** gomb
8. **LowLimit (Alsó határ)**	▲ / ▼ • állítsa be az alsó határértéket	**Piros** gomb

- Az Idő módba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **VISSZA** gombot.

A pulzus célzóna OwnZone-nal történő meghatározása helyett kor-lapú meghatározást is alkalmazhat.

A pulzus célzóna az alsó és felső határérték közti tartomány a maximális pulzusszám százalékaként (HR_{max}) vagy ütés/perc-ben (bpm) kifejezve. A HR_{max} a maximális fizikai terhelés során mért legmagasabb percenkénti szívverés. A pulzusmérő óra a HR_{max}-ot, az életkor segítségével számolja ki:
Maximális pulzusszám = 220-életkor. A HR_{max} pontosabb megállapítása a kezelőorvos vagy kardiológus által végzett terheléses vizsgálattal történik.

A pulzus célzónák használata

Edzés közben a különböző pulzus célzónák más fittségi és egészségügyi előnyöket nyújtanak. A megfelelő pulzus célzóna a kitűzött céltól és a fizikai kondíciótól is függ.

Tipp: A célzónákról és személyre szabott edzésprogramokról a polarpersonaltrainer.com weboldalon tudhat meg többet.

Az alábbi táblázat a percenkénti pulzusszámban (bpm) megadott becsült pulzus célzónákat tartalmazza, 5 évenkénti korcsoportos bontásban. Számolja ki saját maximális pulzusszámát (HR_{max}), jegyezze fel saját pulzus célzónáit és válasza ki az edzéséhez legmegfelelőbbeket.

Életkor	**HR_{max}**	**50-60% HR_{max}**	**60-70% HR_{max}**	**70-80% HR_{max}**	**80-90% HR_{max}**	**90-100% HR_{max}**
20	200	100-120	120-140	140-160	160-180	180-200
25	195	98-117	117-137	137-156	156-176	176-195
30	190	95-114	114-133	133-152	152-171	171-190
35	185	93-111	111-130	130-148	148-167	167-185
40	180	90-108	108-126	126-144	144-162	162-180
45	175	88-105	105-123	123-140	140-158	158-175
50	170	85-102	102-119	119-136	136-153	153-170
55	165	83-99	99-116	116-132	132-149	149-165
60	160	80-96	96-112	112-128	128-144	144-160
65	155	78-93	93-109	109-124	124-140	140-155

5.2.3 A CÉLZÓNA HATÁRÉRTÉKEINEK KIKAPCSOLÁSA

Ha kikapcsolja a pulzus célzóna határértékeket, az óra nem használ határértékeket az edzés során és a File menübe sem kerülnek határértékekre vonatkozó értékek.

(Lásd a 29. oldalon leírt 1-4. lépéseket)

A kijelzőn megjelenő üzenet:	A beállításhoz nyomja meg a ▲ vagy ▼ gombot	Az elfogadáshoz nyomja meg a piros combot
5. **OwnZone / Manual / Off LIM** (OwnZone/Manuális/ Határérték ki)	▲ / ▼ • válassza ki az Off (Ki) opciót	**Piros** gomb

- Az Idő módba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **VISSZA** gombot.

5.3 ÓRABEÁLLÍTÁSOK

5.3.1 FIGYELMEZTETŐ HANGJELZÉS

1. Idő üzemmódban nyomja meg a ▼ gombot. A kijelzőn a **Settings** (Beállítások) felirat jelenik meg.
2. Nyomja meg a **piros** gombot. A kijelzőn megjelenik a **Timer SET** (Stopper beállítás) felirat.
3. Nyomja meg többször a ▲ gombot, amíg a kijelzőn a **Limits SET** (Határértékek beállítása) felirat jelenik meg.
4. A beállítást a **piros** gomb megnyomásával folyatassa és kövesse az alábbi lépéseket:

A kijelzőn megjelenő üzenet: piros	A beállításhoz nyomja meg a ▲ vagy ▼ gombot	Az elfogadáshoz nyomja meg a gombot
5. **Once / Mon-Fri / Daily / Off** (Figyelmeztető hangjelzés Egyszer / H-P / Naponta / Ki)	▲ / ▼ • válassza ki a figyelmeztető hangjelzés módját	**Piros** gomb (24 órás időkijelzés esetén ugorja át a 6. pontban leírtakat)
6. **AM / PM** (délelőtt/délután) (12 órás időkijelzés setén)	▲ / ▼ • válassza ki a délelőtt vagy délután lehetőséget	**Piros** gomb
7. **Hours** (Óra)	▲ / ▼ • állítsa be az órát	**Piros** gomb
8. **Minutes** (Perc)	▲ / ▼ • állítsa be a perceket	**Piros** gomb

- Az Idő módba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **VISSZA** gombot.

Figyelmeztető hangjelzés

A figyelmeztető funkció minden üzemmódban működik. Amikor a hangjelzés megszólal a kijelzőn az **Alarm!** (Riasztás!) felirat jelenik meg és a háttérvilágítás villogni kezd. Ha nem nyomja meg a **Stop** gombot, a figyelmeztető hang egy percen keresztül szól. Ha 10 perccel késleltetni szeretné a figyelmeztetést, nyomja meg a ▲, ▼ vagy a **piros** gombot: A kijelzőn a **Snooze** (Szundi) felirat jelenik meg. 10 perc múlva a figyelmeztető hang ismételten megszólal. A késleltetés vagy a figyelmeztetés elvetéséhez nyomja meg **Snooze** (Szundi) módban a **Stop** gombot.

Másik lehetőségként, idő üzemmódból a **Stop** gomb lenyomva tartásával gyorsan hozzáférhetünk a figyelmeztető hangjelzés beállításaihoz.

Megjegyzés: *Ha a kijelzőn megjelenik az alacsony töltöttségi szintre utaló szimbólum ▭, már nincs lehetőség figyelmeztetés beállítására. Ha azonban a szimbólum megjelenése előtt beállította a figyelmeztetést, a kijelölt időpontban a figyelmeztetés működésbe lép.*

5.3.2 AZ IDŐ BEÁLLÍTÁSA

1. Idő üzemmódban nyomja meg a ▼ gombot. A kijelzőn a **Settings** (Beállítások) felirat jelenik meg.
2. Nyomja meg a **piros** gombot. A kijelzőn megjelenik a **Timer SET** (Stopper beállítás) felirat.
3. Nyomja meg többször a ▲ gombot, amíg a kijelzőn a **Limits SET** (Határértékek beállítása) felirat jelenik meg.
4. A beállítást a **piros** gomb megnyomásával folyatassa, amíg a kijelzőn megjelenik a **TIME** (Idő) felirat, majd kövesse az alábbi lépéseket:

A kijelzőn megjelenő üzenet:	A beállításhoz nyomja meg a ▲ vagy ▼ gombot	Az elfogadáshoz nyomja meg a piros gombot
5. **Time (idő)** 12h / 24h (12 órás / 24 órás időkijelzés)	▲ / ▼ • válassza ki a 12 vagy 24 órás időkijelzési módot	**Piros** gomb (24 órás időkijelzés esetén ugorja át a 6. pontban leírtakat)
6. **AM / PM** (délelőtt/délután) (12 órás időkijelzés esetén)	▲ / ▼ • válassza ki a délelőtt vagy délután lehetőséget	**Piros** gomb
7. **Hours** (Óra)	▲ / ▼ • állítsa be az órát	**Piros** gomb
8. **Minutes** (Perc)	▲ / ▼ • állítsa be a perceket	**Piros** gomb

- Az Idő módba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **VISSZA** gombot.

5.3.3 DÁTUM BEÁLLÍTÁSOK

1. Idő üzemmódban nyomja meg a ▼ gombot. A kijelzőn a **Settings** (Beállítások) felirat jelenik meg.
2. Nyomja meg a **piros** gombot. A kijelzőn megjelenik a **Timer SET** (Stopper beállítás) felirat.
3. Nyomja meg többször a ▲ gombot, amíg a kijelzőn a **Limits SET** (Határértékek beállítása) felirat jelenik meg.
4. A beállítást a **piros** gomb megnyomásával folyatassa, amíg a kijelzőn megjelenik a **TIME** (Idő) felirat, majd kövesse az alábbi lépéseket:

Megjegyzés: *A dátum elrendezése az kiválasztott időformátumtól függ (24 órás: nap- hónap- év/ 12 órás: hónap- nap- év).*

A kijelzőn megjelenő üzenet:	A beállításhoz nyomja meg a ▲ vagy ▼ gombot	Az elfogadáshoz nyomja meg a piros gombot
5. **Day / Month** (Nap/Hónap)	▲ / ▼ • állítsa be a napot (24 órás időkijelzés estén) vagy a hónapot (12 órás időkijelzés setén)	**Piros** gomb
6. **Month / Day** (Hónap/Nap)	▲ / ▼ • állítsa be a hónapot (24 órás időkijelzés estén) vagy a napot (12 órás időkijelzés setén)	**Piros** gomb
7. **Year** (Év)	▲ / ▼ • állítsa be az évszámot	**Piros** gomb

- Az Idő módba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **VISSZA** gombot.

5.4 FELHASZNÁLÓI BEÁLLÍTÁSOK

A személyes adatok pontos megadása lehetővé teszi, hogy a kalóriaszámlálás a lehető legpontosabb legyen.

1. Idő üzemmódban nyomja meg a ▼ gombot. A kijelzőn a **Settings** (Beállítások) felirat jelenik meg.
2. Nyomja meg a **piros** gombot, amíg a kijelzőn megjelenik a **Timer SET** (Stopper beállítás) felirat.
3. Nyomja meg többször a ▲ gombot, amíg a kijelzőn a **Limits SET** (Határértékek beállítása) felirat jelenik meg.
4. A felhasználói adatok megadásához nyomja meg a **piros** gombot, és kövesse az alábbi lépéseket:

A kijelzőn megjelenő üzenet:	A beállításhoz nyomja meg a ▲ vagy ▼ gombot	Az elfogadáshoz nyomja meg a piros gombot
5. **Weight (Testsúly):** kg / lbs (Testsúly kg/font)	▲ / ▼ • adja meg testsúlyát	**Piros** gomb
Megjegyzés: • *A testsúly és testmagasság mértékegységei a felhasználói beállításoktól függnek. Ha előzőleg tévesen adta meg a mértékegységeket, a testsúly és testmagasság adatainak megadása közben a **Világítás** gomb megnyomásával és nyomva tartásával* • *A beállítások módosításához nyomja meg a **Stop** gombot, majd folytassa a 4. pontban leírtaktól.*		
6. **Height (Testmagasság):** • cm / ft (cm/láb) • inch (a 2. mértékegység esetén)	▲ / ▼ • adja meg testmagasságát ▲ / ▼	**Piros** gomb **Piros** gomb

A kijelzőn megjelenő üzenet:	A beállításhoz nyomja meg a ▲ vagy ▼ gombot	Az elfogadáshoz nyomja meg a piros gombot
7. **Birthday (Születésnap)** • Day / Month (Nap/Hónap) • Month / Day (Hónap/Nap) • Year (Év)	▲ / ▼ • állítsa be a napot (24 órás időkijelzés) vagy a hónapot (12 órás időkijelzés) ▲ / ▼ • állítsa be a hónapot (12 órás időkijelzés) vagy a napot (24 órás időkijelzés) ▲ / ▼ • állítsa be az évszámot	**Piros** gomb **Piros** gomb **Piros** gomb
8. **Sex (Neme):** MALE / FEMALE (Férfi/Nő)	▲ / ▼ • állítsa be a nemét	**Piros** gomb

A kijelzőn megjelenő üzenet:	A beállításhoz nyomja meg a ▲ vagy ▼ gombot	Az elfogadáshoz nyomja meg a piros gombot
9. **HR Max** (Maximális pulzusszám)	▲ / ▼ • állítsa be ezt, ha ismeri a laboratóriumi körülmények között mért aktuális maximális pulzusszámát. A kijelzőn alapértelmezett értékként az életkor alapján számított (220-kor) maximális pulzusszám jelenik meg először.	**Piros** gomb
10. **HR Sit** (Nyugalmi pulzusszám)	▲ / ▼ • adja meg ülő helyzetben mért nyugalmi pulzusszámát	**Piros** gomb

- Az Idő módba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **VISSZA** gombot.

Maximális szívritmus (HR_{max})

A HR_{max} az energiaráfordítás becslésére szolgáló érték. A HR_{max} a maximális fizikai terhelés során mért legmagasabb percenkénti szívverés. A HR_{max} (maximális pulzusszám) az edzés intenzitásának meghatározásában is fontos szerepet játszik. A HR_{max} érték meghatározásának legpontosabb módja egy laboratóriumi terheléses vizsgálat elvégzése.

Pulzusszám ülő helyzetben (HR_{sit})

A HR_{max} az energiaráfordítás becslésére szolgáló érték. A HR_{sit} (nyugalmi pulzusszám) meghatározásához vegye fel a jeladót, majd üljön le, és üljön mozdulatlanul. Két-három perc elteltével idő üzemmódban nyomja meg a **piros** gombot a pulzusszám megjelenítéséhez. A kapott érték a HR_{sit} (nyugalmi pulzusszám).

A HR_{sit} érték pontos kiszámításához ismételje meg néhányszor fenti eljárást, majd számolja ki a kapott értékek átlagát.

5.5 ÁLTÍLÁNOS BEÁLLÍTÁSOK

Az általános beállítások között az alábbi beállításokat tekintheti meg vagy módosíthatja:

- hang be vagy kikapcsolása
- mértékegység (kg/cm vagy font/láb)

5.5.1 HANG BEÁLLÍTÁSA

A hangbeállítások a nyomógomb hangokra és a stopperóra hangjára vonatkoznak.
A hangbeállítás nem vonatkozik a figyelmeztető hangjelzésekre.

1. Idő üzemmódban nyomja meg a ▼ gombot. A kijelzőn a **Settings** (Beállítások) felirat jelenik meg.
2. Nyomja meg a **piros** gombot, amíg a kijelzőn megjelenik a **Timer SET** (Stopper beállítás) felirat.
3. Nyomja meg többször a ▲ gombot, amíg a kijelzőn a **General SET** (Általános beállítások) felirat jelenik meg.
4. A beállítást a **piros** gomb megnyomásával folyatassa és kövesse az alábbi lépéseket:

A kijelzőn megjelenő üzenet:	A beállításhoz nyomja meg a ▲ vagy ▼ gombot	Az elfogadáshoz nyomja meg a piros gombot
5. **Sound On / OFF** **(Hang be/ki)**	▲ / ▼ • kapcsolja ki vagy be a hangot	**Piros** gomb

- Az Idő módba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **VISSZA** gombot.

Megjegyzés: *Ha kijelzőn megjelenik az alacsony töltöttségre utaló szimbólum, a háttérvilágítás és a hang automatikusan kikapcsolódik. Ha azonban a szimbólum megjelenése előtt beállította a figyelmeztetést, a kijelölt időpontban a figyelmeztetés működésbe lép.*

5.5.2 ÓRA BEÁLLÍTÁSOK

1. Idő üzemmódban nyomja meg a ▼ gombot. A kijelzőn a **Settings** (Beállítások) felirat jelenik meg.
2. Nyomja meg a **piros** gombot, amíg a kijelzőn megjelenik a **Timer SET** (Stopper beállítás) felirat.
3. Nyomja meg többször a ▲ gombot, amíg a kijelzőn a **General SET** (Általános beállítások) felirat jelenik meg.
4. A beállítást a **piros** gomb megnyomásával folyatassa és kövesse az alábbi lépéseket:

A kijelzőn megjelenő üzenet:	A beállításhoz nyomja meg a ▲ vagy ▼ gombot	Az elfogadáshoz nyomja meg a piros gombot
5. **Unit kg/cm / Unit lb/ft** (Mértékegység kg/cm / font/láb) 1 / 2	▲ / ▼ • válassza ki a mértékegységet	**Piros** gomb

Megjegyzés: *A mértékegység beállításai a személyes adatok mértékegységeit és az óra beállításokat befolyásolják.*

5.6 A PULZUSMÉRŐ EGYEDIVÉ TÉTELE LOGÓVAL

Logó tervezésével és az óra kijelzőjére történő átvitelével egyedivé teheti pulzusmérő óráját. Ehhez a Polar UpLink adatátviteli eszközre van szükség.

A Polar UpLink eszköz a www.polar.fi or polarpersonaltrainer.com címről tölthető le. A Polar UpLink adatátviteli eszköz használatához hangkártyás számítógépre és hangszóróra vagy fejhallgatóra van szüksége.
További útmutatásért látogasson el a www.polar.fi vagy a polarpersonaltrainer.com oldalra.

Az RS100 karbantartása

Akárcsak bármely elektromos eszköz, a Polar edző komputer is gondos kezelés igényel. Az alábbi javaslatok segítenek megfelelni a garancia feltételeinek, és abban, hogy hosszú évekig élvezhesse a terméket.

Minden használat után vegye le a jeladó csatlakozóját a pántról és öblítse le folyó víz alatt. Egy puha törülközővel törölje szárazra a csatlakozót. Soha ne használjon alkoholt, vagy csiszolóanyagokat (fémforgácsot, vagy tisztító vegyszereket).

Mossa ki rendszeresen, vagy legalább minden ötödik használat után a pántot mosógépben (max: 40ºC fokon). Ez megbízható méréseket biztosít és maximálisra növeli a jeladó élettartamát. Használjon mosogatószivacsot. Ne áztassa be, centrifugázza, vasalja, tisztítsa vegyszerrel, vagy fehérítse ki a pántot. Ne használjon mosószert fehérítővel, vagy öblítőszerrel. Soha ne tegye a jeladó csatlakozót (konnektor részt) mosógépbe, vagy szárítóba!

A jeladó elemélettartamának növelése érdekében a pántot és a jeladó csatlakozót elkülönítve szárítsa és tárolja. Hosszabb távú tárolás előtt és nagy klórtartalmú medencében való használat után mosógépben mossa meg a pántot.

A pulzusmérőt és a jeladót hűvös és száraz helyen tárolja. Ne tárolja nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak, vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl.: nedves törülköző). A pulzusmérő és a jeladó vízálló, és vízben végzett tevékenységek során használható. Ne tegye ki az órát huzamosabb ideig közvetlen napfénynek– ne hagyja azt például az autóban vagy a biciklire felszerelve.

Tartsa tisztán a pulzusmérő órát. A vízállóság fenntartása érdekében ne mossa ki a pulzusmérőt magasnyomású mosóval. Enyhén szappanos vízzel tisztítsa meg és tiszta vízzel öblítse ki. Ne tegye a víz alá. Egy puha törülközővel törölje szárazra. Soha ne használjon alkoholt vagy súrolószert, pl. fémdörzsit vagy vegyszereket.

Óvja a pulzusmérő órát az erős ütésektől, mivel ezek kárt tehetnek a készülékben.

Javítás

Javasoljuk, hogy a kétéves garancia ideje alatt csak hivatalos Polar szervizközpontban javítassa a készüléket. A Polar Electro által nem engedélyezett javítás által okozott kár, vagy következményes kár esetén a garancia nem érvényesíthető.

A Polar szervizközpontok elérhetőségéről a www. polar.fi/support weboldalon tájékozódhat.

Termékeink és szolgáltatásaink folyamatos fejlesztése érdekében regisztrálja Polar termékét a http://register.polar.fi/ webhelyen, hogy azok minél jobban megfelelhessenek igényeinek.

Megjegyzés: *Polar fiókjának felhasználóneve mindig az Ön e-mail címe. Ugyanazzal a felhasználónévvel és jelszóval használhatja a polarpersonaltrainer.com-ot, a Polar vitafórumait, valamint hírlevél-szolgáltatásunkat, mint amivel regisztrálta a Polar terméket.*

Elemcsere

Pulzusmérő óra

Javasoljuk, hogy a pulzusmérő óra elemének cseréjét bízza hivatalos Polar szervizre. A szervizben ugyanis az elemcserét követően leellenőrzik a Polar pulzusmérő vízállóságát is.

- Az alacsony töltöttséget jelző szimbólum akkor jelenik meg, amikor az elem kapacitásának 10–15%-án üzemel.
- A háttérvilágítás folyamatos használata esetén az elem gyorsabban lemerül.
- Hidegben az alacsony elemfeszültség jelző megjelenhet, de ahogy megnő a hőmérséklet, el is tűnik.
- Ha az alacsony töltöttségre utaló szimbólum megjelenik a kijelzőn, a háttérvilágítás és a hang automatikusan kikapcsolódik. Az alacsony töltöttségre utaló szimbólum megjelenése előtt beállított minden riasztás aktív marad.

Mellkasi jeladó

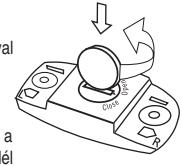
A WearLink+ jeladó a felhasználó által cserélhető elemet tartalmaz. Kérjük, gondosan kövesse az utasításokat az elem cseréjekor.

Elemcserekor győződjön meg róla, hogy a tömítőgyűrű nincs-e megsérülve. Ha a tömítőgyűrű sérült, cserélje azt ki. Tömítőgyűrű/elem szetteket a jól felszerelt Polar kiskereskedőknél és az engedélyezett Polar szervizekben szerezheti be. Az Egyesült Államokban és Kanadában, a tartalék tömítőgyűrűk a hivatalos Polar szervizközpontokban kaphatók. Az Egyesült Államokban a tömítőgyűrű/elem szettek a www.shoppolar.com oldalon is megrendelhetők.

Az elemeket tartsa távol a gyermekektől. Lenyelése esetén azonnal hívjon orvost.

Az elemeket leselejtezését a helyi szabályozásoknak megfelelően kell elvégezni.

Egy teljesen feltöltött, új elem használatakor kerülje el mindkét végének egyidejű megérintését fém, vagy elektromos vezetőképességű szerszámokkal, pl. csíptetőkkel. Ez rövidre zárhatja az elemet, meggyorsítva annak kimerülését. A rövidre zárás nem károsítja meg az elemet, de csökkentheti annak kapacitását és az elem élettartamát.



1. Egy érme segítségével nyissa fel az elemfedelet annak óramutató járásával ellentétes irányba történő elforgatásával az OPEN (NYITVA) állásba.
2. Helyezzen be az új elemet (CR2025) a fedél alá, hogy a pozitív (+) fele a fedél felé mutasson. Győződjön meg arról, hogy a tömítőgyűrű a horonyban van a vízállóság érdekében.
3. Nyomja a fedelet vissza a csatlakozóra.
4. Az érmével forgassa az óramutató járásával megegyező irányba az elemfedelet a CLOSE (ZÁRVA) állásba.

Ha nem megfelelő típusú elemet használ, az robbanásveszélyes lehet.

7. ÓVINTÉZKEDÉSEK

A Polar futó komputer segíti személyes céljai elérésében azáltal, hogy megjeleníti a teljesítményére vonatkozó adatokat. Megmutatja a fiziológiai terhelés és az intenzitás szintjét az edzés alatt. Más célokat nem szolgál.

A lehetséges kockázatok minimalizálása edzés közben

Az edzés bizonyos kockázatokkal járhat. Rendszeres edzésprogram megkezdése előtt válaszoljon a következő kérdésekre egészségügyi állapotával kapcsolatban.
Ha ezen kérdések bármelyikére igennel válaszol, az edzésprogram megkezdése konzultáljon kezelőorvosával.

- Az utóbbi 5 évben nem sportolt?
- Magas a vérnyomása vagy a koleszterin szintje?
- Van valamilyen betegsége?
- Szed valamilyen gyógyszert vérnyomás vagy szívgyógyszert?
- Voltak már légzési problémái?
- Felépülőben van egy súlyos betegségből vagy orvosi kezelés alatt áll?
- Használ pacemakert vagy más, beültetett elektronikus eszközt?
- Dohányzik?
- Terhes?

Ezek mellett vegye figyelembe, hogy az edzés intenzitásán kívül a szívgyógyszerek, a vérnyomás, a lelkiállapot, az asztma, a légzés, valamint az energiaitalok, az alkohol és a nikotin is befolyásolhatja a pulzusszámot.

Fontos, hogy edzés közben figyeljünk testünk jelzéseire. **Ha edzés közben váratlan fájdalmat, vagy túlzott fáradtságot érez, akkor ajánlott befejezni, vagy kisebb intenzitással folytatni az edzést.**

Pacemakerrel, defibrillátorral vagy egyéb beültetett elektronikus eszközzel élőknek szóló figyelmeztetés.

A pacemakerrel élők csak saját felelősségükre használják a Polar futó komputert. Használat előtt javasolt egy orvos felügyelete alatt elvégzett terheléses vizsgálat. A vizsgálattal célja annak bizonyítása, hogy a Polar futó komputer biztonságosan és megbízhatóan használható a pacemaker mellett.

Amennyiben allergiás a bőrrel érintkező valamely anyagra, vagy ha allergiás reakciókat vél felfedezni magán a termék használata közben, ellenőrizze az 55. oldalon felsorolt anyagokat. A jeladó bőrre gyakorolt hatásának elkerülése érdekében vegyen alá egy pólót. Ebben az esetben nedvesítse meg alaposan a pólót az elektródák alatt a tökéletes működés érdekében.

Megjegyzés: *A nedvesség és a nagymértékű súrlódás hatására a fekete szín kopását eredményezheti, mely nyomot hagyhat a világos ruhákon. Ha a bőrén parfümöt vagy rovarriasztót használ, győződjön meg arról, hogy az nem kerül kapcsolatba az pulzusmérő órával, vagy a jeladóval.*

Az edző komputer elektromos komponensei a jelek interferenciáját okozhatják. A probléma megoldására próbálja meg az alábbiakat:

1. Távolítsa el mellkasáról a jeladót, és használja úgy az edzőfelszerelést, ahogy normális esetben tenné.
2. Forgassa körbe az pulzusmérő órát, amíg talál egy területet, ahol az nem jelenít meg szétszórt értékeket, vagy ahol a szív jel nem villog. Az interferencia gyakran közvetlenül a felszerelés kijelzője előtt a legrosszabb, míg a kijelző bal vagy jobb oldala viszonylag zavarmentes.
3. Helyezze vissza a mellkasára a jeladót, és amennyire lehetséges, tartsa ebben az interferencia-mentes térben.

Ha az RS100 készülék így sem működik, elképzelhető, hogy a másik felszerelés elektromos zaja túl magas a vezeték nélküli pulzusméréshez.

"Áthallás": A keret nélküli pulzusszám szimbólum kódolatlan pulzusszám jeladást jelent. Kódolatlan üzemmódban az edző komputer 1 méteren belül érzékeli a jeladók jeleit. Több kódolatlan jeladó egyidejű működtetése helytelen mérési eredményeket okozhat.

Mit tegyek, ha...

...nem tudom, hol vagyok a menüben?

Nyomja meg és tartsa lenyomva a Stop gombot, amíg a kijelzőn meg nem jelenik a pontos idő.

...a készülék egy gombra sem reagál?

Indítsa újra a pulzusmérő órát az oldalán lévő négy gomb 2 másodpercig történő nyomva tartásával. Újraindítás után állítsa be ismét az időt és a dátumot a Basic Settings (Alapbeállítások) menüpontban. Ezen kívül minden beállítás elmentve marad.

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

Az erős elektromágneses jelek hibás mérési eredményeket okozhatnak. Távolodjon el az olyan lehetséges zavarforrásoktól, mint a magasfeszültségű villamosvezetékek, forgalmi lámpák, villamosvasutak vezetékei, autó motorok, kerékpáros komputerek, motorral hajtott edzőgépek (pl. edzettség mérők) vagy mobiltelefonok.
Ha a szélsőséges pulzusértékek azután is fennállnak, hogy a zavarforrástól eltávolodott, csökkentse a sebességét és ellenőrizze manuálisan pulzusszámát. Ha úgy érzi, hogy az megfelel a kijelzőn levő nagy értéknek, előfordulhat, hogy szívritmuszavara van. A szívritmuszavar általában nem jelent komoly problémát, ennek ellenére érdemes felkeresnie kezelőorvosát.

…a kijelzőn látható szív szimbólum szabálytalanul villog?

- Ellenőrizze, hogy az óra és a jeladó távolsága nem nagyobb mint 1 méter.
- Ellenőrizze, hogy a jeladó nem lazult-e meg az edzés alatt.
- Ügyeljen rá, hogy a transzmitter elektródái meg legyenek nedvesítve.
- Győződjön meg róla, hogy nincs-e más működő pulzus jeladó 1 méteren belül.
- A szívritmuszavar rendszertelen mérési eredményeket okozhat. Ebben az esetben konzultáljon orvosával.

…az óra nem veszi a pulzusjeleket (- -)?

- Ügyeljen rá, hogy a jeladó elektródái meg legyenek nedvesítve és hogy az utasításoknak megfelelően viseli.
- Győződjön meg róla, hogy a transzmitter tiszta.
- Ellenőrizze, hogy nincs-e nagyfeszültségű vezeték, televízió, mobiltelefon, vagy más elektromágneses zavarforrás közelében.
  Ellenőrizze azt is, hogy az edzésrögzítés megkezdésekor nincs a közelben (1 méteren belül) más, pulzusmérőt használó személy.
- A szívritmuszavar rendszertelen mérési eredményeket okozhat, vagy lehetséges, hogy valamilyen szívprobléma miatt megváltozott az EKG-hulláma. Ebben az esetben forduljon orvoshoz.

…futó komputert vagy pulzusmérőt használó másik személy interferenciát okoz?

Távolodjon el az illetőtől és így folytassa az edzést.
Másik lehetőség:

1. Vegye le 30 másodpercre a jeladót a mellkasáról. Távolodjon el a másik, pulzusmérőt használó személytől.
2. Vegye fel újra a jeladót és emelje az órát a mellkasához a jeladó Polar logója közelébe. A pulzusmérő óra újra a pulzusjelek keresését. Ezután a megszokott módon folytathatja az edzést.

…az alacsony töltöttséget jelző ▭ szimbólum megjelenik?

Az elem lemerülésének az első jele a kijelzőn megjelenő További információkat a 49. oldalon talál.

Megjegyzés: *Hideg időben előfordulhat, hogy az alacsony töltöttség szimbólum indokolatlanul megjelenik, azonban ez eltűnik, amint visszatérünk a normál hőmérsékletre.*

…a kijelző üres?

A futó komputer energiatakarékos üzemmódban kerül ki a gyárból. Aktiválásához nyomja meg kétszer a **piros** gombot. Ekkor az el kell végezni az alapbeállításokat. Erre vonatkozó további információkat a 8. oldalon talál. Előfordulhat az is, hogy elem teljesen lemerült (erre vonatkozó további információt a következő kérdés alatt talál).

9. MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

A Polar RS100 elkophat úszás közben. A vízállóság megőrzése érdekében **ne használja a gombokat a víz alatt.** További információkért látogasson el a http://www.polar.fi/support weboldalra. A polar termékek vízállósága az ISO 2281 nemzetközi szabványnak megfelelően volt tesztelve. A termékek vízállóságuk függvényében három kategóriára oszthatók. Ellenőrizze a Polar terméke hátoldalán a vízállósági kategóriát és hasonlítsa össze az alábbi táblázattal. Kérjük, vegye figyelembe, hogy az itt feltüntetett értékek nem feltétlenül érvényesek más gyártók termékeire.

Jelzések a doboz hátán	Vízcsepp, izzadtság, eső, stb.	Fürdés és úszás	Palack nélküli búvárkodás	Búvárkodás oxigénpalackkal	Vízállósági jellemzők
Water resistant (Vízállósági)	X				Csöppenés, izzadtság, eső, stb.
Water resistant 30m / 50m (Vízállósági 30m / 50m)	X	X			Alkalmas fürdéshez és úszáshoz
Water resistant 100m (Vízállósági 100m)	X	X	X		Gyakori, vízben történő használat, kivéve az oxigénpalackos búvárkodás

FUTÓ KOMPUTER

Elem élettartama:	Átlagosan 2 év normál használat mellett (napi 1 óra, heti 7 nap)
Elemtípus:	CR 2032
Működési hőmérséklet:	-10 °C és +50 °C között / +14 °F és +122 °F között
Óraszíj anyaga:	Poliuretán
	Hátlap és az óraszíj
csatjának anyaga:	Rozsdamentes acél, mely megfelel az EU 94/27/EU, közvetlenül és tartósan a bőrrel érintkezésbe kerülő nikkel anyagú termékek kibocsájtásáról szóló irányelvének és annak 1999/C 205/05 sz. kiegészítésének.

Vízállósági 50m

Óra

Pontosság:	Jobb mint ± 0,5 másodperc/naponta 25 °C / 77 °F hőmérsékleten.

JELADÓ

Elemtípus:	CR 2025
Elem élettartama:	Átlagosan 700 üzemóra
Elemfej tömítőgyűrű:	Tömítőgyűrű 20.0 x 1.0 FPM anyag
Működési hőmérséklet:	-10 °C és +50 °C között / +14 °F és +122 °F között
Csatlakozó anyaga:	Poliamid
Pánt anyaga:	35% poliészter, 35% poliamid, 30% poliuretán

Pulzusszámmérő

Pontosság:	± 1% vagy 1 bpm (attól függően, hogy melyik nagyobb), állandó terhelési körülmények esetén.
Pulzusszám mérés-tartomány:	15-240

Memória

1 edzésfájl

A memóriába menthető maximális idő:	99 óra 59 perc 59 mp

Összesítő

Összesítő idő maximális értéke:	9999 h
Összesítő kalória maximális értéke:	999 999
Összesítő edzésszám maximális értéke:	999 999

RENDSZERKÖVETELMÉNYEK:

Polar UpLink adatátviteli eszköz
-Számítógép
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Hangkártya
- Dinamikus hangszórók és fejhallgató

A Polar RS100 pulzusmérőre többek között a következő szabadalmazott technológiák érvényesek:

- OwnZone® elemzés a személyes cél pulzusszámhatárok napi megállapítására
- OwnCode® kódolt adatátvitel
- Wearlink® technológia pulzusszám méréshez

10. KORLÁTOZOTT NEMZETKÖZI POLAR GARANCIA

- Ez a garancia nem befolyásolja a fogyasztó érvényben lévő nemzeti, vagy állami törvények által szavatolt törvényes jogait, vagy a fogyasztó forgalmazóval szembeni, az eladási/vásárlási szerződéséből adódó jogait.
- Jelen korlátozott Polar nemzetközi garanciát a Polar Electro Inc. olyan fogyasztók számára bocsátja ki, akik a terméket az Egyesült Államokban vagy Kanadában vásárolták. Ezt a korlátozott Polar nemzetközi garanciát a Polar Electro Oy bocsátja ki olyan fogyasztóknak, akik a terméket más országokban vásárolták.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja ezen termék fogyasztójának/vásárlójának, hogy a termék a vásárlás dátumától számított két (2) évig anyag- és gyártási hibától mentes lesz.
- **Az eredeti vásárlási számla a vásárlás tényét bizonyító irat!**
- A garancia nem vonatkozik az elemre, a normál elhasználódásra, a helytelen használatból, visszaélésből, balesetekből vagy az óvintézkedéseknek való meg nem felelésből származó kárra; a nem megfelelő karbantartásra, kereskedelmi használatra, megrepedt, törött vagy megkarcolt dobozokra/kijelzőkre, rugalmas pántra és Polar felszerelésre.
- A garancia nem fedez semmilyen, a termékből származó, vagy azzal kapcsolatos közvetlen, közvetett, következményes, vagy különleges kárt, veszteséget, költséget, vagy kiadást.
- A másodkézből beszerzett cikkekre nem érvényes a két (2) éves garancia, kivéve, ha a helyi törvény másként nem rendelkezik.
- A garancia ideje alatt a terméket vagy megjavítják, vagy kicserélik valamelyik hivatalos Polar szervizközpontban, a vásárlás országára való tekintet nélkül.

A garancia csak azokra az országokra vonatkozik, ahol a terméket eredetileg forgalomba helyezték.

CE 0537 Ez a termék megfelel a 93/42/EGK irányelvnek. Az érvényes megfelelőségi nyilatkozat a www.support.polar.fi webhelyen található.

Ez az áthúzott kerekes szeméttartály szimbólum azt mutatja, hogy a Polar termékek elektromos készülékek és az Európai Parlamentnek és a Tanácsnak az elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira (WEEE) vonatkozó 2002/96/EK irányelv hatálya alá esnek, és a termékhez használt elemek és akkumulátorok az Európai Parlament és Tanács 2006 szeptember 6-án kiadott, az elemekre és akkumulátorokra, illetve az elemek és akkumulátorok hulladékaira vonatkozó 2006/66/EK irányelv hatálya alá esnek. A Polar termékekben levő termékeket és elemeket/akkumulátorokat ennélfogva az EU országaiban elkülönítve kell leselejtezni.

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

11. POLAR FELELŐSSÉG ELHÁRÍTÁSI NYILATKOZAT

- A kézikönyvben levő anyag csak tájékoztatási célokat szolgál. A benne leírt termékek vonatkozásában a gyártó a folyamatos fejlesztési programok miatt fenntartja az előzetes tájékoztatás nélküli változtatás jogát.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem szavatolja és nem vállal garanciát a kézikönyvre és a benne leírt termékekre.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nem vállal felelősséget a termék semmilyen szándékos vagy véletlen rongálása, sérülése, alkatrész elveszítése, a jelen anyag vagy az itt leírt termékek használatából származó anyagi veszteségre vonatkozóan.

A terméket az alábbi szabadalmak védik:
WO96/20640, US6104947, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, FR0006504, US6477397, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365.
További szabadalmak bejegyzése folyamatban van.

A Polar Electro Oy ISO 9001:2008 tanúsítvánnyal rendelkező cég.

Copyright © 2010 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland.
Minden jog fenntartva. A jelen útmutató egyetlen része sem használható fel vagy sokszorosítható semmilyen formában a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül.

A felhasználói kézikönyvben vagy a termék csomagolásán levő ™ jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei.
A felhasználói kézikönyvben vagy a termék csomagolásán levő ® jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei, kivéve a Windows-t, ami a Microsoft Corporation védjegye.

Gyártja:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

12. TÁRGYMUTATÓ

12 órás / 24 órás időmegjelenítés 9
Alacsony elemtöltöttség jelző 49
Beállítások 27
Billentyűzár 18
Dátum beállítások 41
Edzésrögzítés 14
Elemcsere 49
Felhasználói beállítások 42
Figyelmeztető hangjelzés ki/bekapcsolása 38
Halt (Megállítás) 18
Hangok ki/bekapcsolása 45
Háttérvilágítás 3
HeartTouch funkció 3
HR_{sit} 44
Idő kijelzőre való visszatérés 52
Időmérők 28
Jeladó 12
Kalóriák (energiafelhasználás) 22
Lap full (Köridő memória megtelt) 18
Memória 20
Nullázás 52
Óra beállítások 46
Pulzus célzóna riasztás 15
Pulzusszám 13
Pulzusszám határértékek 29, 35
Pulzusszám-mérés indítása 12
Stopwatch 18
Szundi 39
UpLink adatátviteli eszköz 47
Összesített értékek 24