ZERGE.INFO
SEE YOU MORE

POLAR RS300X HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

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

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

Kérdés esetén keressen minket elérhetőségeinken!
HASZNOS MOZGÁST MINDENKINEK!

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

Tartalom

1. ELINDULÁS 4
Ismerje meg a Polar RS300X pulzusmérő órát 4
A karóraegység gombjai és menüszerkezete 5
Kezdés az alapbeállításokkal 6
Kijelzőn megjelenő szimbólum 7

2. EDZÉS ELŐTT 8
Polar Fitness teszt 8
OwnZone határok 13

3. EDZÉS 14
A jeladó használata 14
A Polar S1 lábmérő használata* 15
A Polar G1 GPS érzékelő használata* 17
Edzés megkezdése 19
Edzés közben 20
Edzés megállítása 23

4. EDZÉS UTÁN 24
Összefoglaló 24
Edzésadatokat áttekintése 25
Adatok továbbítása 29

5. BEÁLLÍTÁSOK 30
Órabeállítások 30
Edzési beállítások 31
Funkció beállítások 32
Felhasználói beállítások 34
Általános beállítások 36

6. FONTOS INFORMÁCIÓK 37

A Polar RS300X kezelése..... 37
Óvintézkedések 41
Hibaelhárítás..... 44
Műszaki specifikáció 45
Garancia és felelősség elhárítása 47

1. FEJEZET - ELINDULÁS

Ismerje meg a Polar RS300X pulzusmérő órát

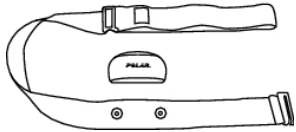
A **Polar RS300X pulzusmérő óra** kijelzi és rögzíti az Ön pulzusát és az egyéb adatokat edzés közben.

A **Polar WearLink®+ transzmitter** küldi a pulzusjelet a pulzusmérő órának. A transzmitter egy csatlakozóból és egy szíjból áll.

Opcionális kiegészítők

A **Polar S1 Foot Pod™** elküldi a pulzusmérő órának a futási sebesség adatait és a távolsági adatokat.

A **Polar G1 GPS szenzor** elküldi a pulzusmérő órának a sebesség és távolság adatokat. Számos különböző sportnál alkalmazható, nem csak a futásnál.



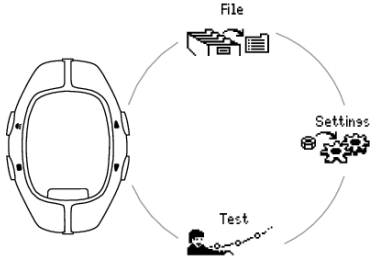
A használati útmutató legfrissebb verziója letölthető a **http://www.polar.fi/support** címről.

A karóraegység gombjai és menüszerkezete

▲ FEL: Belépés a menübe és lépkedés a kiválasztási listákban, értékek megváltoztatása

▼ LE: Belépés a menübe és lépkedés a kiválasztási listákban, értékek megváltoztatása

PIROS gomb: Kiválasztás megerősítése, edzésmenübe belépés, edzés megkezdése (hosszan nyomva)



■ VISSZA:
- Visszatérés az előző szintre
- Kiválasztás törlése
- Változatlanul hagyja a beállításokat
- Ha hosszan nyomja meg, visszatér az Idő nézethez

HÁTTÉRVILÁGÍTÁS:
- A kijelző megvilágítása
- Hosszan megnyomva belépés a **Gyorsmenübe** Időnézetben (pl. gombok zárolása vagy ébresztő beállítása) vagy edzés közben (pl. edzési hangok módosítása vagy gombok zárolása).

Touch: Ha edzés közben gombnyomás nélkül kívánja az adatokat megtekinteni, hozza edzéskomputerét a jeladón levő Polar logó közelébe. További információért lásd a Funkció beállítások című részt.

Kezdés az alapbeállításokkal

A Polar RS300X aktiválásához nyomja meg egy másodpercig bármelyik gombját. Aktiválás után a komputer nem kapcsolható ki.

1. A PIROS gombot megnyomva nyissa meg a **Language** (Nyelvi) menüt. A FEL/LE gombokkal válasszon az **English** (Angol), **Deutsch** (Német), **Español** (Spanyol) vagy **Français** (Francia) nyelvek közül, majd választását erősítse meg PIROS gombbal.
2. A **Start with basic settings** (Kezdés az alapbeállításokkal) üzenet jelenik meg.
3. Nyomja meg a PIROS gombot és folytassa az alapadatok beállítását.
4. Válassza ki a **Time** (Idő) formátumot.
5. Írja be a pontos időt (**Time** ,órában és percben).
6. Adja meg a dátumot (**Date**).
7. Válasszon mértékegysége (**Units**). Válasszon a metrikus (metric - kg, cm, KCAL) és az angolszász (font, láb, CAL). *A kalóriák mérése minden esetben kilokalóriákban történik.*
8. Adja meg testsúlyát (**Weight**).
9. Adja meg testmagasságát (**Height**).
10. Írja be születési dátumát (**Date of birth**).
11. Válassza ki a nemét (**Sex**).
12. **A Settings OK?** (Beállítások rendben?) kérdés jelenik meg.
    A **Yes** (Igen) lehetőséget kiválasztva mentse el a beállításokat. Az RS300X Idő nézetre vált.
    A **No** (Nem) kiválasztásával módosíthatja a beállításokat. Nyomja meg a VISSZA gombot mindaddig, amíg a módosítani kívánt beállításhoz nem ér.

Ha a későbbiekben módosítani szeretné személyes beállításait, lásd a Felhasználói beállítások című részt.

Kijelzőn megjelenő szimbólum

Szimbólum	Leírása
	Az edzéskomputer elemfeszültsége alacsony.
	Az ébresztő aktív.
2	A 2. idő van használatban.
	A billentyűzár aktív.
	Aktuális sebesség/tempó.
G	A G1 GPS érzékelő használatban van. Ha a szimbólum villog, az RS300X kapcsolatot próbál létesíteni a GPS érzékelővel, vagy a GPS érzékelő próbál kapcsolatot létesíteni a műholdakkal.
	A szív szimbólum villogása a pulzusjel észlelését jelzi.
	A lábmérő használatban van. Ha a szimbólum villog, az RS300X kapcsolatot próbál létesíteni a lábmérővel.
REC	Az edzéskomputer rögzíti az edzést.
	Az edzés teljes időtartama.
LAP 28	Köridő.
	Elégetett kalóriák.
	Pontos idő.

2. FEJEZET - EDZÉS ELŐTT

Polar Fitness teszt

A megfelelő edzéshez és a fejlődés nyomon követéséhez fontos, hogy tisztában legyen jelenlegi edzettségi szintjével. A Polar Fitness Teszt™ gyors és egyszerű módszer a kardiovaszkuláris edzettség és az aerob kapacitás mérésére. A tesztet nyugalmi állapotban kell végezni.

A teszt eredménye a Polar OwnIndex® nevű érték. Az OwnIndex a maximális oxigénfelvételhez (VO_{2max}), az aerob kapacitás gyakran használt mérőszámához hasonlítható. További információért lásd A teszteredmények értelmezése c. részt.

Az OwnIndex érték az edzés alatti kalória-felhasználás mérésének pontosságára is hatással van.

A teszt egészséges felnőttek számára lett kialakítva. A megbízható teszteredmények érdekében:

- Kerülje a figyelmét elvonó dolgokat. Minél jobban ellazult és minél nyugodtabb a tesztkörnyezet, annál pontosabbak lesznek az eredmények (ne zavarja például televízió, telefon vagy beszélgetés).
- A teszt napján és az azt megelőző napon kerülje a komoly fizikai erőfeszítést, az alkohol és stimuláló szerek fogyasztását.
- A teszt előtt 2-3 órával ne fogyasszon nehéz ételt és ne dohányozzon.
- Mindig hasonló körülmények között és a nap ugyanazon szakában végezze el a tesztet.
- Pontosan adja meg felhasználói adatait.

A Polar Fitness Teszt elvégzése

1. Vegye fel a jeladót, feküdjön le és 1-3 percig lazítson
2. Idő nézetben válassza ki a UP/DOWN > **Test** > **Start** (FEL/LE > Teszt > Start) lehetőséget. A fitness teszt azonnal elkezdődik, amint az RS300X érzékeli a pulzusszámát. Győződjön meg arról, hogy nyugodtan fekszik, és amikor készen áll a teszt megkezdésére, nyomja meg a **Start** gombot.
3. Körülbelül 5 perccel később sípolás jelzi a teszt végét, és megjelenik az eredmény. Nyomja meg a PIROS gombot.
4. A kijelzőn az **Update to VO**$_{2max}$**?** (Frissítés VO2max-ba?) kérdés jelenik meg.
5. Válassza ki a **Yes** (Igen) lehetőséget, hogy a felhasználói beállítások és az OwnIndex frissüljenek az új eredménnyel. Csak akkor válassza a **No** I(Nem) lehetőséget, ha ismeri a laboratóriumi körülmények között megmért VO$_{2max}$ értékét és az egy edzettségi szintnél jobban eltér az OwnIndex eredménytől (lásd a következő oldalon levő táblázatot). Az OwnIndex érték csak az OwnIndex eredmények között lesz eltárolva.

Hibaelhárítás

- A **Set your personal activity level** (Állítsa be személyes aktivitási szintjét) üzenet jelenik meg. > Állítsa be aktivitási szintjét. További információért lád a Felhasználói beállítások c. részt.
- A **Fitness Test Failed** (Sikertelen fitness teszt) üzenet jelenik meg vagy nem jelenik meg a pulzusszám. Ellenőrizze, hogy a jeladó elektródái elég nedvesek-e, illetve a pánt elég szoros-e a mellkasa körül. Ha a fitness teszt sikertelen, akkor korábbi OwnIndex értéke nem lesz lecserélve.
- Nincs pulzusszám > Teszt sikertelen. Ellenőrizze, hogy a jeladó elektródái elég nedvesek-e, illetve a pánt elég szoros-e a mellkasa körül.

A teszteredmények értelmezése

Az OwnIndex értékek értelmezéséhez hasonlítsa össze az értékeket és azok időbeli változtatását. Az OwnIndex nem és életkor alapján is értelmezhető. Keresse meg saját OwnIndex értékét a táblázatból a jobb oldalon, és hasonlítsa össze azt az önnel azonos nemű és hasonló életkorú emberek eredményével.

Az osztályozás 62 olyan tanulmány irodalmán alapul, melyekben a VO_{2max} értéket az Egyesült Államokban, Kanadában és hét európai országban közvetlenül mérték meg felnőtt egészséges alanyoknál. Referencia: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic Fitness Norms for Males and Females Aged 6 to 75 years: A review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Age	VERY LOW	LOW	FAIR	MODERATE	GOOD	VERY GOOD	ELITE
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

A Fitness teszt eredmények nyomon követése

A teszteredmények az utolsó 16 OwnIndex értéket, és a hozzájuk tartozó dátumot tartalmazzák. Átlagosan hat hétnyi rendszeres edzésre van szükség az aerob fittség észlelhető javulásához. A hatékony javulás érdekében nagy izomcsoportokat érdemes edzeni.

1. Válassza ki az UP/DOWN > **Test** > **Trend** (FEL/LE > Teszt > Trend) lehetőséget.
2. Az OwnIndex eredményeket ábrázoló oszlopok és az utolsó teszt dátuma jelennek meg. A korábbi OwnIndex eredmények megtekintéséhez nyomja meg az FEL/LE gombot.

Az OwnIndex értékek törlése

1. Válassza ki a törölni kívánt értéket.
2. Nyomja meg és tartsa lenyomva a VILÁGÍTÁS gombot. A
3. **Delete value? No/Yes** (Törli az értéket? Igen/Nem) üzenet jelenik meg a kijelzőn. Erősítse meg választását a PIROS gombbal.

OwnZone határok

Az edzéskomputer képes az egyéni aerob pulzuszónák automatikus meghatározása. Ezt a funkciót Polar OwnZone® (OZ), azaz Polar SajátZónának nevezik. Ha minden edzésalkalmat a SajátZóna meghatározásával kezdi, biztos, hogy aktuális állapotának megfelelően biztonságos és hatékony pulzuszónákban fog edzeni. Érdemes a SajátZónát az edzési környezet, a sport vagy a felhasználói adatok változása esetén, illetve minden olyan esetben újra meghatározni, amikor még nem sikerült az előző edzést teljesen kipihenni, vagy egy vagy több heti szünet után kezd el újra edzeni.

A SajátZóna határok meghatározása 1-5 perc alatt történik, amikor sétálva, kocogva vagy más mozgást végezve bemelegít. / a HRmax 50 %-a alatt Kezdje lassan, tartsa pulzusszámát 100 szívverés / a HR_{max} 50 %-a alatt. Minden perc után fokozatosan növelje sebességét körülbelül 10 szívveréssel / a HR_{max} 50 %-ával.

Kezdés előtt győződjön meg arról, hogy:

- a személyes adatait pontosan adta-e meg.
- az OwnZone edzést választotta-e ki (a FEL/LE gombokkal a **Settings** > **Exercise** > **OwnZone** > **Select** menüpont). Amikor edzéstípusként az OwnZone edzést választja, minden edzésalkalom a SajátZóna meghatározásával kezdődik.

1. Vegye fel a jeladó övet és az edzéskomputert.
2. A SajátZóna meghatározásának megkezdéséhez nyomja meg Idő nézetben a PIROS gombot, majd válassza ki a **Start** menüpontot.
3. Egy idő után megjelenik az **OwnZone updated** (SajátZóna frissítve) üzenet, illetve a SajátZóna határok. Folytassa szokásos módon az edzést.

3. FEJEZET - EDZÉS

A jeladó használata

Az edzés rögzítés megkezdése előtt vegye fel a jeladó övet.

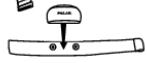
1. Folyó víz alatt nedvesítse meg a pánt elektródás részét.
2. Erősítse fel a jeladót a pántra. Állítsa be a pánt hosszát, hogy az szorosan, de kényelmesen rögzüljön.
3. Helyezze a pántot a mellkasa köré, a mellizmok alá és csatolja be a pántot.
4. Ellenőrizze, hogy az elektródás részek szorosan rögzülnek-e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

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 lásd a Fontos információk c. fejezetben.

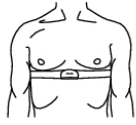
1.

2.



3.

4.



Videó útmutatóért látogasson el a **http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials** címre.

A Polar S1 lábmérő használata*

- Az S1 lábmérőt használata előtt aktiválni kell az edzéskomputerből: válassza ki a FEL/LE gombokkal a **Settings** > **Features** > **S sensor** > **Footpod** menüpontot.
- A lábmérő első használata előtt helyezzen bele elemet. Az erre vonatkozó utasításokat a Polar S1 lábmérő használati útmutatójában találja.
- A sebesség/tempó és távolság mérésének pontossága érdekében kalibrálja a lábmérőt. Lásd a Funkció beállítások című részt, illetve a Polar S1 lábmérő használati útmutatóját.

Edzés közben

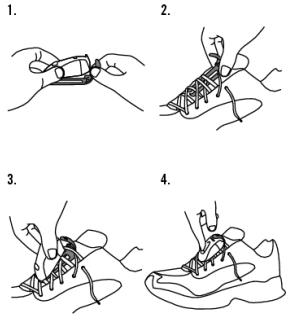
- *Ha bekapcsolta a* **Help** *(Súgó) funkciót, a* **Footpod signal found** *(Lábmérő jele megtalálva) üzenet és egy X szimbólum jelenik meg a lábmérő bekapcsolása után.*
- *Ha a* **Check Footpod!** *(Ellenőrizze a lábmérőt!) üzenet jelenik meg, az edzéskomputer nem tudja fogni a lábmérő jeleit.*
- *Ha a lábmérőn a zöld fény pirosra változik, cserélje ki az elemet.*

*Az S1 lábmérő külön megvásárolható kiegészítő.

Az S1 lábmérő rögzítése a cipőre

A sebesség/tempó és a távolság pontos mérése érdekében győződjön meg arról, hogy a lábmérőt megfelelően helyezi fel.

1. Távolítsa el a lábmérőt a villáról.
2. Lazítsa meg cipőfűzőjét, helyezze a villát a cipőfűző alá, a cipőnyelv tetejére. Szorítsa meg a cipőfűzőt.
3. Illessze a lábmérő elülső részét (ami a PIROS gombhoz közelebb van) a villához, és nyomja meg a hátsó vége felől. Rögzítse a lapot. Ellenőrizze, hogy a lábmérő nem mozdul, és igazodik a lábfejéhez.
4. Ha a pulzusszám megjelenik az edzéskomputeren, nyomja meg és tartsa lenyomva a lábmérőn levő PIROS gombot mindaddig, amíg a zöld fény villogni nem kezd, bekapcsolva ezzel a lábmérőt.



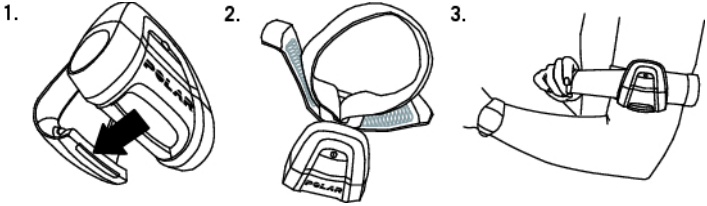
A Polar G1 GPS érzékelő használata*

- A GPS érzékelőt használata előtt aktiválni kell az edzéskomputerből: válassza ki a FEL/LE gombbal a **Settings** > **Features** > **S sensor** > **GPS** menüpontot.
- A GPS érzékelő első használata előtt helyezzen bele elemet. Az erre vonatkozó utasításokat a Polar G1 GPS érzékelő használati útmutatójában találja.

*A G1 GPS érzékelő külön megvásárolható kiegészítő.

A GPS érzékelő viselése

1. Megnyomva nyissa ki a csatot.
2. Lazán fűzze át a karszalagot a csat hurkain és rögzítse azt.
3. Helyezze a karszalagot felkarja köré és szorítsa meg. Az érzékelőt és az edzéskomputert ugyanazon a karján viselje. Ellenőrizze, hogy a "POLAR" logó egyenesen áll.
4. Csak az után kapcsolja be a GPS érzékelőt, hogy a pulzusszám megjelenik edzéskomputerén. A Polar G1 GPS érzékelő bekapcsolásáról a termék használati útmutatójában talál további információt.



Az érzékelőt karszalag nélkül is rögzítheti hátizsákja pántjára vagy tetejére.

Edzés megkezdése

1. Vegye fel az edzéskomputert, a jeladót, illetve vagy a lábmérőt vagy a GPS érzékelőt.
2. Nyomja meg Idő nézetben a PIROS gombot és a **Start** menüpontot kiválasztva kezdje meg az edzés rögzítését, vagy a **Settings** menüpontot kiválasztva kezdés előtt módosítsa a hang-, az edzés- és a pulzusszám nézetének beállításait. A rögzítés úgy is elkezdhető, ha egyszer hosszan megnyomja a PIROS gombot.

Az edzésbeállítások edzés alatti módosításához nyomja meg a VISSZA gombot és válassza ki a **Settings** menüpontot.

Az edzésalkalom csak akkor kerül elmentésre, ha az edzés adatainak rögzítése egy percnél tovább tart.

Edzés közben

Az alábbi információk jelennek meg edzés közben. A FEL/LE gombokat megnyomva változtathatja meg a nézetet. A megjelenítési beállításokat a VISSZA gomb megnyomásával, majd a **Settings** > **Display** menüpontot kiválasztva lehet módosítani. Néhány másodpercig megjelenik a nézet neve. Ez a név az alsó sorban levő adatra utal.

Heart rate (Pulzusszám)
Köridő / Sebesség / Tempó
Stopper
Pulzusszám

Stopwatch (Stopper)
Pulzusszám
Köridő
Stopper

Lap time (Köridő)
Sportzónák / Cél pulzuszóna / Cél sebesség/tempó zóna
Pulzusszám
Köridő

Pace/Speed (Tempó/Sebesség) (csak lábmérő vagy GPS mérő esetén érhető el)
Stopper
Távolság
Sebesség/tempó (a kiválasztott sebesség nézettől függően)

Distance (Távolság) (csak lábmérő vagy GPS mérő esetén érhető el)
Zóna száma és visszaszámláló vagy távolság / Köridő (a köridő akkor jelenik meg, ha nem állított be stoppert vagy távolságot, amely zónaváltásra utasítja)
Sportzónák / Cél pulzuszóna/ cél sebesség/tempó zóna
Távolság

Quick menu (Gyorsmenü): A Gyorsmenü edzés alatti eléréséhez nyomja meg és tartsa lenyomva a HÁTTÉRVILÁGÍTÁS gombot. A Gyorsmenüvel egyszerűen és gyorsan lezárhatja a gombokat, módosíthatja az edzés alatti hangjelzéseket és egyéb beállításokat.

Touch: A kiválasztott információt úgy is ellenőrizheti edzés közben, ha az edzéskomputert a jeladó öv közelébe hozza. A **Touch** funkció beállításához válassza ki a FEL/LE gombokkal a **Settings** > **Features** > **Touch** menüpontot.

Lap (Kör): A PIROS gomb rövid megnyomásával köröket mérhet az edzés közben. Néhány másodpercig megjelennek a körre vonatkozó információk, majd a kijelző visszatér a normál nézetre.

A LE/FEL gombot megnyomva és lenyomva tartva ránagyíthat a középső/felső sorban levő információra. A gombok ismételt megnyomásával és lenyomva tartásával térhet vissza a normál nézethez.

Edzés megállítása

1. A VISSZA gombot megnyomva szüneteltetheti az edzés rögzítését.
2. A VISSZA gomb ismételt megnyomásával vagy a **Stop** menüből az **Exit** menüpontot kiválasztva teljesen leállíthatja a rögzítést.

Minden használat után távolítsa ela jeladót a pántról, és folyó víz alatt öblítse le a pántot. Legalább minden ötödik használat után mossa ki a pántot mosógépben, 40ºC-on.

Edzés folytatása:

A szüneteltetett edzést a **Stop** menü **Continue** (Folytatás) menüpontját kiválasztva folytathatja.

Összefoglaló:

A **Stop** menü **Summary** (Összefoglaló) menüpontját kiválasztva tekintheti meg az edzés összefoglaló adatait. További információért lásd az Edzés után című részt.

4. FEJEZET - EDZÉS UTÁN

Összefoglaló

Az edzés szüneteltetése után az edzésadatok összefoglalását a **Stop** menü **Summary** menüpontját kiválasztva tekintheti meg. Részletesebb információért válassza ki a FEL/LE gombokkal a **File (Fájl)** menüpontot. Lásd az Edzésadatokat áttekintése című részt.

A FEL/LE gombokkal a következő információk között lépkedhet.

Max HR	Az edzés alatt mért maximális pulzusszám.
Avg HR	Az edzés alatt mért átlagos pulzusszám.
Duration	Az edzés időtartama.
Max pace/ Max speed*	Az edzés alatt mért maximális tempó/maximális sebesség.
Avg pace / Avg speed*	Az edzés alatt mért átlagos tempó/maximális sebesség.
Distance*	Összesen megtett kilométerek/mérföldök száma.

*A sebesség- és távolságadatok megtekintéséhez GPS érzékelő vagy lábmérő szükséges.

Edzésadatokat áttekintése

A FEL/LE gombokkal a **File** menüpontot kiválasztva tekintheti meg az **Exercise Log** (Edzésnapló), **Weekly** (Heti) és **Totals** (Összesített) naplókban levő edzésadatokat.

Edzésnapló

Edzésnapló
A kijelző oszlopokként jeleníti meg az utolsó 16 edzésalkalmat. Összehasonlíthatjuk ezek időtartamát, és láthatunk egyfajta trendet. Az edzések között a FEL/LE gombokkal lépkedhetünk. A kiválasztott edzés típusa és dátuma megjelenik a kijelzőn.

Amikor az **Edzésnapló** megtelik, a legrégebbi edzésfájl helyét a legutolsó foglalja el. Ha szeretné a fájlokat hosszabb ideig megőrizni, továbbítsa azokat a polarpersonaltrainer.com oldalon található Polar webes szolgáltatásra. További információért lásd az Adatok továbbítása című részt.

A részletes edzésinformációk áttekintéséhez válassza ki a kívánt oszlopot, majd nyomja meg a PIROS gombot. Az edzéskomputer az alábbi edzésadatokat fogja megjeleníteni (attól függően, hogy milyen információk érhetők el).

Ha az **OK** *felirat megjelenik a PIROS gomb felett, további adatok is elérhetők.*

Alapadatok
Edzés típusa
Dátum
Idő
Időtartam

Sportzónák
Az egyes sportzónákban töltött időtartam

Köradatok
Körök száma
Átlagos köridő
Legjobb kör és időtartama

Heti

A **Weekly** (Heti) naplóban az előző hetek edzéseinek összesített adatait tekintheti meg. A hetek között a FEL/LE gombokkal válthat. A jobboldalt levő, **This Week** (E hét) feliratú oszlop az aktuális hét edzésadatainak összefoglalását mutatja. A többi oszlop (amelyek a szóban forgó hét vasárnapja alapján vannak elnevezve) az utolsó 15 hétre vonatkozó összefoglalókat jelenít meg. A részletesebb heti adatokat a hét kiválasztásával, majd a PIROS gomb megnyomásával tekintheti meg.

A következő információk jelennek meg:

- A hét címe, az elégetett kalóriák, a teljes távolság és időtartam,
- Az egyes sportzónákban töltött idő. A PIROS gombot megnyomva a sportzónákra vonatkozó részletesebb információkat tekinthet meg. Megjelennek az egyes sportzónákban töltött időtartamok.

A heti összefoglalók nem törölhetők ki.

Összesített napló

A **Totals** (Összesített) napló az edzések során mért rögzített adatok összesített értékét mutatja. Az összesített értékeket szezonális (vagy havi) viszonyításhoz lehet használni. Az értékek minden edzés után automatikusan frissülnek. A **Totals** napló az alábbi információkat tartalmazza (és velük együtt az utolsó nullázás időpontját):

- **Total distance** (teljes távolság, amennyiben az információ elérhető)
- **Total duration** (összesített edzésidő)
- **Total calories** (elégetett kalóriák összesített értéke)
- **Total exerc. count** (edzésalkalmak összesített száma)

Az összesített értékek nullázhatók vagy törölhetők (lásd a következő részt). A nullázáshoz válassza ki a **Totals** menüből a **Reset totals** (Összesített értékek nullázása) menüpontot. Válassza ki a nullázni kívánt értéket (**All** (Mindet), **Distance**, **Duration**, **Calories** vagy **Exerc. count**).

Törlés

Az edzésfájlok törléséhez válassza ki a **File** menüből a **Delete** (Törlés) menüpontot. A **Delete** menüből:

- az **Exercise** menüpontot válassza, ha egy konkrét edzésfájlt akar törölni. Ezt követően jelölje ki a törölni kívánt fájlt.
- az **All exerc.** menüpontot kiválasztva az összes edzésfájlt törölheti.
- a **Totals** menüpontot kiválasztva az összesített értékeket nullázhatja. Ezt követően válassza ki, mit szeretne törölni. A választható lehetőségek **All** (minden összesített statisztika), **Distance**, **Duration**, **Calories** vagy **Exerc. count** (edzések száma).

Adatok továbbítása

A **polarpersonaltrainer.com** oldalon regisztrálás után az itt található edzésnaplóba továbbíthatja az RS300X edzéskomputeren levő adatokat Az adatátvitelhez egy Polar FlowLink™ kábel (külön megvásárolható) és a WebSync szoftver szükséges.

A WebSync szoftvert töltse le a polarpersonaltrainer.com oldalról, majd a képernyőn megjelenő utasításokat követve telepítse a számítógépére.

Edzésadatok továbbítása

1. Nyissa meg számítógépén a WebSync adattovábbítási szoftvert.
2. Dugja be a FlowLink kábelt egy USB portba.
3. Helyezze az RS300X edzéskomputert a FlowLink kijelzőjére arccal lefele.
4. Kövesse a számítógépe képernyőjén megjelenő utasításokat, hogy az adatokat a polarpersonaltrainer.com oldalra továbbítsa. További útmutatásért nyissa meg a **polarpersonaltrainer.com oldal súgóját**.

5. FEJEZET - BEÁLLÍTÁSOK

Órabeállítások

Jelölje ki a módosítani kívánt értéket, majd nyomja meg a PIROS gombot. A FEL/LE gombokkal változtathatja az értéket, majd a PIROS gomb megnyomásával fogadja el az újat.

Az órabeállításokat a FEL/LE gombok segítségével kiválasztott **Settings** > **Watch** menüpontban éri el.

Idő és dátum beállításai

Állítsa be a helyi pontos időt (**Time 1**) és egy attól eltérő másik időt (**Time 2**). A **Time zone** menüpontban kiválaszthatja, melyik időzónát kívánja használni. Az Idő nézetben a LE gomb megnyomásával és lenyomva tartásával egyszerűben válthatja az időzónát **Time 1** és **Time 2** között.

A **Date** (Dátum) beállításnál adja meg a dátumot.

Esemény

Az edzéskomputer memóriájában eseményt hozhat létre. Ha Idő nézetben megnyomja és lenyomva tartja a FEL gombot, a számítógép megjeleníti az adott eseményig hátra levő napok számát.

1. Válassza ki a **Watch** beállítások menüben az **Event** menüpontot.
2. Állítsa be az esemény dátumát (**Date**).
3. Adja meg az esemény nevét.

Az esemény részleteinek módosításához, az **Event** beállításokat kell kiválasztania.

- **View**: Az aktuális esemény nevének és időpontjának megtekintése.
- **Date**: Az esemény időpontjának megváltoztatása.
- **Rename**: Az aktuális esemény átnevezése.
- **Delete**: Az aktuális esemény törlése.

Ébresztő

Válassza ki a **Watch** beállítások menüből az **Alarm** menüpontot.. Állítsa be, hogy az ébresztő egyszer (**Once**), hétköznap (**Monday to Friday**), mindennap (**Daily**) szóljon, vagy kapcsolja ki azt (**Off**).

A VISSZA gombot megnyomva leállíthatja az ébresztést, a PIROS gombbal pedig 10 percre szundiztathatja. Az ébresztés edzés alatt nem használható.

Edzési beállítások

Az edzési beállításokhoz a FEL/LE gombokkal kiválasztható **Settings** > **Exercise** menüpontban fér hozzá. Az **Exercise** (Edzés) menüben ötféle edzés közül választhat, amelyek mind saját beállításokkal rendelkeznek.

- **Free** (Szabad): Ennél az edzésnél nincsenek előre meghatározott beállítások.
- **Basic** (Alap): Közepes nehézségű edzés.
- **Interval** (Intervallum): Intervallumedzés.
- **OwnZone** (SajátZóna): Eddzen SajátZónájában.
- **Add new** (Új hozzáadása): Új edzés hozzáadása.

A **Free** edzés kivételével mindegyik típusnál a következő lehetőségeket találja:

- **Select**: Válassza ki az edzés beállításait.
- **View**: Tekintse meg az edzésbeállítások részleteit.
- **Edit**: Szerkessze az edzésbeállítások részleteit. Válassza ki a zónák számát (**Number of zones**), típusát (**Zone type**,vagy pulzusszám (**Heart rate**) vagy sebesség/tempó (**Speed/Pace**)), a zónák határait és a zónasegédet (**Zone guide**, ami lehet időzítő (**Timers**), távolság (**Distances**), illetve ki is kapcsolható (**Off**)).
  - Lásd a Pulzuszónák kézi módosítása című részt.
  - A **Zone guide**, azaz Zónasegéd edzés közben automatikusan, a beállításoknak megfelelően (idő vagy távolság alapján) változtatja a zónákat és figyelmezteti erre a felhasználót. Amikor **OwnZone** edzéstípust választ, csak a **Zone guide** állítható be saját kezűleg.
- **Rename**: Edzésbeállítás átnevezése.

- **Default** : Alapértelmezett beállítások visszaállítása.

Pulzuszónák kézi módosítása:

- **HR zone 1** határok: Az 1. zóna határainak módosítása. A felső határérték beállításával a 2. zóna alsó határértéke automatikusan beállításra kerül.
- **HR zone 2** határok: A 2. zóna határainak módosítása. Az alsó határérték beállításával az 1. zóna felső határértéke automatikusan beállításra kerül. A felső határérték beállításával a 3. zóna alsó határértéke automatikusan beállításra kerül.
- **HR zone 3** határok: A 3. zóna határainak módosítása. Az alsó határérték beállításával a 2. zóna alsó határértéke automatikusan beállításra kerül.

Funkció beállítások

A funkció beállításokat a FEL/LE gombokkal kiválasztható **Settings** > **Features** menüpontban éri el

- **S sensor**: Válassza ki, melyik sebességmérőt kívánja használni. A választható lehetőségek: **Footpod** (Lábmérő), **GPS** és **Off** (Kikapcsol).
- **Footp.calibr.**:
  - **Run**: A lábmérő kalibrálása futással. Kapcsolja be a lábmérőt. Állítsa be a kalibrációs távolságot (**Calibration Distance**), ami a futni kívánt távolság kilométerekben (ez legalább 1000 méter legyen).
    Press START and run ...km > Nyomja meg edzéskomputerén a PIROS gombot. Kezdjen el futni a lábmérővel, és egyenletes tempóban fussa le a megadott távolságot.
    Press OK after ...km > Álljon meg pontosan a megadott távolság célvonalán, és nyomja meg a PIROS gombot.

Stand still. Receiving data > Álljon mozdulatlanul, engedje le karjait, és várjon, amíg az edzéskomputer fogadja az adatokat. A **Calibration complete** (Kalibráció befejeződött) és a **Factor** (Kalibrációs tényező) jelennek meg. A komputer innentől az új kalibrációs tényezőt használja..

- **Manual**: Ha tisztában van a kalibrációs tényező értékével (vagyis korábban már kalibrált a lábmérőt), kézileg is beállíthatjuk azt. **Calibration Factor 0,000** > Állítsa be az értéket. A **Calibration complete** és a **Factor** jelennek meg.
  A lábmérő kalibrálásáról további információért lásd a Polar S1 lábmérő használati utasítását.

Mivel a kalibrációra legalkalmasabb terep a 400 méteres futópálya, a kalibrálás metrikus mértékegységben történik még angolszász mértékegységek választása esetén is.

- **Speed view**: Válasszon a **km/h** vagy **min/km** között.

- **A.Lap**: Kapcsolja be (**On**) vagy ki (**Off**) az automatikus körözést. Ha be van kapcsolva (**On**), írja be egy kör hosszát (**Distance**).
- **♥-Touch**: Állítsa be, melyik információt kapcsolja a **♥-Touch** funkcióhoz. A választható lehetőségek: határértékek megjelenítése (**Show limits**), kör rögzítése (**Take lap**), nézet megváltoztatása (**Change view**), háttérvilágítás (**Light**) és kikapcsolás (**Off**).
- **HR view**: Állítsa be a pulzusszám megjelenítésének formátumát. A **HR** és a **HR%** (maximális pulzusszám százaléka) közül választhat.
- **Sport zones**: Az 5 sportzóna alsó határainak beállítása.

Felhasználói beállítások

A felhasználói beállításokat az UP/DOWN > **Settings** > **User** (FEL/LE > Beállítások > Felhasználó) útvonalon érheti el.

- **Weight** (Testsúly): Adja meg testsúlyát.
- **Height** (Testmagasság): Adja meg a magasságát.
- **Birthday** (Születésnap): Adja meg születési idejét.
- **Sex** (Neme): Válassza ki a **Male** (Férfi) vagy **Female** (Nő) lehetőséget.
- **Activity** (Aktivitás): Válassza ki az utolsó három hónapban végzett fizikai tevékenység mennyiségét és intenzitását legjobban leíró lehetőséget.
  - **Low** (Alacsony): Heti 0-1 óra. Nem végez rendszeresen szabadidős sporttevékenységet vagy kemény fizikai munkát. Például, csak szórakozásból sétál, vagy csak alkalmanként végez olyan kemény edzést, amitől kifullad.
  - **Moderate** (Közepes): Heti 1-3 óra. Rendszeresen végez szabadidős sporttevékenységet. Például 5-10 órát km-t fut hetente, vagy heti 1-3 órát tölt hasonló fizikai tevékenységgel, vagy munkája közepes fizikai aktivitást igényel.
  - **High** (Magas): Heti 3-5 óra. Legalább hetente 3-szor részt vesz kemény fizikai edzésen. Például, 20-50 km-t fut hetente vagy heti 3-5 órát tölt hasonló fizikai tevékenységgel.
  - **Top**: Heti 5+ óra. Komoly fizikai edzésen vesz részt legalább hetente 5-ször, vagy versenyzési céllal edz.

- **Heart rate** (Pulzusszám): **HR max** (maximális pulzusszám): Alapbeállításként az életkora alapján kiszámított HR_{max} értéket (220 - kor) használja az óra. Adja meg manuálisan HR_{max} értékét, ha azt laboratóriumi körülmények között megmérték, vagy saját magának tesztelte már. Beállíthatja a **HR sit** értékét is (ülő helyzetben mért pulzus).
- **VO2 max**: Alapértelmezésben az életkor alapú érték jelenik meg. Ha elvégzi a Polar Fitness tesztet, az eredményül kapott OwnIndex értéke lecseréli ezt. Ha tisztában van a laboratóriumi körülmények között mért VO_{2max} értékével, az OwnIndex értéke helyett használhatja azt is.

Általános beállítások

Az általános beállításokat a FEL/LE gombbal kiválasztható **Settings** > **General** menüpontban éri el.

- **Sound** (Hang): Állítsa be a hangerőt (**Volume**; **Vol 2**, **Vol 1** vagy **Off**) és a célzóna-figyelmeztetéseket (**TZ Alarm**; **On** vagy **Off**).
- **Keylock** (Billentyűzár): Válasszon a **Manual** és az **Automatic** lehetőségek közül. Az **Automatic** kiválasztásakor egy perc után a billentyűzár bekapcsol
- **Help** (Súgó): Kapcsolja be (**On**) vagy Ki (**Off**). Ez a funkció rövid súgó üzenetek megjelenítésével segíti az edzéskomputer használatát.
- **Units** (Mértékegységek). Válasszon a metrikus (kilogramm, kilométer, centiméter, KCAL) és az angolszász mértékegységek (font, mérföld, láb, CAL) között. *A kalóriák mérése kilokalóriában történik.*
- **Language** (Nyelv): Válasszon az **English** (Angol), **Deutsch** (Német), **Español** (Spanyol) vagy **Français** (Francia) nyelvek közül.
- **Sleep** (Energiatakarékos mód): Kapcsolja be vagy ki. Az energiatakarékos mód bekapcsolása esetén kíméli az elemet, amikor hosszabb ideig nem használja az edzéskomputert. Az ébresztő energiatakarékos módban is működik. Az edzéskomputer visszakapcsolása: Nyomja meg bármely gombot > A **Turn display on?** > **Yes / No** (Kijelző bekapcsolása? > Igen/Nem). kérdés jelenik meg.

6. FEJEZET - FONTOS INFORMÁCIÓK

A Polar RS300X kezelése

Akárcsak bármely elektronikus eszközt, a Polar pulzusmérőt is gondosan karban kell tartani. 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. Alkoholt vagy súrolószert (tisztítószert, dörzsölő szivacsot) ne használjon a tisztításhoz.

Időnként (legalább minden 5. használat után) mossa ki az övet mosógépben (40 ºC-os hőmérsékleten). Ily módon gondoskodhat a megbízható mérésekről és maximálisra növelheti a jeladó élettartamát. Használjon mosogatószivacsot. Ne áztassa be, centrifugázza, vasalja, tisztítsa vegyszerrel, vagy fehérítse ki a pántot. Ne használjon mosószert fehérítővel, vagy öblítőszerrel. Ne tegye a jeladót mosógépbe vagy szárítógépbe!

A jeladó elem élettartamának maximalizálása érdekében tartsa azt szárazon, és tárolja külön a pántot és a jeladót. Ha huzamosabb időre el szeretné tenni az pántot, vagy ha erősen klóros medencében használta azt, akkor mossa ki a pántot mosógépben.

A pulzusmérő óra, a jeladó és az érzékelők száraz, hűvös helyen tartandók. 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. Ezenkívül vannak olyan szenzorok is, melyek esős időben használhatók. Ne tegye ki a pulzusmérőt hosszabb ideig közvetlen napfénynek, például úgy, hogy az autóban vagy a kerékpárra felhelyezve hagyja.

Tartsa tisztán a pulzusmérőt. 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 a csatlakozót. Soha ne használjon alkoholt, vagy csiszoló anyagokat, például dörzsölő szivacsot, vagy tisztító vegyszereket.

Kerülje a pulzusmérőt érő erős ütéseket, mert azok károsíthatják az érzékelő egységeket.

Szerviz

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

Elérhetőségeinkről a www.polar.fi/support webhelyen tájékozódhat.

Annak érdekében, hogy az igényeinek jobban megfelelő termékeket és szolgáltatásokat tudjunk létrehozni, regisztrálja a Polar terméket a http://register.polar.fi/ weboldalon.

A Polar fióknál használt felhasználóneve minden esetben megegyezik e-mail címével. Ugyanazzal a felhasználói névvel és jelszóval használhatja a polarpersonaltrainer.com-ot, a Polar vitafórumait, valamint hírlevél-szolgáltatásunkat, mint amivel regisztrálta a Polar terméket.

Elemcsere

Edzőkomputer

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

Jeladó

A WearLink+ jeladó a felhasználó által cserélhető elemmel rendelkezik. Az elemcseréhez pontosan kövesse az utasításokat.

Elemcserekor győződjön meg róla, hogy a tömítőgyűrű nincs-e megsérülve. Ha a tömítőgyűrű sérült, akkor cserélje azt ki. A jól felszerelt Polar viszonteladóknál és a hivatalos Polar szakszervizekben beszerezheti a tömítőgyűrűt/elemkészletet. Az Egyesült Államokban és Kanadában a hivatalos Polar szervizközpontokban további tömítőgyűrűk is rendelkezésre állnak. Az Egyesült Államokban a tömítőgyűrű/elem szetteket a www.shoppolar.com weboldalon is megvásárolhatja.

Az elemeket tartsa távol a gyermekektől. Lenyelés esetén azonnal forduljon orvoshoz.

Az elemeket a helyi szabályozások szerint kell leselejtezni.

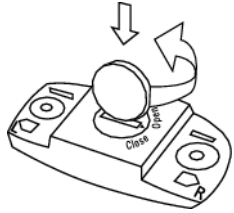
Egy teljesen feltöltött, új elem használatakor kerülje el mindkét végének egyidejű megérintését fém, vagy elektromos vezetőképességű szerszámokkal, pl. csíptetőkkel. Ez ugyanis rövidre zárhatja az elemet, ami gyors lemerüléshez vezethet. A rövidre zárás nem károsítja meg az elemet, de csökkentheti annak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

1. Nyissa fel az elemtartó fedelet úgy, hogy egy érme segítségével elforgatja azt OPEN állásba.

2. Helyezze be az elemet (CR2025) úgy, hogy a pozitív (+) fele a fedő felé nézzen. A tömítőgyűrűt jól illessze a helyére, hogy elkerülje a víz beszivárgását.

3. Illessze vissza a fedelet a jeladóra.

4. Forgassa azt el jobbra a fedelet a CLOSE felirat irányába.



Nem megfelelő típusú elem használata akár robbanásveszély is lehet.

S1 foot pod

Lásd az S1 foot pod használati útmutatóját.

G1 GPS érzékelő

Lásd a G1 GPS érzékelő használati útmutatóját.

Óvintézkedések

A Polar pulzusmérő mutatja teljesítményét. Megmutatja a testi terhelés és az intenzitás szintjét az edzés alatt. Más célokra nem használható.

Az edzés során jelentkező kockázatok minimálisra csökkentése

Az edzés bizonyos kockázatokkal járhat. Egy rendszeres edzési program elkezdése előtt válaszoljon az egészségi állapotára vonatkozó következő kérdésekre. Ha ezen kérdések bármelyikére igennel válaszol, az edzésprogram elkezdése előtt kérjen tanácsot egy orvostól.

- Aktív testmozgást végzett-e az utóbbi öt évben?
- Magas-e a vérnyomása, vagy a vérkoleszterin szintje?
- Észlelt magán valamilyen betegségre utaló tünetet?
- Szed valamilyen vérnyomás elleni, vagy szívgyógyszert?
- Voltak légzési problémái?
- Felépülőben van egy súlyos betegségből vagy orvosi kezelés alatt áll?
- Használ szívritmusszabályozót, vagy egyéb beépített elektronikus eszközt?
- Dohányzik?
- Terhes?

Jegyezze meg, hogy az edzésintenzitás mellett a szív, vérnyomás, fiziológiai állapot, asztma. lélegzés, stb. gyógyszerek, valamint bizonyos energiaitalok, alkohol és nikotin szintén befolyásolhatják a pulzusszámot!

Fontos, hogy edzés közben figyeljen testének reakcióira. **Ha edzés közben váratlan fájdalmat, vagy túlzott fáradtságot érez, akkor javasolt befejezni az edzést vagy kisebb intenzitással folytatni az edzést.**

Megjegyzés a pacemakerrel, defibrillátorral vagy egyéb beültetett elektronikus eszközzel élők számára. Pacemaker mellett a Polar pulzusmérő óra kizárólag saját felelősségre használható. Használat előtt javasolt egy terheléses vizsgálat elvégzése orvos felügyelete alatt. A vizsgálat arra szolgál, hogy megbizonyosodhasson a szívritmusszabályozó és a Polar pulzusmérő egyidejű használatának biztonságosságáról és megbízhatóságáról.

Ha bármilyen anyagra allergiás, ami kapcsolatba kerülhet a bőrével, vagy ha egy allergiás reakcióra gyanakszik a termék használata folyamán, ellenőrizze a Műszaki adatokban felsorolt anyagokat. A jeladó bőrre gyakorolt hatásának elkerülése érdekében vegyen alá egy pólót, de nedvesítse be a pólót az elektródák alatt a hibátlan működéshez.

A nedvesség és a nagymértékű súrlódás következménye az lehet, hogy a fekete színű jeladó felülete megfoghatja a világos színű pólókat. Ha a bőrén parfümöt vagy rovarriasztót használ, győződjön meg, hogy az nem kerül kapcsolatba az pulzusmérő órával, vagy a jeladóval.

Az edzőberendezés elektromos komponensei a szétszórt jelek interferenciáját okozhatják. A problémák megoldására próbálja meg a következőket:

1. Távolítsa el a jeladót a mellkasáról és használja az edzőberendezést a megszokott módon.
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 a berendezés kijelző panelje előtt rosszabb, míg a kijelző bal vagy jobb oldala viszonylag zavarmentes.
3. Tegye vissza a jeladót a mellkasára és tartsa az egységet ezen az interferencia mentes területen, ameddig lehet.

Ha az RS300X még mindig nem működik, a berendezés darabja elektromos szempontból túl zajos lehet a vezeték nélküli pulzusszám méréshez.

A Polar RS300X úszás közben is hordható. A vízállóság megőrzése érdekében **ne nyomkodja a gombokat a víz alatt**. További információért látogasson el a http://support.polar.fi címre. A Polar termékek vízállósága az ISO 2281 nemzetközi szabványnak megfelelően volt tesztelve. A termékek vízállóságuk függvényében három kategóriára oszthatók. Ellenőrizze Polar termékének hátulján a vízállósági besorolását, és hasonlítsa összes az alábbi táblázatban szereplő jellemzőkkel. Felhívjuk figyelmét, hogy ezek a kategória-meghatározások más gyártók termékeinél eltérőek lehetnek.

Az óra hátsó részén levő jelölések	Vízállósági jellemzők
Water resistant	Vízcseppek, izzadtságcseppek és esőcseppek ellen véd. Úszáshoz nem használható.
Water resistant 30 m/50 m	Fürdéshez és úszáshoz használható.
Water resistant 100 m	Úszáshoz és palack nélküli búvárkodáshoz használható.

Hibaelhárítás

Ha nem tudja, hogy éppen melyik menüpontban van, nyomja meg és tartsa lenyomva a VISSZA billentyűt mindaddig, amíg meg nem jelenik a pontos idő.

Ha az edzéskomputer nem reagál a gombnyomásra vagy szokatlan értékeket jelenít meg, nullázza a komputer a négy gomb (FEL, LE, VISSZA és HÁTTÉRVILÁGÍTÁS) egyidejű, négy másodpercig tartó megnyomásával. A dátum és idő kivételével minden beállítás el van mentve.

Ha a pulzusszám értéke hektikusan ingadozik, extrém módon magas lesz vagy nullát (00) mutat, ellenőrizze, hogy 1 méteres közelségben nincsen másik pulzusszámérő, a jeladó öv/az elektródák szorosan a testre simulnak, illetve nedvesek, tiszták és sértetlenek.

Ha a pulzusmérés nem működik a sportruházattal, próbálja meg használni az övet. Ha az működik, a hiba minden bizonnyal a ruházatban van. Kérjük, lépjen kapcsolatba a ruha forgalmazójával/gyártójával.

Az erős elektromágneses jelek hektikusan ingadózó értékeket eredményezhetnek a készülék kijelzőként.Elektromos interferencia léphet fel nagyfeszültségű vezetékek, közlekedési lámpák, vasúti/villamos felsővezetékek, televíziók, autómotorok, kerékpáros komputerek, motorhajtású edzőberendezések, mobiltelefonok közelében, illetve elektromos biztonsági kapukon történő áthaladáskor. A hektikusan ingadozó értékek elkerülése érdekében maradjon távol a lehetséges zavarforrásoktól.

Ha az abnormális érték a zavar forrásától való eltávolódás után is megmarad, lassítson le és ellenőrizze saját kezűleg a pulzusát. Ha úgy érzi, hogy pulzusszáma megfelel a kijelzőn látott magas értéknek, előfordulhat, hogy szívritmuszavara van.A szívritmuszavarok sok esetben nem komolyak, mindazonáltal konzultáljon orvosával.

Valamilyen szívprobléma megváltoztathatta az EKG-hullámformáját. Ebben az esetben forduljon orvosához.

Amennyibe a pulzusmérés a fentiek ellenére sem működik, elképzelhető, hogy a jeladó eleme lemerült.

Műszaki specifikáció

Pulzusmérő óra

Elemtípus	CR 2032
Elem élettartam	Átlagosan 1 év (napi 1 óra, heti 7 óra edzés mellett)
Működési hőmérséklet	-10 °C - +50 °C / 14 °F - 122 °F
Csuklópánt anyag	Poliuretán
Hátsó fedél és csuklópánt kapocs	Rozsdamentes acél, amely megfelel a 94/27/EU EU irányelvnek és a 1999/C 205/05 módosításnak a bőrrel közvetlen és hosszas kapcsolatba kerülő termékek nikkelkibocsátásával kapcsolatosan.
Óra pontossága	Jobb mint ± 0,5 másodperc/naponta 25 °C / 77 °F hőmérsékleten.
A pulzusszám mérés pontossága	± 1% vagy ± 1 bpm, amelyik nagyobb, a meghatározás állandósult feltételekre érvényes.

Jeladó

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

Határértékek

Óra	23 ó 59 perc 59 mp
Pulzusszám	15-240 bpm
Össz idő	0 - 9999 ó 59 perc 59 mp
Össz kalóriaszám	0 - 999999 kcal/Cal
Össz edzésszám	65 535
Születési idő	1921 - 2020
Maximális sebesség GPS szenzorral	199,9 km/h
Maximális sebesség Foot Poddal	29,5 km/h
Maximális fájlszám	16
Maximális körszám	99
Maximális edzés időtartam	99:59:59
Maximális edzés távolság	655,3 km
Maximális úttávolság	9999,9 km/mérföld

Polar FlowLink és Polar WebSync 2.1 (vagy újabb)

Rendszerkövetelmények:	PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0
	Intel Mac OS X 10.5 vagy újabb

A Polar RS300X edzőkomputer többek között az alábbi szabadalmakkal rendelkezik:

- OwnZone® technológia az egyéni napi célpulzus meghatározásához
- OwnCode® technológia a kódolt adatátvitelhez
- OwnIndex® technológia az edzettségi teszthez
- OwnCal® technológia a kalória számításhoz
- WearLink® technológia a szívritmus méréshez
- FlowLink® technológia az adatátvitelhez

Garancia és felelősség elhárítása

Korlátozott Nemzetközi Polar Garancia

- Ez a garancia nem befolyásolja a fogyasztónak az érvényben lévő nemzeti, vagy állami törvények által szavatolt törvényes jogait, vagy a fogyasztóknak a forgalmazóval szembeni, az eladási/vásárlási szerződésükből adódó jogait.
- Ezt a korlátozott Polar nemzetközi garanciát a Polar Electro Inc. olyan fogyasztók számára bocsátja ki, akik a terméket az Egyesült Államokban vagy Kanadában vásárolták. Ezt a korlátozott Polar nemzetközi garanciát a Polar Electro Oy bocsátja ki olyan fogyasztóknak, akik a terméket más országokban vásárolták.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja ezen termék fogyasztójának/vásárlójának, hogy a termék a vásárlás dátumától számított két (2) évig anyag- és gyártási hibától mentes lesz.
- **Az eredeti vásárlási számla a vásárlás tényét bizonyító irat!**
- A garancia nem vonatkozik az elemre, a normál elhasználódásra, a helytelen használatból, visszaélésből, balesetekből vagy az óvintézkedéseknek való meg nem felelésből származó kárra; a nem megfelelő karbantartásra, kereskedelmi használatra, megrepedt, törött vagy megkarcolt dobozokra/kijelzőkre, rugalmas övre és Polar felszerelésre.
- A garancia nem 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.

Copyright © 2011 Polar Electro Oy, FIN-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 használati útmutatóban vagy a termék csomagolásán lévő 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. A Windows a Microsoft Corporation, a Mac OS az Apple Inc. bejegyzett védjegyei.

A Polar Electro Oy egy ISO 9001:2008 tanúsított vállalat.

CE 0537

A termék megfelel a 93/42/EGK irányelvnek. Az érvényes megfelelési nyilatkozat a www.polar.fi/support webhelyen található.

Az áthúzott kerekes szeméttartály szimbólum azt jelzi, hogy a Polar termékek elektromos készülékek és az Európai Parlament és Tanács elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira (WEEE) vonatkozó 2002/96/EK irányelv hatálya alá esnek, valamint 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 mutatja, hogy a termék védett az áramütés ellen.

Felelősség elhárítása

- A kézikönyvben levő anyag csak tájékoztatási célokat szolgál. A benne leírt termékek vonatkozásában a gyártó fenntartja az előzetes tájékoztatás nélküli változtatás jogát a folyamatos fejlesztési programok miatt.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy szavatolja és nem vállal garanciát a kézikönyvre és a benne leírt termékekre.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem vállal felelősséget a jelen anyag vagy az itt leírt termékek használatából származó károkért, költségekért vagy kiadásokért, legyenek közvetettek vagy közvetlenek, következményesek vagy egyediek.

A jelen terméket az alábbi szabadalmak védik: FI 6815, EP 1245184, US 7076291, HK104842, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK104006, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 62770, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803.4-0, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 548681, FI 110915, US 7324841. További szabadalmak folyamatban.

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