



**Polar CS500+ Uporabniški  
priročnik**

# VSEBINA

<b>1. SPOZNAJTE SVOJ KOLESARSKI RAČUNALNIK POLAR CS500 .....</b>	<b>4</b>
<b>2. ZA ZAČETEK .....</b>	<b>6</b>
Funkcije gumbov in zasnova menija .....	6
Osnovne nastavitve .....	7
Izmera velikosti kolesa .....	7
Namestitev montažnega nosilca Polar .....	7
Pritrditev kolesarskega računalnika na montažni nosilec .....	8
<b>3. VADBA .....</b>	<b>9</b>
Nosite oddajnik .....	9
Začni trening .....	9
Podatki o vadbi .....	11
Beležite krog .....	12
Funkcije v načinu začasne prekinitve .....	13
Prekinitiv vadbe .....	13
Vadba z OwnZone .....	13
Določanje vašega OwnZone .....	14
<b>4. PO VADBI .....</b>	<b>15</b>
Datoteka o vadbi .....	15
Brisanje datotek o vadbi .....	17
Skupno .....	17
<b>5. PRENOS PODATKOV .....</b>	<b>19</b>
<b>6. NASTAVITVE .....</b>	<b>20</b>
Nastavitve za kolesarjenje .....	20
Nastavitve časovnika .....	20
Nastavitve meje srčnega utripa .....	21
Nastavitve kolesa .....	21
AutoStart .....	22
Kolo .....	22
Hitrost .....	23
Kadenca .....	23
Moč .....	23
Nastavitve višine .....	24
Nastavitve ure .....	24
Nastavitve uporabnika .....	24
Maksimalni srčni utrip (HRmax) .....	25
Vrednost srčnega utripa v sedečem položaju (HRsit) .....	25
Splošne nastavitve .....	25
<b>7. UPORABA NOVEGA DODATKA .....</b>	<b>27</b>
Učenje novega senzorja hitrosti .....	27
Učenje novega senzorja kadenca* .....	27
Učenje novega senzorja izhodne moči* .....	27
<b>8. UPORABA NOVEGA ODDAJNIKA .....</b>	<b>29</b>
Učenje novega oddajnika .....	29
<b>9. POMEMBNE INFORMACIJE .....</b>	<b>30</b>
Nega in vzdrževanje .....	30
Vzdrževanje vašega izdelka .....	30
Servis .....	30

Zamenjava baterij.....	30
Zamenjava baterije kolesarskega računalnika .....	31
<b>Varnostni ukrepi.....</b>	<b>32</b>
Motnje med vadbo .....	32
Zmanjševanje tveganj med vadbo.....	32
<b>Tehnične specifikacije.....</b>	<b>33</b>
<b>Pogosto zastavljena vprašanja.....</b>	<b>34</b>
<b>Polarjeva omejena mednarodna garancija .....</b>	<b>36</b>
<b>Omejitev odgovornosti.....</b>	<b>37</b>
<b>KAZALO .....</b>	<b>39</b>

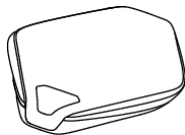
# 1. SPOZNAJTE SVOJ KOLESARSKI RAČUNALNIK POLAR CS500

Čestitke ob nakupu vašega novega kolesarskega računalnika Polar CS500!

Ta uporabniški priročnik vsebuje popolna navodila, da boste kar najbolje izkoristili svoj kolesarski računalnik.

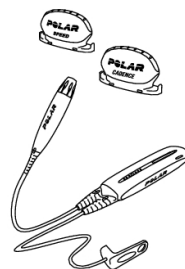
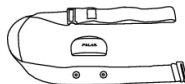
Najnovejšo različico tega uporabniškega priročnika si lahko prenesete s [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).

**Kolesarski računalnik Polar CS500** vam podaja vse podatke, ki jih potrebujete za izboljšanje vaše kolesarske zmogljivosti ter shrani te podatke za kasnejšo analizo. Nov velik zaslon zagotavlja jasno vidnost vadbenih podatkov v vseh razmerah. Inovativna tehnologija gumbov omogoča lahko in varno uporabo celo pri velikih hitrostih.



Kolesarski računalnik lahko enostavno pritrđite na nosilec ali krmilo vašega kolesa z novim **Polar montažnim nosilcem Dual Lock**. Novi kovinski deli montažnega nosilca omogočajo trdno pritrđitev kolesarskega računalnika.

Udobni **Polar WearLink®+ oddajnik** pošilja signal srčnega utripa do kolesarskega računalnika z natančnostjo EKG-ja. Oddajnik je sestavljen iz priključka in traku.



**Polar CS senzor™ hitrosti W.I.N.D.** brezžično meri razdaljo ter vaše povprečne in maksimalne hitrosti v realnem času.

Izbirni **Polar CS senzor™ kadence W.I.N.D.** brezžično meri vašo realno in povprečno kadenco, poznano tudi kot razmerje potiskanja pedal v obratih na minuto.

Izbirni **Polar senzor™ izhodne moči W.I.N.D.** brezžično meri izhodno moč, izraženo v vatih in


kadenci.

Prenesite podatke med kolesarskim računalnikom in [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) z novo Polarjevo podatkovno komunikacijsko napravo **Polar DataLink**. V USB vrata vašega računalnika enostavno priključite vašo enoto DataLink in s tehnologijo W.I.N.D. bo zaznan vaš kolesarski računalnik.



Spletna storitev **polarpersonaltrainer.com** je narejena za podporo vaših vadbenih ciljev. Tam lahko:

- shranite vaše datoteke o vadbi za dolgoročno spremljanje.
- analizirate in spremljate vaš napredek do potankosti.
- analizirate intenzivnost vadbe in potreben čas okrevanja z uporabo funkcije vadbene obremenitve.
- optimirate način vadbe s Polarjevimi programi vadbe.
- izzovete vaše prijatelje k virtualnemu športnemu tekmovanju in tekmujete z drugimi športnimi navdušenci.

 *Podatki vseh združljivih senzorjev in WearLink oddajnika so brezžično poslani do kolesarskega računalnika preko Polarjeve 2,4 GHz tehnologije W.I.N.D. To zmanjšuje motnjo med vadbo.*

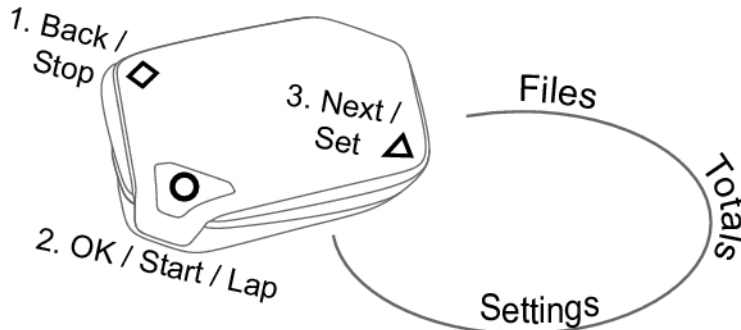
Registrirajte svoj izdelek Polar na <http://register.polar.fi/> s čimer zagotovite, da lahko izboljšamo naše izdelke in storitve, da bodo izpolnile vaše potrebe.

Za video prikaze pojdite na [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials).

## 2. ZA ZAČETEK

### Funkcije gumbov in zasnova menija

Kolesarski računalnik ima tri gumbе, ki jih je enostavno uporabljati in kateri imajo različne funkcije, ki so odvisne od načina uporabe.

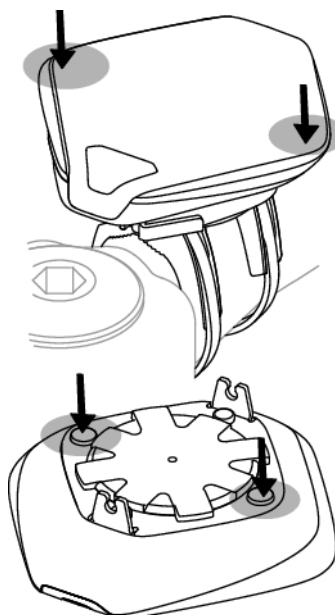


1. ◻ BACK / STOP (NAZAJ / STOP)	2. ○ OK / START / LAP / RESET (V REDU / START / KROG / PONASTAVI)	3. ▷ NEXT / SET (NASLEDNJI / NASTAVI)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapustite meni</li> <li>• Vrnite se na prejšnjo raven</li> <li>• Pustite nastavitve nespremenjene</li> <li>• Prekličite izbire</li> <li>• Z dolgim pritiskom se iz kateregakoli načina vrnite v način časa</li> <li>• Z dolgim pritiskom v načinu časa preklopite v način varčevanja z energijo</li> <li>• S 3-sekundnim pritiskom v načinu varčevanja z energijo vklopite kolesarski računalnik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potrdite izbire</li> <li>• Pričnite vadbo</li> <li>• Beležite krog</li> <li>• Ponastavite skupne vrednosti</li> <li>• S 3-sekundnim pritiskom v načinu varčevanja z energijo vklopite kolesarski računalnik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prestavite se na naslednji način ali raven menija</li> <li>• Zamenjajte kolo z dolgim pritiskom v načinu časa</li> <li>• Nastavite izbrano vrednost</li> <li>• S 3-sekundnim pritiskom v načinu varčevanja z energijo vklopite kolesarski računalnik.</li> </ul>

**i** Kolesarski računalnik preide v način varčevanja z energijo, če ne pritisnete kateregakoli gumba v načinu časa pet minut. Znova lahko vklopite kolesarski računalnik s pritiskom na katerikoli gumb za tri sekunde.

Lahko uporabite ◻ in ▷ na dva načina:

1. Ko je kolesarski računalnik montiran na nosilec ali krmilo kolesa, rahlo pritisnite levo ali desno stran kolesarskega računalnika.
2. Ko držite kolesarski računalnik v svoji roki, uporabite sprožilne gume na zadnji strani kolesarskega računalnika.



## Osnovne nastavitve

Pred prvo uporabo vašega kolesarskega računalnika, si priredite osnovne nastavitve. Vnesite čim natančnejše podatke, da si zagotovite pravilne povratne informacije o vaši zmogljivosti.

Za nastavitve podatkov uporabite gumb SET (NASTAVI) in sprejmite z OK (V REDU). Vrednosti se hitreje odvijajo, če pritisnete in držite SET (NASTAVI).

Vklopite svoj kolesarski računalnik s tri sekundnim pritiskom na katerikoli gumb. Prikaže se **Basic SET** (Osnovna NASTAVITEV). Pritisnite START in nastavite naslednje podatke:

1. **Time set** (Nastavitev časa): Izberite **12h** ali **24h**. Pri **12h**, izberite **AM** (dopoldan) ali **PM** (popoldan). Vnesite čas.
2. **Date set** (Nastavitev datuma): Vnesite datum.
3. **Unit** (Enota): Izberite metrične (**kg/cm**) ali imperialne (**lb/ft**) enote.
4. **Weight** (Teža): Vnesite svojo težo.
5. **Height** (Višina): Vnesite svojo višino. V formatu LB/FT (funt/čevelj) najprej vnesite čevlje in nato palce.
6. **Birth day** (Datum rojstva): Vnesite svoj datum rojstva.
7. **Sex** (Spol): Izberite **Male** (Moški) ali **Female** (Ženska). Prikaže se
8. **Settings DONE** (Nastavitve KONČANE). Za spremembo nastavitve pritisnite BACK (NAZAJ), dokler se ne vrnete na zeleno nastavitev. Za sprejem nastavitve, pritisnite OK (V REDU) in kolesarski računalnik se preklopi v način časa.

## Izmera velikosti kolesa

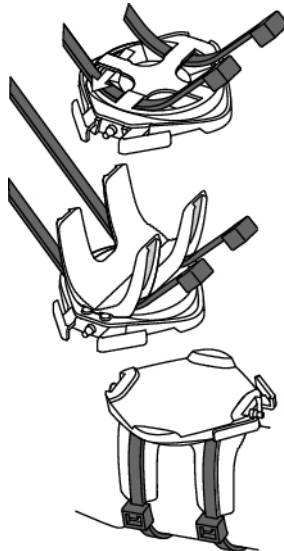
Pred kolesarjenjem nastavite velikost kolesa v kolesarskem računalniku. Za več informacij glejte Nastavitve kolesa (stran 21).

## Namestitev montažnega nosilca Polar

Montažni nosilec lahko namestite na nosilec ali levi oziroma desni strani krmila vašega kolesa.

## SLOVENSKO

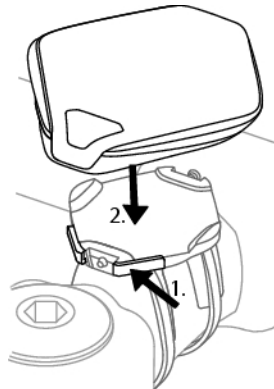
1. Potegnite dve kabelski vezici skozi prehode montažnega nosilca. Če nameščate montažni nosilec na krmilo, potegnite kabelski vezici v nasprotni smeri.
2. Vstavite gumijasti del v montažni nosilec. Preverite, ali je nameščen trdno v svoji legi.
3. Postavite gumijasti del in montažni nosilec na nosilec/krmilo in naravnajte kabelski vezici okoli nosilca/krmila. Trdno pritrдите montažni nosilec. Odvečne dele vezic odrežite.



Za video prikaz pojdite na [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials).

## Pritrditev kolesarskega računalnika na montažni nosilec

1. Potisnite gumb in položite kolesarski računalnik na montažni nosilec.
2. Spustite gumb, da pritrđite kolesarski računalnik na montažni nosilec. Preden začnete s kolesarjenjem, preverite, ali je kolesarski računalnik pravilno pritrjen.



**Če želite kolesarski računalnik odstraniti z montažnega nosilca**, potisnite gumb in dvignite kolesarski računalnik z montažnega nosilca.

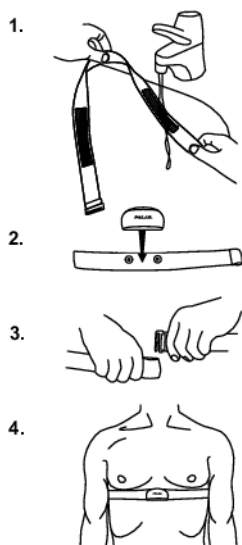
Za video prikaz pojdite na [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials).



## 3. VADBA

### Nosite oddajnik

Nosite oddajnik, da izmerite srčni utrip.



1. Območja elektrod na traku navlažite pod tekočo vodo.

**i** V zahtevnih razmerah, npr. med dolgotrajnimi športnimi dogodki, vam priporočamo, da uporabite prevodni gel ali losjon za elektrode za izboljšanje stika. Po uporabi losjona ali gela je zelo pomembno, da oddajnik previdno očistite.

2. Pritrdite priključek na trak. Prilagodite dolžino traku, da bo dobro, a obenem udobno nameščen.
3. Pričvrstite trak okoli svojega oprsa, tik pod prsnimi mišicami ter pritrdite sponko na drugi konec traku.
4. Preverite, ali so mokra območja elektrod nameščena trdno ob vaši koži in ali je Polarjev logotip na priključku v osrednjem in pokončnem položaju.

**Po vsaki uporabi odstranite oddajnik s traku, da čim bolj podaljšate življenjsko dobo baterije oddajnika. Splaknite trak pod tekočo vodo. Oglejte si podrobna navodila za pranje v poglavju Nega in vzdrževanje (stran 30).**

Za video prikaz pojdite na [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials).

**i** Oddajnik Polar WearLink se lahko uporablja z oblačili, ki imajo vgrajeni mehki tekstilni elektrodi. Zmočite območje elektrod na oblačilu. Pritrdite priključek oddajnika neposredno na oblačilo brez traku, tako da je logotip Polar priključka v pokončnem položaju.

### Začni trening

Pritrdite kolesarski računalnik na montažni nosilec in ga vklopite z dolgim □ pritiskom gumba.

V načinu časa se kolesarski računalnik zažene samodejno, ko zazna srčni utrip.



Številka v zgornjem levem kotu prikazuje kolo, ki je v rabi. Samodejno se izbere kolo, ki ste ga uporabljali med prejšnjo vadbo. Za spremembo kolesa dolgo držite gumb NEXT (NAPREJ) v načinu časa.



Če ste vklopili funkcijo AutoStart, bo kolesarski računalnik samodejno pričel z beleženjem vadbe, ko pričnete kolesariti. Za nadaljnje informacije o funkciji AutoStart glejte Nastavitve kolesa (stran 21).  
Če niste vklopili funkcije Autostart pritisnite START za začetek beleženja.

Istočasno si lahko ogledate tri vrstice podatkov o vadbi. Pritisnite NEXT (NAPREJ) za ogled naslednjih zaslonov:

Glejte Podatki o vadbi (stran 11) za podrobnejši opis prikazanih podatkov.



**Razdalja**, ki se spreminja z **razdaljo kroga** (ko ste pretekli najmanj en krog).  
**Hitrost**  
**Srčni utrip in kadenca**



**Povprečna hitrost**  
**Hitrost**  
**Povprečni srčni utrip in kadenca**



**Hitrost**  
**Štoparica**  
**Srčni utrip in kadenca**



**Čas prihoda**  
**Dnevni čas**  
**Srčni utrip in kadenca**



**Meje srčnega utripa**  
**Čas v ciljnem območju**  
**Srčni utrip in kadenca**



**Kalorije**  
**Poraba kalorij na uro**  
**Srčni utrip in kadenca**



**Višina**  
**Merilnik nagiba**  
**Temperatura in kadenca**



**Razdalja poti**  
**Hitrost/Moč**  
**Srčni utrip in kadenca**

S pritiskom in držanjem na gumb NEXT (NAPREJ) kolesarski računalnik samodejno brska po ogledih. Izklopite brskanje s pritiskom na NEXT (NAPREJ).

## Podatki o vadbi

Podatki na zaslonu	Opis
<b>Višina</b>	Trenutna višina v metrih/čevlji
<b>Čas prihoda</b>	Z nastavitvijo razdalje, ki jo boste prevozili, bo kolesarski računalnik ocenil vaš čas prihoda na cilj glede na hitrost kolesarjenja. Za več informacij glejte Nastavitve za kolesarjenje (stran 20). Če je funkcija razdalje vožnje izključena, je namesto časa prihoda prikazana hitrost.
<b>Povprečni srčni utrip</b>	Prikazan je vaš povprečni srčni utrip vadbe s pokazateljem, ki vam pove, ali vaš srčni utrip narašča ali pada.
<b>Povprečna hitrost</b>	Prikazana je vaša povprečna hitrost vožnje vadbe s pokazateljem, ki vam pove, ali hitrost narašča ali pada (potreben je Polar CS senzor hitrosti W.I.N.D.).
<b>Kadenca</b>	Hitrost poganjanja pedalov v obratih na minuto (potreben je izbirni Polar CS senzor kadence W.I.N.D.)
<b>Kalorije</b>	Porabljene kalorije do zdaj. Kumulacija kalorij se prične, ko se prikaže vaš srčni utrip.
<b>Poraba kalorij na uro</b>	Razmerje porabljenih kalorij na uro
<b>Razdalja</b>	Prevožena razdalja do sedaj (potreben je Polar CS senzor hitrosti W.I.N.D.)
<b>Srčni utrip</b>	Vaš trenutni srčni utrip
<b>Meje srčnega utripa</b>	Spodnja in zgornja meja srčnega utripa. Simbol srca se premika levo ali desno glede na vaš srčni utrip. Če simbol ni viden, je vaš srčni utrip izven mej. Alarm vam pomaga ostati v okviru nastavljenih mej.  Alarm lahko izklopite z izklopom zvoka v Splošnih nastavitvah. Za več informacij glejte Splošne nastavitve (stran 25)

Podatki na zaslonu	Opis
<b>Merilnik nagiba</b>	Strmina navzgor/navzdol v odstotkih in stopinjah. Numerična ocena, kako strm je klanec navzgor ali navzdol, ki vam pomaga ustrezno obvladovati napor kolesarjenja.
<b>Razdalja kroga</b>	Razdalja kroga (potreben je Polar CS senzor hitrosti W.I.N.D.)
<b>Moč</b>	Izhodna moč izražena v vatih (potreben je Polar senzor izhodne moči W.I.N.D.)
<b>Hitrost</b>	Trenutna hitrost (potreben je Polar CS senzor hitrosti W.I.N.D.)
<b>Štoparica</b>	Skupno trajanje vadbe do sedaj
<b>Temperatura</b>	Trenutna temperatura
<b>Čas v območju</b>	Čas, ki ste ga porabili za vadbo v okviru mej srčnega utripa
<b>Čas</b>	Čas
<b>Razdalja poti</b>	Razdalja med točkama A in B. Uporabite to funkcijo za merjenje razdalje med dvema točkama na poti (potreben je Polar CS senzor hitrosti™ W.I.N.D.). Razdaljo poti lahko ponastavite v načinučasne prekinitve.

## Beležite krog

Beležite krog s pritikom gumba LAP (KROG). Prikažejo se naslednje informacije:



**Čas kroga** prikazuje iztečeni čas za en krog.  
**Srčni utrip/Številka kroga**



**Deljeni čas** je iztečeni čas od začetka vadbe do shranjevanja časa zadnjega kroga.  
**Povprečni srčni utrip** (izračunan od začetka kroga)

Če ste vklopili funkcijo avtomatskega kroga, vaš kolesarski računalnik avtomatsko zabeleži kroge, ko ste

dosegli nastavljeno razdaljo. Za več informacij glejte Nastavitve za kolesarjenje (stran 20).

## Funkcije v načinu začasne prekinitve

Če želite začasno prekiniti vadbo, pritisnite STOP (PREKINI).

V načinu začasne prekinitve lahko izberete:

- **Continue** (Nadaljuj) za nadaljevanje beleženja vadbe.
- **Exit** (Zapusti) za popolno prekinitve beleženja.
- **Summary** (Povzetek) za povzetek informacij o vadbi. Prikažejo se naslednje informacije:
  - **Exe. Time** (Čas vadbe): Trajanje zabeležene vadbe in povprečni srčni utrip
  - **Limits** (Meje): Meje srčnega utripa, ki so uporabljene med vadbo (če so meje nastavljene)
  - **In zone** (V območju): Poraba časa v območju ciljnega srčnega utripa
  - **Kcal/ %Fat** (Kcal/% maščobe): Poraba kalorij med vadbo in odstotek maščobe
  - **Speed** (Hitrost): Povprečna hitrost
  - **Cadence** (Kadenca): Povprečna kadenca
  - **Distance** (Razdalja): Prevožena razdalja
  - **Ride Time** (Čas vožnje): Prevožen čas. Na primer, če prenehate kolesariti, vendar ne prenehate beležiti vadbe, se štetje časa kolesarjenja avtomatsko ustavi, vendar se nadaljuje z zbiranjem trajanja vadbe.  
Če je aktivna funkcija AutoStart, sta čas vadbe in kolesarjenja enaka, ker kolesarski računalnik avtomatsko požene in ustavi beleženje, ko začnete ali prenehate kolesariti.
  - **Power** (Moč): Povprečna moč
  - **Ascent** (Vzpon): Vzpon v metrih/čevljih
  - **Altitude** (Višina): Povprečna višina
- **Sound** (Zvok) za nastavev zvoka **Off**, **Soft**, **Loud** (Izklop, Nežno, Glasno) ali **Very loud** (Zelo glasno).
- **Reset TRIP** (Ponastavi POT) za ponastavitev razdalje. Potrdite z OK (V REDU).
- **Auto SCROLL** (Avtomatsko BRSKANJE) za nastavev računalnika, da avtomatsko brska med ogledi.
- **Sensor SEARCH** (ISKANJE senzorja) za iskanje podatkov o oddajniku WearLink, hitrosti, kadenci\* in moči\*, če zaradi motenj signal med vadbo izgine.

## Prekinitve vadbe

Pritisnite STOP (PREKINI), da začasno prekinete vadbo. Prikaže se **Continue** (Nadaljuj).

Ponovno pritisnite STOP (PREKINI).

Po vadbi vzdržujte svoj oddajnik. **S traku odstranite priključek oddajnika in po vsaki uporabi splaknite trak pod tekočo vodo.** Trak redno perite v pralnem stroju pri 40 °C/104 °F ali vsaj po vsaki peti uporabi.

Za celotna navodila o negi in vzdrževanju glejte Nega in vzdrževanje (stran 30).

## Vadba z OwnZone

Vaš kolesarski računalnik avtomatsko določi vašo individualno, optimalno in varno območje vadbene intenzivnosti; vaš OwnZone. Edinstvena Polar funkcija OwnZone določa vašo osebno vadbeno območje za aerobno vadbo. Ta funkcija vas vodi skozi ogrevanje in upošteva vaše trenutno fizično in psihično stanje. Za večino odraslih OwnZone ustreza 65-85 % maksimalnega srčnega utripa.

Poslušanje in interpretiranje signalov, ki jih telo pošilja med fizičnimi napori, je pomemben del pridobivanja telesnih pripravljenosti. Ker se postopki ogrevanja razlikujejo za različne vrste vadbe in, ker se vaše fizično in psihično stanje prav tako lahko spreminja iz dneva v dan (zaradi stresa ali bolezni), uporaba funkcije OwnZone pri vsaki vadbi zagotavlja najbolj učinkovito ciljno območje srčnega utripa za to posebno vrsto vadbe in dan.

OwnZone lahko določite v 1-5 minutah med ogrevanjem. Pričnite počasi pri nizki intenzivnosti in postopoma zvišujte svojo intenzivnost ter dvignite svoj srčni utrip. OwnZone je razvit za zdrave ljudi. Določena zdravstvena stanja lahko vodijo do tega, da določitev spremenljivosti srčnega utripa s strani funkcije OwnZone ni podana. Ta stanja vključujejo visok krvni pritisk, motnjo srčnega ritma in določena zdravila.

**Pred določanjem OwnZone poskrbite, da:**

- So vaše uporabniške nastavitve pravilne.
- Je funkcija OwnZone vklopljena. Glejte Nastavitve meje srčnega utripa (stran 21) za več informacij. Kolesarski računalnik avtomatsko določa vaš OwnZone vsakič, ko pričnete vadbo, če je funkcija OwnZone vklopljena.

**Določanje vašega OwnZone**

Določanje OwnZone poteka v petih fazah. Če so zvoki vklopljeni, zvočni signal naznani konec vsake faze.

1. Nosite oddajnik kot je navedeno. Začnite iz načina časa in pritisnite **START**.
2. **OZ** > je prikazan in OwnZone določitev se prične. Kolesarite ali hodite počasi 1 minuto. Ohranjajte svoj srčni utrip pod 100 bpm oz. 50 %  $HR_{max}$  med prvo fazo.
3. **OZ** >> Kolesarite ali hodite v normalnem tempu 1 minuto. Počasi zvišajte svoj srčni utrip za pribl. 10 bpm/5 %  $HR_{max}$ .
4. **OZ** >>> Kolesarite ali hodite hitro 1 minuto. Zvišajte počasi svoj srčni utrip za pribl. 10 bpm/5 %  $HR_{max}$ .
5. **OZ** >>>> Kolesarite hitro ali trimčkajte s počasnim tempom 1 minuto. Zvišajte počasi svoj srčni utrip za pribl. 10 bpm/5 %  $HR_{max}$ .
6. **OZ** >>>>> Kolesarite ali trimčkajte hitro ali tecite 1 minuto. Zvišajte svoj srčni utrip za pribl. 10 bpm/5 %  $HR_{max}$ .

Ko zaslišite dva zaporedna zvočna signala, pomeni da je OwnZone določen.

Prikažeta se **OwnZone Updated** (Posodobljen OwnZone) in območje srčnega utripa. Območje je prikazano v utripih na minuto (bpm) ali kot odstotek vašega maksimalnega srčnega utripa (HR %), odvisno od vaših nastavitvev.

Če določitev OwnZone ni uspešna, se uporabi vaš prejšnji OwnZone in na zaslonu se prikaže **OwnZone** z mejami. Če lastno območje predhodno ni bilo določeno, se avtomatsko uporabijo meje na osnovi starosti.

Sedaj lahko nadaljujete z vašo vadbo. Poskušajte ostati znotraj določenega območja srčnega utripa, saj je tako izkoristek vadbe največji. Pretečeni čas, potreben za določitev lastnega območja, je vsebovan v zabeleženem času vaše vadbe.

Če želite določanje OwnZone preskočiti in uporabiti predhodno določen OwnZone, pritisnite v katerikoli fazi postopka gumb **STOP**.

**Ponovna določitev območja OwnZone:**

- Kadar zamenjate vadbeno okolje ali način vadbe.
- Kadar vadite prvič po več kot enotedenskem premoru.
- Če si še niste opomogli od prejšnje vadbe ali če se ne počutite dobro ali ste pod stresom.
- Po tem, ko ste spremenili svoje uporabniške nastavitve.

## 4. PO VADBI

### Datoteka o vadbi

Za podrobne informacije glede vaših vadb, glejte **FILES** (DATOTEKE).

1. V načinu časa pritisnite NEXT (NAPREJ). Prikaže se **FILES** (DATOTEKE).
2. Pritisnite START za ogled naslednjih informacij:
  - Datum in čas, ko se je vadba pričela.
  - Številka datoteke o vadbi (večja kot je številka datoteke, najnovejša je datoteka).
3. Za brskanje po datotekah uporabite gumb NEXT (NAPREJ).
4. Za ogled informacij, ki so zabeležene v določeni datoteki pritisnite OK (V REDU).
5. Uporabite gumb NEXT (NAPREJ) za brskanje po naslednjih informacijah:

Besedilo na zaslonu	Prikazane informacije
<b>Exe. Time</b> (Čas vadbe)	Trajanje vadbe.  Na zaslonu se izmenjujeta povprečni in maksimalni srčni utrip.
<b>Limits</b>	(Meje) Zgornja in spodnja meja srčnega utripa, uporabljeni med vadbo (če sta meji nastavljeni).
<b>In Zone</b>	(V območju) Na zaslonu se izmenjuje čas, porabljen <b>In Zone</b> (V območju) ter <b>Above</b> (Nad) in <b>Below</b> (Pod) območjem srčnega utripa.
<b>Kcal/ % Fat</b>	(Kcal/ % maščobe) Poraba kalorij med vadbo in odstotek maščobe.
<b>Distance</b>	(Razdalja) Prevožena razdalja.
<b>Speed</b>	(Hitrost) Maksimalna in povprečna hitrost.
<b>Cadence</b>	(Kadenca) Maksimalna in povprečna kadenca.
<b>Power</b>	(Moč) Maksimalna in povprečna moč.
<b>Ride Time</b>	(Čas vožnje) Prevožen čas: na primer, če prenehate kolesariti, vendar ne prenehate beležiti vadbe, se štetje časa kolesarjenja avtomatsko ustavi, vendar se nadaljuje z zbiranjem trajanja vadbe.  Če je aktivna funkcija AutoStart, sta čas vadbe in kolesarjenja enaka, ker kolesarski računalnik avtomatsko požene in ustavi beleženje, ko začnete ali prenehate kolesariti.

Besedilo na zaslonu	Prikazane informacije
<b>Alt./Temp</b>	(Višina/temperatura) Maksimalna višina  Temperatura  Za prikaz dodatnih informacij, izračunanih iz podatkov višinomera, pritisnite OK (V REDU). <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Incline</b> (Naklon) (maksimalni naklon, prikazan v stopinjah in odstotkih)</li> <li>• <b>Decline</b> (Spust) (maksimalni spust, prikazan v stopinjah in odstotkih)</li> <li>• <b>Altitude</b> (Višina) (minimalna višina)</li> <li>• <b>Ascent</b> (Vzpon) (vzpon v metrih/čevljih)</li> <li>• <b>Descent</b> (Spust) (spust v metrih/čevljih)</li> </ul>
<b>LAPS</b>	(KROGI) Število shranjenih krogov <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Če si želite ogledati <b>Best Lap</b> (Najboljši krog), pritisnite START. Prikazana sta čas najhitrejšega kroga in številka kroga.</li> <li>2. Če si želite ogledati <b>Avg. Lap</b> (Povp. krog), pritisnite OK (V REDU). Prikazan je povprečni čas kroga. Pritisnite OK (V REDU).</li> <li>3. Brskajte po krogih z gumbom NEXT (NAPREJ). V spodnjem desnem kotu lahko vidite številko kroga. Za ogled podrobnih informacij glede določenega kroga, pritisnite OK (V REDU). Prikazane so naslednje informacije o krogu: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hitrost</li> <li>• Kadenca</li> <li>• Razdalja</li> <li>• Moč</li> <li>• Viš./Temp.</li> <li>• Vzpon</li> <li>• Spust</li> <li>• Naklon</li> <li>• Spust</li> </ul> </li> </ol>



Besedilo na zaslonu	Prikazane informacije
<b>A. LAPS</b>	(P. KROGI) Število shranjenih krogov
	<ol style="list-style-type: none"> <li>Če si želite ogledati <b>Best lap</b> (Najboljši krog), pritisnite START . Prikazana sta čas najhitrejšega kroga in številka kroga.</li> <li>Če si želite ogledati <b>Avg. lap</b> (Povp. krog), pritisnite OK (V REDU). Prikazan je povprečni čas kroga. Pritisnite OK (V REDU).</li> <li>Brskajte po krogih z gumbom NEXT (NAPREJ). V spodnjem desnem kotu lahko vidite številko kroga. Za ogled podrobnih informacij glede določenega kroga, pritisnite OK (V REDU). Prikazane so naslednje informacije o krogu: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hitrost</li> <li>• Kadenca</li> <li>• Razdalja</li> <li>• Moč</li> <li>• Viš./Temp.</li> <li>• Vzpon</li> <li>• Spust</li> <li>• Naklon</li> <li>• Spust</li> </ul> </li> </ol>

## Brisanje datotek o vadbi

Pomnilnik datotek o vadbi je poln takrat, ko je dosežen ali *maksimalni* čas beleženja ali *maksimalno število datotek*. Za več informacij o mejnih vrednostih glejte Tehnične specifikacije (stran 33).

Ko se pomnilnik vadbenih datotek zapolni, je najstarejša datoteka o vadbi prepisana z najaktualnejšo. Če želite shraniti datoteko o vadbi za dlje časa, jo prenesite na Polarjevo spletno storitev [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com). Za več informacij glejte Prenos podatkov (stran 19).

- Za brisanje datoteke o vadbi, pojdite na **FILES** (DATOTEKE). Pritisnite NEXT (NAPREJ), dokler se ne prikaže **Delete FILE** (Izbrisi DATOTEKO). Pritisnite OK (V REDU).
- Prikažejo se datum in čas, ko se je vadba začela ter število datotek o vadbi.
- Če želite brskati po datotekah, uporabite gumb NEXT (NAPREJ). Če želite izbrati datoteko, ki bi jo želeli izbrisati, pritisnite OK (V REDU).
- Are You SURE?** (Ali ste PREPRIČANI?) se prikaže. Za brisanje datoteke pritisnite OK (V REDU). Če želite preklicati brisanje datoteke pritisnite BACK (NAZAJ), dokler se kolesarski računalnik ne povrne v način časa.

## Skupno

**TOTALS** (SKUPNO) vsebuje kumulativne informacije, ki so bile zabeležene med vašimi vadbami od zadnje ponastavitve. Skupne vrednosti uporabite kot sezonski ali mesečni števec podatkov o vadbi. Vrednosti so posodobljene samodejno, ko je beleženje vadbe prekinjeno.

V načinu časa pritisnite NEXT (NAPREJ), dokler se ne prikaže **TOTALS** (SKUPNO). Pritisnite START . Uporabite NEXT (NAPREJ), da brskate po naslednjih informacijah:

- **Trip** (Pot): Kumulativna razdalja poti in datum, ko se je začela kumulacija.
- **Distance 1** (Razdalja 1): Kumulativna razdalja s kolesom 1 in datum, ko se je začela kumulacija.

## SLOVENSKO

- **Distance 2** (Razdalja 2): Kumulativna razdalja s kolesom 2 in datum, ko se je začela kumulacija.
- **Distance 3** (Razdalja 3): Kumulativna razdalja s kolesom 3 in datum, ko se je začela kumulacija.
- **Distance** (Razdalja): Kumulativna razdalja vseh treh koles in datum, ko se je začela kumulacija.
- **Odometer** (Kilometrski števec): Kumulativna razdalja in datum, ko se je začela kumulacija (ponastavitev ni mogoča).
- **Ride Time** (Čas vožnje): Skupno kumulativno trajanje vožnje in datum, ko se je začela kumulacija.
- **Total Time** (Skupni čas): Skupno trajanje in datum, ko se je začela kumulacija.
- **Total Kcal** (Skupno kcal): Skupno kalorij in datum, ko se je začela kumulacija.
- **Ascent** (Vzpon): Skupni vzpon in datum, ko se je začela kumulacija.
- **Descent** (Spust): Skupni spust in datum, ko se je začela kumulacija.
- **Reset ALL?** (Ponastavim VSE?): Za ponastavitev vseh skupnih vrednosti pritisnite **START**. Prikaže se **Reset? ALL** (Ponastavim VSE?). Pritisnite **OK (V REDU)**. Prikaže se **Are You SURE?** (Ali ste PREPRIČANI?). Za potrditev ponastavitve pritisnite **OK (V REDU)**. Za preklic ponastavitve pritisnite **STOP (PREKINI)**.

Za ponastavitev skupne vrednosti, izberite vrednost, ki jo želite ponastaviti s pritiskom **START**. Prikaže se **Reset?** (Ponastavim?). Pritisnite **OK (V REDU)**. Prikaže se **Are You SURE?** (Ali ste PREPRIČANI?). Za potrditev ponastavitve pritisnite **OK (V REDU)**. Za preklic ponastavitve pritisnite **STOP (PREKINI)**.

## 5. PRENOS PODATKOV

Za daljše spremljanje shranite vse vaše datoteke o vadbi na spletno storitev polarpersonaltrainer.com. Tam si lahko ogledate podrobne informacije vaših podatkov o vadbi in bolje razumete vaš potek vadbe. S Polar DataLink\* je prenašanje datotek o vadbi na spletno storitev enostavno.

### Kako prenesti podatke:

1. Registrirajte se na polarpersonaltrainer.com.
2. S polarpersonaltrainer.com prenesite in namestite na vaš računalnik Polar programsko opremo WebSync.
3. Ko na koncu namestitve kliknete na polje "Launch the Polar WebSync" (Zaženi Polar WebSync), se program Polar WebSync aktivira samodejno.
4. V USB vrata vašega računalnika priključite vašo enoto DataLink in vklopite vaš kolesarski računalnik z dolgim □ pritiskom gumba.
5. Sledite postopku za prenos podatkov in navodilom za spletni prenos podatkov programske opreme WebSync na vašem zaslonu računalnika. Za nadaljnja navodila glede prenosa podatkov glejte WebSync pomoč.

Ko boste v prihodnje prenašali podatke, upoštevajte koraka 4 in 5 zgoraj.

 *Pred prenosom podatkov snemite s prsi oddajnik.*

\* Potreben je izbirni Polar DataLink.

## 6. NASTAVITVE

### Nastavitve za kolesarjenje

Pri kolesarskih nastavitvah lahko vklopite ali izklopite naslednje funkcije:

**Reminder** (Opomnik): Ta nastavek se pokaže samo, če ste preko WebSync na polarpersonaltrainer.com vklopili funkcijo opomnika. Opomnik lahko uporabljate za opominjanje, kdaj bi morali piti ali jesti, da lahko nadaljujete z vadbo.

**Target dist.** (Ciljna razd.) (Ciljna razdalja): Nastavite razdaljo, ki jo boste prevozili in kolesarski računalnik bo ocenil vaš čas prihoda na cilj glede na hitrost kolesarjenja.

**R. Lap** (S. krog) (Samodejni krog): Nastavite razdaljo za samodejni krog in kolesarski računalnik bo zabeležil podatke kroga vsakokrat, ko dosežete to razdaljo. Na primer, če nastavite 1 km/mi, bo kolesarski računalnik zabeležil podatke kroga na vsak kilometer ali miljo.

Za ogled in spremembo kolesarskih nastavitev izberite **Settings > Cycling SET** (Nastavitve > NASTAVITVE kolesarjenja).

Zaslon odčita:	Za nastavek utripajoče vrednosti pritisnite SET (NASTAVI)	Za potrditev vrednosti pritisnite OK (V REDU)
<b>Reminder</b>	(Opomnik) Nastavite opomnik na <b>ON/OFF</b> (VKLOP/IZKLOP).	OK
<b>Target dist.</b>	(V REDU) (Ciljn razd.) 1. Nastavite funkcijo ciljne razdalje na <b>ON/OFF</b> (VKLOP/IZKLOP). 2. Nastavite razdaljo.	OK
<b>R. Lap</b>	(V REDU) (S. krog) 1. Nastavite funkcijo samodejnega kroga na <b>ON/OFF</b> (VKLOP/IZKLOP). 2. Nastavite razdaljo.	OK

### Nastavitve časovnika

Vaš kolesarski računalnik je opremljen z dvema izmeničnima časovnikoma. Časovnika delujeta med beleženjem vadbe.

Časovnika uporabite, na primer, kot vadbeno orodje v intervalni vadbi, da vam povesta, kdaj preklopiti iz težje v lažjo vadbo in obratno.

Za ogled in spremembo nastavitev časovnika izberite **Settings > Timer SET** (Nastavitve > NASTAVITVE časovnika).

Zaslon odčita:	Za nastavev utripajoče vrednosti pritisnite SET (NASTAVI)	Za potrditev vrednosti pritisnite OK (V REDU)
<b>Timer 1</b>	(Časovnik 1) 1. Nastavite <b>Timer 1 ON/OFF</b> (Časovnik 1 VKLOP/IZKLOP). 2. Če vklopite časovnik, nastavite minute in sekunde.	OK
<b>Timer 2</b>	(V REDU) (Časovnik 2) 1. Nastavite <b>Timer 2 ON/OFF</b> (Časovnik 2 VKLOP/IZKLOP). 2. Če vklopite časovnik, nastavite minute in sekunde.	OK

## Nastavitve meje srčnega utripa

Izberite vrsto meje srčnega utripa v nastavitvah meje srčnega utripa:

- **Ročne meje:** Ročno nastavite območje ciljnega srčnega utripa z nastavitvijo zgornje in spodnje meje srčnega utripa.
- **OwnZone:** Kolesarski računalnik avtomatsko določi individualno in varno območje intenzivnosti vadbe za vas. Za več informacij o OwnZone glejte Vadba z OwnZone (stran 13).
- **Izklop:** Meje srčnega utripa lahko tudi izklopite. V tem primeru se med vadbo ne uporabi nobena meja srčnega utripa in v **Summary** (Povzetek) ali **Files** (Datoteke) se ne izračuna nobena vrednost ciljnega območja srčnega utripa.

Za ogled in spremembo nastavev meje srčnega utripa izberite **Settings > Limits SET** (Nastavitve > NASTAVITVE mej).

Zaslon odčita:	Za nastavev utripajoče vrednosti pritisnite SET (NASTAVI)	Za potrditev vrednosti pritisnite OK (V REDU)
<b>HR / HR% MODE</b> (NAČIN HR/HR %)	Izberite srčni utrip, ki je prikazan kot utripi na minuto (HR) ali kot % vašega maksimalnega srčnega utripa (HR %)	OK (V REDU)
<b>TYPE</b>	(VRSTA) Izberite <b>Manual</b> , <b>OwnZone</b> (Ročno, OwnZone) ali <b>Off</b> (Izklop).	Pritisnite OK (V REDU) (če izklopite ali vklopite OwnZone, se kolesarski računalnik povrne v pogled <b>Limits SET</b> (NASTAVITVE mej)).
Če ste izbrali <b>Manual Limits</b> (Ročne meje), nastavite meje srčnega utripa:		
<b>HighLimit</b>	(Visoka meja) Nastavite zgornjo mejo srčnega utripa.	OK
<b>LowLimit</b>	(V REDU) (Nizka meja) Nastavite spodnjo mejo srčnega utripa.	OK

## Nastavitve kolesa

Za kolesarski računalnik lahko nastavite tri izbire kolesa.

Za ogled in spreminjanje nastavev kolesa izberite **Settings > Bike SET** (Nastavitve > NASTAVITVE

kolesa). Izberite **Bike 1 / 2 / 3** (Kolo 1/2/3).

Pripravite naslednje nastavitve za kolo. Preden pričnete vadbo, izberite z dolgim pritiskom na gumb NEXT (NAPREJ) v načinu časa kolo 1, 2 ali 3.

### AutoStart

V **AutoStart SET** (NASTAVITVE Autostart) lahko nastavite funkcijo AutoStart **ON/OFF** (VKLOP/IZKLOP).

Funkcija AutoStart prične ali prekine beleženja vadbe avtomatsko, ko pričnete ali prenehate kolesariti. Funkcija AutoStart zahteva nastavitve velikosti kolesa in Polar senzor hitrosti W.I.N.D.

### Kolo

V **Wheel SET** (NASTAVITVE kolesa) lahko nastavite velikost kolesa (mm). Nastavitve velikosti kolesa so predpogoj za pravilne podatke o kolesarjenju.

Za določitev velikosti kolesa obstajata dva načina:

#### Način 1


Izmerite velikost kolesa ročno, saj boste tako dobili najbolj natančen rezultat.

Uporabite ventil, da označite točko, kjer se kolo dotika tal. Narišite črto na tla ter tako označite točko. Na ravni površini premaknite svoje kolo naprej, tako da se kolo enkrat v celoti zavrti. Pnevmatika mora biti pravokotna na tla. Narišite še eno črto pri ventilu in tako označite začetno točko celotnega vrtljaja. Izmerite razdaljo med obema črtama.


Odštejte 4 mm od razdalje za svojo težo na kolesu in dobili boste obseg svojega kolesa. Vnesite to vrednost v kolesarski računalnik.

#### Način 2

Poglejte premer v palcih ali v ETRTO, ki je natisnjeno na kolesu. Povežite ga z velikostjo kolesa, izraženo v milimetrih v desnem stolpcu razpredelnice.

 *Velikost kolesa lahko preverite tudi pri proizvajalcu.*

ETRTO	Premer velikosti kolesa (palci)	Nastavitev velikosti kolesa (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

 *Velikosti kolesa v razpredelnici so zgolj informativne, saj je velikost kolesa odvisna od vrste kolesa in zračnega tlaka. Zaradi odstopanj v meritvah, Polar ni odgovoren za njihovo veljavnost.*

## Hitrost

Nastavite Polarjev senzor hitrosti **ON/OFF** (VKLOP/IZKLOP) v **Speed SET** (NASTAVITVE hitrosti).

Če nastavite senzor hitrosti **ON** (VKLOP), se prikaže **Speed TEACH?** (NAUČIM hitrosti?).

Če je vaš senzor že naučen, izberite STOP (PREKINI).

Če vaš senzor še ni bil naučen, glejte za več informacij o učenju Uporaba novega dodatka (stran 27).

## Kadenca

Nastavite Polarjev senzor kadence **ON/OFF** (VKLOP/IZKLOP) v **Cadence SET** (NASTAVITVE kadence).

Če nastavite senzor kadence **ON** (VKLOP), se prikaže **Cadence TEACH?** (NAUČIM kadence?).

Če je vaš senzor že naučen, izberite STOP (PREKINI).

Če vaš senzor še ni bil naučen, glejte za več informacij o učenju Uporaba novega dodatka (stran 27).

## Moč


Nastavite Polarjev senzor izhodne moči **ON/OFF** (VKLOP/IZKLOP) v **Power SET** (NASTAVITVE moči).

Če nastavite senzor moči **ON** (VKLOP), se prikažejo naslednje nastavitve:

1. **C. weight** (Teža v.): Nastavite težo verige v gramih. Potrdite nastavljeni vrednost z OK (V REDU).
2. **C. length** (Dolžina v.): Nastavite dolžino verige v milimetrih. Potrdite nastavljeni vrednost z OK (V REDU).
3. **S. length** (Dolžina r.): Nastavite dolžino razpona v milimetrih. Potrdite nastavljeni vrednost z OK (V REDU).

<b>Primeri tež in dolžin verige</b> (zaradi spreminjanja meritev, Polar ni odgovoren za njihovo veljavnost):		
	Teža	Dolžina
Shimano Dura-Ace CN-7700 Super narrow HG	280 g	1473 mm
Shimano Dura-Ace CN-7701 Ultegra CN-HG92, 105 HG72,105 HG73	280 g	1473 mm
Shimano Sora CN-HG50	335 g	1473 mm
Campagnolo Record 2000, 10 Speed Chain	260 g	1473 mm
Campagnolo 10 Speed Chains Chorus, Centaur	274 g	1473 mm
Campagnolo Veloce, Mirage, and Xenon	277g	1473 mm

Za točne odčitke morajo biti vse nastavitve čim bolj natančne. Dolžina in teža verige sta direktno proporcionalni vrednosti moči. Če je napaka 1 %, bo vrednost moči tudi imela 1 % napako.

 *Če verigi odstranite členke, ni potrebno ponovno vnesti dolžine in teže. Sistem uporablja gostoto verige (težo/dolžino). Če odstranite členke z verige, se gostota ne spremeni.*

4. **Power TEACH?** (NAUČIM moč?):

Če je vaš senzor že naučen, izberite STOP (PREKINI).


Če vaš senzor še ni bil naučen, glejte za več informacij o učenju Uporaba novega dodatka (stran 27).

## Nastavitve višine

Umerite višinomer, da zagotovite točno meritev.

**Ročno umerjanje:** Nastavite referenčno višino kadarkoli je na voljo zanesljiva referenca, kot je na primer vrh hriba ali topografska karta, ali če ste na nivoju morja.

**Avtomatsko umerjanje:** Z uporabo avtomatskega umerjanja višine lahko nastavite začetno višino tako, da bo ta na začetku vadbe vedno enaka. Nadmorsko višino umerite ročno in vklopite avtomatsko umerjanje. Od zdaj naprej bo ta nadmorska višina vedno uporabljena kot osnovna nadmorska višina na začetku vadbe, če je v uporabi avtomatsko umerjanje višine. Tudi, če je avtomatsko umerjanje vklopljeno in kolesarski računalnik umerite ročno, bo ta nova vrednost uporabljena kot začetna nadmorska višina za avtomatsko umerjanje.

 *Izberite avtomatsko umerjanje, če vedno vadite v istem okolju, da zagotovite točne vrednosti višine.*

Za ogled in spremembo nastavitve višine, izberite **Settings > Altitude SET** (Nastavitve > NASTAVITVE višine).

Zaslon odčita:	Za nastavitve utripajoče vrednosti pritisnite SET (NASTAVI)	Za potrditev vrednosti pritisnite OK (V REDU)
<b>Altitude</b>	(Višina) Nastavite višino trenutne lokacije.	OK
<b>Auto calibr.</b>	(V REDU) (A. umerjanje) Nastavite avtomatsko umerjanje <b>ON/OFF</b> (VKLOP/IZKLOP).	OK

## Nastavitve ure

Za ogled in spremembo nastavitve časa in datuma, izberite **Settings > Watch SET** (Nastavitve > Nastavitve ure).

Zaslon odčita:	Za nastavitve utripajoče vrednosti pritisnite SET (NASTAVI)	Za potrditev vrednosti pritisnite OK (V REDU)
<b>#as</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>24h/12h:</b> Nastavite način časa 24h ali 12h.</li> <li><b>AM/PM:</b> Nastavite AM ali PM, če uporabljate 12h format.</li> <li>Nastavite ure.</li> <li>Nastavite minute.</li> </ol>	OK
<b>Date</b>	<p>(V REDU) (Datum) Nastavite datum.</p> <p>Vrstni red nastavitve datuma je odvisen od tega kateri format časa ste izbrali (24h: dan - mesec - leto/12h: mesec - dan - leto).</p>	OK

## Nastavitve uporabnika

V kolesarski računalnik vnesite točne uporabniške podatke, da boste prejeli pravilne povratne informacije o svoji zmogljivosti.

Za ogled in spremembo nastavitve uporabnika, izberite **Settings > User SET** (Nastavitve > NASTAVITVE uporabnika).



Zaslon odčita:	Za nastavitve utripajoče vrednosti pritisnite SET (NASTAVI)	Za potrditev vrednosti pritisnite OK (V REDU)
<b>WEIGHT kg/ lb</b> (TEŽA kg/lb)	Nastavite vašo težo v kilogramih ali funtih.	V REDU
<b>Height cm/ ft</b> (Višina cm/ft)	Nastavite vašo višino v cm ali ft.  Nastavite palce (če ste izbrali lb/ft)	OK
(V REDU) <b>Birthday</b> (Datum rojstva)	Nastavite svoj datum rojstva.  Vrstni red nastavitve datuma je odvisen od tega kateri format časa ste izbrali (24h: dan - mesec - leto / 12h: mesec - dan - leto).	V REDU
<b>HR Max</b>	Nastavite svoj maksimalni srčni utrip, če poznate svojo trenutno laboratorijsko izmerjeno vrednost maksimalnega srčnega utripa. Vaša vrednost srčnega utripa glede na starost (220 - starost) je prikazana kot privzeto, ko prvič nastavljate to vrednost.  Za več informacij glejte Maksimalni srčni utrip ( $HR_{max}$ )	V REDU
<b>HR Sit</b>	Nastavite svojo vrednost srčnega utripa v sedečem položaju. Za več informacij glejte vrednost srčnega utripa v sedečem položaju ( $HR_{sit}$ )	OK
(V REDU) <b>Sex</b> (Spol)  <b>Male / Female</b> (Moški/Ženska)	Nastavite moški ali ženska.	V REDU

### Maksimalni srčni utrip ( $HR_{max}$ )

$HR_{max}$  se uporablja za ocenitev porabe energije.  $HR_{max}$  je najvišje število srčnih utripov v eni minuti med maksimalnim fizičnim naporom.  $HR_{max}$  je uporaben tudi pri določanju intenzivnosti vadbe. Najbolj točen način za določitev vašega osebnega  $HR_{max}$  je, da opravite obremenitveni test v laboratoriju.

### Vrednost srčnega utripa v sedečem položaju ( $HR_{sit}$ )

$HR_{sit}$  se uporablja za ocenitev porabe energije.  $HR_{sit}$  je vaš tipičen srčni utrip, ko niste v fizični aktivnosti (med sedenjem). Za enostavno določitev vašega  $HR_{sit}$  nosite oddajnik, držite v roki vaš kolesarski računalnik, sedite in se ne ukvarjajte z nobeno fizično aktivnostjo. Po dveh ali treh minutah pritisnite OK (V REDU) v načinu časa za ogled vašega srčnega utripa. Ta vrednost je vaš  $HR_{sit}$ .

### Splošne nastavitve


Za ogled in spremembo zvoka in nastavitve enote, izberite **Settings > General SET** (Nastavitve > Splošne NASTAVITVE).

SLOVENSKO

Zaslon odčita:	Za nastavitve utripajoče vrednosti pritisnite SET (NASTAVI)	Za potrditev vrednosti pritisnite OK (V REDU)
<b>SOUND Off/Soft/Loud/Very loud</b> (ZVOK Izklop/Nežno/Glasno/Zelo glasno)	Izberite <b>Off*/Soft/Loud/Very loud</b> (Izklop*/Nežno/Glasno/Zelo glasno).  <b>*Off</b> (Izklop) izbira izključi alarm meje srčnega utripa.	OK
(V REDU) <b>Unit kg/cm / lb/ft</b> (Enota kg/cm/lb/ft)	Izberite metrične ( <b>kg/cm</b> ) ali imperialne ( <b>lb/ft</b> ) enote.	OK
<b>Watch face</b>	(V REDU) (Prikaz ure) Izberite <b>LOGO</b> (LOGOTIP) ali <b>DATE</b> (DATUM).	OK

## 7. UPORABA NOVEGA DODATKA

Nov senzor, ki je kupljen kot ločen dodatek, je treba predstaviti kolesarskemu računalniku. To se imenuje učenje in traja le nekaj sekund. Učenje zagotovi, da vaš kolesarski računalnik sprejema signale samo vašega senzorja ter omogoča vadbo v skupini brez motenj. Če ste senzor in kolesarski računalnik kupili v kompletu, je senzor že naučen za delovanje skupaj s kolesarskim računalnikom. Vkllopiti morate samo senzor v vašem kolesarskem računalniku.

 *Za vsako nastavitev kolesa lahko učite en senzor hitrost, kadence in moči.*

### Učenje novega senzorja hitrosti

Izberite **Settings** > **Bike SET** > **Bike1/ 2 / 3** > **Speed SET** > **ON** (Nastavitve > NASTAVITEV kolesa > Kolo 1/2/3 > NASTAVITEV hitrosti > VKLOP). Prikaže se **Speed TEACH?** (NAUČIM hitrost?)

- Za učenje novega senzorja se prepričajte, da niste v bližini (40 m/131 ft) drugih senzorjev hitrosti. Za potrditev učenja pritisnite OK (V REDU). Prikaže se **Test drive** (Testna vožnja). Za vklop senzorja pritisnite OK (V REDU) in nekajkrat obrnite kolo. Utripajoča rdeča lučka prikaže, da je senzor vklopljen. Prikaže se **Completed!** (Zaključeno!) in postopek učenja je zaključen. Kolesarski računalnik je sedaj pripravljen na sprejem podatkov o hitrosti in razdalji.
- Če se prikaže **Teaching FAILED** (NEUSPEŠNO učenje), lahko kolesarski računalnik zaznava signale od več kot enega senzorja ali pa senzor ni vklopljen. Prepričajte se, da niste v bližini (40 m/131 ft) drugim senzorjem hitrosti in pritisnite OK (V REDU). Prikaže se **Try again?** (Poskusim znova?). Pritisnite OK (V REDU) in nekajkrat obrnite kolo, da vklopite senzor.
- Če želite preklicati učenje, pritisnite **STOP** (PREKINI). Uporabljen bo že naučeni senzor hitrosti.

### Učenje novega senzorja kadence\*

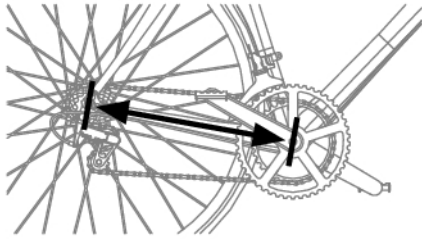
Izberite **Settings** > **Bike SET** > **Bike1/ 2 / 3** > **Cadence SET** > **ON** (Nastavitve > NASTAVITEV kolesa > Kolo 1/2/3 > NASTAVITEV kadence > VKLOP). Prikaže se **Cadence TEACH?** NAUČIM kadenco?

- Za učenje novega senzorja, se prepričajte, da niste v bližini (40 m/131 ft) drugih senzorjev kadence. Za potrditev učenja pritisnite OK (V REDU). Prikaže se **Test drive** (Testna vožnja). Za vklop senzorja pritisnite OK (V REDU) in nekajkrat obrnite gonilko. Utripajoča rdeča lučka prikaže, da je senzor vklopljen. Prikaže se **Completed!** (Zaključeno!) in postopek učenja je zaključen. Kolesarski računalnik je zdaj pripravljen na sprejem podatkov kadence.
- Če se prikaže **Teaching FAILED** (NEUSPEŠNO učenje), lahko kolesarski računalnik zaznava signale od več kot enega senzorja ali pa senzor ni vklopljen. Prepričajte se, da niste v bližini (40 m/131 ft) drugim senzorjem kadence in pritisnite OK (V REDU). Prikaže se **Try again?** (Poskusim znova?). Pritisnite OK (V REDU) in nekajkrat obrnite gonilko, da vklopite senzor.
- Če želite preklicati učenje, pritisnite **STOP** (PREKINI). Uporabljen bo že naučeni senzor kadence.

### Učenje novega senzorja izhodne moči\*

Izberite **Settings** > **Bike SET** > **Bike1/ 2 / 3** > **Power SET** > **ON** (Nastavitve > NASTAVITEV kolesa > Kolo 1/2/3 > NASTAVITEV moči > VKLOP).

- **C. length** (Dolžina v.): Nastavite dolžino verige v milimetrih. Potrdite nastavljeno vrednost z OK (V REDU).
- **C. weight** (Teža v.): Nastavite težo verige v gramih. Potrdite nastavljeno vrednost z OK (V REDU).
- **S. length** (Dolžina r.): Nastavite dolžino razpona v milimetrih. Izmerite razdaljo od sredine zadnjega pesta do sredine pedalne osi, kot kaže slika. Potrdite nastavljeno vrednost z OK (V REDU).



Primeri tež in dolžin verige (zaradi spreminjanja meritev, Polar ni odgovoren za njihovo veljavnost):		
	Teža	Dolžina
Shimano Dura-Ace CN-7700 Super narrow HG	280 g	1473 mm
Shimano Dura-Ace CN-7701 Ultegra CN-HG92, 105 HG72,105 HG73	280 g	1473 mm
Shimano Sora CN-HG50	335 g	1473 mm
Campagnolo Record 2000, 10 Speed Chain	260 g	1473 mm
Campagnolo 10 Speed Chains Chorus, Centaur	274 g	1473 mm
Campagnolo Veloce, Mirage, and Xenon	277 g	1473 mm

Za točne odčitke morajo biti vse nastavitve čim bolj natančne. Dolžina in teža verige sta direktno proporcionalni vrednosti moči. Če je njihova napaka 1 %, bo napaka vrednosti moči tudi 1 %.

**i** Če verigi odstranite členke, ni potrebno ponovno vnesti dolžine in teže. Sistem uporablja gostoto verige (težo/dolžino). Če odstranite členke z verige, se gostota ne spremeni.

- **Power TEACH?** (NAUČIM moč?):  
Za učenje novega sensorja se prepričajte, da niste v bližini (40 m/131 ft) drugih sensorjev moči. Za potrditev učenja pritisnite OK (V REDU). Prikaže se **Test drive** (Testna vožnja). Za vklop sensorja pritisnite OK (V REDU) in nekajkrat obrnite gonilko. Utripajoča rdeča lučka prikaže, da je senzor vklopljen. Prikaže se **Completed!** (Zaključeno!) in postopek učenja je zaključen. Kolesarski računalnik je sedaj pripravljen na sprejem podatkov o moči.
- Če se prikaže **Teaching FAILED** (NEUSPEŠNO učenje), lahko kolesarski računalnik zaznava signale od več kot enega sensorja ali pa senzor ni vklopljen. Prepričajte se, da niste v bližini (40 m/131 ft) drugim sensorjem moči in pritisnite OK (V REDU). Prikaže se **Try again?** (Poskusim znova?). Pritisnite OK (V REDU) in nekajkrat obrnite gonilko, da vklopite senzor.
- Če želite preklicati učenje, pritisnite **STOP** (PREKINI). Uporabljen bo že naučeni senzor moči.

\*Potreben je izbirni senzor.

## 8. UPORABA NOVEGA ODDAJNIKA

Nov oddajnik Polar WearLink W.I.N.D, ki je kupljen kot ločen dodatek, je treba predstaviti kolesarskemu računalniku. To se imenuje učenje in traja le nekaj sekund. Učenje zagotovi, da vaš kolesarski računalnik sprejema signale samo vašega oddajnika ter omogoča vadbo v skupini brez motenj. Če ste oddajnik in kolesarski računalnik kupili v kompletu, je oddajnik že naučen za delovanje skupaj s kolesarskim računalnikom.

### Učenje novega oddajnika

Nosite oddajnik in se prepričajte, da niste v bližini (40 m/131 ft) drugim oddajnikom Polar WearLink W.I.N.D.

Vklopite svoj kolesarski računalnik s tri sekundnim  pritiskom gumba.

Ko kolesarski računalnik zazna novi oddajnik, se prikaže **WearLink FOUND**, **WearLink TEACH?** (NAJDEN WearLink, NAUČIM WearLink?).

- Pritisnite OK (V REDU) za potrditev. Ko je postopek učenja zaključen, se prikaže **Completed!** (Zaključeno!).
- Pritisnite STOP (PREKINI) za preklic učenja.

## 9. POMEMBNE INFORMACIJE

### Nega in vzdrževanje

Kot velja za vse elektronske naprave, je treba za Polarjev kolesarski računalnik dobro skrbeti. Spodnji predlogi vam bodo pomagali pri izpolnjevanju garancijskih obveznosti, tako pa boste zagotovili dolgo življenjsko dobo izdelka.

#### Vzdrževanje vašega izdelka

**S traku odstranite priključek oddajnika in po vsaki uporabi splaknite trak pod tekočo vodo.**

Osušite priključek z mehko brisačo. Nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala (jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

**Trak redno perite v pralnem stroju pri 40 °C/104 °F ali vsaj po vsaki peti uporabi.** Tako boste zagotovili zanesljive meritve in podaljšali življenjsko dobo oddajnika. Uporabite vrečko za pranje. Traku ne namakajte, centrifugirajte, likajte, kemično čistite ali belite. Ne uporabljajte pralnega sredstva z belilom ali mehčalcem. Nikoli v pralni stroj ali sušilec ne dajajte priključka oddajnika!

**Ločeno posušite in shranite trak in priključek oddajnika, da zagotovite čim daljšo življenjsko dobo baterije oddajnika.** Trak operite v pralnem stroju pred daljšim shranjevanjem ter po vsaki uporabi v bazenski vodi z visoko vsebnostjo klora.

Hranite kolesarski računalnik in oddajnik na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte ju v vlažnem okolju, v materialu, ki ne diha (plastični vrečki ali športni torbi) ali blizu prevodnega materiala (mokre brisače). Kolesarski računalnik, oddajnik in senzorji so vodoodporni in se lahko uporabljajo v deževnih razmerah. Da bi ohranili vodoodpornost, kolesarskega računalnika ali senzorjev ne čistite s tlačnim čistilcem ali potopite pod vodo. Ne izpostavljajte kolesarskega računalnika neposredni sončni svetlobi za dalj časa, na primer v avtu ali nameščenega na kolesu.

Ohranjajte vaš kolesarski računalnik čist. Očistite kolesarski računalnik in senzorje z blago milnico ter sperite s čisto vodo. Ne potaplajte jih v vodo. Previdno jih posušite s suho brisačo. Za čiščenje nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala kot je jeklena volna ali kemikalije za čiščenje.

Izogibajte se trdim udarcem kolesarskega računalnika ter senzorjev hitrosti in kadence, ker ti lahko poškodujejo enote senzorja.

#### Servis

Med dvoletnim garancijskim obdobjem vam priporočamo, da servis izvede samo pooblaščen Polarjev servisni center. Garancija ne pokriva škode ali posledične škode, ki jo povzroči servis, ki ga ni pooblastil Polar Electro.

Za kontaktne informacije in vse naslove Polarjevih servisnih centrov obiščite [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) in spletno stran za vašo državo.

Registrirajte svoj izdelek Polar na <http://register.polar.fi/>, s čimer zagotovite, da lahko izboljšamo naše izdelke in storitve, da bodo izpolnile vaše potrebe.



*Uporabniško ime za vaš Polar račun je vedno vaš e-naslov. Za Polarjevo registracijo izdelka, spletno stran [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), Polarjev forum in registracijo na novice veljata enako uporabniško ime in geslo.*

#### Zamenjava baterij

Kolesarski računalnik CS500 in oddajnik WearLink W.I.N.D. imata baterijo, ki jo lahko uporabnik zamenja sam. Če želite sami zamenjati baterijo, skrbno sledite navodilom v poglavju Zamenjava baterije kolesarskega računalnika.

Bateriji senzorjev hitrosti in kadence ne moreta biti zamenjani. Polar je senzorja hitrosti in kadence zasnoval tako, da sta zapečateni in je tako zagotovljena mehanska trpežnost in zanesljivost. Senzorja imata bateriji z dolgo življenjsko dobo. Za nakup novega senzorja se obrnite na pooblaščen Polarjev servisni center ali trgovca.

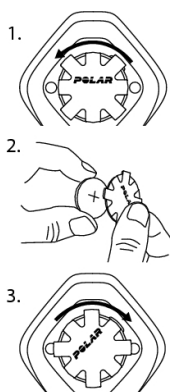
Za navodila o zamenjavi baterije pri **senzorju izhodne moči W.I.N.D.** si oglejte uporabniški priročnik za senzor izhodne moči.

### Zamenjava baterije kolesarskega računalnika

Da bi sami zamenjali baterije kolesarskega računalnika in oddajnika, skrbno sledite spodnjim navodilom:

Pri zamenjavi baterije pazite, da tesnilni obroček ostane nepoškodovan. V nasprotnem primeru ga zamenjajte z novim. Komplete baterij s tesnilnimi obročki lahko kupite pri dobro založenih Polarjevih trgovcih in pooblaščenih Polarjevih servisih. V ZDA in Kanadi so tesnilni obročki na voljo le pri pooblaščenih Polarjevih servisnih centrih. V ZDA so kompleti tesnilnih obročkov/baterij na voljo tudi na [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

1. Odprite pokrov baterije tako, da ga obrnete v smeri urinega kazalca za 45 stopinj (slika 1).
2. Odstranite pokrov baterije tako, da ga previdno dvignete. Baterija je pritrjena na pokrov. Odstranite baterijo. Pazite, da ne poškodujete navojev zadnjega pokrova in kovinske vzmeti pod pokrovom baterije.
3. Postavite pozitivno (+) stran proti pokrovu in negativno (-) stran nove baterije proti kolesarskemu računalniku (slika 2).
4. Na zadnji pokrov je pritrjen tesnilni D-obroček pokrova baterije. Zamenjajte tesnilni D-obroček, če je ta poškodovan. Preden zaprete pokrov baterije se prepričajte, ali je tesnilni obroček nepoškodovan in pravilno nameščen v svoj utor. Preverite, ali je ravna površina tesnilnega D-obročka postavljena proti zadnjemu pokrovu. V nasprotnem primeru se tesnilni D-obroček lahko poškoduje, ko zaprete pokrov baterije.
5. Postavite pokrov baterije na svoje mesto in ga obrnite s kovancem v smeri urinega kazalca (slika 3). Prepričajte se, ali je pokrov pravilno zaprt!



### Priključek oddajnika

Da bi lahko sami zamenjali baterijo, upoštevajte spodnja navodila.


1. Odprite pokrov baterije s kovancem, v nasprotni smeri urinega kazalca v položaj OPEN (ODPRI).
2. Vstavite baterijo (CR2025) v pokrov tako, da bo pozitivna (+) obrnjena proti pokrovu. Prepričajte se, ali je tesnilni obroček v utoru, da zagotovite vodoodpornost.
3. Pritisnite pokrov nazaj v priključek.
4. S kovancem obrnite pokrov v smeri urinega kazalca v položaj CLOSE (ZAPRI).



Odprite pokrov le pri zamenjavi baterije, da zagotovite dolgo življenjsko dobo in se prepričate, da tesnilni obroček ostane nepoškodovan. V nasprotnem primeru ga zamenjajte z novim.

Komplete baterij s tesnilnimi obročki lahko kupite

pri Polarjevih trgovcih in pooblaščenih Polarjevih servisih. V ZDA in Kanadi so tesnilni obročki na voljo le pri pooblaščenih Polarjevih servisnih centrih.

 *Hranite baterije stran od otrok. V primeru zaužitja nemudoma poiščite zdravniško pomoč. Baterije se morajo ustrezno odstraniti v skladu z lokalnimi predpisi.*



Obstaja nevarnost eksplozije, če je baterija zamenjana z napačno vrsto.

## Varnostni ukrepi

Polarjev kolesarski računalnik prikazuje, kako dobro ste se odrezali. Prikazuje raven fiziološkega napora in intenzivnosti med vadbo. Meri tudi hitrost in razdaljo, ko kolesarite s Polar CS senzorjem hitrosti W.I.N.D. Polar CS senzor kadence W.I.N.D. je narejen za merjenje kadence med kolesarjenjem. Polar senzor izhodne moči je narejen za merjenje izhodne moči med kolesarjenjem. Ni namenjen nobeni drugi uporabi.

Kolesarski računalnik Polar ni namenjen pridobivanju okoljskih meritev, ki zahtevajo strokovno in industrijsko natančnost. Nadalje se naprava ne sme uporabljati za pridobivanje meritev, ko se uporablja pri aktivnostih v zraku ali pod vodo.

## Motnje med vadbo

Motnje se lahko pojavijo blizu mikrovalovnih pečic in računalnikov. Med vadbo z računalnikom CS500 lahko motnje povzročijo tudi postaje brezžičnih lokalnih omrežij (WLAN). Da bi se izognili nepravilnim odčitkom ali motnjam, se odmaknite od možnih virov motenj.

## Zmanjševanje tveganj med vadbo

Vadba lahko vključuje nekatera tveganja. Preden pričnete z rednim programom vadbe, odgovorite na naslednja vprašanja, ki se nanašajo na vaše zdravstveno stanje. Če na katerokoli vprašanje odgovorite z DA, se pred pričetkom kateregakoli vadbenega programa posvetujte z zdravnikom.

- Ste v zadnjih 5 letih bili fizično neaktivni?
- Imate visok krvni pritisk ali visok holesterol v krvi?
- Imate simptome katere koli bolezni?
- Ali jemljete katero koli zdravilo za uravnavanje krvnega pritiska ali za srce?
- Ali ste v preteklosti imeli težave z dihanjem?
- Ali okrevate od težke bolezni ali zdravljenja?
- Ali uporabljate srčni spodbujevalnik ali katero drugo vstavljeno elektronsko napravo?
- Ali kadite?
- Ali ste noseči?

Upoštevajte dejstvo, da razen intenzivnosti vadbe na srčni utrip prav tako vplivajo zdravila za bolezni srca, krvni tlak, psihološke okoliščine, astma, dihanje itd., prav tako pa tudi nekateri energijski napitki, alkohol in nikotin.

Pomembno je, da ste dovzetni za odzive svojega telesa med vadbo. **Če med vadbo občutite nepričakovano bolečino ali prekomerno utrujenost, prekinite z vadbo ali pa nadaljujte vadbo pri nižji intenzivnosti.**

**Opozorilo osebam s srčnim spodbujevalnikom, defibrilatorjem ali drugo vstavljeno elektronsko napravo.** Osebe s srčnim spodbujevalnikom uporabljajo Polarjev kolesarski računalnik na lastno odgovornost. Pred začetkom uporabe zmeraj priporočamo test največjega vadbenega stresa pod



zdravniškimi nadzorom. S testom se zagotovi varnost in zanesljivost istočasne uporabe srčnega spodbujevalnika in Polarjevega kolesarskega računalnika.

**Če ste alergični na katerokoli snov v stiku z vašo kožo ali, če sumite alergično reakcijo zaradi uporabe izdelka,** preverite seznam materialov, navedenih v tehničnih specifikacijah. Da bi preprečili kožne reakcije na oddajnik, ga nosite čez majico, vendar jo dobro navlažite pod elektrodami, da zagotovite brezhibno delovanje.

**i** *Združen vpliv vlage in močnega drgnjenja lahko povzroči, da površina oddajnika začne puščati črno barvo in lahko pusti madeže na svetlih oblačilih. Če uporabljate repelent proti žuželkam, morate zagotoviti, da ne pride v stik z oddajnikom.*

## Tehnične specifikacije

### Kolesarski računalnik

Življenjska doba baterije:	Povprečno 3 leta (če vadite pov. 1 uro/dan, 7 dni/teden)
Vrsta baterije:	CR 2354
Tesnilni obroček baterije:	Silikonski D-obroček 28,0 x 0,8 mm (če tesnilni obroček ni poškodovan, ga med zamenjavo baterije ni potrebno zamenjati)
Delovna temperatura:	-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F
Materiali kolesarskega računalnika:	Leča PMMA s trdim premazom na vrhnji površini, ohišje kolesarskega računalnika ABS+GF/PA+GF, kovinski deli iz nerjavečega jekla (brez niklja)
Natančnost ure:	Boljša kot ± 0,5 sekunde/dan pri temperaturi 25 °C / 77 °F.
Natančnost meritve srčnega utripa:	± 1 % ali 1 bpm, kateri je večji. Opredelitev velja za stabilna stanja.
Merilni obseg srčnega utripa:	15-240
Razpon prikaza trenutne hitrosti:	0-127 km/h ali 0-75 mph
Območje prikaza višine:	-550 m ... +9000 m/-1800 ft ... +29500 ft
Ločljivost vzpona:	5 m/20 ft

### Mejne vrednosti kolesarskega računalnika

Maksimalno število datotek:	30
Maksimalni čas beleženja:	
Srčni utrip	144 h 20 min*
Srčni utrip + hitrost	78 h 03 min*
Srčni utrip + hitrost + kadenca	67 h 09 min*
Srčni utrip + kadenca	111 h 01 min*
Srčni utrip + hitrost + moč	15 h 12 min**
Srčni utrip + kadenca + moč	19 h 55 min**
Srčni utrip + hitrost + kadenca + moč	13 h 25 min**
Srčni utrip + moč	24 h 04 min**

\*Kolesarski računalnik shranjuje podatke v 5-sekundnih intervalih.

\*\*Kolesarski računalnik shranjuje podatke v 1-sekundnem intervalu, ko je senzor za moč v uporabi.

Maksimalno število krogov:	99
Skupna razdalja:	999 999 km/621370 mi
Skupno trajanje:	9999h 59min 59s
Skupne kalorije:	999 999 kcal
Skupno štetje vaj:	9999
Skupni vzpon:	304795 m/999980 ft

### Montažni nosilec Dual Lock

Materiali:	Gumijasti del TPE, ohišje montažnega nosilca PA+GF, kovinski deli iz nerjavečega jekla (brez niklja)
------------	--

**Oddajnik**

Življenjska doba baterije oddajnika WearLink	2000 ur uporabe
W.I.N.D.:	
Vrsta baterije:	CR2025
Tesnilni obroček baterije:	O-obroček 20,0 x 1,0, material silikon
Delovna temperatura:	-10 °C do +40 °C/14 °F do 104 °F
Material priključka:	Poliamid
Material traku:	Poliuretan/poliamid/poliester/elastan/najlon

Kolesarski računalnik Polar CS500 uporablja naslednje patentirane tehnologije, med drugim:

- OwnZone® oceno za določanje osebnih mej srčnega utripa za dan
- Wearlink® tehnologijo za merjenje srčnega utripa

**Polar DataLink in programska oprema Polar WebSync 2.1 (ali novejša)**

Sistemske zahteve:	PC MS Windows (2000/XP/Vista/7), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0
	Intel Mac OS X 10.5 ali novejši

Vodoodpornost izdelkov Polar je preverjena v skladu z mednarodnim standardom IEC 60529 IPx7 (1 m, 30 min, 20 °C). Izdelki so razdeljeni v štiri različne kategorije glede na njihovo vodoodpornost. Preverite hrbtno stran svojega izdelka Polar, kjer je naveden razred vodoodpornosti in ga primerjajte z razpredelnico spodaj. Prosimo, upoštevajte, da te opredelitve ne veljajo nujno za izdelke drugih proizvajalcev.

Oznaka na hrbtne strani ohišja	Lastnosti vodoodpornosti
Water proof IPX7 (Vodoodporen IPX7)	Ni primeren za kopanje ali plavanje. Zaščiten pred pljuski in dežnimi kapljami. Ne perite s tlačnim čistilcem.
Water resistant* (Vodoodporen)	Ni primeren za plavanje. Zaščiten pred pljuski pranja, potom, dežnimi kapljami itn. Ne perite s tlačnim čistilcem.
Water resistant 30 m/50 m (Vodoodporen 30 m/50 m)	Primeren za kopanje in plavanje
Water resistant 100 m (Vodoodporen 100 m)	Primeren za plavanje in potapljanje (brez zračnih jeklenk)

\*Te karakteristike veljajo tudi za oddajnik Polar WearLink W.I.N.D., CS senzorja hitrosti in kadence W.I.N.D. in senzor izhodne moči W.I.N.D., označene kot vodoodporne.

**Pogosto zastavljena vprašanja****Kaj naj naredim, če ...****... se prikaže znak za baterijo in WearLink/Speed/Cadence/Power (WearLink/Hitrost/Kadence/Moč)?**

... baterija vašega oddajnika WearLink ali senzorja hitrosti/kadence/moči je slaba. Za več informacij glejte Nega in vzdrževanje (stran 30).

**... ne vem, kje v meniju sem?**

Pritisnite in držite BACK (NAZAJ), dokler se ne prikaže čas.

**... kolesarski računalnik ne meri kalorij?**

Porabljene kalorije so izračunane samo, ko nosite oddajnik in so pravilno nastavljene vse uporabniške nastavitve. Za več informacij glejte Nastavitve uporabnika (stran 24).

**... odčitek srčnega utripa postane neenakomeren, izredno visok ali pa se prikaže ničla (00)?**

- Prepričajte se, da kolesarski računalnik ni dlje od oddajnika kot 40 m/131 ft.
- Prepričajte se, da se trak oddajnika med vadbo ni zrahljal.
- Prepričajte se, da sta tekstilni elektrodi v športnih oblačilih dobro pritrjeni.
- Prepričajte se, da sta elektrodi oddajnika/športnega oblačila vlažni.
- Prepričajte se, da je oddajnik/športno oblačilo čist(o).
- Prepričajte se, da ni nobenega drugega oddajnika srčnega utripa znotraj 40 m/131 ft.
- Močni elektromagnetni signali lahko povzročajo neenakomerne odčitke. Za več informacij glejte Varnostni ukrepi (stran 32).
- Če se neenakomerni odčitek srčnega utripa nadaljuje kljub dejstvu, da ste se oddaljili od vira motenj, se upočasnite in preverite svoj utrip z roko. Če čutite, da ustreza visokemu odčitku na zaslonu, lahko doživljate motnjo srčnega ritma. Večina primerov motenj ritma ni resnih, a se vseeno posvetujte s svojim zdravnikom.
- Srčni pojav je lahko spremenil vašo valovno obliko EKG. V tem primeru se posvetujte s svojim zdravnikom.

**... se prikaže klicaj in WearLink in vaš kolesarski računalnik ne najde signala srčnega utripa?**

- Prepričajte se, da kolesarski računalnik ni dlje od oddajnika kot 40 m/131 ft.
- Prepričajte se, da se pas oddajnika med vadbo ni zrahljal.
- Prepričajte se, da sta tekstilni elektrodi v športnih oblačilih dobro pritrjeni.
- Prepričajte se, da sta elektrodi oddajnika/športnega oblačila vlažni.
- Prepričajte se, da je (sta) oddajnik/elektrodi v športnem oblačilu čist(i) in nepoškodovan(i).
- Če merjenje srčnega utripa ne deluje s športnim oblačilom, poskusite uporabiti trak WearLink. Če je vaša srčna frekvenca zaznana s trakom, je težava najverjetneje v oblačilu. Prosimo, obrnite se na trgovca/proizvajalca oblačil.
- Če ste naredili vse, kar je omenjeno zgoraj in se sporočilo še vedno prikazuje, merjenje srčnega utripa pa še vedno ne deluje, je lahko prazna baterija v vašem oddajniku. Za več informacij o vadbi si oglejte uporabniški priročnik oddajnika WearLink W.I.N.D.

**... se prikaže WearLink FOUND (NAJDEN WearLink) in WearLink TEACH? (NAUČIM WearLink?)?**

Če ste kupili nov oddajnik kot dodatek, mora biti predstavljen kolesarskemu računalniku. Za več informacij glejte Uporaba novega oddajnika (stran 29).

Če je oddajnik, ki ga uporabljate, vsebovan v kompletu in se pojavi na zaslonu besedilo, kolesarski računalnik morda zaznava signal drugega oddajnika. V tem primeru se prepričajte, da nosite svoj oddajnik, da sta elektrodi navlaženi in da se trak oddajnika ni zrahljal.

**... se prikaže klicaj in Speed (Hitrost)?**

Prepričajte se, da je vaš senzor hitrosti pravilno nameščen. Nekajkrat obrnite kolo, da vklopite senzor. Utripajoča rdeča lučka označuje, da je senzor vklopljen.

**... se prikaže klicaj in Cadence (Kadenca)?**

Prepričajte se, da je vaš senzor kadence pravilno nameščen. Nekajkrat obrnite gonilko, da vklopite senzor. Utripajoča rdeča lučka prikaže, da je senzor vklopljen.

**... se prikaže klicaj in Power (Moč)?**

Prepričajte se, da je senzor moči pravilno nameščen. Za več informacije glejte uporabniški priročnik senzorja izhodne moči.

**... se višina stalno spreminja, čeprav se ne premikam?**

Kolesarski računalnik pretvarja izmerjen zračni tlak v odčitek višine. Zaradi tega vremenske spremembe lahko povzročijo spremembe v odčitkih višine.

### ... odčitki višine so netočni?

Vaš višinomer lahko kaže napačno višino, če je izpostavljen zunanjim vplivom, kot sta močan veter ali klimatska naprava. V tem primeru poskusite umeriti višinomer. Če so odčitki stalno netočni, morda umazanija blokira kanale zračnega pritiska. V tem primeru pošljite kolesarski računalnik na Polarjev servisni center.

### ... se prikaže **memory full** (Pomnilnik poln)?

Sporočilo se pojavi med vadbo, če ni več pomnilniškega prostora za vadbo. V tem primeru bo kolesarski računalnik prepisal najstarejšo datoteko o vadbi. Če želite shraniti datoteko o vadbi za dlje časa, jo prenesite na Polarjevo spletno storitev [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com). Nato izbrišite datoteko s kolesarskega računalnika. Za več informacij glejte Brisanje datotek o vadbi (stran 17).

## Polarjeva omejena mednarodna garancija

- Ta garancija ne vpliva na zakonske pravice potrošnika po veljavni državni zakonodaji ali pravice potrošnika proti trgovcu, ki izhajajo iz njune kupoprodajne pogodbe.
- To omejeno mednarodno garancijo Polar izdaja podjetje Polar Electro Inc. potrošnikom, ki so kupili ta izdelek v ZDA ali Kanadi. To omejeno mednarodno garancijo Polar izdaja podjetje Polar Electro Oy potrošnikom, ki so kupili ta izdelek v drugih državah.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. jamči prvotnemu potrošniku/kupcu tega izdelka, da na temu izdelku ne bo napak v materialu ali izdelavi dve leti po datumu nakupa.
- **Račun, ki ga prejmete ob nakupu, je dokaz nakupa!**
- Garancija ne krije baterije, običajne obrabe, škode, ki bi nastala zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril; neprimerne vzdrževanja, komercialne uporabe, počenega, razbitega ali opraskanega ohišja/zaslona, elastičnega traku in oblačil Polar.
- Garancija ne krije škode, izgub, stroškov ali izdatkov, neposrednih, posrednih ali nastalih, posledičnih ali posebnih, ki bi nastali zaradi ali ki so povezani z izdelkom.
- Izdelkov iz druge roke dvoletna (2) garancija ne pokriva, razen če je drugače določeno z lokalnimi zakoni.
- Med garancijskim obdobjem bo izdelek popravil ali ga zamenjal eden od pooblaščenih Polarjevih servisnih centrov, ne glede na državo nakupa.

Garancija za kateri koli izdelek je omejena na države, kjer je izdelek bil prvotno dan na trg.

Polar Electro Oy je podjetje s certifikatom ISO 9001:2008.

Avtorske pravice © 2011 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finska.

Vse pravice pridržane. Noben del tega priročnika se ne sme uporabiti ali razmnoževati v nobeni obliki in z nobenimi sredstvi brez predhodnega pisnega soglasja podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali pakiranja tega izdelka, označeni s simbolom <sup>TM</sup>, so blagovne znamke Polar Electro Oy. Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali pakiranja tega izdelka, označeni s simbolom ®, so registrirane blagovne znamke Polar Electro Oy, razen Windowsa, ki je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation.

## CE 0537

Ta izdelek je skladen z direktivo 93/42/EGS in 1999/5/ES. Ustrezna izjava o skladnosti je na voljo na [www.support.polar.fi/declaration\\_of\\_conformity.html](http://www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html).

### Ureditvene informacije po FCC

Ta naprava je v skladu s 15. členom pravilnika FCC. Delovanje je dovoljeno pod naslednjima pogoje: (1) ta naprava ne sme povzročati škodljivih motenj in (2) ta naprava mora sprejeti vse motnje, vključno s tistimi, ki lahko povzročijo neželeno delovanje naprave.

**Opomba:** ta oprema je bila testirana in ugotovljeno je bilo, da je skladna z mejami, ki veljajo za digitalno napravo razreda B, skladno s 15. členom pravilnika FCC. Namen teh mej je zagotoviti razumno zaščito

pred škodljivimi motnjami v stanovanjskih namestitvah. Ta oprema proizvaja, uporablja in lahko oddaja radiofrekvenčno energijo in lahko, če je ne namestimo in uporabljamo skladno z navodili, povzroča škodljive motnje radijskih komunikacij. Vendar proizvajalec naprave ne more v nobenem primeru jamčiti, da do takšnih motenj pri določeni namestitvi naprave ne bo prišlo. Če oprema povzroča škodljive motnje pri radijskem ali televizijskem sprejemu, kar ugotovite tako, da jo izklopite in znova vklopite, lahko uporabnik poskuša odpraviti motnje z enim ali več spodaj opisanih ukrepov:

1. Obrnite ali premestite sprejemno anteno.
2. Povečajte razdaljo med opremo in sprejemnikom.
3. Priključite opremo v vtičnico, ki ni v istem tokokrogu kot tista, na katero je priključen sprejemnik.
4. Za pomoč se obrnite na prodajalca ali izkušenega radijskega/TV tehnika.

Pozor! Spremembe, ki niso izrecno odobrene s strani stranke, ki je odgovorna za skladnost, lahko izničijo uporabnikovo pravico do uporabe opreme.

### Izjava o radiofrekvenčni izpostavljenosti po FCC

Ta izdelek oddaja radiofrekvenčno energijo, vendar je oddajna moč te naprave daleč pod mejami radiofrekvenčne izpostavljenosti po FCC in IC. Vendar mora biti naprava uporabljena tako, da je možnost stika človeka z anteno med običajnim delovanjem minimalna.



Oznaka s prečrtanim smetnjakom nakazuje, da so Polarjevi izdelki elektronske naprave in zanje velja Direktiva 2002/96/ES Evropskega parlamenta in Sveta o odpadni električni in elektronski opremi (OEEO), za baterije in akumulatorje, uporabljene pri teh izdelkih, pa velja Direktiva 2006/66/ES Evropskega parlamenta in Sveta z dne 6. septembra 2006 o baterijah in akumulatorjih ter odpadnih baterijah in akumulatorjih. Ti izdelki in baterije/akumulatorji v izdelkih Polar morajo biti odstranjeni ločeno v državah EU. Podjetje Polar spodbuja zmanjševanje možnih učinkov odpadkov na okolje in človeško zdravje tudi zunaj Evropske Unije z upoštevanjem lokalnih predpisov glede odstranjevanja odpadkov in, kjer je mogoče, z ločenim zbiranjem elektronskih naprav za izdelke in zbiranjem baterij in akumulatorjev.



Ta oznaka nakazuje, da je izdelek zaščiten pred električnimi šoki.

### Omejitev odgovornosti

- Gradivo v tem priročniku je informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi proizvajalčevega programa neprestanega razvoja spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne izjavlja ali jamči za ta priročnik ali izdelke, ki so v njem opisani.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne odgovarja za poškodbe, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne, ki izvirajo iz uporabe tega materiala ali izdelkov, opisanih tam, ali ki so z njimi povezane.

Ta izdelek pokrivajo naslednji patentni dokumenti:

FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803.4-08, FI 6815, EP 1245184, US 7076291, HK10484, US6199021, US6356838, EP0909940, F1110915, US7324841, EP1361819, F123471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003.

Izdelal:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

**SLOVENSKO**

Faks +358 8 5202 300

www.polar.fi [<http://www.polar.fi>]

17942967.00 ENG A

04/2011

## KAZALO

Čas .....	24	Varnostni ukrepi .....	32
Čas prihoda .....	20	Velikost kolesa .....	22
AutoStart .....	22	Vodoodpornost .....	34
Avtomatsko umerjanje .....	24	Začasno prekinite vadbo .....	13
Brisanje datotek o vadbi .....	17	Začnite z beleženjem vadbe .....	9
Ciljna razdalja .....	20	Začnite z merjenjem srčnega utripa .....	9
Datoteke o vadbi .....	15	Zamenjava baterij .....	30
Datum .....	24	Zvok .....	25
Dolžina razpona .....	23		
Dolžina verige .....	23		
Enote .....	25		
Funkcije gumbov .....	6		
Garancija .....	36		
HR <sub>max</sub> .....	25		
HR <sub>sit</sub> .....	25		
Način varčevanja z energijo .....	6		
Namestitev montažnega nosilca .....	7		
Nastavitve časovnika .....	20		
Nastavitve kolesa .....	21		
Nastavitve meje srčnega utripa .....	21		
Nastavitve senzorja hitrosti .....	23		
Nastavitve senzorja kadence .....	23		
Nastavitve senzorja moči .....	23		
Nastavitve uporabnika .....	24		
Nastavitve ure .....	24		
Nastavitve višine .....	24		
Nastavitve za kolesarjenje .....	20		
Navodila za vzdrževanje .....	30		
Oddajnik .....	9		
Opomnik .....	20		
Osnovne nastavitve .....	7		
OwnZone .....	21		
Podatki o vadbi .....	10		
Pogosto zastavljena vprašanja .....	34		
Ponastavitev skupnih datotek .....	18		
Povzetek vadbe .....	13		
Prekinite z beleženjem vadbe .....	13		
Prikaz ure .....	25		
Pritrjevanje kolesarskega računalnika na montažni nosilec ... 8			
Ročne meje .....	21		
Ročno umerjanje .....	24		
Samodejni krog .....	20		
Servis .....	30		
Shranjevanje kroga .....	12		
Skupno .....	17		
Splošne nastavitve .....	25		
Tehnične specifikacije .....	33		
Teža verige .....	23		
Učenje novega oddajnika .....	29		
Učenje novega senzorja hitrosti .....	27		
Učenje novega senzorja izhodne moči .....	27		
Učenje novega senzorja kadence .....	27		
Vadba z OwnZone .....	13		