

CS 600X

Használati útmutató

Tartalom

1. BEVEZETÉS.....	5
2. A KERÉKPÁROS KOMPUTER RÉSZEI.....	5
Opcionális kiegészítők	5
3. ELINDULÁS	7
Kerékméret mérése.....	7
Alapbeállítások	9
Menüszerkezet	10
Polar kerékpáros foglalat felszerelése.....	10
A kerékpáros komputer beillesztése a kerékpáros foglalatba.....	10
4. FELKÉSZÜLÉS AZ EDZÉSRE	11
Edzéstervezés	11
Edzéstípusok	11
Új edzések létrehozása a kerékpáros komputerrel	12
Új edzések létrehozása a Polar ProTrainer 5 szoftverrel	13
5. EDZÉS	13
A jeladó öv viselése	13
Edzés megkezdése	15
A kijelzőre vonatkozó információk	16
Graph nézet	17
A kerékpáros komputer kijelzőjének testreszabása.....	17
Kijelzőn megjelenő szimbólum	18
Gombok funkciói edzés alatt	20
Körözés	20
Zóna zárolása	20
Kijelző nagyítása	20
A kijelző megvilágítása (Éjszakai üzemmód bekapcsolása)	21
A Settings (Beállítások) menü megtekintése	21
Edzés szüneteltetése	21
Edzés leállítása	21
6. EDZÉS UTÁN	16
Edzéseredmények elemzése	17
Edzésnapló	17
Heti összefoglaló	23
Összesített értékek	23
Fájlok törlése	24
7. BEÁLLÍTÁSOK	24
Edzéstípusok	24
Funkcióbeállítások	24
GPS*	29
Magasság.....	24
Felvételi sűrűség	25
Automatikus körözgítés	26
A HeartTouch funkció használata.....	26
Pulzus nézet	26
Sportzónák	26
Kerékpárbeállítások	27
Kerékméret	27
Autostart: On / Off	27
Power*: On / Off	33
Beérkezési idő	27
Sebesség: On / Off	27
Lábfordulat*: On / Off	27

Felhasználói beállítások	28
Heart Rate: HRmax, HRsit	28
Maximális oxigén felvétel: VO2max	28
Általános beállítások	29
Hang	29
Hangerő	29
TZ Alarm (Célzóna figyelmeztetés)	29
Billentyűzár	29
Mértékegységek	29
Nyelv	29
Alvás	29
Órabeállítások	30
Emlékeztető	30
Esemény	30
Ébresztő	31
Idő	31
Időzóna	31
Dátum	31
A kerékpáros komputer kijelzőjének testreszabása	31
Gyorsgombok (Gyorsmenü)	32
8. EDZÉSPROGRAM	32
Program megtekintése	32
Beprogramozott edzés végrehajtása	33
Edzés megkezdése	33
Szakaszokat tartalmazó edzés	33
Edzés alatti nézetek	34
Edzés alatti funkciók	34
Körmenü	34
9. TESZTEK	35
Polar Fitness Teszt™	35
A teszt előtt	35
A teszt végrehajtása	36
A teszt után	36
10. HÁTTÉRINFORMÁCIÓ	38
Polar sportzónák	38
OwnZone edzés	40
Maximális pulzusszám	40
Pulzusszám nyugalmi (ülő) helyzetben	41
Maradék pulzusszám	41
Pulzusszám variabilitás	41
R-R felvétel	42
Polar OwnOptimizer™	43
Before the Test	43
Performing the Test	44
After the Test	44
OwnOptimizer Trend	45
Delete OwnOptimizer Value	46
Reset the Trend File	46
Analyzing Results with Polar ProTrainer 5 software	46

11.ÜGYFÉLSZOLGÁLATI INFORMÁCIÓ	42
Kezelés és karbantartás	42
A termék kezelése	42
Szervizelés	43
Elemcsere	43
Kerékpáros komputer elemének kicserélése	43
Óvintézkedések	44
Edzés alatti interferencia	44
Az edzés alatti kockázat minimalizálása	44
Műszaki specifikáció	45
Gyakran Ismételt Kérdések	46
Korlátozott Nemzetközi Polar Garancia	48
Felelősség elhárítása	48
 SZÓJEGYZÉK	 50

1. BEVEZETÉS

Gratulálunk! Ön az edzési igényeinek testreszabásához szükséges teljes edzőrendszert vásárolta meg. A felhasználói kézikönyv teljes körű utasításokat tartalmaz, amelyekkel a legtöbbet hozhatja ki kerékpáros komputeréből.

Tervezze meg edzéseit a Polar ProTrainer 5 segítségével. Továbbítsa az edzésterveket kerékpáros komputerére.

COMPLETE TRAINING SYSTEM

Plan your exercise with Polar ProTrainer 5 software. Transfer your plans to your cycling computer.

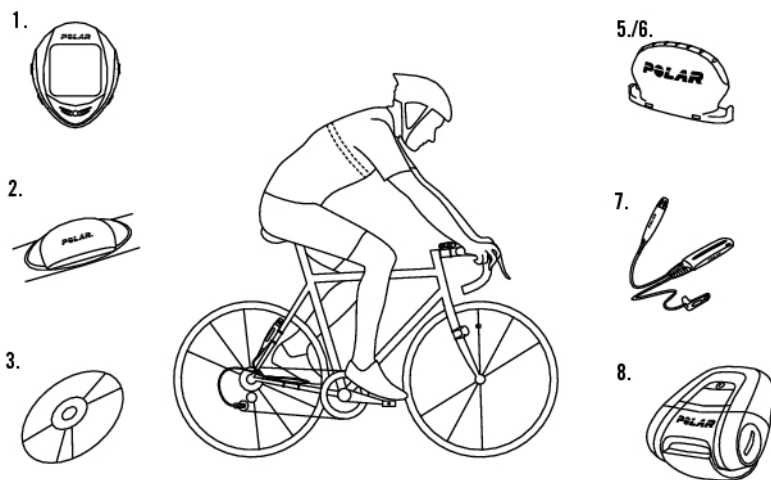
See detailed information of your exercise. Store your training data for long term follow-up and analysis in the Polar ProTrainer 5.



Your cycling computer guides you through your exercise and stores your training data. After the exercise, transfer your results to the Polar ProTrainer 5.

Kerékpáros komputere végigvezeti az edzésen, eltárolja az edzésadatokat, és lehetővé teszi, hogy a Polar ProTrainer5 szoftverbe továbbítsa azokat.

2. A KERÉKPÁROS KOMPUTER RÉSZEI



1. Polar CS600x kerékpáros komputer: Edzés közben rögzíti és megjeleníti a kerékpározási és edzési adatokat.
2. Polar WearLink 31[®] kódolt jeladó öv: A jeladó öv pulzusszám-jeleket továbbít a kerékpáros komputernek. A jeladó öv az elektródákat tartalmazó jeladóból és egy pántból áll.
3. CD-ROM: A CD a Polar ProTrainer 5 # alkalmazást és a teljes felhasználói kézikönyvet tartalmazza, amelyek segítségével a lehető legtöbbet hozhatja ki kerékpáros komputeréből.
4. Polar kerékpáros foglalat: Rögzítse a kerékpáros foglalatot a kerékpárjára, s helyezze a foglalatra a kerékpáros komputert.
5. Polar sebességmérő: Vezeték nélküli sebességmérő, amely kerékpározás közben a sebességet és a távolságot méri.

6. Lábfordulatmérő (Cadence Sensor™ W.I.N.D.): Vezeték nélküli lábfordulatmérő, amely percenkénti fordulatszámban (rpm) kifejezve méri a hajtókarok fordulatszámát.
7. Erőkifejtés-mérő (Power Output Sensor™ W.I.N.D.): Átlagos és maximális lábfordulatot, erőkifejtést és tekerési indexet, illetve bal/jobbs tekerési egyensúlyt mérő eszköz.
8. Polar G3 GPS érzékelő (G3 GPS Sensor W.I.N.D.): Global Positioning System (GPS) technológiával működő, a szabadtéri sportoláshoz sebesség-, távolság- és pozíciós adatokat, valamint útvonal információkat szolgáltató eszköz. Az útvonal információkat a Polar ProTrainer 5 szoftverbe továbbítva a Google Earth alkalmazásban tekintheti meg, illetve GPX fájlba alakíthatja azokat. További információért lásd a szoftver súgóját.



Ha Polar sebességmérővel együtt használja a Polar G3 GPS érzékelőt, a GPS csak helymeghatározást és útvonalkövetést fog végezni. Ha azonban a sebességmérő használaton kívül van (például edzés közben megváltozik a sport típusa), a kerékpáros komputer automatikusan a GPS érzékelőtől fogja kapni a sebesség- és távolságadatokat. Így az edzés teljes időtartama alatt biztosítható a sebesség és a távolság mérése. A sebességmérő újbóli használatához nyomja meg hosszan a *Light* gombot, majd válassza ki a **Seek sensor** (Mérő keresése) menüpontot.

3. ELINDULÁS

A kerékpáros komputer aktiválása előtt mérje meg a kerékpárja kerékméretét.

Kerékméret mérése

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.

26 x 1,0

1884

26 x 1,50

1947

26 x 2,0

2054

700 x 23C

2070

700 x 25C

2080

700 x 28

2101

700 x 47C

2220

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

2. módszer

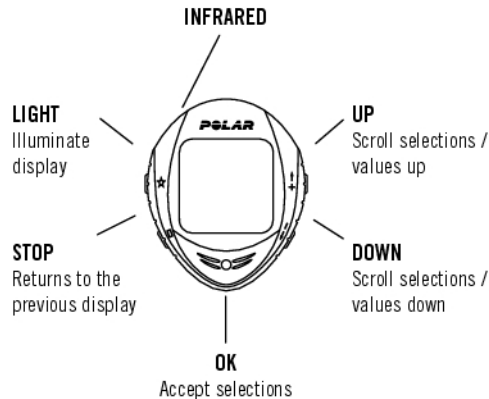
A pontosabb eredmény érdekében mérje meg a kereket saját kezűleg.

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.

Alapbeállítások

Kerékpáros komputerének első használata előtt alapbeállításokat kell végrehajtania. A helyes teljesítményadatok 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 komputer!
2. **Welcome to Polar Cycling World!** üdvözlő 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 vagy 2 kerékpárt fog használni. Ha csak egy kerékpárt használ, a 2. kerékpár adatait későbbi is beállíthatja. További információért lásd: Kerékpár beállítások.
6. **Wheel** (Kerék): Írja be mindkét kerékpárhoz a kerékméretet (mm). További információért lásd: Kerékméret mérése.
7. **Start with basic settings** üzenet 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?** (Beállítások rendben) kérdés 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.

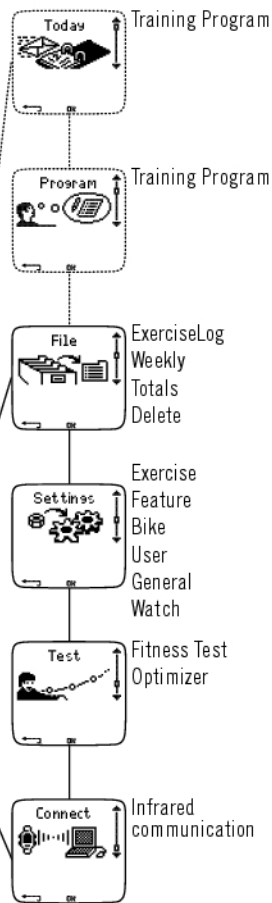
Menüszervezet

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

To scroll the menu, press UP and DOWN.



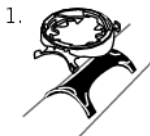
To return to time of day display, press and hold the STOP button.



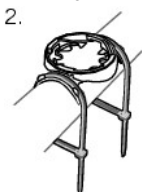
A Polar kerékpáros foglalat felszerelése

A kerékpáros foglalatot és a komputert kormánya bal vagy jobb oldalára, illetve a kormányszárra szerelheti fel.

1. Helyezze a gumidarabot a kormányra vagy a kormányszárra, majd rakja rá tetejére a komputert.



2. Bújtsa át a gyorskötöző kábeleket a kerékpáros foglalatot, és igazítsa azokat a kormány/kormány szár köré. Rögzítse a kerékpáros foglalatot, hogy az stabilan álljon. A gyorskötözők meghúzása után vágja le a felesleges kábelvégeket.



A kerékpáros komputer behelyezése a kerékpáros foglalatba

- 1) Helyezze a kerékpáros komputert a foglalatra. Fordítsa el az óramutató járásával egyező irányba, amíg egy kattánást nem hall.

- 2) A kerékpáros komputer eltávolításához nyomja azt le, és közben fordítsa el az óramutató járásával ellentétes irányba.

4. FELKÉSZÜLÉS AZ EDZÉSRE

Edzéstervezés

Edzéstípusok

Használhatja a telepített kész edzéseket, de egyéni edzéseket is létrehozhat a kerékpáros komputerén. A Polar ProTrainer 5 edzési szoftverrel változatosabb edzéseket tervezhet és hozhat létre, illetve a kerékpáros komputerére továbbíthatja azokat. Az edzések továbbításáról további információért lásd: 8. Edzésprogram.

Válassza ki a **Settings > Exercise** menüpontot.



A **Exercises** (Edzések) menü az edzések listáját mutatja.

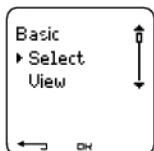
A választható lehetőségek között az UP és a DOWN gombokkal lépkedhet.



- **Free** (Szabad): Beállítások nélküli szabad edzés.
- **Basic** (Alap): Közepes nehézségű edzés. Időtartama körülbelül 45 perc.
- **OwnZone** (SajátZóna): SajátZóna-alapú edzés közepes nehézségi szinten. A kerékpáros komputer bemelegítés közben képes automatikusan meghatározni az egyéni aerob (kardiovaszkuláris) pulzuszónát. Ezt SajátZónának nevezik. Javasolt időtartama 45 perc. További háttér információért lásd: OwnZone edzés.
- **Interval** (Intervallum): Az intervallum edzés 15 perces bemelegítéssel kezdődik, amit 5 km-es intervallum (terheléses szakasz) és 5 perces megnyugvási időszak követ, és ez háromszor ismétlődik. Az edzés 15 perces levezetéssel ér véget.
- **Add new** (Új hozzáadása): Egyéni edzések létrehozása és elmentése. A kerékpáros komputer összesen 10 edzést + 1 szabad edzést képes tárolni.

Válassza ki a kívánt edzést (Free, Basic, OwnZone, Interval, vagy Add new), majd nyomja le az OK gombot, ekkor a következő lehetőségek jelennek meg:

- **Select**: Az edzés alapértelmezett edzésként történő kijelölése.



A következő alkalmakkor a kerékpáros komputer ezt az edzést fogja alapértelmezésben felajánlani.

- **View**: Az edzésbeállítások mentése. Az UP vagy a DOWN gombokkal görgetve a következőket tekintheti meg:
 1. **Basic exercise** (Alapedzés) 1-3 edzészónával: célpulzus vagy lábfordulat* értékhatárok minden zónához, stopper/távolság a zónához, vagy
 2. **Exercise with phases** (Edzés szakaszokkal): név, leírás, edzési időcél. (Az edzésszakaszok és a kiválasztott sportprofilok megtekintéséhez nyomja le és tartsa lenyomva a LIGHT gombot.)
- **Edit** (Szerkesztés): A Basic vagy SajátZóna edzés egyéni igények szerinti szerkesztése. A kerékpáros komputerrel létrehozott edzést is szerkesztheti. További információért lásd: Új edzések létrehozása a kerékpáros komputerrel. Ha szakaszokat tartalmazó edzést hozott létre a Polar ProTrainer 5 szoftverrel, a kerékpáros komputerrel nem szerkesztheti azt.

- **Rename** (Átnevezés): A Basic, Interval vagy a kerékpáros komputerrel létrehozott más edzést átnevezheti.
- **Default** (Alapértelmezett beállítások): Visszatérés a Basic, Interval vagy SajátZóna edzések alapértelmezett beállításaihoz.
- **Delete** (Törlés): A kerékpáros komputerrel vagy a Polar ProTrainer 5 szoftverrel létrehozott edzés törlése.

* Használatához szükség van a külön megvásárolható mérőre.

Új edzések létrehozása a kerékpáros komputerrel

Zónákat tartalmazó új edzés létrehozása

Saját edzés létrehozása a kerékpáros komputerrel. Válassza

ki a **Settings > Exercise > Add new** menüpontot.

1. Állítsa be az edzéshez a zónák számát (0-3), majd nyomja meg az OK gombot. Lásd még Zónák nélküli új edzés létrehozása.

2. Válassza ki a zóna típusát: A.

Pulzusszám

B. Sebesség

C. Cadence*

D. Power*

Nyomja meg az OK gombot.

A. A pulzusszámhoz válassza ki a Sport zónát, vagy a Manual beállítást, aminél kézzel állíthatja be a pulzuszónát. Nyomja meg az OK gombot.

- **Sport zóna:** Válassza ki az edzéshez valamelyik sportzónát (pl. **Z1: 50-59%HR_{max}**). Az OK gomb megnyomása után folytassa a 3. lépéssel.

A Polar sportzónák a maximális pulzusszám százalékában kifejezett pulzusintenzitási zónák.

Alapértelmezésben öt különböző sportzóna van beállítva a kerékpáros komputerben:

very light, nagyon könnyű (50-59% HR_{max}), **light, könnyű** (60-69% HR_{max}), **moderate, közepes** (70-79% HR_{max}), **hard, nehéz** (80-89% HR_{max}), and **maximum** (90-99% HR_{max}).

Az alapértelmezett HRmax érték életkoralapú, de amennyiben tisztában van a pontos aerob és anaerob küszöbértékeivel, vagy maximális pulzusszámát (HRmax) megbecsültette a Polar Fitnessz Teszt-el, vagy klinikai körülmények között megmérte a maximális pulzusszámát, akkor edzési igényeinek jobban megfelelő sportzónákat is meghatározhat.

- **Manual:** Állítsa be a puluszóna alsó és felső határait percenkénti pulzusszám (bpm), vagy a maximális pulzus százalékos értékeként, majd a 3. lépéssel való folytatáshoz nyomja meg az OK gombot.

B. Amennyiben a **lábfordulat*** zónákat választotta, állítsa be a zóna felső és alsó határértékeit. Az OK gomb megnyomása után folytassa a 3. lépéssel.

- Ha a lábfordulatot választja zónatípusként, a zónák percenként fordulatszám (rpm) formájában lesznek kifejezve.

3. A **Zone guide** (Zónairányító) beállításával adott idő vagy távolság után válthat zónát. Az edzés közben a kerékpáros komputer figyelmezteti a zónaváltásra.

- **Timers** (Stopper): Állítsa be a stoppert a zónához (perc és másodperc), majd nyomja meg az OK gombot.
- **Distances** (Távolság): Állítsa be a zónához a távolságot, majd nyomja meg az OK gombot.
- **Off:** Kapcsolja ki a stoppert és a távolságot, majd nyomja meg az OK gombot.

Az első zóna meghatározása után a **Zone 1 OK** üzenet jelenik meg. A további zónákhoz ismételve meg a 2-3. lépéseket, amíg az összes zónát meg nem határozta.

Amikor az edzés készen van, **New exercise added** (Új edzés lett hozzáadva) jelenik meg. Az új edzés

(NewExe) az Exercises menüben kerül tárolásra, ahol következő edzésként kiválasztható. A listából a **Rename** parancsot kiválasztva nevezheti át az edzést.

Zónák nélküli új edzés létrehozása

Zónák nélküli új edzés létrehozásakor stoppereket és távolságokat használhat az edzés irányítására.

Válassza ki a **Settings > Exercise > Add new** menüpontot.

1. **Number of zones:** Állítsa a zónák számát 0-ra.
2. **Guide type** (Irányító típusa): Válassza ki, hogy a stopper jelezzen edzés közben (például hogy ivásra emlékeztessen), vagy állítson be távolságot (köridők mérése rögzítés nélkül).

Stopperek

- **Number of timers** (Stopperek száma): Válassza ki az edzéshez a stopperek számát (1-3). Nyomja meg az OK gombot.
- **Timer 1** (1. stopper): Adja meg a stoppernek a percben és másodpercben kifejezett időtartamot, majd nyomja meg az OK gombot.

Távolságok

- **Number of distances** (Távolságok száma): Válassza ki az edzéshez a távolságok számát (1-3). Nyomja meg az OK gombot.
- **Distance 1** (1. távolság): Adja meg a távolság(ok) at, majd nyomja meg az OK gombot.

A stopperek és távolságok beállításáig ismételje a 2. lépést. Amikor az edzés készen van, a **New exercise added** (Új edzés lett hozzáadva) üzenet jelenik meg. Az új edzés (**NewExe**) az Exercises menüben kerül tárolásra, ahol következő edzésként kiválasztható. A listából a **Rename** parancsot kiválasztva nevezheti át az edzést.

* Használatához szükség van a külön megvásárolható mérőre.

Új edzések létrehozása a Polar ProTrainer 5 szoftverrel

A Polar ProTrainer 5 szoftverrel még változatosabb edzéseket hozhat létre. További információért tanulmányozza a Polar ProTrainer 5 súgóját.

5. EDZÉS

A jeladó öv viselése

A pulzusszám méréshez viselnie kell a jeladó övet.

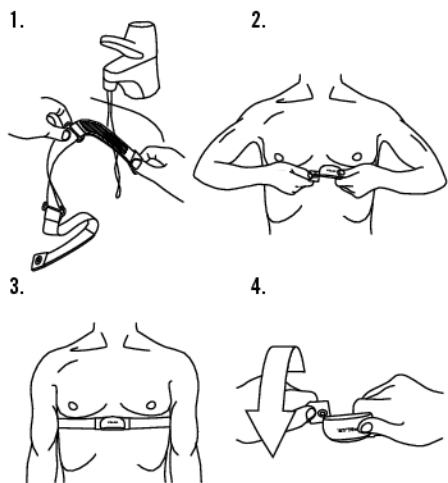
1. Folyó vízben nedvesítse meg az övön az elektródákat.



Nagyobb igénybevételt jelentő használat, például hosszú edzés vagy verseny esetén javasoljuk az elektro-moosságot vezető krém vagy zselé használatát, ami javítja az érintkezést. Ha ilyet használ, utána különös gondossággal mossa meg a jeladó övet.

2. Csatlakoztassa a jeladót a pánthoz. A pánt hosszát úgy állítsa be, hogy szorosan, ugyanakkor kényelmesen illeszkedjen.
3. Rögzítse a pántot a mellkasa köré, közvetlenül a mellizmai alá, és pattintsa be a pánt másik végén csatot.
4. Ellenőrizze, hogy a nedves elektródák pontosan illeszkednek-e a bőrére, és hogy a jeladó közepén levő Polar logó közepén, vízszintes helyzetben van-e.

A jeladó élettartamának növelése érdekében távolítsa el a jeladót a pántról, ha nem használja a terméket. A tisztításra vonatkozó utasításokat a Kezelés és karbantartás című részben találja

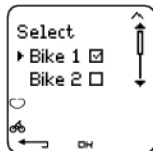


A Polar WearLink jeladó olyan speciális ruházattal is használható, amelyeknek beépített, lágy textil elektródái vannak. Nedvesítse meg a ruházat elektródákat tartalmazó területét. Csatlakoztassa a jeladó csatjait a pánt nélkül a ruházatra úgy, hogy a jeladó Polar logója egyenes helyzetben legyen.

Edzés megkezdése

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

1. Az OK gomb megnyomásával kezdje meg a pulzuszórást. A kerékpáros komputer szünet (pause) állapotba lép.
2. Válassza ki a kerékpárt, amellyel edzeni kíván. Alapértelmezésben az 1. kerékpár van beállítva. Válassza ki a **Settings > Bike > Bike 1 / Bike 2 / Bike 3** menüpontot, majd nyomja meg az OK gombot. Az **Other (Egyéb)** menüpont kiválasztása esetén csak a pulzusszámot, a tengerszint feletti magasságot és a hőmérsékletet, illetve a GPS érzékelő által adott adatokat fogja mérni a komputer.



A jobb alsó sarokban levő szám a használni kívánt kerékpárra utal. A kerékpárok között a **DOWN** gombot lenyomva tartva válthat. Ha az edzések között szeretne váltani, az **UP** gombot kell lenyomva tartania.



Only the bikes that are switched **ON** are shown on this selection list. For further information, see Bike Settings.

3. A pulzusszám 4 másodpercen belül megjelenik a kijelzőn. A szív szimbólum körüli keret a kódolt jeladást jelzi. A használatban lévő mérőktől függően a kijelző bal alsó sarkában a kerékpáros vagy a GPS szimbólum (vagy mindkettő) mindaddig villog, amíg a komputer az összes mérőt meg nem találja.
4. Az OK gombot megnyomva kezdje meg az edzést. Az edzés típusa a kijelző bal felső

sarkában jelenik meg. Választhatja ugyanitt a **Settings**, **Reset trip** vagy **Location** menüpontokat is.

A **Settings** (Beállítások) menüpontban edzés előtt módosíthatja és tekintheti meg a különböző beállításokat. Az elérhető beállításokról a *Beállítások* című 7. részben olvashat. A **Settings** menüben az alábbi menüpontok közül választhat:

Exercise: Válasszon a Free, Basic, OwnZone vagy Interval edzések közül, majd nyomja meg az OK gombot. (Ha létrehozott új edzéseket, azok is fel lesznek itt sorolva.)

Select: Alapértelmezett edzés beállítása.

View (Megtekintés): Edzésbeállítások megtekintése.

- **GPS:** A GPS funkció ki- és bekapcsolása.
- **Altitude** (Magasság): Magasság kalibrálása.
- **Rec.rate** (Felvételi arány): Felvételi arány beállítása.
- **TZ Alarm** (Célzóna riasztás): Célzóna riasztási hangok be- vagy kikapcsolása.
- **HR view** (Pulzusnézet): Válassza ki, hogy a pulzusszámot percenkénti szívverések (bpm) formájában, vagy a maximális pulzusszám százalékos értékeként (HR%) kívánja megjeleníteni.
- **HeartTouch** : A HeartTouch funkció beállítása.
- **A.Lap** (Automatic Lap - Automatikus körmérés): Az automatikus körmérő funkció ki- és bekapcsolása.
- **Arr. time** (Érkezési idő): Az érkezési időfunkció ki- és bekapcsolása, és a tekerési távolság beállítása.

Ha bekapcsolta az **A.Lap** funkciót, az adott útra beállított távolság az automatikus kör funkcióra is vonatkozik.

- **Display** (Kijelző): A kijelző módosítása. További információért lásd A kerékpáros komputer kijelzőjének testreszabása.

A **Reset trip** (Távolság nullázása) menüpontban az edzés megkezdése előtt nullázhatja a távolságot.

A **Location**** (Pozíció) menüpontban aktuális pozícióját ellenőrizheti. A komputer a legfrissebb GPS koordináták alapján határozza meg pozícióját. A szélességi és hosszúsági adatok fokokban és percekben jelennek meg. A látható műholdak száma a legelső sorban olvasható.

 Az útvalon információk további elemzéséhez továbbítsa az edzésadatokat a Polar ProTrainer 5 programba. Használati utasításokért lásd a szoftver súgóját.

 Az alábbi információk hasznosak lehetnek, ha az Exercise menüben van:

- Az UP gomb megnyomásával és lenyomva tartásával gyorsan válthat az edzéstípusok között. Az alapértelmezett edzéstípus a **Free**, azaz szabad edzés.
- A DOWN gomb megnyomásával és lenyomva tartásával gyorsan válthat a kerékpárok között.
- A BACK gomb megnyomásával Time (Idő) üzemmódba léphet.

- A LIGHT gomb megnyomásával és lenyomva tartásával a **Settings** menüt tekintheti meg.

 Az AutoStart funkció aktiválása után a kerékpáros komputer automatikus elindítja és leállítja az edzés rögzítését, amikor tekerni kezd, illetve abbahagyja azt. Az AutoStart funkcióról további információért lásd Autostart: On / Off . A kerékpáros komputer automatikusan az előző edzés során használt kerékpárt választja ki.

 Ha az **(Edzés neve) requires Speed/Cadence* / Power*** és az **Exercise changed to Free** üzenet jelenik meg, akkor az edzés mérőt vár a sebesség / pedálfordulat* vagy erő kifejtés* értékének megjelenítéséhez. A mérőknek a **Bike 1 / Bike 2 / Bike 3** kerékpárokhoz történő aktiválásáról a Kerékpárbeállítások című részben olvashatunk.

* Használatához szükség van a külön megvásárolható mérőre.

A kijelzőre vonatkozó információk

A kerékpáros komputerén egyszerre háromsornyi, különféle edzésinformációt képes megtekinteni. Az UP vagy a DOWN megnyomásával jelenítheti meg a különféle kijelzőket. A gomb megnyomása után néhány másodpercre megjelenik a kijelző neve. A név az alsó sorban levő információra utal. A kijelző attól is függ, hogy milyen mérőket szerelt fel, milyen funkciók vannak bekapcsolva (**ON**), és éppen milyen típusú edzést végez.

Alapértelmezett kijelző nézetek sebességmérő használata esetén

Speed (Sebesség)

Pulzusszám
Megtett távolság
Sebesség km/h

Heart Rate (Pulzusszám)

Elégetett kalóriák/óra
Megtett távolság
Pillanatnyi pulzusszám

Stopwatch (Stopper)

Átlagpulzusszám
Átlagsebesség
Stopper

Altitude (Magasság)

Pontos idő
Emelkedő meredeksége
Tengerszint feletti magasság méterben

Graph (Görbe)

Pulzusszám görbéje

Magasság görbéje

Stopper (Az edzésből eddig eltelt teljes idő)

Zonelock (Zónazár)

Visszaszámláló

Zóna mutató

Pillanatnyi pulzusszám

A látni kívánt információk megfelelően testreszabhatja a kerékpáros komputer kijelzőjét. Lásd: A kerékpáros komputer kijelzőjének testreszabása.



Ha a lábfordulatmérő fel van szerelve, többféleképpen is megjelenítheti az adatokat.

Graph nézet

A Graph nézetben két edzés alatti érték görbáját hasonlíthatja össze. Választhatja például a pulzusszám és a sebesség grafikus megjelenítését.



A Graph nézet testreszabható. A felső és középső sorokban a **teljesítmény**, **sebesség**, **magasság** vagy **pulzusszám** görbéit jelenítheti meg.

A kerékpáros computer kijelzőjének testreszabása

Óra üzemmódban nyomja meg az OK gombot, majd válassza ki a **Settings > Display > Edit** menüpontot.

Testreszabhatja a kerékpáros komputere kijelzőjét, hogy az csak az önt érdeklő adatokat jelenítse meg. A kijelzőt a Polar ProTrainer 5 szoftverrel is beállíthatja. Az edzésprogramhoz kapcsolódó edzéseknek saját, nem módosítható kijelzőjük van. A kijelzőn levő információ az aktivált funkciótól függ. Ha például a sebességmérés nincs aktiválva, a sebességadatok nem jelennek meg a kijelzőn.

A kijelzőn megjelenő szimbólumokról további információért lásd a Kijelzőn megjelenő szimbólumok című részt.

Az UP és a DOWN gombokkal válassza ki a megváltoztatni kívánt kijelzőt, majd nyomja meg az OK gombot. A villogó felső sorba kerülő információt az UP vagy a DOWN gombokkal, majd az OK gomb megnyomásával válassza ki.

Az előbbieket megismételve állítsa át a középső és alsó sorokat is. Minden kijelző az alsó sorban megjelenő információ alapján van elnevezve. A kijelző alapértelmezett beállításaihoz a LIGHT gomb megnyomásával és lenyomva tartásával juthat, ha akkor teszi ezt, amikor villognak a sorok.

A Titles menüpont aktiválásával sűgő szövegeket jeleníthet meg az edzés közben végzett kijelzőváltáskor: óra üzemmódban nyomja meg az OK gombot, majd válassza ki a **Settings > Display > Titles** menüpontot.



A kijelző beállítások minden kerékpárra eltérőek lehetnek (1., 2., 3. kerékpár). Ha valamelyik kerékpár kijelzőjét átállítja, a változások nem érintik a többi kerékpár kijelzőit. A kijelzőnézetek az aktivált funkcióktól függenek. További információért lásd a Funkcióbeállítások és a Kerékpárbeállítások című részt.

Kijelzőn megjelenő szimbólum

Time of day

Cycling symbol

Pontos idő

Felvételi mód: azt jelzi, hogy az 1. vagy a 2. kerékpár van-e bekapcsolva, és a kerékpár adatai rögzítésre kerülnek.

A jobb alsó sarokban levő szám mutatja, hogy melyik kerékpár van használatban az edzéshez.

Jelzi, hogy a billentyűzár be van kapcsolva.

Akkor jelenik meg edzés üzemmódban, amikor a stopper fut, és a adatrögzítés be van kapcsolva. Ha a memória fogytán van, a szimbólum villogni kezd.



Jelzi, hogy intervallum edzés lett kiválasztva.

Interval icon

Visszaszámláló

Kör száma és köridő

Countd. Timer

t rate Calories

Trip

S

t

o

p

w

a

t

c

h

H

e

a

r

t

r

a

t

e

H

e

Z
o

Az aktuális kör
hossza

formában.

m

Pillanatnyi
sebesség

a

Az edzés
alatti
legnagyobb
sebesség

c
é
l
z
ó
n
á
n

Az edzés eddigi

teljes ideje

Az átlagos
sebesség

k
í
v
ü
l

Pillanatnyi
Az elégetett
kalóriák kcal-ban
vagy Cal-ban

Megtett távolság

Ha a szív
szimbólum
nem
látható
és/vagy
figyelmezte
tő hang
hallható,
akkor a
pulzusszá

v
a
n
.

A és B pont közötti
távolság az ad
útvonalon

Becsült beérkezési

időpont

Hegymenet

méterben/lábban

Emelkedő/Lejtő

meredeksége
százalékban
fokban. Az

éppen aktuális
emelkedő vagy
lejtő
meredekségét
becsli meg, így
segít, hogy annak
megfelelő
erőfeszítéssel
tekerjen.

Pillanatnyi
tengerszint fel
magasság

A kerékpár
hajtókarjának
forgási
sebességét
(vagyis a
lábfordulatot) mér
fordulat/perc (r

Zone pointer*(cadence)

Ha a lábfordulat szimbólum nem látható és/vagy figyelmeztető hang hallható, akkor a lábfordulat a célzónán kívül van.

Zónában töltött idő

Gombok funkciói edzés alatt

Körözés

Kör száma
Átlagos pulzusszám a kör alatt
Köridő

Kör száma
Kör távja
Átlagsebesség

Zóna zárolása

Amikor előre beállított célzónák nélkül edz (FREE edzés), a pulzusszámot valamely sportzónába zárhatja. További információért lásd Polar sportzónák. Ily módon, ha korábban nem volt ideje meghatározni az edzés előtt a célzónát, menetközben is meghatározhat egyet.

A Zóna zárolásához/feloldásához nyomja meg és tartsa lenyomva a LAP (OK) gombot.



Ha például 130-as pulzusszámmal teker, ami a maximális pulzusszáma 75%-a és ez a 3. sportzónának felel meg, akkor a LAP gomb megnyomásával és lenyomva tartásával ebbe a zónába zárhatja a pulzusszámát. A **Sport zone3 Locked 70-79** üzenet jelenik meg. Figyelmeztető hang jelzi, ha a fenti sportzóna fölé vagy alá kerül (amennyiben a célzóna figyelmeztetés funkció be van kapcsolva). A sportzónát az OK gomb ismételt megnyomásával és lenyomva tartásával oldhatja fel: a **Sport zone3 Unlocked** üzenet jelenik meg.

Kijelző nagyítása



orra, a DOWN gomb megnyomásával és lenyomva tartásával pedig a középső sorra nagyíthat rá. A normál kijelzőhöz a gomb ismételt megnyomásával és lenyomva tartásával térhet vissza.

A
z

U
P

g
o
m
b

m
e
g
n
y
o
m
á
s
á
v
a
l

é
s

l
e
n
y
o
m
v
a

t
a
r
t
á
s
á
v
a
l

a

f
e
l
s
ő

s

A kijelző megvilágítása (Éjszakai üzemmód bekapcsolása)

A kijelző megvilágításához nyomja meg edzés közben a LIGHT gombot. Ezzel az éjszakai üzemmód bekapcsolódik, és a kijelző bármely gomb megnyomásakor vagy edzésszakasz megváltoztatásakor automatikusan megvilágítódik.

A Settings (Beállítások) menü megtekintése

Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot > **Settings**

A **Settings** menü a LIGHT gomb megnyomásakor és lenyomva tartásakor jelenik meg. A Settings menüben az edzésrögzítés megszakítása nélkül változtathat meg bizonyos beállításokat. A menü tartalma edzéstípusonként változik. További információért lásd 7. Beállítások.

- **Prev. phase** (Előző szakasz): Az előző szakasz vagy ismétlés összefoglaló adatainak megtekintése (akkor jelenik meg, ha szakaszokat tartalmazó edzést hozott létre a Polar ProTrainer 5 szoftverrel).
- **Keylock** (Billentyűzár): A gombok nem szándékolt megnyomását megelőzendő lezárja, illetve feloldja a gombokat.
- **Autoscr.** (Automatikus görgetés): Az automatikus görgetés funkció bekapcsolásakor edzés közben görgetve jelennek meg a kijelzők.
- **TZ Alarm** (Célzóna figyelmeztető): A célzóna figyelmeztető hangjelzés be- és kikapcsolása.
- **Change zone** (Zónaváltás): Célzónák közötti váltás (csak akkor jelenik meg, ha több célzónát határozott meg, kivéve a Polar ProTrainer 5 szoftverrel létrehozott szakaszokat tartalmazó edzéseket).
- **HR view** (Pulzusszám nézete): Válassza ki, milyen formában kívánja megtekinteni a pulzusszámot.
- **HeartTouch**: A HeartTouch funkció bekapcsolásával edzés közben gombnyomás nélkül, a kerékpáros komputert a jeladó övön levő Polar logóhoz közelítve tekintheti meg az edzésadatokat.
- **A.Lap** (Automatikus kör): Az automatikus kör funkció be- és kikapcsolása.
- **Arr. time** (Beérkezési idő): A beérkezési idő funkció be- és kikapcsolása.

A beállítások módosítása után a kerékpáros komputer az edzés üzemmódba tér vissza.

Edzés szüneteltetése

Az edzésrögzítést a STOP gomb megnyomásával szüneteltetheti.

Szüneteltetés alatt:

- **Continue** (Folytatás): Edzésrögzítés folytatása.
- **Exit** (Kilépés): Edzésrögzítés leállítása.
- **Summary** (Összefoglalás): Az edzés alatt aktív funkciók összefoglalását tekintheti meg.
- **Settings** (Beállítások): Ugyanazokat a beállításokat változtathatja meg, mint edzésszüneteltetés közben, a csak edzésszüneteltetés alatt végrehajtható kijelző testreszabás kivételével.
- **Reset** (Nullázás): Rögzített edzésinformációk törlése. A törlést az OK gombbal erősítheti meg, majd az OK gomb ismételt megnyomásával újratekintheti a rögzítést.
- **Reset trip** (Távolság nullázása): a mért távolság nullázása. A nullázást az OK gombbal erősítheti meg, majd az OK ismételt megnyomásával folytathatja az edzés rögzítését.
- **Location*** (Pozíció): az aktuális pozíció meghatározása a legfrissebb GPS koordinátákkal. A szélességi és hosszúsági adatok fokokban és percekben jelennek meg. A látható műholdak száma a legalsó sorban olvasható.
- **Free mode** (Szabad edzés mód): Változtassa az edzésprofil szabad edzéstípusra. Ez nem törli az eddig végzett edzést, viszont beállítások nélkül folytatja azt. Ha **Szabad edzés módra** váltott, az edzés ismételt szüneteltetésével, majd a **Restart P1** választásával újraindíthatja az eredeti edzést.

*Használatához szükség van a kiegészítőként megvásárolható G3 GPS érzékelőre.

Edzés leállítása

Az edzésrögzítést a STOP gomb megnyomásával szakíthatja meg. A rögzítés teljes leállításához válassza ki az EXIT parancsot.

6. EDZÉS UTÁN

Edzés után is ápolja a jeladó övet. **Használat után távolítsa el a jeladót a pántról.** A jeladó övet tartsa szárazon és tisztán.

A teljeskörű kezelési és karbantartási utasításokat lásd Kezelés és karbantartás.

Edzéseredmények elemzése



Teljesítményének alapadatait a kerékpáros komputer **File** menüjében találja meg. A mélyebb elemzés érdekében továbbítsa az adatokat a Polar ProTrainer 5 szoftverbe. A szoftver további lehetőségeket kínál az adatelemzésre.

1. Nyissa meg a Polar ProTrainer 5 szoftvert.
2. Válassza ki a kerékpáros komputeren a **Connect** parancsot, majd helyezze az eszközt a számítógép infravörös ablaka elé.



3. Kattintson a szoftver eszköztárán a **Transfer Data** parancsra.

Az adatátvitelre vonatkozó teljes körű utasításokért tekintse át az alkalmazás súgóját. Fájlok megtekintése a kerékpáros komputeren

A **File > OK** kiválasztásával a következő lehetőségek közül választhat:

- **Exercise log** (Edzésnapló) a maximum 99 edzésfájlt sorolja fel.
- **Weekly** (Heti) menüpont az utolsó 16 hét összefoglalásait tartalmazza.
- **Totals** (Összesített adatok) menüpont összesített edzésinformációkat tartalmaz.
- A **Delete** menüpontban törölheti az edzésfájlokat.

Edzésnapló

Válassza ki a **File > Exercise log** menüpontot.



Az **Exercise log** menüpontban az edzések részletes információit jelenítheti meg. A következő információk jelennek meg:

- Edzés neve.
- Az edzés időtartamát jelképező grafikus oszlop. Az oszlop magasság az edzés időtartamát mutatja.
- Az edzés dátuma.

A kijelzőn megjelenő információk (a lenti a - e kijelzők) köre a beállításoktól, az edzéstípustól és annak beállításaitól függnek (pl. ha az edzés szakaszokat nem tartalmaz, akkor szakaszokra vonatkozó információk nem fognak megjelenni).

Az edzéseket jelképező oszlopok között az UP vagy a DOWN gombokkal lépkedhet, és az OK gomb megnyomásával a következő információkat jelenítheti meg:

a. **Basic (Alap) információk**

b. **Bike (Kerékpár) információk**



e. **Laps (Kör) információk**

d. **Phases (Szakasz) információk**

a. **Alapinformációk**

Edzés neve

Edzés kezdésének időpontja

Megtett távolság

Teljes edzésidő

Pulzusszám

percenkénti szívverések (bpm) formájában váltakozik a maximális pulzusszám százalékában kifejezett értékkel (HR%).

Maximális pulzusszám

Minimális pulzusszám

Átlag pulzusszám

Célzónák (pulzus /lábfordulat*):1. 2. és 3. zóna váltakozva jelenik meg.

Felső határ

Alsó határ

Az 1./2./3. zónában, felette és alatta töltött idő (programozott edzés esetén a

szakasz neve jelenik meg).
Zóna felett töltött idő
Zóna alatt töltött idő
Zónában töltött idő

Kalóriák: edzés alatt elégetett kalóriák.

Az energia felhasználás az edzés alatti teljes teljesítményt mutatja.

A Back gombot megnyomva térhet vissza az alap információs nézethez.

További alapinformációk

Saját edzési információk hozzáadásához vagy az edzés File menüből való törléséhez nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot az alap információs nézetben.

Válassza ki a File > OK > Exercise log > OK > Basic > OK menüpontot, majd nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot > Add info > OK.

- **Rank** (Osztályzat): Osztályozza az edzést.
- **Feeling** (Érzés): Értékelje az edzés alatti szubjektív érzését.
- **Temperat.** (Hőmérséklet): Állítsa be a hőmérsékletet az UP és a DOWN gombokkal.
- **Distance** (Távolság): Állítsa be a távolságot az 1. vagy a 2. kerékpárhoz, vagy egyébre.



Ha módosítja a távolságot, az az összesített távolságot is érinteni fogja

b. Kerékpár információ

Válassza ki a File > Exercise log > Bike information menüpontot.



Az OK gomb megnyomásával, majd az UP és DOWN gombokkal görgetve tekintheti meg a kerékpár információkat:

Sebesség

Legnagyobb sebesség

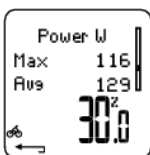
Átlagsebesség

Távolság

Lábfordulat

Legmagasabb lábfordulat

Legalacsonyabb lábfordulat



Power

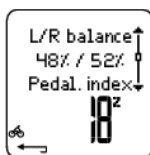
Maximum power

Average power

Kerékpározási hatékonyság

A kerékpározási hatékonyság a kerékpárt előre mozdító erő kifejtésére alakított energia felhasználás.

A kerékpározási hatékonyság mérése akkor kezdődik, amikor a pulzusszám 100 szívverés/perc fölé emelkedik, és az edzés már legalább egy perce tart. Ha a pulzusszám 100 szívverés/perc alá csökken az edzés során, a kerékpározási hatékonyság értéke leáll, amíg a pulzus újra meg nem haladja a 100 szívverés/perc értéket. A kerékpározási hatékonyság emelkedése a hatékonyabb teljesítményt jelent.

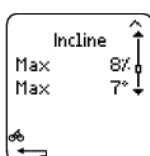


Left / right ballance (Bal / Jobb pedálterhelési egyensúly)

Left / right balance in %
Pedalling index in %

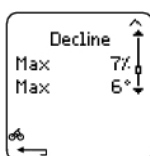


Kalória / km



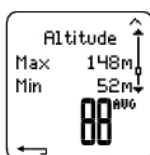
Lejtő meredeksége

Legnagyobb lejtő %-ban
Legnagyobb lejtő fok



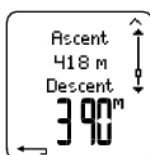
Emelkedő meredeksége

Legnagyobb emelkedő %-ban
Legnagyobb emelkedő fok



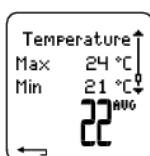
Tengerszint feletti magasság

Maximális magasság
Minimális magasság
Átlagos tengerszint feletti magasság



Hegymenet / Völgymenet

Hegymenet méterben/lábban
Völgymenet méterben/lábban



Hőmérséklet

Legmagasabb C°
Legalacsonyabb C°
Átlagos C°



Összesített távolságmérő

1. vagy 2. kerékpár
Km

c, Sport zónák

Az alap információs nézetben a DOWN megnyomásával jelenítheti meg a **Sportzóna** információkat.



Az OK gomb megnyomásával, majd az UP és a DOWN gombokkal görgetve tekintheti meg az egyes sportzónákban töltött időt. Itt az egyes edzésalkalmak grafikus megjelenítését láthatja.

A Back gomb megnyomásával a **Sportzóna** információk nézethez térhet vissza.

d. Szakaszok

Válassza ki a File > Exercise log > Phases menüpontot.

A **Phases** menü csak akkor jelenik meg, ha az edzés Polar ProTrainer 5 szoftverrel lett létrehozva, és szakaszokat tartalmaz.



A **Sportzóna** információs nézetben a DOWN gombot megnyomva jelenítheti meg a **Szakaszok** információt. Minden szakasz külön tekinthető meg.

DOWN megnyomásával hasonlíthatja össze.

Szakasz neve

Részidő

A szakasz időtartama

Pulzusszám percenkénti szívverés (bpm) formájában váltakozik a maximális pulzusszám százalékában (HR%) kifejezett értékkel.

Maximális pulzusszám

Átlagpulzusszám

Megnövekedett HR / Megnyugvási HR / HR különbség.

A szakasz elején és végén mért pulzusszám közötti különbség. A pillanatnyi pulzusszám percenkénti szívverés (bpm) formájában váltakozik a maximális pulzusszám

százalékában (HR%) kifejezett értékkel.

Megnövekedett HR: Ha a pulzusszám a szakasz elején alacsonyabb volt, mint a végén, akkor a kerékpáros komputer megjeleníti a pulzusszámok közötti különbséget (pulzusszám a végén mínusz pulzusszám az elején). A munkaszakasz alatt a kerékpáros komputer a megnövekedett pulzusszámot mutatja.

Megnyugvási HR: Ha a pulzusszám a szakasz elején magasabb volt, mint a végén, akkor a kerékpáros komputer megjeleníti a pulzusszámok közötti különbséget (pulzusszám az elején mínusz pulzusszám a végén). A megnyugvási szakasz alatt a kerékpáros komputer a megnyugvási pulzusszámot mutatja.

HR különbség: Ha a szakasz elején és a végén ugyanannyi volt a pulzusszám, akkor a futó komputer 0 pulzus különbséget fog mutatni.

Sebesség

Legnagyobb sebesség

Átlagsebesség

Távolság

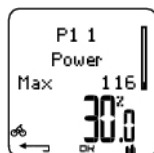
Résztáv

A szakasz távja

Lábfordulat*

Legmagasabb lábfordulat

A szakasz átlagos lábfordulata



Power

Maximum power

Átlagos power az aktuális szakaszban

A Back gomb megnyomásával térhet vissza a **(Phases) Szakaszok** információs nézethez.

* Használatához szükség van a külön megvásárolható mérőre.

File > Exercise log > Basic > Laps menüpontot.

e. Körök

A Szakaszok információs nézetben a DOWN gomb megnyomásával jelenítheti meg a Kör információkat.

A kör információk csak akkor jelennek meg, ha egynél több kör van a komputer memóriájában.

Rögzített körök száma

Átlag köridő

Legjobb (leggyorsabb) kör száma változik a kör idejével

Az utolsó kör soha nem jelenik meg legjobb körként, akkor sem, ha az a leggyorsabb kör. Ha versenyen vesz részt és az utolsó kört is bele akarja foglalni, a célvonalon a STOP gomb helyett az OK gombot nyomja meg. A célvonal után leállíthatja a mérést.

A kör információk között az OK gomb megnyomásával lépkedhet.

A különböző köröket az UP és a DOWN gombok megnyomásával hasonlíthatja össze.

A kör információk egyszerű megtekintéséhez továbbítsa az edzési fájlokat Polar ProTrainer 5 szoftverre, és elemezze az edzést a Curve nézetben.

Idő

Részdő

Kördő

Pulzusszám percenkénti szívverés (bpm) formájában váltakozik a maximális pulzusszám százalékában (HR%) kifejezett értékkel.

Maximális pulzusszám

Átlagpulzusszám

Pulzusszám a kör végén

Sebesség min/km

Átlagsebesség

Sebesség a kör végén

A sebesség váltásához nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot.

Távolság

Kör távja

Lábfordulat*

Legmagasabb

Átlagos lábfordulat a körben

Emelkedő meredeksége

Meredekség %-ban

Meredekség fokban

Tengerszint feletti magasság

Hegymenet

Tengerszint feletti magasság

Hőmérséklet

A Kör információs nézethez való visszatéréshez nyomja meg a BACK gombot.

*Használatához szükség van a külön megvásárolható mérőre.

Heti összefoglaló

Válassza ki a **File > Weekly** menüpontot.

A **Weekly** (Heti) összefoglalóban 16 hét edzésének összesített adatait tekintheti meg. A jobb szélén látható **This week** (E hét) nevű oszlop az aktuális hét összefoglalóját jeleníti meg. A korábbi oszlopok dátuma a szóban forgó hét vasárnapjának dátumával egyezik meg. A megjelenített hetek között az UP és a DOWN gombokkal lépkedhet, és az alsó sorban tekintheti meg az összesített edzésidőtartamot.



Egy adott hetet az OK gomb megnyomásával választhat ki, hogy megjelenítse az azon hét összesített kalória, távolság és edzésidő értékeit.



A hét sportzónáinak megtekintéséhez nyomja meg a DOWN gombot.



Az egyes sportzónában töltött idő megtekintéséhez nyomja meg az OK gombot, majd az UP és a DOWN gombokkal lépkedhet a sportzónák között.

Összesített értékek

Válassza ki a **File > Totals** menüpontot.

Totals (Összesített értékek) az utolsó nullázás óta az edzések során rögzített értékeket mutatják. Az összesített értékeket az edzésadatok szezonális vagy havi számolójaként használhatja. Az értékek az edzésfelvétel leállításakor automatikusan frissülnek.

Az UP és a DOWN gombokkal az alábbi információk között lépkedhet:

- **Bike 1 distance** (1. kerékpárral megtett összes távolság; nullázható)
- **Bike 2 distance** (2. kerékpárral megtett összes távolság)
- **Total distance** (Összesített távolság; nullázható)
- **Total duration** (Teljes időtartam)
- **Total calories** (Összes kalória)
- **Total exerc. count** (Edzések összesített száma)
- **Total ascent** (Összes emelkedés)
- **Total odometer** (Összesített távolság; nem nullázható)
- **Reset totals** (Összesített értékek nullázása)

Az összesített értékek nullázása

Válassza ki a **File > Totals > Reset totals**

Válassza ki a menüből a nullázni kívánt értéket, és erősítse meg a választást az OK gomb megnyomásával. A nullázást a **Yes** választásával erősítheti meg. **A törölt információt nem lehet visszaállítani.** A **No** választásával a **Reset** menübe tér vissza.

Fájlok törlése

Válassza ki a **File > Delete > Exercise** menüpontot.

A **Delete** (Törlés) menüben a korábbi gyakorlatokat törölheti egyenként, illetve egyszerre, és itt törölheti az összesített értékeket is.

Az UP és a DOWN gombokkal az alábbi menüpontok között lépkedhet:

- **Exercise** (Edzés): Válassza ki a törölni kívánt edzést.
- **All exerc.** (Minden edzés): Az összes edzés törlése.
- **Totals** (Összesített értékek): Az összesített értékeket törölheti egyenként vagy mindet egyszerre. Erősítse meg a kiválasztást a **Yes** paranccsal.

7. BEÁLLÍTÁSOK

A beállításokat egyszerűen megváltoztathatja a Polar ProTrainer 5 szoftverben. További információért olvassa el a szoftver súgóját.

Edzéstípusok

Válassza ki a **Settings > Exercise** menüpontot.

Az edzésekről további információért lásd Edzéstípusok

Funkcióbeállítások

Válassza ki a **Settings > Features** menüpontot.



GPS*

Ahhoz, hogy a komputerben bekapcsolja a GPS funkciót, válassza ki a **Settings > Features > GPS > On** menüpontot. A **Teach new sensor?** üzenet jelenik meg.

- Ha az érzékelő már be lett állítva, válassza ki a **No** lehetőséget.
- Ha az érzékelő beállítása még nem történt meg, ennek folyamatáról az *Új kiegészítő használata* című 11. részben talál információt.

* Használatához szükség van a kiegészítőként megvásárolható érzékelőre.

Magasság

A kerékpáros komputer képes mérni és megjeleníteni a tengerszint feletti magasságot. A magasságmérő beállítását az **Altitude** menüben lehet megváltoztatni. A magasságmérő saját kezűleg vagy automatikusan kalibrálható.

A magasságmérő kézi kalibrálása

Válassza ki a **Settings > Features > Altitude > Calibrate** menüpontot, majd állítsa be pillanatnyi helyzetének tengerszint feletti magasságát.

Ha a helyzetének magassága jelentősen eltér a megjelenített magassági értéktől, akkor a **Calibrate to xx?** (Kalibrálja xx-re) üzenet jelenik meg.

Yes : Altitude calibrated to xx (A magasság xx-re kalibrálva) üzenet jelenik meg.

No: Altitude calibration canceled (A magasság kalibrálása törölve) jelenik meg.

A magasság kalibrálása biztosítja a magasság mérésének pontosságát. Minden olyan alkalommal állítsa be a referencia magasságot, amikor pontosan tudja az adott pont magasságát, például amikor hegycsúcson vagy tengerszinten van.

A magasságmérő automatikus kalibrálása

Válassza ki a **Settings > Features > Altitude > AutoCalib > On / Off** menüpontot.

Amikor be van kapcsolva az automatikus kalibrálás, beállíthatja, hogy az edzés elején mindig ugyanaz legyen a kiinduló tengerszint feletti magasság. Kalibrálja saját kezűleg a magasságot, majd kapcsolja be az automatikus kalibrálás (**AutoCalib**) funkciót. Mostantól kezdve automatikus magasság kalibrálás esetén mindig ez a magasság lesz az edzés elején alapértékként használva. Ha az automatikus kalibrálás be van kapcsolva és kézzel kalibrálja a kerékpáros komputert, akkor az új érték lesz a kiinduló magasság az Automatic Calibration menüben.

Ha a magasság vagy a légnyomás jelentősen megváltozik, a komputer felszólít, hogy erősítsük meg a változást. Ha megváltoztatjuk a magasságot, az **Altitude calibrated to xx m/ft** (A magasság xx m-re van kalibrálva) üzenet jelzi, hogy a kalibrálás sikerült. Ha az **Altitude calibration failed** (A magasság kalibrálása nem sikerült) üzenet jelenik meg, végezze el még egyszer a kalibrálást.

Az automatikus kalibráláshoz a magasságot a Polar ProTrainer 5 szoftverrel is beállíthatja. További információért lásd az alkalmazás súgóját.

 Ha mindig ugyanabban a környezetben edz, akkor ezt a beállítást válassza ki. Ez biztosítja, hogy a magasságértékek mindig pontosak lesznek. Ha az edzés sportprofilja automatikus kalibrálást tartalmaz, a magasságmérés mindig erről a tengerszint feletti magasságról kezdődik, az általános magasság beállításoktól függetlenül.

Felvételi sűrűség

A kerékpáros computer alapértelmezésben 5 másodpercenként rögzíti az edzésadatokat. Ettől eltérő rögzítési gyakoriság beállításához válassza ki a **Settings > Features > Rec.rate > 1 / 5 / 15 / 60 sec** menüpontot.

A kerékpáros komputer 1, 5, 15 vagy 60 másodperces intervallumonként képes eltárolni a pulzusszámát, a sebességét, a lábfordulatot, az erőt és a magasságot. A hosszabb intervallum több felvételi időt enged, míg a rövidebb intervallum több pulzus- és egyéb adat rögzítését teszi lehetővé. Ez a Polar ProTrainer 5 szoftver használatával pontos adatelemzést biztosít.

A nagyobb felvételi sűrűség gyorsabban elhasználja a kerékpáros komputer memóriáját. A sűrűség beállításakor a hátralevő felvételi idő az alsó sorban jelenik meg. Az alapértelmezett felvételi sűrűség 5 másodperc.

Amikor 30 percnél kevesebb maximális felvételi idő marad, a felvételi sűrűség automatikusan hosszabb felvételi időre vált (1s > 5s > 15s > 60s). Ez biztosítja az edzésadatok felvételi idejének maximalizálását. Amikor az edzés véget ér, a pillanatnyi felvételi sűrűség marad az alapértelmezett.

A következő táblázat az egyes felvételi sűrűséghez tartozó maximális felvételi időket mutatja. Sok rövid edzés rögzítése esetén a maximális felvételi idő rövidülhet.

 Amikor 30 percnél kevesebb felvételi idő van már hátra, a felvételi sűrűség változhat. **Memory low** (Kevés memória maradt) üzenet jelenik meg 60 perccel a memória elfogyása előtt.

Felvételi arányok a sebességhez és lábfordulathoz

		Felvételi sűrűség 5s	Felvételi sűrűség 15s	Felvételi sűrűség 60s
Ki	10 óra 30	52 óra 40 perc	158 óra	633 óra

	Be	7 óra 50 perc	39 óra 30	118 óra	474 óra
Sebesség	Lábfordulat	Felvételi sűrűség 1s	Felvételi sűrűség 5s		
Be	Ki	5 óra 10 perc	26 óra 20perc		
Be	Be	4 óra 30 perc	22 óra 30p		

perc

Automatikus körrögzítés

Az automatikus körrögzítés beállítása

Válassza ki **Settings > Features > A.Lap > On** menüpontot, és állítsa be a kör hosszát.

A kerékpáros komputer automatikusan rögzíti a köröket. A kikapcsoláshoz válassza ki az **Off** menüpontot.

A HeartTouch funkció használata (CS400)

A HeartTouch funkció beállítása

Válassza ki a **Settings > Features > HeartTouch** menüpontot.

A HeartTouch funkció lehetővé teszi, hogy edzés közben a gombok megnyomása nélkül tekintsen meg edzésadatokat. A kerékpáros komputert a jeladó közelébe mozdítva a pulzus-célzónát jeleníti meg a kijelzőn.

 A HeartTouch funkció használata nem ajánlott olyan esetben, ha a Polar CS400 kerékpáros komputert a kerékpárhoz rögzítette.

A HeartTouch funkció opciói:

- **Határok megjelenítése**
- **Kör rögzítése**
- **Nézet megváltoztatása**
- **Világítás**
- **Ki**

Pulzus nézet

Válassza ki a pulzusszám formátumának megtekintését

Válassza ki a **Settings > Features > HR view > HR / HR%** menüpontot.

Sportzónák

Polar sportzónák meghatározása a kerékpáros komputerben

Válassza ki a **Settings > Features > Sport zones > Sport zone low limit** menüpontot.

Az UP és a DOWN gombok megnyomásával állítsa be az 1. sportzóna alsó határát. Ezt követően nyomja meg az OK gombot. Az összes sportzóna alsó határát állítsa be így. Az alsó határ beállítása automatikusan megadja az előző zóna felső határát.

A sportzóna nézetek között a LIGHT gomb megnyomásával és lenyomva tartásával válhat: **HR%** (maximális pulzusszám százaléka) vagy **BPM** (percenkénti szívverések).

A beállításokat a Polar ProTrainer 5 szoftverrel egyszerűen megváltoztathatja. További információért olvassa el a szoftver súgóját.

 A sportzónát tekerés közben a LAP gomb megnyomásával és lenyomva tartásával zárolhatja/oldhatja fel.

Kerékpárbeállítások

Válassza ki a **Settings > Bike** menüpontot.

A kerékpáros komputerben három kerékpár beállításait adhatja meg. Adja meg a beállításokat a kerékpárokhoz, és amikor elkezd edzeni, válassza ki az 1. vagy a 2. kerékpárt. Az 1. kerékpár az alapértelmezett.



Válassza ki a **Settings > Bike > Bike 1, Bike 2,** vagy **Other** menüpontot. A 2. és a 3. kerékpárt be- és kikapcsolható. Az **Other** menüpont kiválasztásával kikapcsolhatja a sebesség- és a lábfordulatmérőt, és a komputer ekkor csak a pulzusszámot, a tengerszint feletti magasságot és a hőmérsékletet méri.

Kerékméret

Válassza ki a **Bike > Bike 1 > Wheel** menüpontot.

A helyes edzési információkhoz elengedhetetlenül szükséges a kerékméret pontos beállítása. A kerékméret méréséről további információért lásd [Kerékméret mérése](#).

Sebesség: On / Off

Alapértelmezésben a sebességmérő ki van kapcsolva az 1. kerékpáron.

Ahhoz, hogy a komputerben bekapcsolja a sebességmérőt, válassza ki a **Settings > Bike > Bike 1 > Speed > On** menüpontot. A **Teach new sensor?** üzenet jelenik meg.

- Ha a mérő már be lett állítva, válassza ki a **No** lehetőséget.
- Ha a mérő beállítása még nem történt meg, ennek folyamatáról az *Új kiegészítő használata* című 11. részben talál információt.



A sebességbeállításokat manuálisan vagy a Polar ProTrainer 5 szoftverrel végezheti el.

Beérkezési idő

Válassza ki a **Settings > Bike > Bike 1 > Arr. time** menüpontot.

- Válassza ki az OK gomb megnyomásával.
- Az **On/Off** kiválasztásával kapcsolja be vagy ki a funkciót.
- A **Set dist.** menüpont kiválasztásával állítsa be a megtenni kívánt távolságot.

Autostart: On / Off

Select **Settings > Bike > Bike1 > Autostrt**

Az Autostart funkció a tekerés megkezdésekor és abbahagyásakor automatikusan elindítja, illetve leállítja az edzés rögzítését. Az Autostart funkcióhoz Polar sebességmérőre van szükség.

Power (Erőkifejtés)*: On / Off

A kerékpárjára kiegészítőként megvásárolható Polar erőkifejtés-mérőt szerelhet fel..

Ahhoz, hogy a komputerben bekapcsolja az erőkifejtés-mérőt, válassza ki a **Settings > Bike > Bike 1 > Power > On** menüpontot. A **Teach new sensor?** üzenet jelenik meg.

- Ha a mérő már be lett állítva, válassza ki a **No** lehetőséget.
- Ha a mérő beállítása még nem történt meg, ennek folyamatáról az *Új kiegészítő használata* című 11. részben talál információt.

Power (Erőkifejtés) beállítás: Be kell állítani a kerékpáros computerbe a chain weight – lánc súly (g), chain length, lánc hossz (mm) and span length, láncvilla hossz (mm) adatait a helyes mérés érdekében.

Select **Settings > Bike > Bike1, Bike 2 or Bike 3 > Power > Settings** and

> **Set chain weight xxxx g > OK**

> **Set chain length xxx mm > OK**

> **Set span length xxx mm > OK**

Power Output felhasználói kézikönyvet.



Használja a Polar ProTrainer 5 softvert a Power (Teljesítménymérő) beállításra.

*Opcionális érzékelő szükséges..

Cadence (Lábfordulat)*: On / Off

A kerékpárjára kiegészítőként megvásárolható Polar lábfordulatmérőt szerelhet fel.

Válassza ki a **Settings > Bike > Bike 1 > Cadence > On/Off** menüpontot.

Az **On** menüpont kiválasztása után az **Add cadence?** (Lábfordulat hozzáadása) kérdés jelenik meg. A funkció aktiválásához válassza ki a **Yes** lehetőséget. **Exercise displays updated** (Edzés megjelenítése frissítve) üzenet jelenik meg, azaz a lábfordulatadat hozzá lett adva a kijelzőkhöz.

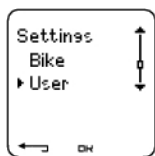
Az **Off** beállítás kiválasztásával a lábfordulatadatot eltávolíthatja a kijelzőkről.

*Használatához szükség van a kiegészítőként megvásárolható mérőre.

Felhasználói beállítások

Annak érdekében, hogy pontos visszajelzést kapjon teljesítményéről, adja meg a kerékpáros komputernek a felhasználó adatait.

A felhasználói adatok kerékpáros computerben való beállításához válassza ki a **Settings > User** menüpontot.



- **Weight** (Testsúly): A mértékegységek megváltoztatásához nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot.
- **Height** (Testsúly): A mértékegységek megváltoztatásához nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot.
- **Birthday** (Születési dátum): dd=nap, mm=hónap, yy=év
- **Sex** (Nem): Male/Female (Férfi/Nő)
- **Activity** (Aktivitás): Csúcs/Magas/Közepes/Alacsony
- **Heart Rate** (Pulzusszám): HR_{ma}, HR_{max}, HR_{avg}, HR_{min}
- **VO_{2max}**: Maximális oxigénfelvétel

Aktivitási szint

Az aktivitási szint a hosszú távú fizikai aktivitásának értékelése. Válassza ki azt a szintet, amely a legjobban leírja elmúlt 3 havi fizikai aktivitásának szintjét és mértékét.

- **Csúcs:** Komoly fizikai igénybevétellel járó eseményen vesz részt legalább hetente 5-ször, vagy versenyzési céllal edz.
- **Magas:** Legalább hetente 3-szor részt vesz kemény fizikai edzésen, pl. 40-120 km-t kerékpározik hetente vagy heti 2-4 órát tölt hasonló fizikai tevékenységgel.
- **Közepes:** Rendszeresen végez szabadidős sporttevékenységet, pl. 15-40 órát km-t fut hetente vagy heti 1/2-2 órát tölt hasonló fizikai tevékenységgel, vagy munkája közepes fizikai aktivitást igényel.
- **Alacsony:** Nem végez rendszeresen szabadidős sporttevékenységet vagy kemény fizikai tevékenységet, pl. csak alkalmanként végez olyan kemény edzést, amelyen kifulladásig.

A kerékpáros komputeren az energiateljesítmény kiszámítására használja fel ezeket az értékeket.

Heart Rate: HR, HR_{max}, HR_{sit}

A HR_{max} (Maximális pulzusszám): Alapértelmezésben az életkorból számított HR_{max} érték (220 -

életkor) kerül felhasználásra. Amennyiben orvosi vizsgálat során megállapították, vagy Fitness tesztelt hajtott végre a Polar CS400 kerékpáros komputerrel, vagy saját maga kiszámította a HR_{max} értékét, akkor állítsa be azt kézikézzel.

A HR_{sit} (Nyugalmi pulzus): Alapértelmezésben az életkorból számított HR_{sit} érték kerül felhasználásra

Állítsa be saját HR_{sit} értékét, amennyiben az utasításokat követve megállapította azt. Az utasításokért lásd Pulzusszám nyugalmi (ülő) helyzetben a Háttérinformációk részben.

Maximális oxigén felvétel: VO_{2max}

A test maximális oxigén felvevő kapacitása maximális terhelés mellett. A VO_{2max}

meghatározásának legpontosabb módja egy maximális terheléses vizsgálat elvégzése laboratóriumi

körülmények között. Ha ismeri a klinikailag tesztelt pontos VO_{2max} értékét, állítsa be futó komputerén ezt az értéket. Amennyiben nem, mérje meg az ehhez hasonló OwnIndex (Saját Index) értékét a Polar Fitness Teszt végrehajtásával. További információért lásd: Polar Fitness Teszt.

Ha módosításokat hajt végre a felhasználói beállításokon, a **User settings updated** (Felhasználói beállítások frissítve) üzenet jelenik meg.

A felhasználói beállításokat a Polar ProTrainer 5 szoftver használatával is megadhatja és szerkesztheti. További információért lásd a szoftver súgóját.

Általános beállítások



Hang

Válassza ki a **Settings > General > Sound** menüpontot.

Hangerő

Válassza ki a **Settings > General > Sound > Volume > On / Off** menüpontot.

A hangbeállítások a gombok hangját és az edzés alatti akcióhangokat szabályozzák. Ezeknek nincs hatása az órára és a célzóna figyelmeztetésekre (TZ Alarm).

TZ Alarm (Célzóna figyelmeztetés)

A célzóna figyelmeztetés ki/bekapcsolása:

Válassza ki a **Settings > General > Sound > TZ Alarm > On /Off** menüpontot.

Ha a célzóna figyelmeztetés ki van kapcsolva, a pulzusszám értéke villogni fog, ha a pulzusszám a célzónán kívül tartózkodik.

Billentyűzár

Billentyűzár beállítások meghatározása

Válassza ki a **Settings > General > Keylock > Manual / Automatic** menüpontot. A

billentyűzár megakadályozza a gombok nem szándékolt megnyomását. **Manual** (Kézi):

A kézi billentyűzár aktiválása.

Automatic (Automatikus): A billentyűzár automatikusan aktiválódik óra üzemmódban, ha egy percig egyetlen gombot sem nyom meg.

A billentyűzár **ki/bekapcsolásához** nyomja meg, és legalább egy percig tartsa lenyomva a LIGHT gombot.

Mértékegységek

Kívánt mértékegységek beállítása a kerékpáros komputeren

Válassza ki a **Settings > General > Units > kg/cm/km vagy lb/ft/mi** menüpontot.

Nyelv

Nyelv kiválasztása

Válassza ki a **Settings > General > Language > English / Deutsch / Español / Français / Italiano** menüpontot.

Alvás

Alvás funkció bekapcsolása

Válassza ki a **Settings > General > Sleep > Activate sleep mode? > Yes** menüpontot.

Az alvás üzemmód bekapcsolása segít takarékoskodni az elemmel az olyan esetekben, amikor a futó komputer hosszú ideig használaton kívül van. Az óra ébresztője alvás üzemmódban is működik.

A kerékpáros komputer felébresztése

Nyomjon meg bármilyen gombot > **Turn display on?** > **Yes / No**

Yes : a kerékpáros komputer aktiválva van.

No: a kerékpáros komputer visszatér alvás üzemmódba.



Órabeállítások



Emlékeztető

Állítson be emlékeztetőt, amely különböző feladatokra vagy gyakorlatokra emlékezteti. Válassza

ki a **Settings > Watch > Reminders > Add new** menüpontot.

Date (Dátum): Adja meg a feladat dátumát, dd=nap, mm=hónap, yy=év.

Reminder time (Emlékeztető időpontja): Írja be az emlékeztető időpontját.

Alarm (Figyelmeztetés): Állítsa be a figyelmeztetést, hogy az adott időben, vagy 10 perccel / 30 perccel / 1 órával előtte jelezzen.

Sound: Válassza ki a figyelmeztetés hangját Néma / Síp / Normál.

Repeat (Ismétlődés): Állítsa be, hogy az emlékeztető Egyszer / Óránként / Naponta / Hetente / Havonta / Évente emlékeztessen.

Exercise: Válasszon ki egy edzést, amelyet az emlékeztetőhöz köt. Amikor az emlékeztető lejár, a kerékpáros komputer alapértelmezésben ezt az edzést kínálja. Ha nem akarja az emlékeztetőt edzéshez kötni, a NONE lehetőséget válassza ki.

Rename (Átnevezés): Az emlékeztető átnevezéséhez az UP és a DOWN gombokkal választhatja ki a betűket, és az OK gombbal fogadhatja el őket.

A kerékpáros komputerbe legfeljebb hét emlékeztetőt programozhat be. Az aktív

emlékeztetők megtekintése és módosítása

Válassza ki a **Settings > Watch > Reminders** menüpontot.

Válassza ki a megtekinteni, átnevezni vagy törölni kívánt emlékeztetőt.

Esemény

Esemény visszaszámláló beállítása a kerékpáros komputerben

Válassza ki a **Settings > Watch > Event** menüpontot.

Event day (Esemény napja): dd=nap, mm=hónap.

Rename: (Átnevezés): Az emlékeztető átnevezéséhez az UP és a DOWN gombokkal választhatja ki a betűket, és az OK gombbal fogadhatja el őket.

Esemény visszaszámláló módosítása

Válassza ki a **Settings > Watch > Event** menüpontot.

Megtekintheti az esemény visszaszámlálót, új dátumot állíthat be, átnevezheti vagy törölheti azt. Óra üzemmódban az UP gomb megnyomásával és lenyomva tartásával elrejtheti és újra megjelenítheti az esemény visszaszámlálót.

Ébresztő

Ébresztő beállítása a kerékpáros komputeren

Válassza ki a **Settings > Watch > Alarm > Off / Once / Mon-Fri / Daily** menüpontot.

Az ébresztőt beállíthatja egyetlen alkalomra (**Once**), hétfő és péntek közötti mindennapra (**Mon-Fri**), a hét minden napjára (**Daily**), illetve ki is kapcsolhatja (**Off**). Az ébresztő az edzésmódot leszámítva minden üzemmódban felhangzik, és egy percig, illetve a STOP gomb megnyomásáig szól. Az ébresztő alvás módban is szól, illetve akkor is, ha a **General** beállításokban kikapcsolta a hangot.

Az ébresztő további 10 perccel való szundiztatásához nyomja meg az UP, a DOWN vagy az OK gombot: **Snooze** (Szundi) jelenik meg a kijelzőn, és a szundi idő visszaszámlálása megkezdődik. A szundi és az ébresztés leállításához nyomja meg a STOP gombot.

Ha az elem szimbólum megjelenik a kijelzőn, az ébresztő nem aktiválható.

Idő

Az 1. idő beállítása kerékpáros komputeren

Válassza ki a **Settings > Watch > Time 1 > 24h / 12h** menüpontot. A 2.

idő beállítása kerékpáros komputeren

Válassza ki a **Settings > Watch > Time 2** menüpontot.

Az 1. és a 2. idő közötti, órákban kifejezett különbséget az UP/ DOWN gombokkal állíthatja be.

Időzóna

Időzónák közötti váltás

Válassza ki a **Settings > Watch > Time zone > Time 1 / Time 2** menüpontot. Időzóna

kiválasztása

Óra üzemmódban a DOWN gomb megnyomásával és lenyomva tartásával változtathatja meg az időzónát. A kijelző jobb alsó sarkában levő 2-es szám jelzi, hogy a 2. idő van használatban.

Dátum

A dátum beállítása a kerékpáros komputeren Válassza

ki a **Settings > Watch > Date** menüpontot. dd=nap,

mm=hónap, yy=év

A beállítások egyszerűen elvégezheti a Polar ProTrainer 5 szoftver használatával. További információért lásd a szoftver súgóját.

A kerékpáros komputer kijelzőjének testreszabása

Óra üzemmódban nyomja meg az OK gombot, majd válassza ki a **Settings > Display > Edit** menüpontot.

Testreszabhatja a kerékpáros komputere kijelzőjét, hogy az csak az önt érdeklő adatokat jelenítse meg. A kijelzőt a Polar ProTrainer 5 szoftverrel is beállíthatja. Az edzésprogramhoz kapcsolódó edzéseknek saját, nem módosítható kijelzőjük van. A kijelzőn megjelenő adatok köre az aktivált funkcióktól függ. Ha például a sebességmérés nincs aktiválva, a sebességadatok nem jelennek meg a kijelzőn.

A kijelzőn megjelenő szimbólumokról további információért lásd Kijelzőn megjelenő szimbólum.

Az UP és a DOWN gombokkal válassza ki a megváltoztatni kívánt kijelzőt, majd nyomja meg az OK gombot. A villogó felső sorba kerülő információt az UP vagy a DOWN gombokkal, majd az OK gomb megnyomásával válassza ki. A kijelzőn levő információ az aktivált funkcióktól függ. További információért lásd Funkcióbeállítások.

Az előbbieket megismételve állítsa át a középső és alsó sorokat is. Minden kijelző az alsó sorban megjelenő információ alapján van elnevezve. A kijelző alapértelmezett beállításaihoz a LIGHT gomb megnyomásával és lenyomva tartásával juthat, ha akkor teszi ezt, amikor villognak a sorok.

A **Titles** menüpont aktiválásával súgó szövegeket jeleníthet meg az edzés közben végzett kijelzőváltáskor: óra üzemmódban nyomja meg az OK gombot, majd válassza ki a **Settings > Display > Titles** menüpontot.

 A kijelző beállítások minden kerékpárra eltérőek lehetnek (1., 2., 3. kerékpár). Ha valamelyik kerékpár kijelzőjét átállítja, a változások nem érintik a többi kerékpár kijelzőit. A kijelzőnőzetek az aktivált funkcióktól függenek. További információért lásd Funkcióbeállítások és Kerékpárbeállítások.

Gyorsgombok (Gyorsmenü)

Egyes beállítások gyorsgombbal is módosíthatók óra üzemmódban.

Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot > megjelenik a Gyorsmenü

- **Keylock (Billentyűzár)**
- **Reminders (Emlékeztetők)**
- **Alarm (Ébresztő)**
- **Time zone (Időzóna)**
- **Sleep (Alvás)**

További információért lásd 7. Beállítások.

8. EDZÉSPROGRAM

Program megtekintése

A Polar ProTrainer 5 alkalmazással személyre szabott edzésprogramot hozhat létre és tölthet le a kerékpáros komputerére. Ez a fejezet alaputasításokat tartalmaz arra vonatkozóan, hogyan navigálhatja és kezelheti a programot a kerékpáros komputerre való letöltés után. A programozott edzések szoftverrel való létrehozásáról, a kerékpáros komputerre továbbításáról és a teljesítmény edzés utáni elemzéséről a Polar ProTrainer 5 alkalmazás súgójában talál további információt.

A program letöltése után két különleges menü jön létre a kerékpáros komputeren, ahol megtekintheti a programot és ellenőrizheti napi beosztását. A hetek, napok és edzések között az UP és a DOWN gombokkal lapozhat. Az OK gombbal válassza ki a hetet és a napot.



A heti program megtekintése

Válassza ki a **Program > Week view** menüpontot.

A heti nézet a heti edzések áttekintését kínálja. A fehér oszlop a tervezett edzésidőt, a fekete oszlop az elvégzett edzésidőt mutatja. A heti edzési időcél az oszlopok alatt látható.

A hétre vonatkozó következő információk megtekintéséhez nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot:

- **Week info** (Heti infó): A hét neve és leírása.
- **Targets** (Célok): A hét összesített céljai. Kalóriák, távolság és időtartam. Sportzónákra tervezett idő: nyomja meg az OK gombot, és az UP vagy a DOWN gombokkal lapozhat a sportzónák között.
- **Results** (Eredmények): A heti eredmények összefoglalója. Kalóriák, távolság és időtartam. Az egyes sportzónákban töltött idő: nyomja meg az OK gombot, a sportzónák között az UP vagy a DOWN gombokkal lapozhat.
- **Reminder**: (Emlékeztető): Figyelmeztetés beállítása (az időpontban, 10 perccel, 30 perccel vagy 1 órával az edzés előtt) és hangjelzés típusának beállítása (Néma, Sípol, Normál).
- **Program off** (Program ki): Eltávolítja a programot a kerékpáros komputeréről.

Napi program megtekintése

Válassza ki a **Program > Week view > Day view** menüpontot.

Válassza ki a **Today > Exercise view** menüpontot.

A napi nézet a napi edzésekről nyújt áttekintést. A fehér oszlop a tervezett edzésidőt, a fekete oszlop az elvégzett edzésidőt mutatja. A nap edzési időcél az oszlopok alatt látható.

További napi információ megtekintéséhez nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot:

- **Targets** (Célok): A nap összesített céljai. Kalóriák, távolság és időtartam. Sportzónákra tervezett idő: nyomja meg az OK gombot, és az UP vagy a DOWN gombokkal lapozhat a sportzónák között.
- **Results** (Eredmények): A napi eredmények összefoglalója. Kalóriák, távolság és időtartam. A sportzónákban töltött idő: nyomja meg az OK gombot, és az UP or DOWN gombokkal lapozhat a sportzónák között.

Napi edzés megtekintése

Válassza ki a **Program > Week view > Day view > Exercise view** menüpontot.

Az edzésnézet a következő információkat jeleníti meg: edzés neve, leírás és időtartamcél.

A LIGHT gomb megnyomásával és lenyomva tartásával a következő információkat jelenítheti meg:

- **Targets** (Célok): Az edzésalkalom céljainak összefoglalója. Kalóriák, távolság és időtartam. Sportzónákra tervezett idő: nyomja meg az OK gombot, és az UP vagy a DOWN gombokkal lapozhat a sportzónák között.
- **Phases** (Szakaszok): Az edzésalkalom szakaszainak összefoglalója.
- **Sport profile** (Sportprofil): A kiválasztott sportprofil nevének megtekintése. További információért olvassa el a Polar ProTrainer 5 szoftver súgóját.
- **Reminder** (Emlékeztető): Emlékeztető időpontjának beállítása.

Beprogramozott edzés végrehajtása

Edzés megkezdése

Ha állított be emlékeztetőt, a kerékpáros komputer emlékeztetni fogja, hogy az adott napon levő terv szerint eddzen. Az emlékeztető lejártá után az OK gomb megnyomásával tekintheti meg a tervezett edzésinformációt.

Napi edzés megkezdése

Válassza ki a **Today > Exercise view** (edzés neve) > OK

Válassza ki a **Program > Week view > Day view > Exercise view** menüpontot, majd nyomja meg kétszer az OK gombot.

Az edzés rögzítéséről további információért lásd Edzés megkezdése. A kerékpáros komputer utasításokkal vezeti át az edzésen.

Szakaszokat tartalmazó edzés

Íme egy példa négy szakaszra osztott intervallum edzésre:

Bemelegítés / P1: Kerékpározzon 15 percig a maximális pulzusszám 60-70%-án.

Intervallum / P2: Kerékpározzon 5 km-t a maximális pulzusszám 80-90%-án.

Megnyugvás / P3: Kerékpározzon 5 percig a maximális pulzusszám 55-65%-án. Ismételje meg háromszor a 2-3. szakaszokat.

Levezetés / P4: Kerékpározzon 15 percig a maximális pulzusszám 55-65%-án

Edzés közben az alábbi kijelzőtípusokat fogja látni:

Minden szakasz egy olyan kijelzővel indul, amin a következők láthatók:

Szakasz neve

Zóna típusa

Zónahatárok

Edzés közben az alábbiak láthatók a kijelzőn:

Visszaszámláló/távolság, idő számláló, aktuális szakasz száma

Célzóna grafikus formában (10 másodpercenként frissül, a kijelzőn az utolsó 8 perc látható)

Pulzusszám

Hátralevő szakaszismétlések száma

Minden szakasz egy szakasz záró kijelzővel ér véget, ami az alábbiakat mutatja:

Szakasz időtartama vagy távolság

Pulzusszám különbsége (mennyit nőtt vagy csökkent a pulzus a szakaszban) vagy átlagsebesség

Átlagpulzusszám

Befejezett szakasz száma

A beprogramozott edzés befejezése után ez a kijelző jelzi, hogy az edzés befejeződött, a

Ride 1 completed üzenet jelenik meg.

A kerékpáros komputer Free edzés módra vált, és beállítások nélkül folytathatja az edzést. Az edzés a befejezéséig rögzítve van, és az információk a fájlban kerülnek gyűjtésre.

További információért arról, hogyan tervezhet edzést a Polar ProTrainer 5 szoftverrel és hogyan továbbíthatja azt a kerékpáros komputerre, lásd a szoftver súgóját.

Edzés alatti funkciók

Programozott edzés során is ugyanazokat a beállításokat módosíthatja, minden bármely más edzés esetén. Az edzés alatt elérhető információkról további információért lásd Gombok funkciói edzés alatt.

A programozott edzés a Polar ProTrainer 5 szoftverben megadott sportprofil beállítást használja. Ha edzés közben változtatja meg a kerékpáros komputer beállításait (pl. a kalibrációs tényezőt), akkor a módosítás csak az aktuális edzésre vonatkozik. Amikor következő alkalommal ugyanezt az edzést indítja el, a kerékpáros komputer a szoftverben meghatározott sportprofilot fogja használni.

Körmenü

Ha a programozott edzés közben szeretné megjeleníteni a körmenüt, nyomja meg és tartsa lenyomva az OK gombot. A lehetőségek között az UP vagy a DOWN gombokkal lépkedhet, és az OK gombbal választhatja ki azokat. A körmenü tartalma az adott edzéstől függ.

- **End Phase** (Szakasz befejezése): A jelenlegi szakasz befejezése és az edzés következő szakaszára ugrás.
- **Jump to** (Ugrás): Az edzés bármelyik másik szakaszára ugrás.

Az edzéseredmények megtekintéséhez válassza ki a **Select File > Exercise log** menüpontot. Programozott edzés befejezése után az edzésadatok a **File** menü alatt kerülnek elmentésre. További információért lásd Edzéseredmények elemzése.

9. TESZTEK

Polar Fitness Teszt TM

Válassza ki a **Test > Fitness** menüpontot.



A Polar Fitness Teszt # egyszerű, biztonságos és gyors módszer az aerob (kardiovaszkuláris) fitness nyugalmi állapotban történő megmérésére. A teszt eredménye, a Polar OwnIndex a maximális oxigén

felvétel (VO_{2max}) értékkel összehasonlítható, amely utóbbi szintén az aerob fitness értékelésére használt mutató. A tesztet elvégző hosszú távú fizikai aktivitása, a pulzusszáma, a nyugalmi állapotban mért pulzusszám variabilitás, a neme, életkora magassága és testsúlya is hatással vannak az OwnIndex értékére. A Polar Fitness Tesztet egészséges felnőttek számára fejlesztették ki.

Az aerob fitness azzal függ össze, hogy a szív és az érrendszer milyen jól képes szállítani testében az oxigént. Minél jobb az aerob fitness, annál erősebb és hatékonyabb a szíve. A jó aerob fitness számtalan egészségügyi előnnyel jár. Például segít csökkenteni a magas vérnyomást, illetve a szív és érrendszeri betegségek és az infarktus kockázatát. Ha javítani szeretné aerob fitnessét, az OwnIndex észrevehető javulásához legalább hat hét rendszeres edzésre van szükség. A kevésbé fitt emberek eleinte gyorsabban fejlődnek. Minél jobb az aerob fitness, annál kisebb javulást ér el az OwnIndex értékben.

Az aerob fitness legjobban a nagy izomcsoportokat megmozgató edzéstípusokkal javítható. A futás, kerékpározás, sétálás, evezés, úszás, korcsolyázás és sífutás tartoznak ide.

A fejlődése nyomon követése érdekében az első két hétben mérje meg néhányszor a Saját Indexét, ezzel megkapja annak kiinduló értékét, majd körülbelül havonta ismételje meg a tesztet.

A Polar Fitness Teszttel a becsült maximális pulzusszámát (HR_{max-p}). A HR_{max-p} pontosabban becsli a maximális pulzusszámát, mint az életkor alapú képlet ($220 - \text{életkor}$). A HR_{max} -ról további információért lásd Felhasználói beállítások.

A megbízható teszteredmények érdekében az alábbi alapkövetelményeknek kell megfelelni:

- A tesztet bárhol elvégezheti - otthon, irodában, sportklubban -, feltéve, hogy nyugodt környezetben van. Ne legyenek zavaró zajok (pl. televízió, rádió vagy telefon), és senki más ne beszéljen önhöz.
- Mindig ugyanabban a környezetben és ugyanabban az órában végezze el a tesztet.
- A tesztelés előtt 2-3 órában ne egyen nehéz ételt és ne dohányozzon.
- A teszt napján és azt megelőző napon kerülje a komoly fizikai erőfeszítést, alkohol és gyógyhatású serkentők fogyasztását.
- Legyen nyugodt és laza. A teszt megkezdése előtt dőljön le és lazítson 1-3 percig.

A teszt előtt

Viselje a jeladó övet

További információért lásd A jeladó öv viselése.

Felhasználói információ bevitele

Válassza ki a **Settings > User**

A Polar Fitness Teszt végrehajtásához adja meg a Felhasználó beállítások között a szükséges személyes adatait és hosszú távú aktivitási szintjét (ha ezt már korábban megtette, most nem megtennie).

HRmax p bekapcsolása

Ha szeretné megtudni becsült maximális pulzusszámát, kapcsolja be a **HR max -p**

Válassza ki a **Test > Fitness > HR max -p > On** menüpontot.

A teszt végrehajtása

Válassza ki a **Test > Fitness > Start > Fitness Test Lie Down** menüpontot

Amennyiben a Felhasználói beállításokban nem állította be hosszú távú fizikai aktivitásának a szintjét, a **Set your personal activity level** (Adja meg fizikai aktivitásának szintjét) üzenet jelenik meg. Válasszon a **Top, High, Moderate** és **Low** szintek közül. Az aktivitási szintekről további információért lásd Felhasználói beállítások.

Ha a teszt elején vagy a teszt közben bármikor a kerékpáros komputer nem érzékeli a pulzusjeleket, a teszt sikertelen lesz, és a **Test failed, check WearLink** (Sikertelen teszt, viselje a WearLinket) üzenet jelenik meg. Ellenőrizze, hogy a jeladó elektródái nedvesek-e, a textilpánt elég feszes-e, majd kezdje el újból a tesztet.

A teszt végén két sípolást fog hallani. Az **OwnIndex** jelenik meg a kijelzőn egy numerikus érték és az értékelés kíséretében. Az értékelésről további információért lásd Fitness szint osztályai című részt.

A **Predicted maximum heart rate** (becsült maximális pulzusszám) értékének megjelenítéséhez nyomja meg a **DOWN** gombot. Az OK gomb megnyomásával léphet ki.

Update to VO2 max? üzenet jelenik meg ekkor.

- A **Yes** kiválasztásával az OwnIndex értékét elmentheti a felhasználói beállítások közé, illetve a **Fitness Test Trend** menübe.
- Csak akkor válassza a **No**-t, ha ismeri a klinikai környezetben mért VO_{2max} értékét, és az egy fitness szint osztálynál jobban eltér az OwnIndex eredményétől. Az OwnIndex érték csak a **Fitness Test Trend** menüben kerül elmentésre. További információért lásd a Fitness Teszt Trend című részt.

Update to HR max? jelenik meg (ha a **HRmax-p** be van kapcsolva).

- A **Yes** kiválasztásával mentheti el az értéket a felhasználói beállítások közé. HR_{max} értékét.
- Akkor válassza a **No** lehetőséget, ha ismeri a klinikai környezetben mért HR_{max}

A **STOP** gomb megnyomásával bármikor leállíthatja a tesztet. **Fitness Test canceled** üzenet jelenik meg néhány másodpercre.

Az OwnIndex és HR_{max} -p értékek elmentése esetén azok a kalóriafelhasználás kiszámításakor kerülnek felhasználásra.

A teszt után

Fitness szint osztályok

Az OwnIndexnek úgy van a legtöbb értelme, ha saját eredményeit és azok időbeni változását hasonlítja össze. Az OwnIndex mindazonáltal nem és életkor alapján is értelmezhető. Keresse meg OwnIndexét az alábbi táblázatban, és állapítsa meg, hogy aerob fittsége hogyan aránylik a hasonló korú és nemű társaiéhoz.

Az élsportolók általában 70 (férfi) és 60 (nő) feletti OwnIndex értéket érnek el. Az olimpiai szintű sportolók akár 95-ös értéket is elérhetnek. Az OwnIndex olyan sportok esetén a legmagasabb, amelyek nagy izomcsoportokat dolgoznak meg, például a futás és a sífutás.

Férfiak

Életkor / Évek	Nagyon alacsony	Alacsony	Tűrhető	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kiváló
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56 57-62	> 62	

Életkor / Évek	Nagyon alacsony	Alacsony	Tűrhető	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kiváló
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53 54-59	> 59	
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51 52-56	> 56	
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48 49-54	> 54	
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46 47-51	> 51	
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43 44-48	> 48	
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41 42-46	> 46	
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39 40-43	> 43	
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36 37-40	> 40	

Nők

Életkor / Évek	Nagyon alacsony	Alacsony	Tűrhető	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kiváló
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46 47-51	> 51	
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44 45-49	> 49	
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42 43-46	> 46	
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40 41-44	> 44	
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37 38-41	> 41	
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35 36-38	> 38	

50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32 33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30 31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27 28-30	> 30

Az osztályozás 62 kutatás szakirodalmi áttanulmányozása alapján született. A kutatásokban

egészséges felnőttek VO_{2max} értékét mérték az USA-ban, Kanadában és 7 európai országban.

Reference: 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.

Fitness Teszt Trend

Válassza ki a **Test > Fitness > Trend** menüpontot.

A **Trend** menüben azt láthatja, hogyan változott az OwnIndex értéke. A kijelző maximálisan 16 értéket és az azokhoz tartozó dátumot képes megjeleníteni. Amikor a teszt trendje megtelik, automatikusan

az utolsó érték törlődik.

A legfrissebb teszt dátuma, az OwnIndex eredmények grafikonja, és a legutolsó OwnIndex érték jelenik meg. Az UP és a DOWN gombokkal lapozva tekintheti meg a többi értéket.

OwnIndex értékek törlése

Válassza ki a **Test > Fitness > Trend** menüpontot.

Válassza ki a törölni kívánt értékét, majd nyomja eg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot. A **Delete value?** **No/Yes** kérdés jelenik meg. A törlést az OK gomb megnyomásával erősítheti meg.

OwnIndex eredmények elemzése a Polar ProTrainer 5 Software szoftverrel

A teszteredmények a Polar ProTrainer 5 szoftverre történő letöltése lehetővé teszi az eredmények különböző elemzését, illetve részletes információkat szerezhet előremeneteléről. A szoftver a korábbi eredményekkel való grafikus összehasonlítást is lehetővé teszi. Amikor a Transfer data paranccsal letölti az edzés adatokat a szoftverre, a Polar Fitness Teszt eredményei is automatikusan letöltődnek.

10. HÁTTÉRINFORMÁCIÓ

Polar sportzónák

A Polar sportzónák új lehetőséget jelentenek a pulzusszám-alapú edzésekben. Az edzés a maximális pulzusszám százalékos értékei alapján öt sportzónába van osztva. A sportzónák segítségével egyszerűen kiválaszthatja és figyelheti az edzés intenzitását, illetve követheti a Polar sportzóna-alapú edzésprogramjait.

Célzóna	Intensity %	Példa időtartam	Edzés előnyei
	of HR , bpm ^{max}		
MAXIMUM	90–100% 171–190 bpm	legfeljebb 5 perc	Érzésre: Nagyon kimerítő a légzés és az izmok számára. Ajánlott: Nagyon tapasztalt és fitt kerékpárosoknak. Csak rövid intervallumra, általában a futóversenyek előtti felkészülés utolsó szakaszában.
HARD (KEMÉNY)	80–90% 152–171 bpm	2–20 perc	Előnyök: Fokozott képesség a nagy sebességű állóképesség fenntartására. Érzésre: Izomfáradtságot és ziháló légzést okoz. Ajánlott: Tapasztalt kerékpárosoknak egész évben, változó hosszúságban. Versenyek előtti időszakban fontosabbá válik.

Célzóna	Intensity %	Példa időtartam	Edzés előnyei
	of HR , bpm ^{max}		
MODERATE (MÉRSÉKELT)	70–80% 133–152 bpm	10–60 perc	Előnyök: Fokozza az általános edzéstempót, könnyebbé teszi a közepes nehézségű erőfeszítést, és javítja a hatékonyságot. Érzésre: Jó tempójú, állandóan magas lábfordulatú tekerés. Ajánlott: Versenyekre készülő vagy adott teljesítmény elérésére vágyó kerékpárosoknak.
LIGHT (KÖNNYŰ)	60–70% 114-133 bpm	60–300 perc	Előnyök: Javítja az általános alapfittséget, javítja a pihenést és elősegíti az anyagcserét. Érzésre: Kényelmes és könnyed, alacsony izom- és kardiovaszkuláris terhelés. Ajánlott: Bármelynek, aki alapozás idején hosszabb edzést, vagy
VERY LIGHT (NAGYON KÖNNYŰ)	50–60% 104–114 bpm	20–60 perc	Előnyök: Segíti a bemelegítést és a levezetést, illetve a pihenést. Érzésre: Nagyon könnyű, kis erőfeszítés. Ajánlott: Pihenési és levezetési edzésre az edzési időszakban.

HR^{max} = Maximális pulzusszám (220-életkor). Példa: 30 éves, $220-30=190$ bpm.

A kerékpározás az **1. sportzónában (Very light)** nagyon alacsony intenzitással történik. A fő edzési elv az, hogy a teljesítményszint az edzés utáni pihenéskor is javul, nem csupán edzés közben. A pihenési folyamatot nagyon kis nehézségű edzéssel gyorsíthatja.

A **2. sportzóna (Light)** az állóképességi edzésre való, az edzésprogram lényeges része. Az ebben a zónában végzett tekerések könnyű, aerob edzések. Az ebben a könnyű zónában végzett hosszú időtartamú edzés hatékony energiafelhasználást eredményez. A fejlődéshez kitartásra van szükség.

Az aerob erő a **3. sportzónában (Moderate)** fejleszthető. Az edzési intenzitás nagyobb, mint az 1. és 2. sportzónákban, de főként még mindig aerob. A 3. sportzónában végzett edzés például, regenerálódási szakasszal váltogatott intervallumokból állhat. Az ebben a zónában végzett kerékpározás elsősorban a vérkeringés hatékonyságát javítja.

Ha célja a maximális teljesítményű versenyzés, a **4. és 5. sportzónákban (Hard, illetve Maximum)** kell edzenie. Ezekben a zónákban a kerékpározás anaerob módon történik, legfeljebb 12 perces intervallumokban. Minél rövidebb az intervallum, annál nagyobb az intenzitás. Nagyon fontos az intervallumok közötti kellő regenerálódás. A 4. és 5. zónákban levő edzésminták úgy vannak kialakítva, hogy csúcsteljesítményt biztosítsanak.

Amikor adott zónában edz, a zóna közepe kiváló cél, de nem szükséges állandóan adott szinten tartani a pulzusszámot. Az edzés nehézsége, a megnyugvási szint, illetve a környezeti s egyéb tényezők mind hatnak a pulzusszámra. Ezért fontos figyelemmel kísérni a fáradtság szubjektív érzését, és annak megfelelően módosítani az edzésprogramot.

A sportzónák használatának egyszerű módja, ha pulzus-célzónáivá teszi azokat. További utasításért lásd Edzéstervezés.

Az edzés után megjelenik a sportzónákban töltött időszak hossza. A **Weekly** (Heti) kijelző megnyitásakor megtekintheti, hogy melyik sportzónákban edzett, és mennyi időt töltött az egyes sportzónában. A Polar ProTrainer 5 maximálisan 10 sportzónát kínál, amelyek jobban megfelelnek edzési igényeinek.

OwnZone edzés

A kerékpáros komputer a felhasználó számára automatikusan meghatározza egyén és biztonságos nehézségi zónát: ez az OwnZone (SajátZóna). Az egyedülálló Polar OwnZone az aerob edzéshez való személyes edzészónáját határozza meg. A funkció végigvezeti a bemelegítésten, és figyelembe veszi pillanatnyi fizikai és szellemi állapotát. A legtöbb felnőtt számára az OwnZone a maximális pulzusszám 65-85%-nak felel meg.

Az OwnZone 1-5 perc alatt meghatározható a bemelegítés során kerékpározás, séta, kocogás vagy más mozgásforma segítségével. A dolog lényege az alacsony nehézségi szinten megkezdett edzés, majd a nehézség és a pulzusszám fokozatos növelése. Az OwnZone funkciót egészséges emberek számára fejlesztették ki. Bizonyos egészségügyi körülmények a pulzusszám variabilitáson alapuló OwnZone meghatározásának sikertelenségét okozhatják. Ilyen körülmény lehet a magas vérnyomás, a szívritmuszavar és egyes gyógyszerek használata.

A fittség eléréséhez elengedhetetlen az edzés során a test által küldött jelzések nyomon követése és értelmezése. Mivel a különböző típusú edzések különböző bemelegítést igényelnek, és mivel a fizikai és szellemi állapota napról napra változhat (stressz vagy betegség következtében), az OwnZone funkció minden egyes edzésalkalom előtti használata biztosítja, hogy az adott edzéstípusnak és napnak megfelelő leghatékonyabb pulzus-célzónát kapja eredményül.

Az OwnZone meghatározásáról további információért lásd: ???.

Maximális pulzusszám

A maximális pulzusszám (HR_{max}) a maximális fizikai erőfeszítés alatt elérhető legmagasabb pulzusszám (percenkénti szívverés formájában). Az érték egyénenként eltérő, életkortól, örökletes tényezőktől és a fittségi szinttől függ. A rendszeresen végzett sporttípus függvényében is változhat. A

HR_{max} értékét az edzés nehézségi szintének kifejezésére használják.

Maximális pulzusszám meghatározása

A HR_{max} többféle módon meghatározható.

A legpontosabb módszer a HR_{max} klinikai körülmények közötti megmérése. Ez általában kardiológus

vagy sportorvos jelenlétében végzett futópados vagy kerékpáros maximális terhelési vizsgálattal.

A HR_{max} értékét edzőpartnerével végzett saját tesztel is meghatározhatja.

A HR_{max} értékét megbecsülő HR_{max} -p érték a Polar Fitness Teszt elvégzésével is meghatározhatja.

egy gyakran használt képlettel is becsülhető: 220 - életkor, bár a kutatások kimutatták, hogy ez a módszer elsősorban az idősök vagy a hosszú évekig fitt emberek esetén nem túl pontos.

Ha keményen edzett az elmúlt hetekben és biztos benne, hogy biztonságosan el tudja érni a

maximális pulzusszámát, akkor saját maga is elvégezheti a HR_{max} értékét meghatározó tesztet.

Ajánlott, hogy a teszt elvégzése közben ön mellett legyen egy edzéstársa. Ha bizonytalan, a teszt elvégzése előtt konzultáljon orvosával.

Lássunk példát egy egyszerű tesztre.

1. **lépés:** 20 percig tartó, egyenes terepen végzett bemelegítéssel vegye fel szokásos edzéstempóját.
2. **lépés:** Válasszon egy olyan hegyet, amelyet 2 percnél tovább tart megmászni. Tekerjen fel egyszer a hegy tetejére felvéve egy olyan tempót, amit 20 percig képes tartani. Térjen vissza a hegy aljára.
3. **lépés:** Tekerjen fel ismét a hegyre olyan tempóban, amit legfeljebb 10 percig képes tartani. Jegyezze fel a legmagasabb pulzusszám értékét. A maximális értéke körülbelül 10-zel nagyobb, mint a feljegyzett érték.

4. lépés: Tekerjen le a hegyről, hagyja, hogy pulzusszáma 30-40-nel csökkenjen.

5. lépés: Tekerjen fel még egyszer a hegyre olyan tempóban, amit csak egy percig tud tartani. Próbáljon eljutni a hegy feléig. Jegyezze fel a legmagasabb pulzusszám értékét. Ez nagyon közel van a maximális pulzusszámahoz. Ezt az értéket használja maximális pulzusszámként az edzési zónák beállításakor.

6. lépés: Hajtson végre kellő, legalább 15 percig tartó levezetést.

Pulzusszám nyugalmi (ülő) helyzetben

A HR_{sit} a teljes nyugalmi helyzetben (például ülés közben) mért átlagpulzus. A HR_{sit} egyszerű meghatározásához viselje a jeladó övet, üljön le, és ne végezzen semmilyen fizikai tevékenységet. A pontosabb mérés érdekében ismételje meg néhányszor az eljárást, és számítson átlagértéket.

Maradék pulzusszám

A maradék pulzusszám (HRR) a maximális pulzusszám (HR_{max}) és a nyugalmi pulzus (HR_{rest})* közötti különbség. A HRR-t az edzési pulzusszám kiszámítására használják. Ez az a tartomány, amelyben a pulzusszámok az erőfeszítés szintjétől függően változnak. A HRR a maradék oxigén felvétellel ($VO_2 R$) egyenlő.

Az edzési pulzusszám a Karvonen képlettel** határozható meg. Adja a maradék pulzusszám adott százalékát a nyugalmi pulzusszámahoz.

Edzési HR = a cél nehézségi szint %-a ($HR_{max} - HR_{rest}$) + HR_{rest}

Példa:

70 %-os HRR célintenzitás egy olyan személy esetében, akinek a HR_{max} 201 bpm és HR_{rest} 50 bpm

Edzési HR = 70% (201-50) + 50

Edzési HR = 156 bpm

A pontos edzési pulzusszámahoz a HR_{max} és HR_{rest} . Becsült HR_{max} érték használatakor az edzési pulzusszám érték is csak becslések lesznek.

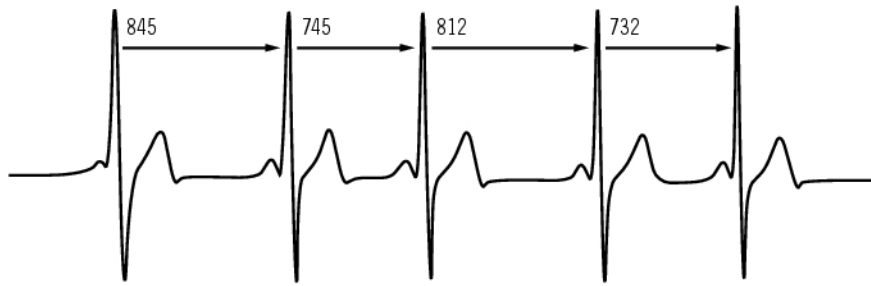
*A Polar CS400 és CS600 kerékpáros komputerek esetén a nyugalmi pulzusszám mérése ülő

helyzetben (HR_{sit}) történik. Ennek praktikus okai vannak, mivel a pontosság kedvéért a HR_{sit} felhasználásával számítható ki az energiafelhasználás. A HR_{sit} annak az alacsony nehézségi szintnek felel meg, amelyhez a különböző edzési nehézségi szintek hasonlíthatók.

**Karvonen M, Kentala K, Mustala O. The effects of training on heart rate: a longitudinal study. *Ann Med Exp Biol Fenn* 1957; 35: 307-315.

Pulzusszám variabilitás

A pulzusszám szívverésként változik. A pulzusszám variabilitás (HRV) a szívverések közötti intervallumok, más néven az R-R intervallumok változása.



A HRV a pulzusszámnak az átlagos pulzusszám körüli ingadozását jelzi. Egy percenkénti 60

szívveréses pulzusszám nem feltétlenül jelenti azt, hogy az egymást követő szívverések között pontosan 1 másodperc van, ez 0,5 és 2,0 másodperc között is ingadozhat/változhat.

A HRV-t az aerob fittség befolyásolja. A jó kondícióban levő szív HRV-je általában magas nyugalmi állapotban. A HRV-t befolyásoló egyéb tényezők az életkor, genetika, testhelyzet, napon belüli időpont és egészségi állapot. Az edzés közben a HRV a pulzusszám és az edzés nehézségi szintjének növekedésével csökken. A HRV a szellemi stressz hatására is csökken.

A HRV-t az autonóm idegrendszer szabályozza. A paraszimpatikus tevékenység csökkenti a pulzusszámot és növeli a HRV-t, míg a szimpatikus tevékenység növeli a pulzusszámot és csökkenti a HRV-t.

A HRV-t az Ownzone, az OwnIndex és az OwnOptimizer funkciókban használjuk. A kerékpáros komputer használatával saját maga is nyomon követheti az alakulását. Ha a HRV értéke adott tekerési tempó és pulzusszám mellett változik, ez az edzésterhelés és a stressz változását jelezheti.

R-R felvétel

Az R-R felvételi mód a pulzusszám intervallumokat, azaz az egymást követő szívverések közötti intervallumokat is rögzíti. Ez az információ pillanatnyi pulzusszámként is látható a rögzített mintákban.

Az egyes intervallumok rögzítésekor extra szívösszehúzódások és egyéb elváltozások is megjeleníthetők. Kontaktzselé (EKG zselé) használatát javasoljuk a bőr és a jeladó közötti érintkezés optimalizálása érdekében. A pulzusszám adatok helytelenül értelmezett értékei a Polar ProTrainer 5 szoftverrel módosíthatók és javíthatók.

11. ÜGYFÉLSZOLGÁLTATI 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 kefét 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 tisztítószert. 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.**

Hűvös és száraz helyen tárolja a kerékpáros komputert, a jeladó övet, a lábfordulatmérőt és az erőmérőt. Ne tartsa őket nedves környezetben, nem lélegző anyagban (műanyag szatyorban vagy sporttáskában), illetve elektromosságot vezető anyagban (nedves törülközőben). A kerékpáros komputer, a sebesség- és a lábfordulatmérők* vízállók, használhatja őket esőben. A vízállóság megőrzése érdekében nem mossa a kerékpáros komputert, illetve a sebesség- és a lábfordulatmérőket* nagynyomású vízzel, és ne mártsa őket vízbe. Ne tegye ki hosszabb ideig közvetlen napsugárzásnak.

Tartsa tisztán a kerékpáros komputerét. Enyhén szappanos vízzel tisztítsa meg a kerékpáros komputert, a sebesség és a lábfordulatmérőt, majd tiszta vízzel öblítse le őket. Ne mártsa vízbe őket. Törölje meg egy törülközővel. Ne használjon alkoholt vagy karcoló anyagot (acélkefét vagy vegyszereket).

Kerülje a kerékpáros komputer és a sebesség, illetve lábfordulatmérők kemény megütését, mert ezek károsíthatják az érzékelőket.

* Kiegészítőként megvásárolható mérők.

Szervizelés

A kétéves jótállási időszak idejére azt javasoljuk, hogy csak hivatalos Polar szervizközpontban szervizeltesse a terméket. A jótállás nem vonatkozik a Polar Electro által nem hivatalosnak minősített szervizelés által okozott vagy abból következőleg létrejövő károokra. További információért lásd: Korlátozott Nemzetközi Polar Garancia.

Elemcsere

Javasoljuk, hogy csak hivatalos Polar szervizközpontban cseréltesse ki az elemet. 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.

A kerékpáros komputer és a jeladó öv elemének kicserélésekor gondosan kövesse a Kerékpáros komputer elemének kicserélése részben leírt utasításokat. Az összes elemet ugyanígy kell kicserélni.

Ha szakemberrel szeretné kicseréltetni az elemet, kérjük, lépjen kapcsolatba a hivatalos Polar szervizközponttal. A szerviz az elemcsere után ellenőrzi az érzékelő működését.

Kerékpáros komputer elemének kicserélése

A kerékpáros komputer elemének kicseréléséhez egy pénzérmére és egy (CR 2354) elemre lesz szüksége.

1. Az elem fedőlapjának vájatába illeszkedő pénzérmével nyissa ki a fedőlapot úgy, hogy enyhén megnyomja, és az óra mutató járásával ellentétes irányba fordítja.
2. Távolítsa el az elem fedőlapját. Az elem a fedőlaphoz van rögzítve, amit óvatosan emeljen fel. Vegye ki az elemet, és cserélje ki az újra. Ügyeljen arra, hogy ne sértse meg a hátsó fedőlap menetét.
3. Helyezze az elem pozitív (+) oldalát a fedőlaphoz, a negatív (-) oldalát pedig a kerékpáros komputerhez.
4. Az elem fedőlapjának tömítőgyűrűje szintén a fedőlaphoz van rögzítve. Csak sérülés esetén cserélje ki a tömítőgyűrűt. Az elem fedőlapjának visszazárása előtt ellenőrizze a fedőlap tömítőgyűrűjének sértetlenségét, illetve azt, hogy a gyűrű a megfelelő vájatba lett visszahelyezve.
5. Helyezze vissza az elem fedőlapját a helyére, és az érmével forgassa vissza CLOSE helyzetbe. Ellenőrizze, hogy a fedőlap megfelelően zár-e!

A háttérvilágítás túlzott használatakor a kerékpáros komputer eleme gyorsabban lemerül. Hideg időben megjelenhet az alacsony elemfeszültséget jelző figyelmeztetés, ami normál hőmérséklet esetén eltűnik. Az elemtartó maximális élettartamának biztosítása érdekében csak elemcsere esetén nyissa ki azt. Elemcsere esetén ellenőrizze, hogy a tömítőgyűrű sértetlen legyen, ellenkező esetben cserélje ki egy újra. A tömítőgyűrűt tartalmazó elemkészletek megvásárolhatók a jól felszerelt Polar kereskedőknél és a hivatalos Polar szervizközpontokban. Az USA és Kanada területén a tömítőgyűrűk csak a Polar szervizközpontokban vásárolhatók meg.

 Ne engedje, hogy gyerekek játszanak az elemmel. Ha lenyelnek azt, azonnal keressen fel egy orvost.

A használt elemeket a helyi előírásoknak megfelelően kell elhelyezni.

A sebességmérő és a lábfordulatmérő eleme

A sebességmérő és a lábfordulatmérő elemeinek kicserélése érdekében lépjen kapcsolatba a hivatalos Polar szervizközponttal.

Óvintézkedések

Edzés alatti interferencia

Elektromágneses interferencia és edzőberendezések.

Interferencia léphet fel nagyfeszültségű vezetékek, közlekedési lámpák, vasúti/villamos felsővezetékek, televíziók, autómotorok, kerékpáros komputer, motorhajtású edzőberendezések, mobiltelefonok közelében, illetve elektromos biztonsági kapukon történő áthaladásakor. A hektikusan ingadozó értékek elkerülése érdekében maradjon távol a lehetséges zavarforrásoktól.

Elektromos és elektronikus alkatrészrel, 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 panasza?
- 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. Ha szúnyogriasztót használ a bőrén, ügyeljen, hogy ne érintkezzen a jeladóval.

Műszaki specifikáció

Kerékpáros komputer

1. osztályú lézertermék	
Elem élettartam:	Átlagosan 1 év (1 óra/nap, 7 nap/hét)
Elem típusa:	CR 2354
Elem-tömítőgyűrű:	O-gyűrű 20,0 x 1,0, szilikon anyagból
Működési hőmérséklet:	-10 °C és +50 °C között
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.
Heart rate measuring range:	15-240
Pillanatnyi sebesség kijelzési tartománya:	0-127 km/h (vagy 0-75 mph)
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

Elem élettartama a WearLink 31 jeladó öv esetében:	Átlagosan 2 év (1óra/nap, 7nap/hét használat esetén)
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 Polar futó komputer a felhasználó teljesítményére utaló jelzőszámokat jelenít meg. Edzés közben a komputer a fiziológia erőfeszítés és az edzés nehézségi szintjét. Polar sebességmérő használata esetén a sebességet és a távolságot is mér. A Polar lábfordulatmérő kerékpározás közben a lábfordulatot méri. Semmilyen más használat nem rendeltetésszerű.

A Polar futó komputer nem használható professzionális vagy ipari pontosságot igénylő környezeti mérések végzésére. Az eszköz ezen túlmenően nem használható légi, illetve víz alatti tevékenységek során történő mérésre.

A Polar termékek vízállóságát az ISO 2281 nemzetközi szabványnak megfelelően teszteltük. 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.

	Snorkellezés			Búvárkodás		Vízállósági
	és úszás	(palack	(palackkal)	jellemzők		
				izzadtság, esőcseppek stb.	nélküli búvárkodás)	
Vízálló	x					Vízcseppek, esőcseppek stb.
	x	x				Legalább fürdéshez és úszáshoz*.
	x	x	x			Vízben való gyakori használatra, de palackos

*Ezek a jellemzők a 30m-ig vízálló jelöléssel rendelkező Polar WearLink 31 jeladó övre is érvényesek.

Gyakran Ismételt Kérdések

Mi a teendő, ha...

...az elem szimbólum és a Battery low felirat megjelenik?

Az alacsony elemfeszültség általában az első jele a kimerülő elemnek. Mindazonáltal alacsony hőmérséklet esetén is előfordulhat, hogy az alacsony elemfeszültség jelzése megjelenik. A jelzés a normál hőmérsékletre való visszatérés esetén eltűnik. A szimbólum megjelenésekor a kerékpáros komputer hangja és háttérvilágítása automatikusan kikapcsolásra kerülnek. Az elemcseréről további információért lásd Kezelés és karbantartás.

...nem tudom, hogy a menü melyik részében vagyok?

Nyomja meg és tartsa lenyomva a STOP gombot, amíg az óra meg nem jelenik.

...nincs hatása a gombok megnyomásának?

Az oldalsó gombok két másodpercig történő lenyomva tartásával nullázhatja a kerékpáros komputert. A nullázás után nyomja meg a piros gombot, ekkor a **Start with bike settings** üzenet jelenik. Az OK gomb megnyomásával elfogadhatja a jelenlegi kerékpár-beállításokat, de meg is változtathatja azokat. Ezt követően a **Basic Settings** üzenet jelenik meg. Állítsa be a pontos időt és a dátumot, a

beállítások többi része el van mentve. További információért lásd Alapbeállítások és Kerékméret mérése. Ha nem kívánja megváltoztatni a beállítások többi részét, a STOP gomb megnyomásával és lenyomva tartásával átugorhatja azokat. Minden edzésadat mentésre került.

...a kerékpáros komputer nem méri a kalóriákat?

A komputer csak akkor képes mérni a felhasznált kalóriákat, ha a felhasználó viseli a jeladó övet, és az alapbeállítások megfelelően vannak elvégezve. További információért lásd Alapbeállítások.

...kerékpáros komputert vagy pulzusmérőt használó másik személy interferenciát okoz?

Lásd Óvintézkedések.

...a pulzusszám hektikusan ingadozik, extrém módon magas lesz vagy nullát (00) jelez?

- Ellenőrizze, hogy a kerékpáros komputer legfeljebb 1 méter távolságban van-e a jeladótól.
- Ellenőrizze, hogy edzés közben nem lazult-e meg a jeladó öv.
- Ellenőrizze, hogy a sportruházaton levő textil elektródák elég szorosan illeszkednek-e.
- Ellenőrizze, hogy a jeladó/sportruházat elektródái nedvesek-e.
- Ellenőrizze, hogy a jeladó/sportruházat tiszta-e.
- Ellenőrizze, hogy 1 m-en belül nincs-e másik jeladó öv.
- Az erős elektromágneses jelek is hektikusan ingadozó értékeket eredményezhetnek. További információért lásd: Óvintézkedések.
- Amennyiben a hektikusan ingadozó pulzusszám a zavarforrásoktól való eltávolodás dacára fennmarad, csökkentse sebességét, és kézzel ellenőrizze a pulzusszámát. 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 konzultáljon orvosával.

...Check WearLink! üzenet jelenik meg, és a kerékpáros komputer nem érzékeli a pulzusjeleket?

- Ellenőrizze, hogy a futó komputer legfeljebb 1 méter távolságban van-e a jeladótól.
- Ellenőrizze, hogy edzés közben nem lazult-e meg a jeladó öv.
- Ellenőrizze, hogy a sportruházaton levő textil elektródák elég szorosan illeszkednek-e.
- Ellenőrizze, hogy a jeladó/sportruházat elektródái nedvesek-e.
- Ellenőrizze, hogy a jeladó/a sportruházatban levő elektródák tiszták és sértetlenek-e.
- Ha a pulzusszám mérés nem működik a sportruházattal, próbáljon meg WearLink pántot használni. Ha a pulzusszám mérése pánttal történik, a hiba az eszközben lehet. Kérjük, lépjen kapcsolatba az eszköz forgalmazójával / gyártójával.
- Ha végrehajtotta a fenti utasításokat, de az üzenet továbbra is megjelenik és a pulzusszám mérése nem működik, a jeladó eleme le lehet merülve. További információért lásd Kezelés és karbantartás.

...Check Speed! üzenet jelenik meg?

További információért olvassa el a sebességmérő felhasználói kézikönyvét.

...a magasság akkor is változik, amikor meg sem mozdulok?

A kerékpáros komputer a légnyomás értékéből számolja a tengerszint feletti magasságot. Ezért van, hogy az időjárás változása megváltoztathatja a magasság értékét.

...a magasság értéke pontatlan?

A magasságmérő rossz értéket mutathat, amennyiben külső interferenciának, például erős szélnek vagy légkondicionálásnak van kitéve. Ebben az esetben próbálja meg kalibrálni a magasságmérőt. Amennyiben az értékek állandóan pontatlanok, előfordulhat, hogy piszok blokkolja a légnyomásmérő csatornáit. Ebben az esetben küldje el a kerékpáros komputert a Polar szervizközpontba.

....Memory low üzenet jelenik meg?

Memory low üzenet megjelenésekor körülbelül 1 órányi memória maradt. A memória teljes felhasználásakor a **Memory full** üzenet jelenik meg. A memória felszabadításához továbbítsa az edzésfájlokat a Polar Pro Trainer 5 alkalmazásba, majd törölje őket a kerékpáros komputer memóriájából.

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, amely 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 garanciális időszak alatt a terméket a hivatalos Szervizközpontban ingyenesen kijavítják vagy kicserélik.
- 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

Ezen termék megfelel a 93/42/EEC előírásnak. Az adott Megfelelőségi nyilatkozat az alábbi weboldalon érhető el: www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html.



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 Unió 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 szimbólummal megjelölt nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei, kivéve a Sound Blastert, amely a Creative Technology, Ltd. védjegye. 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.

Ezen 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, FI114202, US 6537227, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2, FI110915, FI 113614.

További szabadalmak függőben.

Szójegyzék

12h/24h időbeállítás	31
Ébresztő beállítása	31
Éjszakai üzemmód	16
Összesített értékek	23
Összesített fájlok nullázása	23
Övintézkedések	44
Adatátvitel	17
A jeladó öv	10
A kerékpáros komputer gombja	6
A kerékpáros komputer nullázása	46
A kijelző megvilágítása	16
Aktivitási szint	28
Alacsony elemfeszültség	46
Automatikus kör be/ki	26
Becsült maximális pulzusszám	36
Beprogramozott edzés	32, 33
Billentyűzár	29
Dátumbeállítások	31
Edzésbeállítások	7, 8
Edzések létrehozása	7
Edzésfelvétel megkezdése	11
Edzésinformációk visszahívása	17
Edzésrögzítés leállítása	16
Edzés szüneteltetése	16
Edzéstípus kiválasztása	7
Egy fájl törlése	24
Elemcsere	43
Emlékeztetők	30
Esemény visszaszámláló	30
Feliratok	32
Felvételi sűrűség beállítása	25
Fitness teszt	35
Fitness teszt trend	37
Garancia	43, 48
Gyakran ismételt kérdések	46
Hang	29
Hangerő	29
Háttérvilágítás	6
HR _{max}	28, 40
HR _{max-p}	36
HR _{sit}	28, 41
Időbeállítás	31
Időzóna	31
Intervallum edzés	7
Kalória felhasználás	17
Kerékpár jel	11
Kerékpár szimbólum	13
Kezelési utasítások	42
Kézi határok	8
Kijelző nagyítása	15
Kijelző testreszabása	31
Kör tárolása	15

Lábfordulat: On /Off	27
Magasság kalibrálása	24
Mértékegységek beállítása	29
Nyelvi beállítások	29
OwnIndex (Saját Index)	35
OwnZone	40
Polar ProTrainer 5	17, 32
Pulzusszám mérésének megkezdése	11
Pulzuszónák	8
RR felvétel	25
Sebesség be- és kikapcsolása	27
Sebességhatárok	8
Stopperbeállítások	8
Szakaszok	33
Szoftveres edzéselemzés	17
Visszatérés óra üzemmódba	7
Vízállóság	46
VO _{2max}	28, 35