

# Polar CS400™

Használati utasítás

**POLAR**®  
*LISTEN TO YOUR BODY*

# Tartalom

<b>1. A KERÉKPÁROS KOMPUTER RÉSZEI.....</b>	<b>3</b>	<b>5. EDZÉS UTÁN .....</b>	<b>13</b>
<b>2. ELINDULÁS .....</b>	<b>4</b>	<b>6. ÜGYFÉLSZOLGÁLATI INFORMÁCIÓ .....</b>	<b>14</b>
Kerékméret mérése.....	4	<b>Kezelés és karbantartás .....</b>	<b>14</b>
Alapbeállítások .....	6	A termék kezelése.....	14
Menüszerkezet .....	8	Szervizelés.....	15
<b>3. FELKÉSZÜLÉS AZ EDZÉSRE.....</b>	<b>9</b>	Elemcsere .....	15
Bike Settings.....	9	<b>Óvintézkedések .....</b>	<b>19</b>
Felszerelés .....	10	Edzés alatti interferencia .....	19
Viselje a jeladót .....	11	Az edzés alatti kockázat minimalizálása .....	20
<b>4. EDZÉS RÖGZÍTÉSE .....</b>	<b>12</b>	<b>Műszaki specifikáció .....</b>	<b>22</b>
Edzés megkezdése .....	12	<b>Korlátozott Nemzetközi Polar</b>	
		<b>Garancia .....</b>	<b>25</b>
		<b>Felelősség elhárítása.....</b>	<b>27</b>

# 1. FEJEZET - A KERÉKPÁROS KOMPUTER RÉSZEI

Gratulálunk Ön az edzési igényeinek testreszabásához szükséges teljes edzőrendszert vásárolta meg. A kerékpáros komputer teljes körű leírását a Felhasználói kézikönyvben találja.

1. Polar CS400/CS600 kerékpáros komputer: Edzés közben rögzíti és megjeleníti a kerékpározási és edzési adatokat.
2. Polar WearLink 31® (Polar CS400)/ WearLink W.I.N.D.® (Polar CS600) kódolt jeladó öv: A jeladó öv pulzusszám-jeleket továbbít a kerékpáros komputernek. A jeladó öv az elektródákat tartalmazó jeladóból és egy pántból áll.
3. Polar kerékpáros foglalat: Rögzítse a kerékpáros foglalatot a kerékpárjára, s helyezze a foglalatra a kerékpáros komputert.
4. Polar sebességmérő (CS400)/ sebességmérő W.I.N.D.™ (Polar CS600): Vezeték nélküli sebességmérő, amely kerékpározás közben a sebességet és a távolságot méri.
5. Opcionális lábfordulatmérő™ (CS400)/ lábfordulatmérő W.I.N.D.™ (CS600): Vezeték nélküli lábfordulatmérő, amely percenkénti fordulatszámban (rpm) kifejezve méri a hajtókarok fordulatszámát.
6. Opcionális erő kifejtés-mérő W.I.N.D.™ (CS600): Átlagos és maximális lábfordulatot, erő kifejtést és tekerési indexet, illetve bal/jobbs tekerési egyensúlyt mérő eszköz.
7. CD-ROM: A CD a Polar ProTrainer 5™ alkalmazást és a teljes felhasználói kézikönyvet tartalmazza, amelyek segítségével a lehető legtöbbet hozhatja ki kerékpáros komputeréből.

## 2. FEJEZET - ELINDULÁS


### Kerékméret mérése

A kerékpáros komputer aktiválása előtt mérje meg a kerékpárja kerékméretét.

A pontos kerékpározási adatok érdekében be kell állítani a kerékméretet. Kerékpárja kerékméretének meghatározására két módszer közül választhat:

#### 1. módszer

Olvassa le a kerékre (a külső gumira) írt, hüvelykben mért átmérőt vagy ETRTO méretet. A következő táblázat jobb oldali oszlopában keresse ki az ennek megfelelő, milliméterben kifejezett kerékméretet.

 *A táblázatban szereplő kerékméretetek csak közelítő értékek, mivel a kerékméret a külső típusától és a belső légnyomásától is függ.*

#### 2. módszer

A pontosabb eredmény érdekében mérje meg a kereket saját kezűleg.

A szelepet felhasználva figyelje meg, hogy a kerék hol érinti a földet. Rajzoljon ehhez a ponthoz egy vonalat. Tolja előre a kerékpárját, amíg a kerék egy teljes fordulatot nem tesz. A kerék merőleges legyen a földre. A kerék teljes fordulata után húzzon egy másik vonalat a földre a szelepnél. Mérje meg a két vonal közötti távolságot.

Annak érdekében, hogy testsúlyát is figyelembe vegye, vonjon le az értékből 4 mm-t, így kapja meg a kerék pontos kerületét. Ezt az értéket írja be a kerékpáros komputerbe.

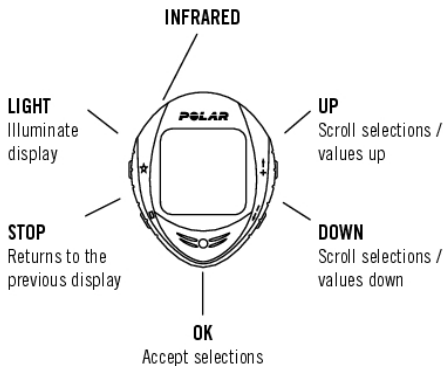
ETRTO	Kerékátmérő (hüvelykben)	Kerékméret beállítás (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

## Alapbeállítások

Kerékpáros komputerének első használata előtt alapbeállításokat kell végrehajtania. A személyes adatokra épülő teljesítményadatok pontossága érdekében a lehető legpontosabban adja meg ezeket az adatokat.

Az értékeket az UP (Fel), DOWN (Le) gombokkal változtathatja meg, és az OK gombbal viheti be. Az értékek gyorsabban nőnek, illetve csökkennek az UP és a DOWN gombok folyamatos lenyomva tartásakor.

1. A kerékpáros komputer aktiválásához nyomja meg kétszer az OK gombot. Aktiválás után nem kapcsolhatja ki a komputert!
2. **Welcome to Polar Cycling World!**  
(Üdvözöljük a Polar kerékpáros világban) üzenet jelenik meg. Nyomja meg az OK gombot.
3. **Language** (Nyelv): Válasszon az **English** (angol), **Deutsch** (német), **Español** (spanyol), **Français** (francia) vagy **Italiano** (olasz) közül. Nyomja meg az OK gombot.



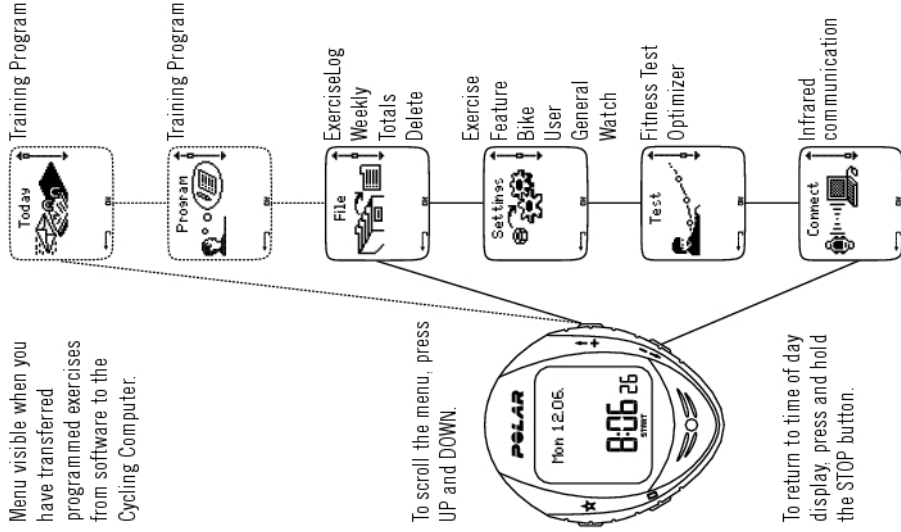
4. **Start with bike settings** (Kezdje a kerékpár beállításával) üzenet jelenik meg. Nyomja meg az OK gombot.
5. **Number of bikes** (Kerékpárok száma): Válassza ki, hogy **1**, **2** vagy **3** (CS600) kerékpárt fog használni. Ha csak egy kerékpárt használ, a 2. és 3. (CS600) kerékpár adatait későbbi is beállíthatja.
6. **Wheel** (Kerék): Írja be mindkét kerékpárhoz a kerékméretet (**mm**). További információért lásd Kerékméret mérése
7. **Basic settings** (Alapbeállítások) jelenik meg. Nyomja meg az OK gombot, és állítsa be a következő adatokat:
8. **Time** (Idő): Válasszon a **12h** és a **24h** időformátumok között. Ha a **12h** formátumot választotta, válasszon az **AM** és a **PM** között. Állítsa be a pontos időt.
9. **Date** (Dátum): Írja be a mai dátumot dd = nap, mm = hónap, yy = év formátumban. Ha angolszász mértékegységeket használ, akkor mm = hónap, dd = nap, yy = év formátumot használjon.
10. **Units** (Mértékegységek): Válasszon a metrikus (kg/cm/km) vagy angolszász (lb/ft/mi) mértékegységek között.
11. **Weight** (Testsúly): Adja meg testsúlyát. A mértékegységek megváltoztatásához nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot.
12. **Height** (Magasság): Adja meg magasságát. LB/FT formátum esetén először a lábat, aztán a hüvelyket adja meg.
13. **Birthday** (Születési dátum): Adja meg születési dátumát dd=nap, mm=hónap, yy=év formátumban.
14. **Sex** (Neme): Válasszon a **Male** (Férfi) vagy **Female** (Nő) közül.
15. **Settings OK?** (Kalibrálja xx-re) üzenet jelenik meg. Válasszon a **Yes** vagy **No** közül. A **Yes** kiválasztásával elfogadja és elmenti a beállításokat. A kerékpáros komputer megjeleníti a pontos időt. A **No** lehetőséget akkor válassza, ha a beállítások nem pontosak, és módosítani kell azokat. A STOP gomb megnyomásával térhet vissza a megváltoztatni kívánt adathoz.



*A Polar ProTrainer 5 szoftverrel írja be az alapbeállításokat.*

## Menüszerkezet

Menu visible when you have transferred programmed exercises from software to the Cycling Computer.



To scroll the menu, press UP and DOWN.

To return to time of day display, press and hold the STOP button.



## 3. FEJEZET - FELKÉSZÜLÉS AZ EDZÉSRE

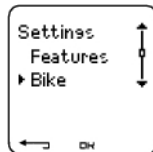
### Bike Settings

You can set two/three (CS600) bike preferences for the cycling computer. Prepare the settings for the bikes and when you start training, select bike 1, 2 or 3 (CS600). Bike 1 is set as a default.

**Select Settings > Bike > Bike 1, Bike 2, Bike 3 (CS600) or Other.**  
Bike 2 and Bike 3 (CS600) can be turned on or off.

Select **Other** to deactivate speed, cadence and power sensors and to measure heart rate, altitude, and temperature data only.

For more information on the Bike Settings, consult the User Manual.



## Felszerelés

### **A Polar kerékpáros foglalat és a sebességmérő felszerelése**

A Polar kerékpáros foglalat és a sebességmérő felszereléséről a sebességmérő felhasználói kézikönyvében talál tájékoztatást.

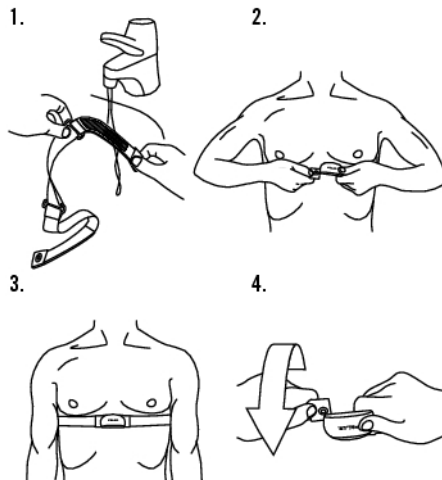
### **Az opcionális lábfordulat- és erő kifejtés-mérők**

A Polar lábfordulatmérő és a Polar erő kifejtés-mérő felszereléséről az adott termék felhasználói kézikönyvében talál tájékoztatást.

## Viselje a jeladót

A pulzusszám méréshez viselnie kell a jeladó övet.

1. Folyóvízzel nedvesítse meg a pánton levő elektródatérületet, majd ellenőrizze, hogy kellően nedvesek-e.
2. Csatlakoztassa a jeladót a pánthoz. A jeladó L betűjét igazítsa a pánton levő LEFT szóhoz, majd pattintsa be a csatot. A pánt hosszát úgy állítsa be, hogy szorosan, ugyanakkor kényelmesen illeszkedjen. Rögzítse a pántot a mellkasa köré, közvetlenül a mellizmai alá, és pattintsa be a második csatot.
3. Ellenőrizze, hogy a nedves elektródák pontosan illeszkednek-e a bőrére, és hogy a jeladó közepén levő Polar logó közepén, vízszintes helyzetben van-e.
4. Ha szeretné eltávolítani a jeladót a pántról, nyomja össze hüvelyk- és mutatóujjával, és forgassa el kezét, ahogy a képen is látja.

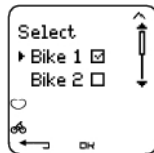


## 4. FEJEZET - EDZÉS RÖGZÍTÉSE

### Edzés megkezdése

Viselje a jeladó övet, és helyezze a kerékpáros komputert a kerékpáros foglalatba.

- Az OK gomb megnyomásával kezdje meg a pulzuszórást. A kerékpáros komputer szünet üzemmódra vált.
- Válassza ki a kerékpárt, amelyikkel edzeni kíván. Alapértelmezésben az 1. kerékpár van beállítva. Válassza ki a **Settings > Bike > Bike1** menüpontot, majd nyomja meg az OK gombot. Ha csak a pulzusszámot akarja mérni, akkor az **Other** menüpontot válassza ki..
- A pulzusszám 15 (CS400) / 4 (CS600) másodpercen belül megjelenik a kijelzőn. A szív szimbólum körüli keret a kódolt jeladást jelzi. A CS400 komputeren a bal alsó sarokban levő kerékpáros szimbólum mutatja, hogy az **1.** vagy a **2.** kerékpár van használatban. A CS600 komputeren a kerékpáros szimbólum az összes mérő megtalálása után abbahagyja a villogást.
- Kezdje meg az edzést az OK gomb megnyomásával. Az edzéstípus a bal felső sarokban jelenik meg.
- Az edzésrögzítést a STOP gomb megnyomásával szüneteltetheti. A rögzítés teljes leállításához válassza ki az EXIT parancsot.



A különböző beállítás teljes körű használatához válassza ki a Settings menüt. A beállításokról további információért olvassa el a Felhasználói kézikönyvet.

## 5. FEJEZET - EDZÉS UTÁN

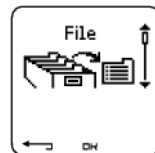
**Használat után távolítsa el a pántról a jeladót.** A jeladót tartsa szárazon és tisztán. További információért lásd a Kezelés és karbantartás című részt.

Az edzésadatokat a **File** menüpont alatt tekintheti át.

- Az **Exercise Log** (Edzésnapló) lista maximum 99 edzésfájlt képes tárolni.
- A **Weekly** (Heti) összefoglaló az elmúlt 16 hét összefoglaló adatait jeleníti meg.
- A **Totals** (Összesített értékek) az edzések során rögzített összesített értékeket tartalmazza.
- **Delete** (Törlés) fájlok Az edzésadatokat megtekintéséhez, nyomja meg az OK gombot, és görgessen fel vagy le.

A teljes körű elemzés érdekében továbbítsa az adatokat a Polar ProTrainer 5 alkalmazásba.

Az edzésadatok áttekintéséről további információt a Felhasználói kézikönyvben talál.



## 6. FEJEZET - ÜGYFÉLSZOLGÁLATI INFORMÁCIÓ

### Kezelés és karbantartás

#### A termék kezelése

Mint minden elektronikus berendezést, a Polar kerékpáros komputert is kellő gondossággal kell kezelni. Az alábbi javaslatok segítenek a jótállási kötelezettségek teljesítésében, és biztosítják, hogy hosszú éveken át elégedetten használja a terméket.

#### Használat után csatolja le a jeladót a pántról.

Enyhén szappanos vízzel tisztítsa meg a jeladót. Törölje meg egy törülközővel. Ne használjon alkoholt vagy karcoló anyagot (acélszálú kefék vagy vegyszereket).

#### A jeladó övet minden használat után öblítse le.

Ha hetente háromszor vagy több alkalommal használja az övet, legalább háromhetente mossa ki a pántot mosógépben, 40 °C-on. A mosáshoz használjon mosózsákot. Ne áztassa, és ne használjon fehérítőt vagy vízlágyítót tartalmazó

tisztítószeret. Ne tisztítsa szárazon és ne fehérítse a pántot.

Hosszabb használat nélküli tárolás, illetve magas klórtartalmú uszodai használat esetén mindig mossa meg a pántot. Ne centrifugázza és ne vasalja ki a pántot. Soha ne tegye a jeladót mosó- vagy szárítógépbe! **Külön szárítsa és tárolja a pántot és a jeladót.**

**A kerékpáros komputert és a jeladót hűvös, száraz helyen tárolja.** Ne tartsa őket nedves környezetben, nem lélegző anyagban (műanyag szatyorban vagy sporttáskában), illetve elektromosságot vezető anyagban (nedves törülközőben). Az izzadság és nedvesség nedvesen tarthatja az elektródákat, ami bekapcsolva tartja a jeladót, és ezáltal csökken az elem élettartama.

A kerékpáros komputer és a mérők vízállóak, esős időben is használhatók. A vízállóság megőrzése érdekében nem mossa a kerékpáros komputert és a mérőket nagynyomású vízzel, illetve ne mártsa azokat vízbe.

Tartsa tisztán a kerékpáros komputert és a mérőket. Enyhén szappanos vízben mossa, majd tiszta vízzel öblítse le azokat. Ne mártsa vízbe őket. Gondosan szárítsa meg őket egy törülközővel. Ne használjon alkoholt vagy karcoló anyagot (acélkefét vagy vegyszereket).

Kerülje a kerékpáros komputer és a mérők kemény megütését, mert megsérülhetnek. Ne tegye ki a kerékpáros komputert hosszabb ideig közvetlen napsugárzásnak, ne hagyja például autóban vagy a kerékpáros foglalatra felszerelve

A működési hőmérséklet  $-10\text{ °C}$  és  $+50\text{ °C}$  között van.

### Szervizelés

Ha kerékpáros komputere az első kétéves garanciális időszak alatt szervizelésre szorul,

ajánlott azt kizárólag hivatalos Polar szervizben elvégeztetni. A jótállás nem vonatkozik a Polar Electro által nem hivatalosnak minősített szervizelés által okozott vagy abból következőleg létrejövő károkra. További információért lásd a Polar Korlátozott Nemzetközi Garanciát.

Kérjük, regisztrálja Polar termékét a <http://register.polar.fi/> oldalon, hogy segítsen javítani ügyfélszolgálatunkat és termékeinket, hogy magasabb szinten elégsük ki ügyfeleink igényeit.

### Elemcsere

A **sebesség-** és **lábfordulatmérőkben** az elemeket nem lehet kicserélni. A mérők cseréje érdekében keresse fel a hivatalos Polar szakszervizt.

Az **erőkifejtés-mérő elemének kicseréléshez** tanulmányozza az erőkifejtés-mérő felhasználói kézikönyvét.

### A kerékpáros komputer eleme

Ajánlott az elemet hivatalos Polar szakszervizzel kicseréltetni. Lehetőség szerint ne nyissa fel az elem fedőlapját, de ha úgy dönt, hogy saját maga cseréli ki az elemet, gondosan kövesse a következő oldalon levő utasításokat.

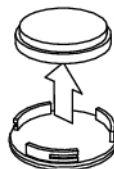
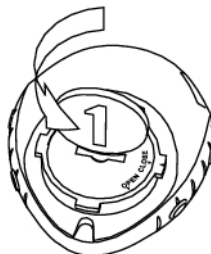
Az elemtartó maximális élettartamának biztosítása érdekében csak elemcsere esetén nyissa ki azt.

Az alacsony elemfeszültség jele és a **Battery low** üzenet akkor jelennek meg, amikor az elemfeszültség 10-15%-ra csökken. A szimbólum megjelenésekor a kerékpáros komputer hangja és háttérvilágítása automatikusan kikapcsolásra kerülnek. A háttérvilágítás túlzott használatkor a kerékpáros komputer eleme gyorsabban lemerül. Hideg időben megjelenhet az alacsony elemfeszültséget jelző figyelmeztetés, ami normál hőmérséklet esetén eltűnik.



A kerékpáros komputer elemének kicseréléséhez egy pénzérmére, és egy CR 2354 típusú elemre lesz szüksége.


1. Nyomja meg finoman az elem fedőlapját, és az érmével fordítsa el az óramutató járásával ellentétes irányba, az **OPEN** pozícióba.
2. Távolítsa el az elem fedőlapját. Az elem a fedőlaphoz van rögzítve, amit óvatosan emeljen fel. Távolítsa el az elemet, és helyezze be az újat. Ügyeljen arra, hogy ne sértse meg a hátsó fedőlap menetét.
3. Az elem pozitív (+) oldalát a fedőlaphoz, a negatív (-) oldalát pedig a kerékpáros komputer felé helyezze.
4. Az elem fedőlapjának tömítőgyűrűje szintén a fedőlaphoz van rögzítve. Ha megsérült, cserélje ki a tömítő gyűrűt. Az elem fedőlapjának visszazárása előtt győződjön meg arról, hogy a tömítő gyűrű sértetlen, és pontosan illeszkedik a helyére.
5. Helyezze vissza az elem fedőlapját a helyére, és az érmével forgassa vissza CLOSE helyzetbe. Ellenőrizze, hogy a fedőlap megfelelően zár-e!



## MAGYAR

Ha a használati utasításoknak megfelelően használja a terméket, akkor az elem tömítő gyűrűje a kerékpáros komputer teljes élettartam alatt megőrzi használhatóságát. A tömítő gyűrű megsérülése esetén ajánlott felvenni a kapcsolatot a hivatalos Polar szakszervizzel. A tömítő gyűrű csak a hivatalos Polar szakszervizben szerezhető be.

Elemcsere után ismét be kell állítani az időt és a dátumot a Basic Settings menüben. További információért lásd a Basic Settings menüt leírását.

 *Ne engedje, hogy gyerekek játszanak az elemmel. Ha lenyelnék azt, azonnal keressen fel egy orvost. Az elemeket a helyi előírásoknak megfelelően kell elhelyezni.*

**A WearLink W.I.N.D. jeladó elemének cseréjéhez**kövesse a kerékpáros komputer elemének cseréjére vonatkozó utasításokat.

## Óvintézkedések

A Polar kerékpáros komputer teljesítményére vonatkozó mutatószámokat közöl. Az edzés alatti fiziológiai megterhelés és intenzitás szintjét mutatja. Polar sebességmérő (CS400)/ Polar sebességmérő W.I.N.D. (CS600) használata esetén a sebességet és távolságot is méri. A Polar lábfordulatmérő (CS400)/ Polar lábfordulatmérő W.I.N.D. (CS600) a kerékpározás alatti lábfordulatot méri. A Polar erő kifejtés-mérő W.I.N.D. (CS600) a kerékpározás alatti erő kifejtést méri. Semmilyen más használat nem rendeltetés szerű.

### Edzés alatti interferencia

**Elektromágneses interferencia és edzőberendezések.** Interferencia léphet fel nagyfeszültségű vezetékek, közlekedési lámpák, vasúti/villamos felsővezetékek, televíziók, autómotorok, kerékpáros komputerek, motorhajtású edzőberendezések, mobiltelefonok közelében, illetve elektromos biztonsági kapukon történő áthaladásakor. Mikrohullámú sütők, számítógépek és WLAN bázisállomások is

interferenciát okozhatnak a CS600 használata során. A hektikusan ingadozó értékek elkerülése érdekében maradjon távol a lehetséges zavarforrásoktól.

Elektromos és elektronikus alkatrészsel, például LED kijelzővel, motorral és elektromos fékkel rendelkező edzőberendezések is okozhatnak szórt interferenciát. Az ilyen problémák megoldásához próbálja ki a következőket:

1. Távolítsa el a jeladót a mellkasáról, és használja normálisan az edzőberendezést.
2. Mozgassa a kerékpáros komputert, amíg olyan területet nem talál, ahol normális értékek jelennek meg, vagy ahol nem villog a szív szimbólum. Az interferencia gyakran közvetlenül a berendezés kijelzője előtt a legerősebb, míg a kijelző bal és jobb oldala viszonylag interferencia mentes.
3. Tegye vissza a kijelzőt a mellkasára, és tartsa a kerékpáros komputert a lehetőségekhez képest interferencia mentes helyen.

Ha a kerékpáros komputer továbbra sem működik az adott edzőberendezéssel, elképzelhető, hogy az túl zajos a vezeték nélküli pulzusszám méréshez.

### Az edzés alatti kockázat minimalizálása

Az edzés bizonyos kockázatokat foglalhat magába. Rendszeres edzésprogram megkezdése előtt kérjük, válaszoljon az egészségi állapotára vonatkozó alábbi kérdésekre. Amennyiben bármelyik kérdésre igen a válasza, ajánlott az edzésprogram megkezdése előtt felkeresnie orvosát.

- Fizikailag inaktívan töltötte az elmúlt 5 évet?
- Vérnyomása vagy koleszterinszintje magas?
- Van-e bármilyen panasz?
- Szed-e gyógyszert a vérnyomására vagy a szívére?
- Voltak-e már légzési panaszai?
- Komoly betegségből lábadozik vagy orvosi kezelés alatt áll?
- Használ pacemakert vagy egyéb beültetett elektronikus eszközt?
- Dohányzik?
- Terhes?



*Felhívjuk a figyelmét, hogy az edzés nehézségi szintje mellett a gyógykezelés, vérnyomás, fiziológiai kondíciói, asztma, lélegzés stb., illetve egyes energiatalok, az alkohol és a nikotin is hatással lehet a pulzusszámára.*

Edzés közben fontos, hogy figyelemmel kövesse teste edzésre adott válaszait. **Ha edzés közben váratlan fájdalmat vagy túlzott fáradtságot észlel, ajánlott abbahagyni vagy alacsonyabb nehézségi szinten folytatni az edzést.**

**Figyelmeztetés pacemakert, defibrillátort vagy egyéb beültetett elektronikus eszközt használó személyeknek.** Pacemakert viselő személyek saját felelősségükre használják a Polar futó komputert. Használat előtt ajánlott orvos felügyelete mellett egy maximális terheléses vizsgálatot végezni. A vizsgálat biztosítja a pacemaker és a Polar kerékpáros komputer egyidejű használatának biztonságát és megbízhatóságát.

**Amennyiben allergiás a bőrével érintkező bármely anyagra vagy allergiás reakciót vesz észre a termék használata során,** ellenőrizze a Műszaki specifikációban felsorolt anyagokat. A jeladó és a bőr érintkezését elkerülendő póló felett viselje a jeladót, ám ebben az esetben a zavartalan működés érdekében jól nedvesítse meg a pólót az elektródák alatt.



*A nedvesség és a kopás együttesen azt eredményezhetik, hogy a fekete szín lejön a jeladó felületéről, esetlegesen elszínezve a világos színű ruhákat.*

## Műszaki specifikáció

### Kerékpáros komputer

	1. osztályú lézertermék
Elem élettartam:	Átlagosan 1 év
Elem típusa:	CR 2354
Elem-tömítőgyűrű:	O-gyűrű 20,0 x 1,0, szilikon anyagból
Működési hőmérséklet:	-10 °C és +50 °C között
Anyagok	Hőre lágyuló polimer
Óra pontossága:	Legfeljebb ± 0,5 másodperc / nap 25 °C hőmérsékleten.
Pulzusszám mérő pontossága:	± 1% vagy 1 szívverés/perc, amelyik nagyobb. A meghatározások stabil körülményekre érvényesek.
Pulzusmérési tartomány:	15-240
Pillanatnyi sebesség	0-127 km/h
kijelzési tartománya:	
Magasság kijelzési tartománya:	-550 m - +9000 m
Magasság lépésköze:	5 m

### A kerékpáros komputer határértékei

Fájlok maximális száma:	99
Maximális idő:	99 óra 59 perc 59 másodperc
Körök maximális száma:	99
Teljes távolság:	999 999 km
Teljes időtartam:	9999 óra 59 perc 59 másodperc
Összes kalória	999 999 kcal
Összes edzésszám:	9999
Teljes emelkedés:	304795 m

### Jeladó

WearLink 31 jeladó elemének élettartama	Átlagosan 2 év (1 óra / nap, 7 nap / hét)
WearLink W.I.N.D. jeladó elemének élettartama:	Átlagosan 2 év (3 óra / nap , 7 nap / hét)
Elem típusa:	CR2025
Elem-tömítőgyűrű:	O-gyűrű 20,0 x 1,0, szilikon anyagból
Működési hőmérséklet:	-10 °C és +40 °C között
Jeladó anyaga:	Poliamid

Pánt anyaga: Poliuretán/ Poliamid/ Poliészter/  
Elasztán/ Nylon

### **Polar WebLink IrDA Communication használatával, Polar ProTrainer 5™**

rendszerkövetelmények: PC  
Windows® 2000/XP (32bit)  
IrDA kompatibilis port (külső  
IrDA eszköz vagy belső IR port)  
A szoftver futtatásához a  
PC-nek legalább Pentium II  
200 MHz-es vagy gyorsabb  
processzorral, SVGA vagy jobb  
felbontású monitorral, 50 MB  
szabad merevlemez területtel  
és CD-ROM meghajtóval kell  
rendelkeznie.

### **A sebesség-, a lábfordulat- és az erő kifejtés-mérő műszaki specifikációi**

Tanulmányozza az  
egyres kiegészítők  
felhasználói  
kézikönyvét.

## MAGYAR

**A Polar termékek** vízállóságát az ISO 2281 nemzetközi szabvány szerint vizsgálták. Vízállóságuk alapján három kategóriába soroljuk a termékeket. Ellenőrizze Polar termékének hátulján a vízállósági besorolását, és hasonlítsa össze az alábbi táblázatban szereplő jellemzőkkel. Kérjük, ne feledje, hogy ezek a meghatározások nem szükségszerűen használhatók más gyártók termékeire.

A foglalat hátán levő jel	Vízcseppek, izzadság, esőcseppek stb.	Fürdés és úszás	Snorkellezés (palack nélküli búvárkodás)	Búvárkodás (palackkal)	Vízállósági jellemzők
Vízálló	X	-	-	-	Vízcseppek, esőcseppek stb.
50m-ig vízálló	X	X	-	-	Legalább fürdéshez és úszáshoz*.
100m-ig vízálló	X	X	X	-	Vízben való gyakori használatra, de palackos búvárkodásra nem.

\*Ezek a tulajdonságok azokra a Polar WearLink W.I.N.D. jeladókra is érvényesek, amelyek 30m-ig vízállóak.



## Korlátozott Nemzetközi Polar Garancia

- Jelen korlátozott Polar Nemzetközi garanciát a Polar Electro Inc. adta ki a terméket az USA-ban vagy Kanadában megvásárló ügyfeleknek. Jelen korlátozott Polar Nemzetközi garanciát a Polar Electro Inc. adta ki a terméket egyéb országban megvásárló ügyfeleknek.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja ezen termék eredeti vásárlójának, hogy a termék a vásárlás időpontjától számított két évig anyaghibától és gyártási hibától mentes lesz.
- **Kérjük, őrizze meg a számlát vagy a lebélyezett Polar ügyfélszolgálati kártyát. Ez a vásárlásának bizonyítéka!**
- A garancia nem vonatkozik az elemre, a helytelen használat, balesetek vagy az óvintézkedések elmulasztása miatti károkra; helytelen karbantartás, ipari használat esetén, törött tokra vagy a rugalmas pántra.
- A garancia nem vonatkozik az olyan kár(ok)ra, veszteségekre, költségekre vagy kiadásokra, amelyek közvetlenül vagy közvetve a termék használatából vagy a termékkel kapcsolatban merülnek fel. A jótállási időszak alatt a terméket a

hivatalos Polar szerviz ingyenes megjavítja vagy kicseréli.

- Jelen garancia nem befolyásolja a fogyasztó az adott országban érvényes, törvény által biztosított jogait, illetve a fogyasztónak a kereskedővel szemben az értékesítési/vételi szerződésben rögzített jogait.

### CE 0537

A CE jelzés mutatja, hogy ezen termék megfelel a 93/42/EEC előírásnak. További információ:  
[http://support.polar.fi/declaration\\_of\\_conformity](http://support.polar.fi/declaration_of_conformity)



Ez az áthúzott szeméttároló jel mutatja, hogy a Polar termékek elektronikus eszközök, és az Európai Parlament és Tanács elektromos és elektronikus berendezések elhelyezésére (WEEE) vonatkozó 2002/96/EC direktíva hatálya alá tartoznak. Ezért ezeket a termékeket az EU országokban külön kell elhelyezni. A Polar arra kéri, hogy az Európai Unión kívül is csökkentse minimálisra a hulladékok környezetre és emberi egészségre gyakorolt hatását azzal, hogy követi a helyi hulladékelhelyezési szabályokat, és ahol lehetséges, külön gyűjti be az elektronikus eszközöket.

A Polar Electro Oy ISO 9001:2000 minősítéssel rendelkezik.

Copyright © 2007 Polar Electro Oy, FIN-90440  
KEMPELE, Finland.

Minden jog fenntartva. Jelen kézikönyv egyetlen része sem használható fel vagy reprodukálható semmilyen formában a Polar Electro Oy előzetes írásbeli engedélye nélkül. A felhasználói kézikönyvben vagy a termék csomagolásán a TM szimbólummal megjelölt nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A felhasználói kézikönyvben vagy a csomagoláson ® szimbólummal megjelölt nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei, kivéve a Windows-t, amely a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye.

## Felelősség elhárítása

- A jelen kézikönyvben levő anyag csak tájékoztatás célját szolgálja. Az itt leírt termékek a gyártó folyamatos fejlesztési programjának köszönhetően előzetes értesítés nélkül megváltoztathatók.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy semmilyen felelősséget vagy jótállást nem vállal ezen kézikönyvvel vagy az itt leírt termékekkel kapcsolatban.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nem felel az olyan károkért, veszteségekért, költségekért vagy kiadásokért, amelyek közvetlenül vagy közvetve jelen anyag vagy az itt leírt termék használatából vagy azzal kapcsolatban merülnek fel.

A terméket az alábbi szabadalmak védik: FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, FI100924, EP 836165, US 6229454, DE 69709285, FI112028, EP 0984719, US 6361502, FI 111801, US 6418394, EP1124483, WO9855023, US6199021, US6356848, FI114202, US 6537227, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2, FI110915, FI 113614.

További szabadalmak függőben.

Manufactured by

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

**POLAR**<sup>®</sup>  
*LISTEN TO YOUR BODY*