

Polar CS100™

Használati utasítás

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

A termék és a jeladó együttes használatára vonatkozó információkat kék színnel szedtük.

1. A POLAR KERÉKPÁROS KOMPUTER BEMUTATÁSA	7
1.1 A TERMÉK TARTOZÉKAI	7
1.2 A POLAR KERÉKPÁROS KOMPUTER ELSŐ HASZNÁLATA.....	8
1.3 A KERÉKPÁROS FOGLALAT, A KERÉKPÁROS KOMPUTER ÉS A SEBESSÉGÉRZÉKELO'	12
FELSZERELÉSE.....	12
1.3.1 Kerékpáros foglalat és kerékpáros komputer	12
1.3.2 Sebességérzékelő.....	13
1.4 A JELADÓ HASZNÁLATA	15
2. EDZÉS.....	16
2.1 EDZÉSRÖGZÍTÉS ÉS SZÍVRITMUS MÉRÉS.....	16
2.2 EDZÉS KÖZBEN ELÉRHETŐ FUNKCIÓK.....	18
2.3 AZ EDZÉS LEÁLLÍTÁSA ÉS AZ ÖSSZESÍTETT ADATOK MEGJELENÍTÉSE	22
3. A RÖGZÍTETT ADATOK MEGTEKINTÉSE - FILE	23
4. ÖSSZESÍTETT ÉRTÉKEK.....	27
5. BEÁLLÍTÁSOK	31
5.1 A BECSÜLT ÉRKEZÉSI IDŐIG HÁTRALÉVŐ KERÉKPÁROZÁSI TÁVOLSÁG ÉS AUTOMATIKUS KÖRRÖGZÍTÉSI BEÁLLÍTÁSOK (CYCLING SET).....	31
5.2 IDŐZÍTŐ BEÁLLÍTÁSOK (TIMER SET).....	33
5.3 PULZUS HATÁRÉRTÉKEK BEÁLLÍTÁSA (LIMITS SET).....	34
5.3.1 OwnZone	36

5.4	KERÉKPÁROS BEÁLLÍTÁSOK (BIKE SET).....	39
5.5	ÓRA BEÁLLÍTÁSOK (WATCH SET).....	43
5.6	SZEMÉLYES ADATOK BEÁLLÍTÁSA (USER SET).....	45
5.7	A KERÉKPÁROS KOMPUTER HANGJELZÉSEINEK ÉS MÉRTÉKEGYSÉGEINEK BEÁLLÍTÁSA (GENERAL SET).....	48
6.	A KERÉKPÁROS KOMPUTER BEÁLLÍTÁSAINAK SZERKESZTÉSE SZÁMÍTÓGÉPPEL	49
7.	ÁPOLÁS ÉS KARBANTARTÁS.....	50
8.	ÓVINTÉZKEDÉSEK.....	54
9.	GYAKRAN ISMÉTELTELT KÉRDÉSEK.....	56
10.	MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓK	58
11.	KORLÁTOZOTT POLAR NEMZETKÖZI GARANCIA	60
12.	FELELŐSSÉG ELHÁRÍTÁS.....	61
13.	TÁRGYMUTATÓ.....	62

1. A POLAR KERÉKPÁROS KOMPUTER BEMUTATÁSA

1.1 A TERMÉK TARTOZÉKAI

A Polar kerékpáros komputer a következő elemeket tartalmazza:



Kerékpáros komputer

A kerékpáros komputer az edzés alatt megjeleníti és rögzíti kerékpározási és edzési adatait. Vigye be személyes adatait az órába, majd edzés után elemezze ki az edzésadatokat.



Polar kerékpáros foglalat™

Rögzítse a kerékpáros foglalatot a kerékpárra és erősítse hozzá a kerékpáros komputert.



Polar sebességérzékelő™

Vezeték nélküli sebességérzékelő a kerékpározás alatti sebesség és a megtett távolság mérésére.



Jeladó

A CS100 készlet tartalmaz egy jeladót. A Polar kódolt jeladó továbbítja a pulzusjeleket a kerékpáros komputerre. A pulzust a jeladó hátoldalán lévő elektródás terület érzékeli.

A CS100b készlet nem tartalmaz jeladót, azonban az kiegészítőként megvásárolható a termékhez.

Polar Webszolgáltatás

A www.polarpersonaltrainer.com oldalon edzési céljai támogatására kialakított teljes webes szolgáltatást talál. Az ingyenes regisztrációt követően, személyre szabott edzésprogramokat, edzésnaplót, hasznos cikkeket és sok egyéb érdekességeket találhat az oldalon. Ráadásul a www.polar.com oldalon a legfrissebb terméktípekhez és online támogatáshoz is hozzájuthat.

A használati útmutató legfrissebb verziója a www.polar.com/support oldalon érhető el.

1.2 A KERÉKPÁROS KOMPUTER ELSŐ HASZNÁLATA

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

Az alapbeállítások megadása

A pontos személyes adatok megadásával biztosíthatja, hogy pontos visszajelzést kapjon teljesítményéről (kalória felhasználás, OwnZone meghatározás, stb.).

A **KÖZÉPSŐ** gomb lenyomásával aktiválja kerékpáros komputerét.

A kijelzőn számok és betűk jelennek meg.

1. Nyomja meg a **KÖZÉPSŐ** gombot. A kijelzőn megjelenik a **BASIC SET** (Alapbeállítások) felirat.

2. Folytassa a **KÖZÉPSŐ** gomb megnyomásával és kövesse az alábbi lépéseket:

A kijelzőn megjelenő üzenet:	Nyomja meg a JOBB gombot a villogó érték beállításához	Az érték elfogadáshoz nyomja meg a KÖZÉPSŐ gombot
3. Idő beállítás - Time Mode 24h / 12h → (12/24 órás időkijelzés) - AM / PM (dél előtt/délután) (12 órás időkijelzés esetén)	JOBB → - Állítsa be a 12 vagy 24 órás időformátumot. JOBB - Válassza ki a dél előtt (AM) vagy dél után (PM) lehetőséget.	KÖZÉPSŐ KÖZÉPSŐ

A kijelzőn megjelenő üzenet:	Nyomja meg a JOBB gombot a villogó érték beállításához	Az érték elfogadáshoz nyomja meg a KÖZÉPSŐ gombot
Hours (Óra)	JOBB Állítsa be az órát.*	KÖZÉPSŐ
Minutes (Perc)	JOBB Állítsa be a perceket.*	KÖZÉPSŐ
4. Date Set** (Dátum beállítás)	JOBB Állítsa be a napot (24 órás időformátum esetén) vagy a hónapot (12 órás időformátum esetén).*	KÖZÉPSŐ
Day / Month (Nap/Hónap)		
Month / Day (Hónap/Nap)	JOBB Állítsa be a hónapot (24 órás időformátum esetén) vagy a napot (12 órás időformátum esetén).*	KÖZÉPSŐ
Year (Év)	JOBB Állítsa be az évet.*	KÖZÉPSŐ

Megjegyzés:

- *A kiválasztott érték beállításakor a számjegyek gyorsabban váltakoznak, ha megnyomja és nyomva tartja a **JOBB** gombot.
- **A dátum a kiválasztott időformátum szerint jelenik meg (24h: nap- hónap- év/ 12 h: hónap- nap- év).
- Elemcsere vagy a kerékpáros komputer nullázása után, csak az időt és dátumot kell újra beállítani az Alapbeállításokban. A beállítások többi részét átugorhatja a **BAL** gombot lenyomva és nyomva tartva.

A kijelzőn megjelenő üzenet: meg a	Nyomja meg a JOBB gombot a villogó érték beállításához	Az érték elfogadáshoz nyomja KÖZÉPSŐ gombot
5. Unit kg/cm or lb/ft (kg/cm vagy font/láb)	JOBB Állítsa be a magasságnál és testsúlynál használt mértékegységeket: kg/cm or lb/ft (font/láb).	KÖZÉPSŐ
6. Weight (Testsúly): kg/lb	JOBB Adja meg testsúlyát kilogrammban vagy fontban. Megjegyzés: Ha rossz mértékegységet választ, a BAL gombot lenyomva és az 5. lépéshez visszatérve megváltoztathatja azt.	KÖZÉPSŐ
7. Height (Testmagasság): cm/ft	JOBB - Adja meg magasságát centiméterben vagy lábban. - Adja meg a hüvelykeket (ha az lb/ft mértékegységet választotta).	KÖZÉPSŐ KÖZÉPSŐ
8. Birthday (Születésnap) Day / Month (Nap/Hónap)	JOBB Állítsa be a napot (24 órás időformátum esetén) vagy a hónapot (12 órás időformátum esetén).	KÖZÉPSŐ
Month / Day (Hónap/Nap)	JOBB Állítsa be a hónapot (24 órás időformátum esetén) vagy a napot (12 órás időformátum esetén).	KÖZÉPSŐ
Year (Év)	JOBB Állítsa be az évet.	KÖZÉPSŐ

A kijelzőn megjelenő üzenet:	Nyomja meg a JOBB gombot a villogó érték beállításához	Az érték elfogadáshoz nyomja meg a KÖZÉPSŐ gombot
9. Sex (Neme): Male / Female (Férfi/Nő)	JOBB Válassza a férfi vagy nő lehetőséget.	KÖZÉPSŐ

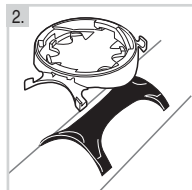
- Ezután megjelenik a **Settings DONE** (Beállítások megtörténtek) üzenet.
- A beállítások módosításához nyomja meg a **BAL** gombot annyiszor, míg vissza nem kerül a módosítani kívánt tételhez.
- A beállítások elfogadásához nyomja meg a **KÖZÉPSŐ** gombot; a pulzusz mérő óra ekkor átvált idő üzemmódba.

A kerékpáros komputer energiatakarékos üzemmódba lép (üres képernyő), ha megnyomja a **BAL** gombot, vagy ha az idő üzemmódban öt percig egy gombot sem nyom meg. Bármelyik gomb lenyomásával visszakapcsolhatja az órát.

1.3 A KERÉKPÁROS FOGLALAT, A KERÉKPÁROS KOMPUTER ÉS A SEBESSÉGÉRZÉKELŐ FELSZERELÉSE

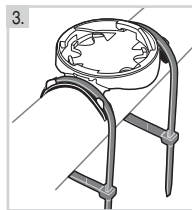
1.3.1 KERÉKPÁROS FOGLALAT ÉS KERÉKPÁROS KOMPUTER

1. A kerékpáros foglalatot és a kerékpáros komputert a kormány bal és jobb oldalára, vagy a kormány szárára is rögzítheti gyorszorítóval.



2. Helyezze a gumis részt a kormányra vagy a szárra, majd illessze rá a kerékpáros foglalatot.

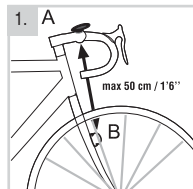
4. Helyezze a kerékpáros komputert a kerékpáros foglalatra. Fordítsa el a komputert az óramutató járásával egyező irányba, amíg kattánást nem hall. Az órát úgy tudja levenni, ha lefelé nyomja, és közben az óramutató járásával ellentétes irányba fordítja azt.



3. Vezesse át a kábelrendezőket a kerékpáros foglalat felett és tekerje azokat a kormány/ szár köré. Rögzítse szorosan a kerékpáros foglalatot. Vágja le a szorító felesleges végeit.

1.3.2 SEBESSÉGÉRZÉKELŐ

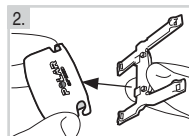
A sebességérzékelő és a küllőmágnes felszereléséhez vágóeszközt és egy kis csavarhúzóra van szükség.



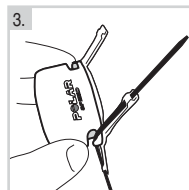
1. Illessze a sebességérzékelőt a kerékpáros komputerrel ellentétes oldalra az első villára.
- A sebességérzékelő és a kerékpáros komputer közötti távolság nem legyen több 30-40 cm-nél.

Ha a kerékpáros komputert a kormányszárra erősítette, vagy elektromágneses interferencia tapasztalható edzés közben, a távolság minimum 30 cm legyen. A kerékpáros komputernek és a sebességérzékelőnek körülbelül 90°-os szöget kell bezárnia.

Amennyiben a kerékpáros komputer és a sebességérzékelő távolsága nagyobb a javasolt távolságnál (például mountainbike-okon az első felfüggesztés miatt), a sebességérzékelőt a kerékpáros komputer felőli oldalra is felerősíthető az első villán. Ebben az esetben a távolság maximum 50 cm lehet.



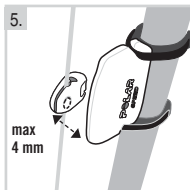
2. Helyezze a gumis részt az érzékelő hátsó részére.



3. Vezesse át a gyorsszorítókat a sebességérzékelőn és a gumis rész lyukain.



4. Igazítsa az érzékelőt az első villára úgy, hogy a POLAR logó kifelé nézzen. Lazán húzza meg a kábeleket. **Ne húzza meg még teljesen.**



5. Erősítse a mágneset egy küllőre az érzékelővel egy néznie. A mágneslyuknak a sebességérzékelő felé kell néznie. Rögzítse a mágneset a küllőre és finoman húzza meg egy csavarhúzóval. Még ne szorítsa meg teljesen.

Finomítsa a mágnes és a sebességérzékelő helyzetét úgy, hogy a mágnes az érzékelő közelében haladjon el, de ne érjen ahhoz hozzá. Igazítsa az érzékelőt a lehető legjobban a kerék/küllő fölé. A mágnes és az érzékelő közötti távolság legfeljebb 4 mm lehet. A távolság akkor megfelelő, ha éppen be tud illeszteni egy kábelrendezőt a mágnes és az érzékelő közé.

Forgassa meg az első kereket, hogy a kerékpáros komputer kijelzőjén megjelenjenek a sebesség adatok. A sebesség kijelzése azt jelzi, hogy a mágnes és a sebességérzékelő megfelelően lett elhelyezve. Ha a mágnes és a sebességérzékelő elhelyezkedése

megfelelő, szorítsa meg a mágnes csavarját egy csavarhúzó segítségével. Húzza meg a gyorsszorítót is és vágja le a felesleges végeket.

Biztonsága fontos számunkra. A balesetek és sérülések elkerülése érdekében kerékpározás közben az utat figyelje. Ellenőrizze, hogy megfelelően tudja-e fogatni a kormányt, és a fékek, illetve a váltó kábelei nem akadnak-e bele a kerékpáros foglatba vagy a sebességérzékelőbe. Azt is ellenőrizze, hogy a kerékpáros foglat és a sebességérzékelő nem akadályozzák-e a pedálózást, vagy a fékek és váltók használatát.

A kerékpározás megkezdése meg kell adnia kerékpárja kerékméretét a kerékpáros komputerben. Erre vonatkozó további információkat a 39-42. oldalon talál.

1.4 A JELADÓ HASZNÁLATA

A kódolt jelátvitel segítségével csökken a közelünkben lévő többi pulzusmérő által keltett interferencia. A sikeres kódkeresés és a zavarmentes pulzusszám mérés biztosítása érdekében **tartsuk mindig 1 méteres hatótávolságon belül a kerékpáros komputert a jeladótól**. Ellenőrizze, hogy nincs a közelében más, pulzusmérőt viselő ember, vagy egyéb elektromágneses forrás. Az interferenciáról további információkat az 54. oldal Óvintézkedések c. fejezetben talál.

A jeladót a pulzusszám méréshez hordania kell.



1. Illessze a jeladó végét a rugalmas pántra.



2. Állítsa be a pánt hosszát, hogy az szorosan, de kényelmesen rögzüljön. Illessze a pántot a mellkasára, közvetlenül a mellizmok alá, és csatolja a pántot a jeladóhoz.



3. Emelje el a jeladót a mellkasától és nedvesítse meg a hátoldalán lévő elektródás területet.



4. Ellenőrizze, hogy az elektródás részek szorosan rögzülnek-e a bőrén, és hogy a Polar logó középen és egyenes helyzetben van-e.

A tisztításra vonatkozó részletes információkat lásd a Fontos információk c. fejezetben.

2. EDZÉS

2.1 AZ EDZÉS RÖGZÍTÉSE ÉS PULZUSSZÁM MÉRÉS

Rögzítheti edzésfájljait (Exercise File) két féle módon. Ha bekapcsolja az AutoStart (Automatikus indítás) funkciót, a kerékpáros komputer automatikusan elkezd és abbahagyja az edzés rögzítését, amikor elkezd tekerni, illetve mikor abbahagyja azt. Ha az AutoStart funkció ki van kapcsolva, az edzésrögzítést a **KÖZÉPSŐ** gomb lenyomásával indíthatja el. Az AutoStart funkcióról, és annak ki/bekapcsolásáról a 39-40. oldalon talál további információt.

Az edzés megkezdése jeladó nélkül:	Az edzés megkezdése jeladóval:
1. Rögzítse a kerékpáros foglalatot és sebességérzékelőt a kerékpárra a 12-14. oldal utasításai szerint. 2. Helyezze a kerékpáros komputert a kerékpáros foglalatra. 3. A KÖZÉPSŐ gomb lenyomásával aktiválja kerékpáros komputerét. Mielőtt elkezdené tekerni, várjon 15 másodpercet, amíg a keretes szív szimbólum  eltűnik az idő üzemmód képernyőjéről. Az óra ezzel készen áll az edzés rögzítésére. 4. Ha bekapcsolta az AutoStart funkciót, amint elkezd tekerni, a sebesség megjelenik a kijelzőn. Ha kikapcsolta az AutoStart funkciót, az edzésrögzítés indításához nyomja meg a KÖZÉPSŐ gombot, ekkor a sebessége megjelenik a kijelzőn. Az edzés idejének mérése is elindul. 5. Ha bekapcsolta az AutoStart funkciót, a kerékpáros komputer automatikusan kikapcsol, amikor abbahagyja a tekerést. Ha az AutoStart funkció ki van kapcsolva, az edzést a BAL oldali gomb kétszeri megnyomásával fejezheti be. Az edzés befejezésével kapcsolatos további információért lásd: 22. oldal.	1. Vegye fel a jeladót a 15. oldalon található "A jeladó használata" c. részben leírtaknak megfelelően. Rögzítse a kerékpáros foglalatot és sebességérzékelőt a kerékpárra a 12.-14. oldal utasításai szerint 2. A KÖZÉPSŐ gomb lenyomásával aktiválja a kerékpáros komputert, ekkor az idő üzemmódba lép. A kerékpáros komputer automatikusan méri a pulzust. Várjon, amíg az óra észleli a szívverést, és a keretes, villogó szív szimbólum  15 másodpercen belül megjelenik a kijelzőn.* Az edzésidő ekkor még nem kerül rögzítésre. 3. Helyezze a kerékpáros komputert a kerékpáros foglalatra. Ha bekapcsolta az AutoStart on funkciót, amint elkezd kerékpározni, a sebesség és pulzusszám adatok megjelennek a kijelzőn. Ha kikapcsolta az AutoStart funkciót, az edzés rögzítését a KÖZÉPSŐ gomb megnyomásával indíthatja el, ekkor a pulzusszám és a sebesség megjelenik a kijelzőn. Az edzésidő mérése is elkezdődik. 4. Ha bekapcsolta az AutoStart funkciót, a kerékpáros komputer automatikusan kikapcsol, amikor abbahagyja a tekerést. Ha az AutoStart funkció ki van kapcsolva, az edzést a BAL oldali gomb kétszeri megnyomásával fejezheti be. Az edzés befejezésével kapcsolatos további információért lásd: 22. oldal.

- Ha a pulzusszám nem jelenik meg, és a 00 érték látható a kijelzőn, leállt a pulzus észlelése. Az újraindításhoz közelítse a kerékpáros komputert a jeladó Polar logójához. Egy gombot sem kell megnyomni.
- Ha az **OwnZone®** (Saját Zóna) funkciót választotta, akkor az edzésrögzítés kezdetekor elindul az OwnZone meghatározásának folyamata. További információért lásd az OwnZone c. fejezetet a 36. oldalon.
- Az OwnZone meghatározás átugrásához és a korábban meghatározott zóna használatához nyomja meg a **KÖZÉPSŐ** gombot, amikor az OwnZone szimbólum  _____ megjelenik a kijelzőn. Ha korábban nem végzett OwnZone meghatározást, az óra az életkor alapján meghatározott pulzus határértékeket fogja használni.

Megjegyzés: *  A szív szimbólum körül látható keret kódolt pulzusszám jeladásra utal.

- Ha a kerékpáros komputeren nem jelenik meg a pulzusszám, ellenőrizze le, hogy a jeladó elektródás részei nedvesek-e és a pánt elég szorosan van-e rögzítve.

2.2 AZ EDZÉS KÖZBEN ELÉRHETŐ FUNKCIÓK

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

A kijelzőn megjelenő adatok megváltoztatása: A **JOBB** gomb megnyomásával az alábbi lehetőségeket tekintheti meg edzés közben:

1.



The display shows: Dist 23.4 KM/H, Trip 15.0, a large speed display of 23.1, and a heart rate display of 132. There are icons for a bicycle and a heart. At the bottom, it says STOP, L R P, and NEXT.

Az összes megtett távolság és az aktuálisan megtett távolság automatikusan váltakozik, ha legalább egy kört megtett.

Az aktuálisan megtett távolság (trip distance) nullázódik, ha a **KÖZÉPSŐ** gomb lenyomásával új köridőt kezd.

Sebesség (km/óra vagy mérföld/óra)

Pulzusszám. Ha nincs pulzusérték, vagy nem adta meg a felhasználói adatokat, a sebesség jelenik meg helyette.

SPEED HR  A kijelző grafikusán is megjeleníti a sebességet és a **pulzust**. Minél több csík jelenik meg, annál magasabb a **pulzus**, illetve a sebesség, és fordítva. Egy sebességcsík 5 km/óra sebességet jelent, míg amikor mind a tíz sebességcsík megjelenik, sebessége 50 km/óra vagy magasabb.

2.



The display shows: Avg 15.0 KM/H, Trip 15.0, a large speed display of 23.1, and a heart rate display of 132. There are icons for a bicycle and a heart. At the bottom, it says STOP, L R P, and NEXT.

Átlagsebesség emelkedését  vagy csökkenését  jelzi.

Sebesség

Pulzusszám

Megjegyzés: A **JOBB** gombot megnyomva és nyomva tartva beállíthatja, hogy az óra automatikusan váltogassa a nézeteket. A funkció kikapcsolásához nyomja meg és tartsa lenyomva a **JOBB** gombot.

3.



Az elégetett kalóriák száma. A kalóriaszámlálás akkor indul, amikor megjelenik a pulzus. Ha nincs pulzusérték, vagy nem adta meg a felhasználói adatokat, a sebesség jelenik meg a kalória információk helyett.

Stopper, azaz edzésidő.

Pulzusszám

4.

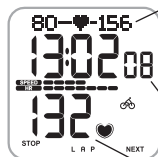


Becsült érkezési idő, vagy, ha a megtett távolság funkció ki van kapcsolva, akkor a sebesség jelenik meg helyette. Ha megadja a megtenni kívánt távolságot, a kerékpáros komputer sebessége alapján kiszámítja a célbaérkezés becsült idejét. További információkat a 31. oldalon talál.

Pontos idő

Pulzusszám

5.



Pulzushatárértékek: Bal oldalon az alsó, jobb oldalon pedig a felső pulzushatárt láthatja. A szív szimbólum a szívverése ütemében balról jobbra halad. Ha a szív szimbólum nem látható, az azt jelenti, hogy pulzusa a villogó alsó határérték alatt, vagy a villogó felső határérték felett van. Ebben az esetben figyelmeztetést kap, ha a hangjelzések be vannak kapcsolva. Ha nincsen pulzusérték, az óra nem jeleníti meg a határokat. További információkat a 34. oldalon talál.

Célzónában töltött edzésidő, azaz a pulzus határértékeken belül töltött idő.

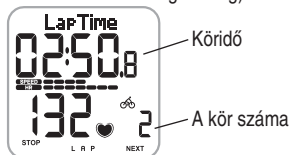
Pulzusszám

Célzóna riasztás: A célzóna riasztás segítségével biztos lehet abban, hogy mindig a megfelelő intenzitással végzi az edzést. Ha beállítja a pulzus határértékeket, a kerékpáros komputer figyelmeztető hangjelzést ad, ha a pulzusszám a megadott határ alatt vagy fölött van. A célzóna határait a Settings/Limits SET (Beállítások/Határok beállítása) menüben állíthatja be. További információkat a 34. oldalon talál. Ha a célzónán kívül van, a pulzusérték villogni kezd, és a kerékpáros komputer minden szívverésnél csipog egyet.

A kijelző jobb felső sarkában lévő szimbólum  jelzi, hogy a célzóna figyelmeztető hang be van-e kapcsolva. Ne feledje, hogy a gombok hangjait a Beállítások üzemmódban állíthatja be. A hangok ki-/bekapcsolásával kapcsolatban lásd a 48. oldalt.

Megjegyzés: Ha a pulzus határértékek nincsenek bekapcsolva, akkor a célzóna riasztás jelzőhangja nem fog megszólalni, és az összefoglaló fájl és a fájl nem fog célzóna információkat tartalmazni.

Köridő és részdő adatok tárolása: A köridő és részdő tárolásához nyomja meg a **KÖZÉPSŐ** gombot. A köridő egy kör idejét jelzi. A **részdő** az edzés kezdetétől a köridő rögzítéséig eltelt időt mutatja (például az edzés kezdetétől a 4. kör rögzítéséig).



Megjegyzés:

- Ha Beállítások üzemmódban aktiválta az AutoLap (Automatikus kör) funkciót, a kerékpáros komputer automatikusan rögzíti a köröket, amint eléri a beállított távolságot, pl. egy kilométert vagy mérföldet. További információkat a 31. oldalon talál.
- Legfeljebb 50 köridőt tárolhat el. Amikor a memória megtelik, a kijelzőn a **LapTime FULL** (Köridő TELE) felirat jelenik meg. Ekkor is mérheti a köridőket, de azok nem kerülnek rögzítésre.

Időmérők: A kerékpáros komputer időmérői edzésrögzítés közben működnek. A kerékpáros komputer sípol és jelzi, ha az időmérő eléri az adott időt. Ha csak az 1. időmérő van bekapcsolva, ugyanaz az időmérő sípol végig az edzés alatt a beállított idő lejártá után. Ha a 2. időmérő is be van kapcsolva, az időmérők váltakoznak az edzés alatt. További információkat a 33. oldalon talál.

Az edzés szüneteltetése:

1. Nyomja meg a **BAL** gombot. Ekkor az edzés rögzítése, a stopperóra és egyéb adatszámítások szünetelnek.
2. Az edzés folytatásához nyomja meg a **KÖZÉPSŐ** gombot.

Edzés sötétben: Ha edzés rögzítése közben a **KÖZÉPSŐ** gomb lenyomásával és lenyomva tartásával aktiválja a háttérvilágítást, az automatikusan bekapcsol az adott edzés ideje alatt minden alkalommal, amikor egy gombot megnyom.

Megjegyzés: Ha túllépi a maximális rögzítési időt (99 óra 59 perc 59 másodperc), a kerékpáros komputer sípol, leáll a rögzítés és a **HALT** (Megállítva) üzenetet jeleníti meg. A rögzítés leállításához nyomja meg a **BAL** gombot.

2.3 AZ EDZÉS LEÁLLÍTÁSA ÉS AZ ÖSSZESÍTETT ADATOK MEGJELENÍTÉSE

1. Az edzés rögzítés szüneteltetéséhez nyomja meg a BAL gombot. Paused (Szüneteltetve) felirat jelenik meg.
2. Nyomja meg a **BAL** gombot. A kijelzőn a **Summary FILE** (Összesített adatok) jelenik meg, majd az alábbi adatok jelennek meg egymás után:

Rögzített edzésfájl információk	
	A rögzített edzés időtartama. Átlagos pulzus.
Limits	Az edzés során használt pulzus határértékek (ha be vannak állítva).
In Zone	A célpulzus zónában töltött idő.
Kcal	Az edzés alatt elégetett kalóriák.
AvgSpeed	Átlagsebesség.
Avg Cad.	Átlagos pedálfordulatszám.*
Distance	Megtett távolság.
RideTime	Kerékpározással töltött idő. Ha például abbahagyja a tekerést, de nem állítja le az edzés rögzítését, a kerékpározással töltött idő mérése leáll, de az edzésidő tovább számlál. Ha az AutoStart funkció aktív, az edzésidő és a kerékpározással töltött idő megegyezik, mivel a kerékpáros komputer automatikusan elindul, illetve megáll a kerékpározás megkezdésekor és abbahagyásakor.

*Opcionális Polar pedálfordulatszám mérőre van szükség.

3. A RÖGZÍTETT ADATOK MEGTEKINTÉSE - FILE



KÖZÉPSŐ gomb megnyomása

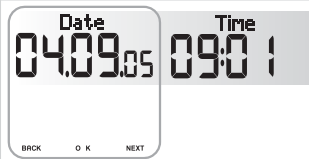
- Date/Time (Dátum/Idő)
JOBB gomb megnyomása
- Exe.Time/Avg HR/Max HR
(Edzésidő/Átlagos pulzus/Max pulzus)
JOBB gomb megnyomása
- Limits
JOBB gomb megnyomása
- In/Above/Below Zone
(Zónában/Alatta/Felette töltött idő)
JOBB gomb megnyomása
- Kcal
JOBB gomb megnyomása
- Distance
JOBB gomb megnyomása
- Avg/MaxSpeed (Átlag/Max sebesség)
JOBB gomb megnyomása
- Avg/Max.Cad* (Átlag/Max pedálfordulat)
JOBB gomb megnyomása
- RideTime
JOBB gomb megnyomása
- Körök

Az edzésfájl lehetővé teszi az edzés alatt összegyűjtött kerékpáros és edzésinformációk megtekintését. A kerékpáros komputer abban a pillanatban elkezd az adatok fájlba rögzítését, amint a **KÖZÉPSŐ** gomb lenyomásával vagy az AutoStart funkció használatával megkezd az edzés rögzítését. Az edzésadatok csak akkor kerülnek tárolásra, ha a stopperóra legalább egy percig futott vagy legalább egy kör adatait tároltuk.

Edzésfájl megtekintése

1. Idő üzemmódban nyomja meg a **JOBB** gombot. A kijelzőn a **FILE** felirat jelenik meg.
2. Nyomja meg a **KÖZÉPSŐ** gombot. A **Date** (Dátum) és az **Time** (Idő) adatok jelennek meg felváltva.

Rögzített edzésfájl információk



Az edzés megkezdésének dátuma és ideje váltakozva jelenik meg a kijelzőn.

**Opcionális Polar pedálfordulatszám mérőre van szükség.*

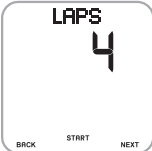
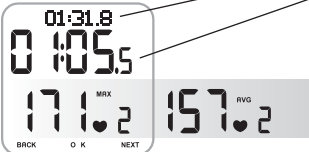
3. A rögzített adatok áttekintéséhez nyomja meg a **JOBB** gombot.

Rögzített edzésfájl információk	
Exe.Time	A rögzített edzés időtartama.
Avg HR / Max HR	Az átlagos és maximális pulzusszám (szívverés/perc) változik a kijelzőn. <i>Megjegyzés:Ha a pulzushatárértékeket beállítja a maximális pulzus százalékos értékeként, akkor ezek az értékek a maximális pulzusszám százalékában is megjelennek (%).</i>
Limits	Az edzés során használt pulzushatárértékek (ütés/perc vagy %) (ha be vannak állítva).
In/Above/Below Zone	A célzóna határai között (In Zone), felette és alatta töltött edzésidő változik a kijelzőn (ha a határértékek be vannak állítva).
Kcal	Az edzés alatt elégetett kalóriák száma.
Distance	Megtett távolság.
AvgSpeed Max	Átlagos és maximális sebesség.

Megjegyzés:

- Az információk automatikusan cserélődnek a kijelzőn. A gyorsabb léptetéshez nyomja meg a **KÖZÉPSŐ** gombot.
- A háttérvilágítás Fájl üzemmódban való bekapcsolásához nyomja meg és tartsa lenyomva a **KÖZÉPSŐ** gombot.

Rögzített edzésfájl információk

Avg Cad. Max	Átlagos és maximális pedálfordulatszám.*
RideTime	Kerékpározással töltött idő.
LAPS  Best Lap  01:31.8 01:05.5 	Körök száma az edzés alatt. Megjegyzés:A körinformációk csak akkor jelennek meg, ha az edzés legalább egy kört elmentett. 4. A legjobb kör megtekintéséhez nyomja meg a KÖZÉPSŐ gombot. Megjelennek a legjobb kör (best lap) adatai: A leggyorsabb köridő. A legjobb kör száma. 5. A körök között a JOBB gombbal lépkedhet. A KÖZÉPSŐ gomb megnyomásával az alábbi körinformációk között lépkedhet: Részidő Köridő A kör alatt a maximális és az átlagos pulzusszám felváltva jelennek meg a kijelzőn. Megjegyzés:Az utolsó kör automatikusan rögzítésre kerül, ha az edzés leállítja a BAL gombbal, azonban ez soha nem lesz a legjobb kör.

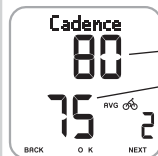
*Opcionális Polar pedálfordulatszám mérőre van szükség.

Rögzített edzésfájl információk



Speed (Sebesség)

A kör rögzítésekor mért sebesség.
A kör átlagsebessége.



Cadence (Pedálfordulat)*

A kör rögzítésekor mért pedálfordulatszám.
A kör átlagos pedálfordulatszáma.



Distance (Távolság)

A kör-és a résztáv
váltakozik a kijelzőn.

- Az idő üzemmódba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **BAL** gombot.

*Opcionális Polar pedálfordulatszám mérőre van szükség.

4. ÖSSZESÍTETT ÉRTÉKEK



KÖZÉPSŐ gomb megnyomása

- **Today's TOTALS**
(Mai összesített adatok)
JOBB gomb megnyomása
- **ThisWeek TOTALS**
(Heti összesített értékek)
JOBB gomb megnyomása
- **Season's TOTALS**
(Időszaki összesített adatok)

Az összesített értékek az edzések alatt rögzített adatok összesített és maximális értékeit tartalmazzák. Az összesített értékeket tartalmazó fájlt az edzésértékek heti/havi ellenőrzésére használhatja. Az értékek az edzésrögzítés leállításakor automatikusan frissülnek. A napi és heti értékek mellett az adott időszakban mért összesített és maximális értékeket is megtekintheti. Ezek az értékek addig összegződnek, amíg nem nullázza őket, ezért ezt a funkciót az edzésértékek havi számlálójaként is használhatja. Az értékek nullázására vonatkozó további információkat a 30. oldalon talál.

- **Today's TOTALS** A kerékpáros komputer éjfélkor (0:00) automatikusan nullázza az összesített értékeket.
- **ThisWeek TOTALS** A kerékpáros komputer a vasárnap és hétfő közötti éjfélkor (0:00) automatikusan nullázza az összesített értékeket.
- **Season's TOTALS** Az összesített értékeket saját maga bármikor nullázhatja.

Az összesített értékek megtekintése

1. Idő üzemmódban nyomja meg a **JOBB** gombot, amíg a **TOTALS** felirat megjelenik.
2. Nyomja meg a **KÖZÉPSŐ** gombot. A kijelzőn a **Today's TOTALS** (Mai összesített adatok) felirat jelenik meg.
3. Válasszon ki egy időtartamot (**Today's (Mai)**, **ThisWeek (Heti)** vagy **Season's (Szezonális)**) a **JOBB** gombbal, amelyet meg szeretne tekinteni.
4. Nyomja meg a **KÖZÉPSŐ** gombot. A kijelzőn megjelenik a **Tot.Time** (Össz. Idő) felirat és az összesített időt láthatja.
5. Ha a **Today's TOTALS** (Mai összesített adatok) vagy a **ThisWeek TOTALS** (Heti összesített adatok) lehetőséget választja, a **JOBB** gombbal az alábbi adatok között lépkedhet:
Tot.Time, Tot.Kcal, Distance1, Distance2*, MaxSpeed, Max.Cad** és RideTime.

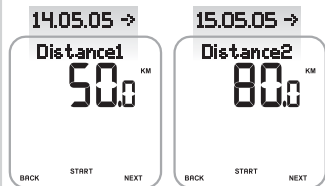
*Az 1. és a 2. kerékpár értékeinek megtekintéséhez be kell állítani a kerékpár beállításokat.

**Opcionális Polar pedálfordulatszám mérőre van szükség.

6. Ha a Season's **TOTALS** (Szezonális összesített adatok) lehetőséget választja, a **JOBB** gombbal az alábbi adatok között lépkedhet:

Összesített értékek			
Tot.Time 10.04.05 → 11:23:05 BACK START NEXT		Az adatösszesítés kezdetének dátuma. Összes edzés időtartama.	
Tot.Kcal 10.04.05 → 6500 BACK START NEXT		Az adatösszesítés kezdetének dátuma. Összes elégedett kalória.	
10.04.05 → Odometer 130.0 KM BACK NEXT	10.04.05 → Odometer1 50.0 KM	15.05.05 → Odometer2 80.0 KM	Az adatösszesítés kezdetének dátuma. A távolságmérő az összesítés megkezdésének dátumával, illetve az 1. és 2. kerékpár összesítésével váltakozik. Megjegyzés: A távolságmérő az összesen megtett távolságot méri és csak UpLink használatával nullázható. További információkat a 49. oldalon talál.

Összesített értékek



Az adatösszesítés kezdetének dátuma.

Az 1. és 2. kerékpárral megtett távolság (az 1. távolság akkor frissül, ha az 1. kerékpárt, míg a 2. távolság akkor frissül, ha a 2. kerékpárt használja).



Frissítés dátuma.

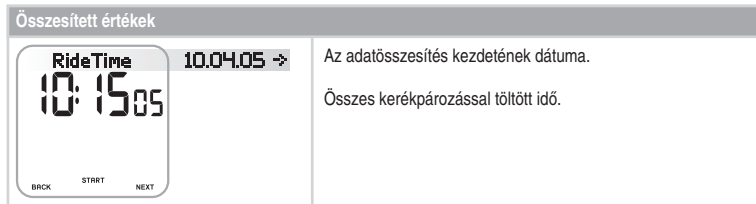
Az időszakban mért maximális távolság.



Frissítés dátuma.

Az időszakban mért maximális pedálfordulatszám.*

*Opcionális Polar pedálfordulatszám mérőre van szükség.



- Az idő üzemmódba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **BAL** gombot.

Az összesített értékek nullázása, vagy visszatérés az előző maximális sebesség vagy pedálfordulat értékekhez*

Az összesített értékeket az időszakos (vagy napi/heti) edzésértékek értékelésére használhatja, ha edzésperiódusonként lenullázva az értékeket. A nullázás helyett az előző maximális sebesség vagy pedálfordulatszám* értékhez is visszatérhet. Ha nulláz, vagy visszatér egy korábbi értékhez, az adatok nem hívhatók újra elő.

Induljon az előző táblázatban lévő bármelyik kijelzőtől (Tot.Time, Tot.Kcal, Distance1/2, MaxSpeed, Max.Cad*, RideTime).

1. A kiválasztott érték nullázáshoz nyomja meg a **KÖZÉPSŐ** gombot. A kijelzőn a **Reset?** (Nullázza?) kérdés jelenik meg. A MaxSpeed és Max.Cad* kijelzőkön a **JOBB** gomb megnyomásával térhet vissza az előző értékre. Válassza ki a **Return Old** (Visszatérés régihez) lehetőséget a **KÖZÉPSŐ** gombbal.
2. Nyomja meg a **KÖZÉPSŐ** gombot. A kijelzőn az **Are You Sure?** (Biztosan folytatja?) kérdés jelenik meg.
3. A folytatáshoz nyomja meg a **KÖZÉPSŐ** gombot.

Másik lehetőségként, a nullázás elvetéséhez nyomja meg a **BAL** gombot.

- Az idő üzemmódba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **BAL** gombot.

Megjegyzés: A távolságmérő csak UpLink használatával nullázható. További információkat a 49. oldalon talál.

*Opcionális Polar pedálfordulatszám mérőre van szükség.

5. BEÁLLÍTÁSOK



KÖZÉPSŐ gomb megnyomása

- **Cycling SET**
(Kerékpározás beállítása)
JOBB gomb megnyomása
- **Timer SET**
(Stopper beállítása)
JOBB gomb megnyomása
- **Limits SET**
(Határértékek beállítása)
JOBB gomb megnyomása
- **Bike SET**
(Kerékpár beállítása)
JOBB gomb megnyomása
- **Watch SET** (Óra beállítása)
JOBB gomb megnyomása
- **User SET**
(Felhasználói beállítások)
JOBB gomb megnyomása
- **General SET**
(Általános beállítások)

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

Tipp: A beállításokat Polar UpLink™ eszközzel is elvégezheti. A beállításokat számítógépéről továbbíthatja kerékpáros komputerére. Erre vonatkozó további információkat a 49. oldalon talál.

Az értékek beállításához:

- Egy érték módosításához vagy kijelöléséhez nyomja meg a **JOBB** gombot.
- A kiválasztás elfogadásához és az almenükbe való belépéshez nyomja meg a **KÖZÉPSŐ** gombot.
- A kiválasztás elvetéséhez vagy az előző menüsintre való visszalépéshez nyomja meg a **BAL** gombot.

5.1 A BECSÜLT ÉRKEZÉSI IDŐIG HÁTRALÉVÓ KERÉKPÁROZÁSI TÁVOLSÁG ÉS AUTOMATIKUS KÖRRÖGZÍTÉSI BEÁLLÍTÁSOK (CYCLING SET)

A kerékpározási beállításokban két beállítást hajthat végre:

- **RideDist:** A kerékpározási távolság beállítása.
Állítsa be a megtenni kívánt távolságot, és a kerékpáros komputer a sebesség alapján megbecsüli az érkezési idejét.
- **AutoLap** (Automatikus kör): Automatikus körrögztetés.
Állítsa be a kör távolságát, és a kerékpáros komputer az adott távolság minden elérésekor rögzíti a kör adatait. Ha például 1 km-t állított be, a kerékpáros komputer minden megtett km után rögzíti a köradatokat.

Mindkét funkció az edzés rögzítése alatt működik. Erre vonatkozó további információkat a 18-20. oldalon talál.

1. Idő üzemmódban nyomja meg a **JOB** gombot, amíg a **SETTINGS** felirat megjelenik.
2. Nyomja meg a **KÖZÉPSŐ** gombot. A kijelzőn megjelenik a **Cycling SET** (Kerékpározás beállítása) felirat.
3. Folytassa a **KÖZÉPSŐ** gomb megnyomásával és kövesse az alábbi lépéseket:

A kijelzőn megjelenő üzenet:	Nyomja meg a JOB gombot a villogó érték beállításához	Az érték elfogadáshoz nyomja meg a KÖZÉPSŐ gombot
4. RideDist On / OFF	JOB • A megtett távolság funkció ki-vagy bekapcsolása.	KÖZÉPSŐ (Ha kikapcsolta a funkciót, hagyja ki a 5. lépést)
5. RideDist On	JOB • A kilométerek vagy mérföldek beállítása.	KÖZÉPSŐ
6. AutoLap (Automatikus kör) On / OFF	JOB • Az automatikus körrögzítés funkció ki-vagy bekapcsolása.	KÖZÉPSŐ (Ha kikapcsolta a funkciót, hagyja ki a 7. lépést)
7. AutoLap (Automatikus kör) On	JOB • A kilométerek vagy mérföldek beállítása.	KÖZÉPSŐ

- Az idő üzemmódba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **BAL** gombot.

5.2 IDŐMÉRŐ BEÁLLÍTÁSOK (TIMER SET)

A kerékpáros komputeren két stopperóra működik. Az időmérők az edzés rögzítése alatt működnek.

Tipp: Az időmérőt például arra használhatja, hogy rendszeres időközönként emlékeztessen az ivásra, vagy interval edzés során jelezheti, hogy mikor kell a keményebb edzésről könnyebb időszakra váltani, és fordítva.

1. Idő üzemmódban nyomja meg a **JOBB** gombot, amíg a **SETTINGS** felirat megjelenik.
2. Nyomja meg a **KÖZÉPSŐ** gombot. A kijelzőn megjelenik a **Cycling SET** (Kerékpározás beállítása) felirat.
3. Nyomja meg a **JOBB** gombot. A kijelzőn megjelenik a **Timer SET** (Időmérő beállítás) felirat.
4. Folytassa a **KÖZÉPSŐ** gomb megnyomásával és kövesse az alábbi lépéseket:

A kijelzőn megjelenő üzenet:	Nyomja meg a JOBB gombot a villogó érték beállításához	Az érték elfogadáshoz nyomja meg a KÖZÉPSŐ gombot
5. Timer 1 (2. Stopper) On / OFF	JOBB • Az időmérő ki-vagy bekapcsolása.	KÖZÉPSŐ (Ha kikapcsolta a funkciót, hagyja ki a 6. lépést)
6. Timer 1 (2. Stopper) On	JOBB • A percek beállítása (0-99 perc). JOBB • A másodpercek beállítása (0-59 másodperc).	KÖZÉPSŐ KÖZÉPSŐ

- A 2. időmérő beállításához ismételje meg az 5. és 6. lépést.
- Az idő üzemmódba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **BAL** gombot.

5.3 PULZUSHATÁROK BEÁLLÍTÁSA (LIMITS SET)

A pulzushatárértékek beállításakor (Limits SET) kiválaszthatja a pulzushatárérték típusát:

- **Manual Limits (Manuális határértékek):** Az alsó és felső határértékek manuális beállításával létrehozhat magának pulzus-célzónát.
- **OwnZone (Saját zóna):** A kerékpáros komputer képes az egyéni aerob (kardiovaszkuláris) edzési pulzuszóna automatikus meghatározására. Ezt a zónát nevezzük OwnZone-nak (OZ, Saját Zóna). Az OwnZone használata biztosítja, hogy mindig a biztonságos határértékeken belül eddzen. További információkat a 36. oldalon talál.
- **Limits Off (Határértékek kikapcsolva):** Lehetősége van a célzóna határértékek kikapcsolására, amikor az edzésrögzítés közben nincsenek cél-pulzuszóna értékek (zónában töltött edzés), így a pulzus-célzóna adatai sem kerülnek kiszámításra az összegző fájlban.

Az OwnZone funkciót arra használhatja, hogy edzéseit a kitűzött céltól függően egy meghatározott intenzitási szinten végezze.

1. Idő üzemmódban nyomja meg a **JOBB** gombot, amíg a **SETTINGS** felirat megjelenik.
2. Nyomja meg a **KÖZÉPSŐ** gombot. A kijelzőn megjelenik a **Cycling SET** (Kerékpározás beállítása) felirat.
3. Nyomja meg a **JOBB** gombot, amíg a kijelzőn megjelenik a **Limits SET** (Határértékek beállítása) felirat.

4. Folytassa a **KÖZÉPSŐ** gomb megnyomásával és kövesse az alábbi lépéseket:

A kijelzőn megjelenő üzenet:	Nyomja meg a JOBB gombot a villogó érték beállításához	Az érték elfogadáshoz nyomja meg a KÖZÉPSŐ gombot
5. TYPE (TÍPUS) Manual / OwnZone / Off	JOBB Válasszon a Manual (Manuális), OwnZone (egyéni pulzuszóna automatikus meghatározása) vagy az Off (Kikapcsolva) lehetőségek közül.	KÖZÉPSŐ (Ha kikapcsolta a funkciót, hagyja ki a 6-8. lépést)
6. HR / HR% SET	JOBB Válassza ki, hogy a pulzus a percenkénti szívverések (bpm) vagy a maximális pulzus százalékos értékeként (% HR_{max}) jelenjen meg.	KÖZÉPSŐ (Ha az OwnZone lehetőséget választja, hagyja ki a 7-8. lépést)
7. HighLimit (Felső határ)	JOBB Állítsa be a felső pulzushatárt.	KÖZÉPSŐ
8. LowLimit (Alsó határ)	JOBB Állítsa be az alsó pulzushatárt.	KÖZÉPSŐ

- Az idő üzemmódba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **BAL** gombot.

5.3.1 OWNZONE

A Polar kerékpáros komputer képes automatikusan meghatározni egyéni aerob (kardiovaszkuláris) edzési pulzuszónáját. Ezt a zónát nevezzük OwnZone-nak (OZ, Saját Zóna).

Az OwnZone a szívfrekvencia-változékonyság bemelegítés alatti mérésén alapul. A szívfrekvencia-változékonyság tükrözi a fizikai állapotunkban bekövetkező változásokat. A legtöbb felnőtt esetében az OwnZone a maximális pulzusszám 65-85%-ának felel meg. Az OwnZone 1-5 perces bemelegítés alatt meghatározható séta, kocogás, vagy egyéb testmozgás közben. Az OwnZone könnyebben meghatározható szobabiciklin, mint szabadtéri kerékpározással, mert a teremben egyszerűbb a sebesség szabályozása. A lényeg, hogy alacsony intenzitással kezdje az edzést, percenkénti 100-as pulzusszámmal vagy a maximális pulzus (HR_{max}) 50%-ával. Ezt követően fokozatosan emelje az edzés intenzitását, hogy a pulzusszám a lehető legegyszerűsebben emelkedjen. Az OwnZone használatával könnyebb és élvezetesebb az edzés.

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

Az OwnZone határértékek meghatározása

Az OwnZone meghatározása ellenőrízze az alábbiakat:

- Helyesen adta-e meg a felhasználói adatokat. A kerékpáros komputer a határérték beállítások elfogadása előtt rákérdez a hiányzó adatokra (például a születési dátumra).
- Aktiválta-e az OwnZone határértékeket. Ha az OwnZone funkció be van kapcsolva, a kerékpáros komputer minden edzésrögzítés kezdetekor automatikusan meghatározza az OwnZone értékeket.

Az OwnZone ismételt meghatározása szükséges:

- ha megváltozik az edzési környezet vagy más edzésmódszert alkalmaz;
- ha egy hétnél hosszabb kihagyás után kezd el edzeni;
- ha az edzés megkezdésekor a szokásostól eltérőnek érzi fizikai állapotát. Például stresszes, nem pihente ki magát az előző edzés óta, vagy nem érzi jól magát;
- ha módosította a beállításokat.

1. Idő üzemmódban nyomja meg a **KÖZÉPSŐ** gombot. A kijelzőn megjelenik az OwnZone szimbólum **OZ** ▮ _____. Ha át akarja ugorri az OwnZone meghatározást és a korábban meghatározott értékeket kívánja használni, nyomja meg a **KÖZÉPSŐ** gombot.

2. Megkezdődik az OwnZone meghatározása. Az OwnZone meghatározása öt szakaszban történik.

- OZ** ▮ _____ Kerékpározzon vagy sétáljon lassú tempóban egy percig. Ebben a szakaszban tartsa pulzusát 100 ütés/perc vagy maximális pulzus (HR_{max}) 50%-a alatt. Ha beállított hangjelzést, minden szakasz végét sípoló hang jelzi és a kijelző háttérvilágítása automatikusan felvillan (ha korábban bekapcsolta a háttérvilágítást) a szakasz befejezésének jelzéseként.
- OZ** ▮ ▮ _____ Kerékpározzon vagy gyalogoljon normál tempóban 1 percig. Lassan emelje a pulzusszámot 10-20 ütéssel vagy a maximális pulzusszám (HR_{max}) 5%-ával.
- OZ** ▮ ▮ ▮ _____ Kerékpározzon vagy gyalogoljon élénk tempóban 1 percig. Lassan emelje a pulzusszámot 10-20 ütéssel vagy a maximális pulzusszám (HR_{max}) 5%-ával.
- OZ** ▮ ▮ ▮ ▮ _____ Kerékpározzon élénk tempóban vagy kocogjon lassan 1 percig. Lassan emelje a pulzusszámot 10-20 ütéssel vagy a maximális pulzusszám (HR_{max}) 5%-ával.
- OZ** ▮ ▮ ▮ ▮ ▮ _____ Kerékpározzon élénk tempóban vagy fusson 1 percig.

3. Az öt szakasz egyikének végzése közben két sípolást fog hallani. Ez azt jelzi, hogy az OwnZone meghatározása befejeződött. Ha a meghatározás sikeres volt, a kijelzőn az **OwnZone** és **Updated** (Frissítve) szavak váltakoznak a pulzushatárértékekkel. A beállításoktól függően a határértékek percenkénti szívverés (bpm) vagy a maximális pulzus százalékos formájában (%HR_{max}) jelennek meg.
4. Ha a művelet sikertelen volt, a készülék a korábban meghatározott OwnZone határértékeket fogja használni, és a kijelzőn az **OwnZone** felirat és a határértékek jelennek meg. Ha első alkalommal határozza meg az OwnZone határokat, az életkor alapján kiszámolt határértékek kerülnek felhasználásra.



A meghatározás után folytathatja az edzést. A legnagyobb hatékonyság érdekében próbáljon az adott pulzuszónán belül maradni.

Az OwnZone-ról további információkat a www.polar.com oldalon talál.

5.4 KERÉKPÁR BEÁLLÍTÁSOK (BIKE SET)

Két kerékpár adatait állíthatja be a kerékpáros komputerben. Végezze el mindkét kerékpár beállítását; amikor megkezd az edzésrögzítést, egyszerűen válassza ki az 1. vagy a 2. kerékpárt. Mindkét kerékpár esetén az alábbi beállításokat végezheti el:

- **AutoStart on/off** Az AutoStart funkció a kerékpározás megkezdésekor vagy abbahagyásakor automatikusan elindítja vagy leállítja az edzésrögzítést.
- **Cadence on/off** A vezeték nélküli pedálfordulatmérő a kerékpár pedáljainak sebességét méri. Opcionális Polar pedálfordulatmérőre van szükség.
- **Wheel** A kerékméret beállítások elengedhetetlenek a pontos kerékpározási adatokhoz. További információkért lásd a következő oldalt.

1. Idő üzemmódban nyomja meg a **JOBB** gombot, amíg a **SETTINGS** felirat megjelenik.
2. Nyomja meg a **KÖZÉPSŐ** gombot. A kijelzőn megjelenik a **Cycling SET** (Kerékpározás beállítása) felirat.
3. Nyomja meg a **JOBB** gombot, amíg a kijelzőn megjelenik a **Bike SET** (Kerékpár beállítása) felirat.

4. Folytassa a **KÖZÉPSŐ** gomb megnyomásával és kövesse az alábbi lépéseket:

A kijelzőn megjelenő üzenet:	Nyomja meg a JOBB gombot a villogó érték beállításához	Az érték elfogadáshoz nyomja meg a KÖZÉPSŐ gombot
5. Bike 1 / 2	JOBB Válassza ki, hogy melyik kerékpár beállításait kívánja módosítani: 1. vagy 2. kerékpár.	KÖZÉPSŐ
6. AutoStart On / OFF	JOBB Az AutoStart funkció ki-vagy bekapcsolása.	KÖZÉPSŐ
7. Pedálfordulat* On / OFF	JOBB A pedálfordulatszám funkció ki-vagy bekapcsolása.	KÖZÉPSŐ
8. Kerék	JOBB A kerékpár kerékméretének (mm) beállítása.	KÖZÉPSŐ

- Az idő üzemmódba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **BAL** gombot.

Megjegyzés:

- A kerékméret a nagyobb pontosság érdekében mindig milliméterben van megadva.
- A sebesség-és távolságmérő funkciók mindig be vannak kapcsolva.

*Opcionális Polar pedálfordulatszám mérőre van szükség.

A kerékpár kerékméretének meghatározására az alábbi lehetőségei vannak:*

1. MÓDSZER

Keresse meg a kerékpár kerekére ráírt kerékátmérőt.

Keresse meg a lenti táblázatban a hüvelykben megadott átmérőt vagy az ETRTO értéket, és olvassa le a jobb oldalon mm-be megadott értéket.

ETRTO	Kerékátmérő (hüvelyk)	Kerékméret beállítás (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

Megjegyzés: *A fenti táblázatban megadott kerékméretek tájékoztató jellegűek, mivel a kerékméret a kerék típusától és a nyomástól is függ.

2. MÓDSZER

Húzzon egy vonalat az első kerék mintázatára, és fordítsa el a kereket úgy, hogy a jelölés merőleges legyen a talajra. A szelepet is használhatja jelként. Húzzon egy vonalat a földön. Egyenletes felszínen tolja előre a kerékpárt, míg a kerék egy teljes fordulatot nem tesz. Ellenőrizze, hogy a gumi merőleges-e a talajra. Húzzon egy másik vonalat a talajra ott, ahol az első gumín lévő jel a földet érinti.

_____ mm

-4 mm

Mérje meg a földön a két vonal közötti távolságot.

Ebből vonjon le 4 mm-t a testsúly miatt, így megkapja a kerék kerületét.

_____ mm

Ezt az értéket kell a kerékpáros komputeren beállítania.

5.5 ÓRABEÁLLÍTÁSOK (WATCH SET)

Az órabeállítás menüben elvégezheti az idő és a dátum beállítását.

1. Idő üzemmódban nyomja meg a **JOBB** gombot, amíg a **SETTINGS** felirat megjelenik.
2. Nyomja meg a **KÖZÉPSŐ** gombot. A kijelzőn megjelenik a **Cycling SET** (Kerékpározás beállítása) felirat.
3. Nyomja meg a **JOBB** gombot, amíg a kijelzőn megjelenik a **Watch SET** (Óra beállítása) felirat.
4. Folytassa a **KÖZÉPSŐ** gomb megnyomásával és kövesse az alábbi lépéseket:

A kijelzőn megjelenő üzenet:	Nyomja meg a JOBB gombot a villogó érték beállításához	Az érték elfogadáshoz nyomja meg a KÖZÉPSŐ gombot
5. Pontos idő • Time Mode 24h / 12h (12/24 órás időkijelzés)	JOBB • Állítsa be a 12 vagy 24 órás időformátumot.	KÖZÉPSŐ
• AM / PM (ha 12 órás időformátumot használ)	JOBB • Válassza ki a délelőtt (AM) vagy délután (PM) lehetőséget.	KÖZÉPSŐ
	JOBB • Állítsa be az órát.	KÖZÉPSŐ
	JOBB • Állítsa be a perceket.	KÖZÉPSŐ

A kijelzőn megjelenő üzenet:	Nyomja meg a JOBB gombot a villogó érték beállításához	Az érték elfogadáshoz nyomja meg a KÖZÉPSŐ gombot
6. Date* (Dátum)		
• Day / Month (Nap/Hónap)	JOBB Állítsa be a napot (24 órás időformátum esetén) vagy a hónapot (12 órás időformátum esetén).	KÖZÉPSŐ
• Month / Day (Hónap/Nap)	JOBB Állítsa be a hónapot (24 órás időformátum esetén) vagy a napot (12 órás időformátum esetén).	KÖZÉPSŐ
• Year (Év)	JOBB Állítsa be az évet.	KÖZÉPSŐ

- Az idő üzemmódba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **BAL** gombot.

Megjegyzés: *A dátumbeállítások sorrendje a kiválasztott időformátumtól függ (24h: nap- hónap- év / 12h: hónap- nap- év).

5.6 SZEMÉLYES ADATOK BEÁLLÍTÁSA (USER SET)

A személyes adatok pontos megadása biztosítja a kalóriaszámlálás lehető legnagyobb pontosságát.

1. Idő üzemmódban nyomja meg a **JOBB** gombot, amíg a **SETTINGS** felirat megjelenik.
2. Nyomja meg a **KÖZÉPSŐ** gombot. A kijelzőn megjelenik a **Cycling SET** (Kerékpározás beállítása) felirat.
3. Nyomja meg a **JOBB** gombot, amíg a kijelzőn megjelenik a **User SET** (Felhasználói beállítások) felirat.
4. Folytassa a **KÖZÉPSŐ** gomb megnyomásával és kövesse az alábbi lépéseket:

A kijelzőn megjelenő üzenet:	Nyomja meg a JOBB gombot a villogó érték beállításához	Az érték elfogadáshoz nyomja meg a KÖZÉPSŐ gombot
5. Weight (Testsúly): kg/lb	JOBB • Adja meg testsúlyát kilogrammban vagy fontban.	KÖZÉPSŐ
6. Height (Testmagasság): cm/ft	JOBB • Adja meg magasságát centiméterben vagy lábban. • Adja meg a hüvelykeket (ha az lb/ft mértékegységet választotta).	KÖZÉPSŐ KÖZÉPSŐ

A kijelzőn megjelenő üzenet:	Nyomja meg a JOBB gombot a villogó érték beállításához	Az érték elfogadáshoz nyomja meg a KÖZÉPSŐ gombot
7. Birthday (Születésnap) Day / Month (Nap/Hónap) Month / Day (Hónap/Nap) Year (Év)	JOBB - Állítsa be a napot (24 órás időformátum esetén) vagy a hónapot (12 órás időformátum esetén). JOBB - Állítsa be a hónapot (24 órás időformátum esetén) vagy a napot (12 órás időformátum esetén). JOBB - Állítsa be az évet.	KÖZÉPSŐ KÖZÉPSŐ KÖZÉPSŐ
8. HR Max (Maximális pulzusszám)	JOBB Adja meg maximális pulzusszámát (HR_{max}), ha ismeri a laboratóriumi körülmények között mért értéket. Amikor először állítja be ezt az értéket, az óra alapértelmezett értéként az életkor alapú (220-életkor) maximális pulzusszámot veszi alapul.	KÖZÉPSŐ
9. HR Sit (Nyugalmi pulzusszám)	JOBB Adja meg ülő helyzetben mért nyugalmi pulzusszámát (lásd a következő oldalt).	KÖZÉPSŐ
10. Sex (Neme): Male / Female (Férfi/Nő)	JOBB Válassza a férfi vagy nő lehetőséget.	KÖZÉPSŐ

- Az idő üzemmódba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **BAL** gombot.

Maximális szívritmus (HR_{max})

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

Pulzusszám ülő helyzetben (HR_{sit})

A HR_{sit} az energiafelhasználás becslésére szolgáló érték. A HR_{sit} az ülőhelyzetben, fizikai tevékenység nélkül mért pulzusszám. A HR_{sit} egyszerű meghatározásához vegye fel a **jeladót**, fogja kezébe a kerékpáros komputert, üljön le és ne végezzen semmilyen fizikai tevékenységet. Két-három perc elteltével idő üzemmódban nyomja meg a **KÖZÉPSŐ** gombot a pulzusszám megjelenítéséhez. A kapott érték a HR_{sit} (nyugalmi pulzusszám).

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

5.7 A KERÉKPÁROS KOMPUTER HANGJAINAK ÉS MÉRTÉKEGYSÉGEINEK BEÁLLÍTÁSA (GENERAL SET)

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

- **Sounds** A kerékpáros komputer hangjainak ki-vagy bekapcsolása .
- **KeySound** A kerékpáros komputer billentyűhangjainak ki-vagy bekapcsolása.
- **Units** A mértékegység beállítások a személyes adatok és az óra beállításait érintik.

1. Idő üzemmódban nyomja meg a **JOB** gombot, amíg a **SETTINGS** felirat megjelenik.
2. Nyomja meg a **KÖZÉPSŐ** gombot. A kijelzőn megjelenik a **Cycling SET** (Kerékpározás beállítása) felirat.
3. Nyomja meg a **JOB** gombot, amíg a kijelzőn megjelenik a **General SET** (Általános beállítások) felirat.
4. Folytassa a **KÖZÉPSŐ** gomb megnyomásával és kövesse az alábbi lépéseket:

A kijelzőn megjelenő üzenet:	Nyomja meg a JOB gombot a villogó érték beállításához	Az érték elfogadáshoz nyomja meg a KÖZÉPSŐ gombot
5. Sound On / OFF	JOB • A hangok ki-vagy bekapcsolása.	KÖZÉPSŐ
6. KeySound On / OFF	JOB • A billentyűhangok ki-vagy bekapcsolása.	KÖZÉPSŐ
7. kg/cm or lb/ft (kg/cm vagy font/láb) Unit	JOB • Válassza a kg/cm vagy lb/ft (font/láb) lehetőséget.	KÖZÉPSŐ

- Az idő üzemmódba történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a **BAL** gombot.

6. A KERÉKPÁROS KOMPUTER BEÁLLÍTÁSAINAK SZERKESZTÉSE SZÁMÍTÓGÉPPEL

A Polar kerékpáros komputer lehetővé teszi, hogy az óra beállításait a Polar UpLink eszköz és a számítógépe segítségével is elvégezhesse. Logók letöltésével lehetősége van a kerékpáros komputer kijelzőjének személyre szabására is. Ehhez a Polar UpLink adatátviteli eszközre van szükség.

A Polar UpLink eszközt a www.polar.com vagy a www.polarpersonaltrainer.com címen töltheti le. A Polar UpLink eszköz használatával a számítógépének hangkártyával, és hangszóróval vagy fejhallgatóval kell rendelkeznie. A rendszerkövetelményekről további információt a Műszaki Specifikációk c. fejezetben talál. További útmutatásért látogasson el a www.polar.com vagy a polarpersonaltrainer.com oldalra.

7. ÁPOLÁS ÉS KARBANTARTÁS

A termék ápolása

Akárcsak bármely elektronikus eszközt, a Polar kerékpáros komputer is gondos kezelést igényel. Az alábbi javaslatok segítenek a garancia feltételeinek betartásában, és abban, hogy hosszú éveket használhassa a terméket.

Rendszeresen tisztítsa meg a jeladót enyhe szappanos vízzel, és szükség esetén egy puha kefével. A jeladó szárításához csak puha törülközőt használjon. A helytelen kezelés következtében az elektródák károsodhatnak. Ne hajtja vagy nyújtsa meg a jeladót. Ez károsíthatja az elektródákat.

A kerékpáros komputert, a **transzmittert** és az érzékelőket hűvös és száraz helyen tárolja. Ne tárolja nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak, vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl.: nedves törülköző). A kerékpáros komputer, a **jeladó** és az érzékelők vízállók, ezért esős időben is használhatók. A vízállóság megőrzése érdekében ne mossa ki a kerékpáros komputert vagy az érzékelőket magasnyomású vízsugárral, és ne merítse azokat víz alá. Ne tegye ki a kerékpáros komputert huzamosabb ideig közvetlen napfénynek – ne hagyja azt például az autóban vagy a biciklire felszerelve.

Tartsa tisztán a kerékpáros komputert. Enyhén szappanos vízzel tisztítsa meg a kerékpáros komputert és az érzékelőket, és

tiszta vízzel öblítse le azokat. Ne merítse őket vízbe. Egy puha törülközővel törölje szárazra őket. Soha ne használjon alkoholt vagy súrolószert, pl. fémdörzsít vagy vegyszereket.

Óvja a kerékpáros komputert és a sebességérzékelőt az erős ütésektől, mivel ezek kárt tehetnek az érzékelő egységekben.

Szerviz

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

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

Termékeink és szolgáltatásaink folyamatos fejlesztése érdekében regisztrálja Polar termékét a <http://register.polar.fi/> weboldalon, hogy az igényeinek jobban megfelelő termékeket és szolgáltatásokat tudjunk létrehozni.

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

Elemcsere

A sebességérzékelő és a jeladó elemeit nem lehet kicserélni. A Polar ugyanis szigeteléssel látta el a sebességérzékelőt annak érdekében, hogy maximalizálja az egység mechanikus élettartamát és megbízhatóságát. Az érzékelő hosszú élettartamú elemmel van ellátva. Új érzékelők vásárlásával kapcsolatban forduljon hivatalos Polar szervizközponthoz vagy forgalmazóhoz.

A CS100 kerékpáros komputer a felhasználó által cserélhető elemet tartalmaz. Az elem feltöltéséhez kérem, gondosan kövesse az utasításokat.

Megjegyzés: Az elemtartó rekesz fedelének maximális élettartama érdekében csak elemcserekor nyissa azt ki.

-  Az alacsony elemfeszültség szimbólum és a **LowBatt** felirat jelenik meg a kijelzőn, amikor a kerékpáros komputer elemének kapacitása 10-15%-ra csökkent és az elemet ki kell cserélni. A  szimbólum megjelenésekor a háttérvilágítás és az óra hangjai automatikusan kikapcsolnak.
- A háttérvilágítás folyamatos használata esetén gyorsabban lemerül a kerékpáros komputer eleme.
- Hideg időben megjelenhet az alacsony elemfeszültség szimbólum, de amint visszatér normális hőmérsékletre, ez eltűnik.

Az elemcsere menete

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

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

Az elemeket leselejtezését a helyi szabályozásoknak megfelelően kell elvégezni.

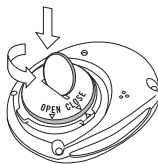
Új, teljesen feltöltött elemek esetén soha ne fogja össze a két végét fém vagy elektromos szerszámmal, pl. csipesszel. Ez rövidre zárhatja az elemet, meggyorsítva annak lemerülését. A rövidre zárás nem károsítja meg az elemet, de csökkentheti annak kapacitását és az elem élettartamát.



Ha nem megfelelő típusú elemet használ, az robbanásveszélyes lehet.

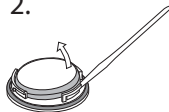
A kerékpáros komputer elemcseréje

1.



1. Egy érmével, mely illeszkedik a hátsó borítás vátatába, nyissa ki az elemtartó fedelet úgy, hogy finoman nyomva az óramutató járásával ellentétesen csavarja.

2.



2. Távolítsa el az elemtartó fedelet. Az elemet, mely a fedélhez csatlakozik, emelje ki óvatosan egy megfelelő méretű, apró pálcával vagy hasonlóval (pl. egy fogvájóval). Lehetőleg nem fémes eszközt használjon.

Távolítsa el az elemet és cserélje ki egy újra. Ügyeljen arra, hogy ne károsítsa a hátsó fedőlap csavarmenetét.

3. Helyezze be az elemet, negatív fele (-) a kerékpáros komputer felé, pozitív oldala (+) pedig a fedőlap felé nézzen.
4. Az elem fedőlapjának tömítőgyűrűje is a fedőlaphoz van rögzítve. Csak a sérült tömítőgyűrűt cserélje ki. Az elem fedőlapjának visszazárása előtt győződjön meg róla, hogy a fedőlap tömítőgyűrűje sértetlen és megfelelően illeszkedik.

5. Tegye vissza az elem fedőlapját a helyére és az érmét az óramutató járásával egyező irányba elfordítva zárja le. Ellenőrizze, hogy a fedőlapot megfelelően lezárta-e!

Megjegyzés: Elemcsere után ismét vigye be az idő és dátumbeállításokat az alapbeállítások menüben. További információkat a 8. oldalon talál.

8. ÓVINTÉZKEDÉSEK

A Polar kerékpáros komputer teljesítményének mérőszámaait mutatja. Edzés közben jelzi a fizikai terhelés és az intenzitás szintjét. Ezenkívül méri a sebességét és a megtett távolságot, ha Polar sebességérzékelőt is használ. Semmilyen más felhasználása nem rendeltetészerű.

Elektromágneses interferencia

Nagyfeszültségű áramvezetékek, forgalmi jelzőlámpák, elektromos vasutak, trolibuszok vagy villamosok légvezetékei, televíziók, gépkocsi motorok, kerékpár computerek, néhány motorhajtású edzőberendezés, mobiltelefonok, vagy elektromos biztonsági kapuk mellett elektromos interferencia léphet fel.

Az edzés során fellépő kockázatok minimalizálása

Az edzés bizonyos kockázatokkal járhat. A rendszeres edzés elkezdése előtt válaszoljon az alábbi, egészségi állapotára vonatkozó kérdésekre. Ha bármelyik kérésre igennel válaszol, az edzés megkezdése előtt forduljon orvoshoz.

- Az utóbbi öt évben nem edzett?
- Magas a vérnyomása vagy a vérkoleszterin szintje?
- Van valamilyen betegsége?

- Szed valamilyen vérnyomás gyógyszert vagy szívgyógyszert?
- Voltak már légzési problémái?
- Felépülőben van egy súlyos betegségből vagy orvosi kezelés alatt áll?
- Használ pacemakert vagy más, beültetett elektronikus eszközt?
- Dohányzik?
- Terhes?

Ezek mellett figyelembe kell venni, hogy az edzés intenzitásán kívül a szívgyógyszerek, a vérnyomás, a lelkiállapot, az asztma, a légzés, valamint néhány energiával, az alkohol és a nikotin is befolyásolhatja a pulzusszámot.

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

Megjegyzés! Ha pacemakert használ, az nem zárja ki a Polar edzőkomputerek használatát. Elméletileg a szívritmusszabályozó és a Polar termékek között nem léphet fel interferencia. A gyakorlatban nincsenek az ilyen fajta interferenciára utaló jelentések. Azonban az elérhető eszközök széles

köre miatt nem tudjuk garantálni, hogy termékeink minden szívritmusszabályozóval, vagy egyéb beültetett eszközzel megfelelően működnek. Ha kétségei vannak a termék biztonságában kapcsolatban, vagy a Polar termékek használata során szokatlan tüneteket tapasztal, kérjük, keresse fel orvosát, vagy lépjen kapcsolatba a beültetett elektromos eszköz gyártójával.

Ha allergiás a bőrrel érintkező valamely anyagra, vagy ha allergiás reakciókat vél felfedezni magán a termék használata közben, ellenőrizze az 58. oldalon felsorolt anyagokat. A **jeladó** bőrre gyakorolt hatásának elkerülése érdekében vegyen alá egy pólót. Ebben az esetben nedvesítse meg alaposan a pólót az elektródák alatt a tökéletes működés érdekében.

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

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

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

Ha a CS100 készülék így sem működik, elképzelhető, hogy a másik felszerelés elektromos zaja túl magas a vezeték nélküli pulzusméréshez.

9. GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK

Mit csináljak, ha...

...a kerékpáros komputer kijelzője üres?

Ha első alkalommal használja a kerékpáros komputert:

A gyárból kikerülve a kerékpáros komputer energiatakarékos üzemmódban van. Aktiválásához nyomja meg kétszer a **KÖZÉPSŐ** gombot. Ekkor az el kell végezni az alapbeállításokat. További információkat a 8. oldalon talál.

Ha korábban már használta a kerékpáros komputert:

A kerékpáros komputer energiatakarékos üzemmódba vált (üres kijelző), ha az idő üzemmódban öt percig egy gombot sem nyom meg. Bármelyik gomb lenyomásával visszakapcsolhatja az órát. Előfordulhat az is, hogy az elem teljesen lemerült (erre vonatkozó további információt a következő kérdés alatt talál).

...a kerékpáros komputer elemét ki kell cserélni?

Javasoljuk, hogy minden szervizelést hivatalos Polar szervizközpontban végeztessen el. Ezzel biztosíthatja, hogy a garancia ne vesszen el a nem hivatalos személy által végzett helytelen javítás következtében. A Polar szervizben az elemcserét követően letesztelik a kerékpáros komputer vízállóságát, és teljes körű ellenőrzést is végeznek.

...a kerékpáros egyik gomb megnyomására sem reagál?

Ha egyetlen gomb sem reagál, indítsa újra a kerékpáros komputert. A nullázás csak a dátumot és a pontos időt törli, a rögzített fájlokat és az összesített értékeket nem. A nullázáshoz tartsa lenyomva a kerékpáros

komputer összes gombját, amíg amíg a kijelző összes számjegye felvillan. Ha bármelyik gombot megnyomja, az óra alapbeállítások üzemmódba vált (a kijelzőn a **BASIC SET** felirat jelenik meg). További információért lásd a 8. oldalt. Ha ez nem működik, ellenőrizze az elemeket.

Megjegyzés: Ha a kerékpáros komputer nullázása után egy gombot sem nyom meg, az óra egy perc múlva idő üzemmódba vált.

...megjelenik a  szimbólum?

Az elem lemerülésének az első jele a kijelzőn megjelenő  alacsony elemfeszültség ikon. További információkat a 51. oldalon talál.

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

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

Távolodjon el az illetőtől és így folytassa az edzést.

A másik személy pulzusjeleinek elkerüléséhez:

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

...a kerékpáros komputer nem méri a kalóriákat?

Az elégetett kalóriák mérése érdekében az edzés rögzítése közben viselni kell a jeladót.

...a kijelzett **pulzusszám**, a **sebesség** vagy a **távolság** szélsőséges értékek között ingadozik vagy túl magas?

Az erős elektromágneses jelek hibás mérési eredményeket okozhatnak. Távolodjon el az olyan lehetséges zavarforrásoktól, mint a magasfeszültségű villamosvezetékek, forgalmi lámpák, villamosvasutak vagy villamos, gépkocsi motorok, kerékpáros komputer, motorral hajtott edzőgépek (pl. edzettség mérők) vagy mobiltelefonok.

Ha a hiba akkor sem szűnik meg, ha eltávolodik a zavar forrásától, akkor álljon meg, és ellenőrizze pulzusát saját kezűleg. Ha úgy érzi, hogy az megfelel a kijelzőn olvasható értéknek, előfordulhat, hogy szívritmuszavara van. A szívritmuszavar általában nem jelent komoly problémát, ennek ellenére érdemes felkeresnie kezelőorvosát.

A többi sebességérzékelővel felszerelt kerékpárostól érkező áthallás elkerülése érdekében tartson legalább egy méteres távolságot a másik kerékpárostól.

...nincs **pulzusszám** kijelzés (00)?

- Ügyeljen rá, hogy a jeladó elektródái nedvesek legyenek és a jeladót az utasításoknak megfelelően viselje.
- Győződjön meg róla, hogy a transzmitter tiszta.
- Ellenőrizze, hogy nincs-e nagyfeszültségű vezeték, televízió, mobiltelefon, vagy más elektromágneses zavarforrás közelében. Ellenőrizze azt is, hogy az edzésrögzítés

megkezdésekor nincs a közelben (1 m) más, pulzusszám mérő órát viselő személy.

- A szívritmuszavar rendszertelen mérési eredményeket okozhat, vagy elképzelhető, hogy valamilyen kardiológiai probléma miatt megváltozott az EKG-jele. Ebben az esetben forduljon orvoshoz.

...kerékpározás közben **nincsen sebesség** kijelzés?

- Ellenőrizze az érzékelő és a mágnes helyzetét, illetve a köztük és a kerékpáros komputer között lévő távolságot.
- Ellenőrizze, hogy a megfelelő kerékpározási beállításokat állította-e be az órában. További információkat a 39. oldalon talál.
- Ha a 00 érték rendszertelenül jelenik meg, az átmeneti elektromágneses interferencia miatt fordulhat elő.
- Ha a 00 érték állandósul, akkor lehet, hogy túllépte a 4500 kerékpározási órát és az elem lemerült.

10. MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓK

Kerékpáros komputer

Anyag: Termoplasztikus polimer
Óra pontossága: kevesebb mint napi $\pm 0,5$ másodperc eltérés
25 SDgrC/ 77 SDgrF
hőmérsékleten.

Pulzusszám mérés pontossága: $\pm 1\%$ vagy 1 ütés/perc, amelyik nagyobb, állandó terhelési körülmények esetén. A pulzusszám a percenkénti szívverések számaként (bpm), vagy a maximális pulzusszám százalékaként jelenik meg.

Pulzuszám mérési tartomány: 15-240

Fájlban maximálisan rögzíthető időtartam: 99 óra 59 perc 59 mp

Edzésfájlba rögzített adatok

értékhátára: 1 edzésfájl

Aktuális sebesség

megjelenítési tartomány: 0-127 km/h ill. 0-75 mph

Működési hőmérséklet: -10 SDgrC - +50 SDgrC /
+14 SDgrF - +122 SDgrF

Elem élettartama: Átlagosan 2 év normál használat mellett (napi 1 óra, heti 7 nap)

Elem típus: CR 2032

Elem töltőgyűrűje: OR 23.6 x 1.0 (szilikon gyűrű)

Jeladó

Elem élettartam: Átlagosan 2500 óra használat

Elem típusa: Beépített lítium cellás

Üzemi hőmérséklet: -10 °C és +50 °C között

Jeladó anyaga: Poliuretán

Rugalmas pánt

Csat anyaga:

Poliuretán

Szövet anyaga:

Nejlón, poliészter és természetes gumi, kis mennyiségű latexszel

Sebességérzékelő

Sebességérzékelő elemének élettartama: Átlagosan 4500 üzemóra

Pontosság: $\pm 1\%$

Anyag: Termoplasztikus polimer

Működési hőmérséklet: -10 SDgrC - +50 SDgrC /
+14 SDgrF - +122 SDgrF

RENDSZERKÖVETELMÉNYEK

Polar UpLink eszköz

- PC
- Microsoft Windows XP/Vista/7
- Hangkártya
- Dinamikus hangszórók vagy fülhallgatók

A Polar CS100 kerékpáros komputer többek közt az alábbi szabadalmakkal rendelkezik:

- OwnZone® elemzés a személyes cél pulzushatárok napi megállapítására

A polar termékek vízállósága az ISO 2281 nemzetközi szabványnak megfelelően volt tesztelve. A termékek vízállóságuk függvényében három kategóriára oszthatók. A vízállósági kategória a Polar termék hátoldalán van feltüntetve. Kérjük, vegye figyelembe, hogy az itt feltüntetett értékek nem feltétlenül érvényesek más gyártók termékeire.

Jelzések a doboz hátán	Vízcsepp, izzadság, eső, stb.	Fürdés és úszás	Palack nélküli búvárkodás	palackos búvárkodás	Vízállósági jellemzők
Water resistant (Vízálló)	X				Csöppenés, esőcseppek, stb.
Water resistant 30m / 50m (50 m-ig vízálló)	X	X			Alkalmas fürdéshez és úszáshoz
Water resistant 100m (100 m-ig vízálló)	X	X	X		Gyakori vízben történő használathoz, palackos búvárkodáshoz azonban nem

11. KORLÁTOZOTT POLAR NEMZETKÖZI GARANCIA

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

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

CE 0537 Ez a termék megfelel a 93/42/EEC, 1999/5/EC és 2011/65/EU irányelvnek. Az érvényes megfelelőségi nyilatkozat a www.polar.com/support címen érhető el.



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



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

12. FELELŐSSÉG ELHÁRÍTÁS

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

A terméket az alábbi szabadalmak védik:

FI68734, DE3439238, GB2149514, HK812/1989, US4625733, FI88223, DE4215549, FR92.06120, GB2257523, HK113/1996, SG9591671-4, US5491474, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, US6477397, FR0006504, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365, FI107776, US6327486, FI110915, US6537227, US6277080, FI111514, GB2326240, US6361502, US6418394, US6229454, EP836165, FI100924, WO96/20640, US6104947, US5719825, US5848027, EP1055158, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818.

További szabadalmak bejegyzése folyamatban van.

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

Copyright © 2005–2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE.

Minden jog fenntartva. A jelen útmutató egyetlen része sem használható fel vagy sokszorosítható semmilyen formában a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül.

A használati útmutatóban vagy a termék csomagolásán lévő nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A ® szimbólummal megjelölt neve és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A Windows a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye. A Mac OS az Apple Inc. bejegyzett védjegye.

Gyártja:

Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100, fax +358 8 5202 300

www.polar.com

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

13. TÁRGYMUTATÓ

24h/12h időformátum.....	9
A kerékpáros komputer nullázása	56
Alacsony elemtöltöttség jelző 	51
AutoLap (Automatikus kör)	20
AutoStart.....	16
Beállítások	31
Célzóna riasztás 	20
Dátum beállítások.....	43-44
Edzésrögzítés.....	16
Elemcsere.....	51-53
Felhasználói beállítások	45
Halt (Megállítás)	21
Hangok ki/bekapcsolása.....	20
Háttérvilágítás.....	21
HR _{sit}	47
Időmérők.....	33
Jeladó.....	15
Kerékpár beállítások.....	39
LapTime full (Köridő memória megtelt)	20
Memória.....	23
Mértékegység beállítások.....	48
Pulzus 	16-17
Pulzushatárértékek.....	34

Pulzusszám-mérés indítása	16
Sebességérzékelő	7, 13
Stopwatch.....	18
UpLink adatátviteli eszköz.....	49
Összesített értékek.....	27

Manufactured by

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

