

Polar CS600X™

Osnovni priročnik

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Vsebina

1. KOMPONENTE KOLESARSKEGA RAČUNALNIKA CS600X	4	Uporaba dodatkov z vašim Kolesarskim računalnikom CS600X.....	13
Dodatki po izbiri.....	5		
2. ZAČETEK.....	6	4. VADBA	14
Določanje velikosti kolesa	6	Namestitev oddajnika	14
Osnovne nastavitve	8	Začetek vadbe	15
Struktura menija	10		
Namestitev nastavka Polar za kolo	11	5. PO VADBI.....	16
Pritrditev kolesarskega računalnika na nastavek.....	11		
3. PRIPRAVE NA VADBO.....	12	6. INFORMACIJE ZA UPORABNIKE	17
Nastavitve kolesa	12	Nega in vzdrževanje	17
		Skrb za vaš izdelek.....	17
		Servisiranje.....	18
		Menjava baterij	18
		Opozorila	21
		Motnje med vadbo.....	21

Zmanjšanje tveganja med vadbo	22
Tehnične specifikacije	23
Omejena mednarodna garancija	
Polar	26
Izjava o omejitvi odgovornosti	
Polar	28

1. KOMPONENTE KOLESARSKEGA RAČUNALNIKA CS600X

Čestitamo! Kupili ste popoln komplet za trening, ki se bo natančno prilegal vašim potrebam. Ta navodila vam bodo pomagala pri uporabi vašega novega kolesarskega računalnika Polar. Za podrobnejša navodila si oglejte priročnik za uporabo, ki ga na priloženemu najdete na CD-ROMu.

- Kolesarski računalnik Polar CS600X: shranjuje in prikazuje podatke o kolesarjenju in vadbi med vadbo.
- Oddajnik Polar WearLink® W.I.N.D.: pošilja kolesarskemu računalniku signal srčne frekvence. Oddajnik se sestoji iz konektorja in pasu.
- Polar Bike Mount™: pritrdite nastavek za kolesarski računalnik na kolo in nanj priključite kolesarski računalnik.
- Polar Speed Sensor™ W.I.N.D.: brezžični senzor hitrosti, ki med kolesarjenjem meri hitrost in razdaljo.
- CD-ROM: vključuje računalniški program za analizo vadb **Polar ProTrainer 5™** in celoten priročnik za uporabo za CS600X kolesarski računalnik.

Z računalniškim programom Polar ProTrainer 5 lahko v naprej načrtujete svojo vadbo z mnogimi možnostmi načrtovanja, vaše nastavitve pa lahko prenašate na vaše izdelke Polar. Po vadbi lahko analizirate rezultate z različnimi grafi, ki jih lahko prilagodite vašim potrebam.



Celotno najnovejšo različico priročnika za uporabo in ta začetni priročnik za uporabo si lahko prenesete s spletne strani www.polar.fi/support.

Dodatki po izbiri

- Polar senzor hitrosti kolesarjenja W.I.N.D.: meri hitrost in razdaljo med kolesarjenjem.
- Polar senzor kadence W.I.N.D.: meri kadenco, oziroma šteje obrate gonilke na minuto med kolesarjenjem.
- Senzor izhodne moči W.I.N.D.: meri povprečno in maksimalno kadenco, izhodno moč, indeks potiskanja, kot tudi izenačenost potiskanja na levi in desni strani.
- Polar G3 GPS senzor W.I.N.D.: prikazuje podatke o hitrosti, razdalji in položaju, kot tudi podatke o progi pri vseh športih na prostem, z uporabo Global Positioning System (GPS) tehnologije.



Prenesite podatke o progi v računalniški program Polar ProTrainer 5, če jo želite pogledati v Google Earth, ali pretvoriti v GPX datoteko. Za več informacij si poglejte Pomoč pri računalniškem programu.

2. ZAČETEK


Določanje velikosti kolesa

Preden začnete uporabljati kolesarski računalnik, je potrebno izmeriti velikost koles na vašem kolesu.

Pravilna vrednost velikosti koles je predpogoj za to, da bi bile informacije o kolesarjenju pravilne. Za določanje velikosti koles obstajata dve metodi:

Prva metoda

Preverite velikost koles v palcih (inčih) ali na ETRTO, ki se nahaja na kolesih. Prevedite dobljeno vrednost v milimetre v desnem stolpcu tabele ETRTO na naslednji strani.

 *Velikosti koles v tabeli so podane v informativne namene, saj je velikost koles odvisna od tipa kolesa in zračnega tlaka.*

Druga metoda

Za kar najbolj natančne rezultate ročno izmerite velikost koles.

S pomočjo ventilčka si označite točko, kjer se kolo dotika tal. Na tem mestu si na tleh narišite črto in tako označite prvo točko. Kolo na ravni podlagi pomaknite naprej za en poln obrat kolesa. Guma mora biti poravnana pravokotno na tla. Na tla poleg ventilčka narišite novo črto in si s tem označite en poln obrat kolesa. Izmerite razdaljo med črtama.

Zaradi svoje teže na kolesu odštejte 4mm in dobili boste obseg kolesa. Dobljeno vrednost vnesite v vaš kolesarski računalnik.

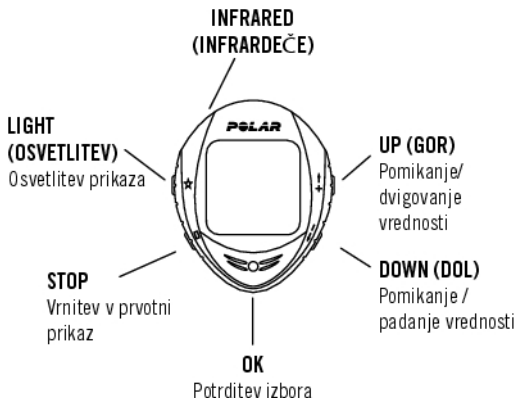
ETRTO	Premer kolesa (v palcih)	Nastavitev velikosti kolesa (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

Osnovne nastavitve

Pred prvo uporabo kolesarskega računalnika si nastavite osnovne nastavitve. Za doseganje kar najbolj točnih podatkov in meritev vnesite čim bolj točne podatke, ki naj temeljijo na vaših osebnih merah.

Za nastavitvev podatkov uporabljajte tipki GOR in DOL, potrdite s tipko OK. Če tipki GOR in DOL pritisnete in držite, se vrednosti spreminjajo hitreje.

1. Za aktivacijo kolesarskega računalnika dvakrat pritisnite OK. Ko ga enkrat aktivirate, ga ni več mogoče ugasniti!
2. Na zaslonu se pojavi Polarjev Logotip. Pritisnite OK.
3. **Language** (Jezik): Izbirate lahko med **English** (angleščina), **Deutsch** (nemščina), **Español** (špansko), **Français** (francoski) ali **Italiano** (italijansko). Pritisnite OK.

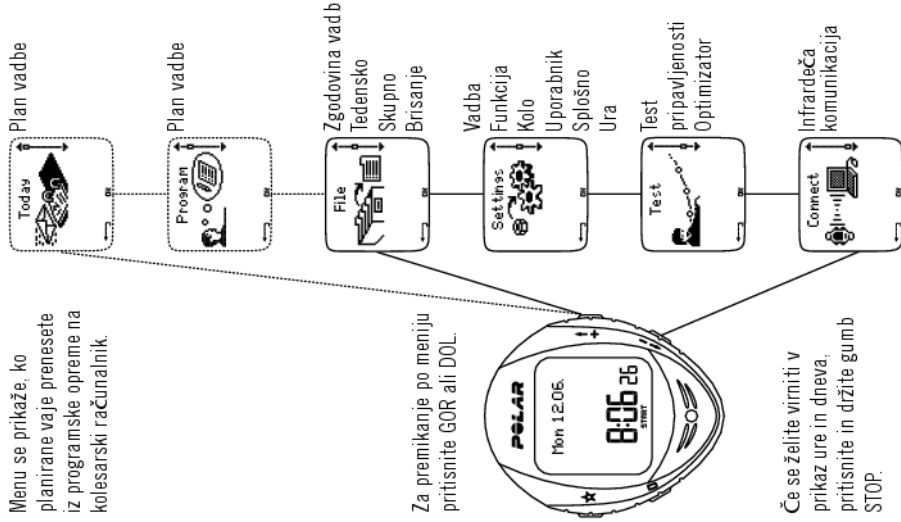


4. Prikaže se **Start with bike settings** (Začnite z nastavitvami kolesa). Pritisnite OK.
5. **Number of bikes** (Število koles): Izberite **1**, **2** ali **3**, odvisno od tega, koliko koles nameravate uporabljati. Če imate samo eno kolo, lahko drugo ali tretje kolo nastavite kasneje.
6. **Wheel** (Kolo): Vnesite velikost koles (**mm**) za vsako kolo. Za podrobnejše informacije glejte Merjenje velikosti koles.
7. Prikaže se **Basic settings** (Osnovne nastavitve). Pritisnite OK in nastavite naslednje podatke:
8. **Time** (čas): Izberite **12h** ali **24h**. Če izberete dvanajsturen prikaz, izberite **AM** (dopoldne) ali **PM** (popoldne) ter vnesite lokalni čas.
9. **Date** (datum): Vnesite trenutni datum; dd=dan, mm=meseč, yy=leto. Če uporabljate imperialne enote, nastavite datum v obliki; mm=meseč, dd=dan, yy=leto.
10. **Units** (enote): Izmerite metrične (**kg/cm/km**) ali imperialne (**lb/ft/mi**) enote.
11. **Weight** (teža): Vnesite svojo težo. Če želite zamenjati enote, pritisnite in držite tipko LUČKA.
12. **Height** (višina): Vnesite svojo težo. V načinu LB/FT najprej vnesite čevlje in nato palce.
13. **Birthday** (rojstni datum): Vnesite svoj rojstni datum; dd=dan, mm=meseč, yy=leto.
14. **Sex** (spol): Izberite **Male** (moški) ali **Female** (ženska).
15. Prikaže se **Settings OK?** (Nastavitve v redu?). Izberite **Yes** (Da) ali **No** (Ne). Če izberete **Yes**, boste s tem nastavitve potrdili in shranili. Kolesarski računalnik bo prikazal čas dneva. Če nastavitve niso pravilne in jih želite spremeniti, izberite **No**. S pritiskom na STOP se vrnite na podatek, ki ga želite popraviti.



Za vnos osnovnih nastavitvev uporabite računalniški program Polar ProTrainer 5.

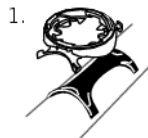
Struktura menija



Namestitev nastavka Polar za kolo

Nastavek in kolesarski računalnik lahko namestite na levo ali desno stran krmila na kolesu, ali na nosilec krmila.

1. Postavite gumijasti del na krmilo ali nosilec krmila in vstavite nastavek na vrh.
2. Napeljite vezice čez nastavek in jih pritrdite okoli krmila ali nosilca krmila. Močno pritrdite nastavek. Odrežite predloge dele vezic.



Pritrditev kolesarskega računalnika na nastavek

1. Postavite kolesarski računalnik na nastavek. Zavrtite kolesarski računalnik v smeri urinega kazalca, dokler ne slišite klika.
2. Kolesarski računalnik odstranite tako, da ga pritisnete navzdol in istočasno zavrtite v nasprotni smeri urinega kazalca.

3. PRIPRAVE NA VADBO

Nastavitve kolesa

V kolesarskem računalniku lahko nastavite dve/tri nastavitve v zvezi z vašim kolesom. Pripravite si nastavitve za vsa kolesa in ob začetku treninga izberite kolo 1, 2 ali 3. Privzeta vrednost je kolo št. 1.

Izberite **Select Settings > Bike > Bike 1, Bike 2, Bike 3** (Nastavitev > Kolo > Kolo 1, Kolo 2, Kolo 3 ali **Other** (Drugo). Bike 2 and Kolesi št. 2 in 3 sta lahko vklopljeni ali izklopljeni.

Za deaktivacijo senzorjev za hitrost, kadenco ali moč izberite **Other**. Tako boste merili samo srčno frekvenco, višino in temperaturo.

Za več informacij v zvezi z Nastavitvami koles si oglejte Uporabniški priročnik.




Uporaba dodatkov z vašim Kolesarskim računalnikom CS600X

Kolesarski računalnik CS600X je združljiv z naslednjimi Polar W.I.N.D. senzorji:

Polar Power Senzor W.I.N.D., **Polar senzor hitrosti W.I.N.D.**, **Polar senzor kadence W.I.N.D.** in **Polar G3 GPS senzorjem.**

Če kupujete nov senzor, mora biti z kolesarskim računalnikom aktiviran in povezan. Ta postopek se imenuje "učenje" in traja le nekaj sekund. Učenje zagotavlja, da vaš kolesarski računalnik sprejema signale le od vašega oddajnika in sensorja in omogoča nemoteno vadbo v skupini. Za podrobnejše informacije si oglejte *Uporaba novega dodatka* v priročniku za uporabo.

 *Preden se udeležite kolesarskega dogodka doma obvezno izpeljite postopek "učenja". S tem preprečite motnje, ki nastanejo zaradi prenosa podatkov na daljavo.*

Če ste senzor in kolesarski računalnik kupili v paketu, bo senzor že "naučen" sodelovanja s kolesarskim računalnikom. I tem primeru boste senzor morali le aktivirati v vašem kolesarskem računalniku. Za podrobnejše informacije si oglejte *Nastavitev kolesa* v priročniku za uporabo.

4. VADBA

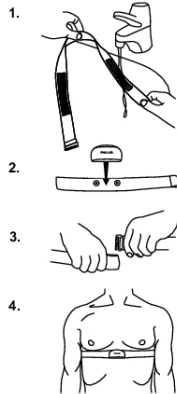
Namestitev oddajnika

Pred začetkom snemanja vadbe si morate namestiti oddajnik.

1. S tekočo vodo navlažite področje pod elektrodami na pasu. Prepričajte se, da so ti deli dobro navlaženi.
2. Konektor pritrdite na pas. Dolžino pasu prilagodite tako, da se bo pas dobro in udobno prilegal.
3. Pritrdite si pas okoli prsi, tik pod prsnimi mišicami in zapnite še drugo sponko.
4. Prepričajte se, da se vlažno področje z elektrodami čvrsto dotika vaše kože in da je znak Polar na konektorju v osrednjem delu in obrnjen navzgor.

Konektor odpnite s pasu kadar ga ne uporabljate, saj s tem podaljšate življenjsko dobo oddajnika. Podrobna navodila za pranje si oglejte v poglavju Nega in vzdrževanje.

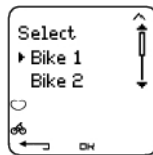
Video priročnik si oglejte na spletni strani
http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.



Začetek vadbe

Namestite si oddajnik in pritrdite kolesarski računalnik na nastavek.

1. S pritiskom na OK začnete z merjenjem. Kolesarski računalnik se bo postavil v način premora.
2. Izberite s katerim kolesom nameravate vaditi. Kot privzeto je izbrano Kolo 1 (Bike 1). Izberite **Settings** > **Bike** > **Bike1** > OK. (Nastavitve > Kolo > Kolo 1 > OK). Če želite meriti samo srčno frekvenco, izberite **Other** (Drugo).
3. V 4 sekundah se bo na zaslonu pojavila vaša srčna frekvenca. Okvirček okoli simbola srca nakazuje, da je prenos podatkov kodiran. Odvisno od senzorja ki ga uporabljate, simbol kolesarja ali simbol GPS (ali oba) utripa v spodnjem levem kotu zaslona, dokler niso zaznani vsi senzorji.
4. S pritiskom na OK začnete z vadbo. Tip vadbe je prikazan v zgornjem levem kotu zaslona.
5. Beleženje podatkov o vadbi se začasno prekine s pritiskom na tipko STOP. Če želite popolnoma končati z beleženjem, izberite EXIT (IZHOD).



Če želite popolnoma izkoristiti vse nastavitve, izberite meni **Settings** (Nastavitve). Za nadaljnje informacije glede nastavitvev se obrnite na uporabniški priročnik.

5. PO VADBI

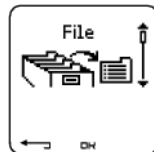
Po uporabi odstranite konektor s pasu. Oddajnik naj bo ves čas suh in čist. Za ostale informacije si oglejte Nega in vzdrževanje.

Za ogled podatkov po vaji izberite **File** (Datoteka).

- **Exercise Log** (Zgodovina vadb) hrani največ 99 datotek o vadbah
- Povzetek **Weekly** (Tedensko) prikaže povzetke zadnjih 16 tednov.
- **Totals** (Skupno) vključuje zbirne vrednosti shranjenih podatkov s treningov
- **Delete** (Izbris) datotek. Za pregled podatkov o vadbah pritisnite OK, nato pa se po njih pomikajte z GOR ali DOL.

Za celovito analizo prenesite podatke v računalniški program za analizo vadb Polar ProTrainer 5.

Za nadaljnje informacije o tem, kako pregledovati informacije o treningih, se obrnite na Uporabniški priročnik.



6. INFORMACIJE ZA UPORABNIKE

Nega in vzdrževanje

Skrb za vaš izdelek

Kot za vsako drugo elektronsko napravo, je tudi z vašim kolesarskim računalnikom Polar potrebno ravnati skrbno. Nasveti, ki jih navajamo v nadaljevanju, vam bodo pomagali, da izpolnite dolžnosti iz garancije in izdelek uporabljate še mnogo let.

Po uporabi konektor oddajnika odstranite s pasu.

Konektor očistite z blago milnico. Osušite ga z brisačo. Nikoli ne uporabljajte alkohola ali abrazivnih materialov (jeklene volne ali čistilnih kemikalij).

Pas oddajnika po vsaki uporabi splaknite z vodo. Če pas uporabljate več kot trikrat tedensko, ga vsaj enkrat na tri tedne operite v pralnem stroju pri 40°C/104°F. Uporabite pralno vrečico. Ne namakajte in ne uporabljajte niti detergenta z belilom niti mehčalca. Ne čistite kemijsko, pasu niti ne belite.

Pred dolgotrajno hrambo pas operite, prav tako ga po uporabi operite v vodi za bazene, ki vsebuje veliko klora. Pasu ne ožemajte ali ne likajte. Konektorja nikoli ne dajajte v pralni stroj ali sušilnik! **Pas in konektor sušite ter hranite ločeno.**

Kolesarski računalnik in oddajnik hranite na hladnem in suhem mestu. Ne hranite ga v vlažnem okolju, v materialu, ki ne diha (kavršni sta na primer plastična vrečka ali športna torba) ali s prevodnim materialom, kakršna je vlažna brisača. Znoj in vlaga lahko povzročita, da so elektrode oddajnika vlažne, oddajnik pa aktiviran, kar skrajšuje življenjsko dobo baterij.

Kolesarski računalnik in senzorji so vodoodporni in se jih lahko uporablja na dežju. Da bi ohranili vodoodpornost, kolesarskega računalnika ali senzorjev ne perite z vodo, ki je pod pritiskom in jih ne držite pod vodno gladino. Kolesarski računalnik in senzorji naj bodo čisti. Čistite jih z blago milnico in jih na koncu sperite s čisto vodo. Ne potopite ju v vodo. Pazljivo ju osušite z brisačo. Nikoli ne uporabljajte alkohola ali abrazivnih materialov (jeklene volne ali čistilnih kemikalij)

Izogibajte se udarcem na kolesarski računalnik in senzorje, saj jih lahko poškodujejo. Ne izpostavljajte kolesarskega računalnika neposredni sončni svetlobi za dalj časa, do česar lahko pride, na primer, če ga pustite v avtu ali nameščenega na nosilec na kolesu. Delovne temperature so med -10°C in +50°C/ +14°F in +122°F

Servisiranje

Če vaš kolesarski računalnik potrebuje servisiranje med prvo dvoletno garancijsko dobo, vam svetujemo, da se le-to izvede v avtoriziranem servisnem centru Polar. Garancija ne pokriva poškodb ali posledičnih poškodb, ki bi nastale zaradi posegov v servisu, ki ga Polar Electro ni pooblastil. Za ostale informacije si oglejte Omejeno mednarodno garancijo Polar.

Za nadaljnje informacije glede lokalnih po-prodajnih storitev si oglejte Kartico storitev odjemalcem Polar.

Prosimo, če svoje produkte Polar registrirate na <http://register.polar.fi/> in nam tako pomagate izboljšati naše storitve za kupce in izdelke, da bodo bolje služili vašim potrebam.

Menjava baterij

Baterij pri **senzorjih hitrosti in kadence** ni mogoče zamenjati. Za zamenjavo teh senzorjev se obrnite na vaš avtorizirani servisni center Polar.

Za navodila kako zamenjati baterijo v **senzorju moči potiskanja pedal W.I.N.D.**, uporabite priročnik Power Output Sensor (Senzor moči potiskanja pedal).

Za navodila o menjavi baterij pri **G3 GPS senzorju W.I.N.D.** si oglejte uporabniški priročnik za G3 GPS senzor.

Baterija kolesarskega računalnika

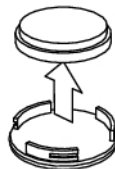
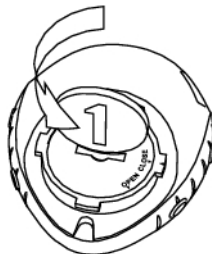
Priporočamo, da baterije menja samo avtorizirani servisni center Polar. Izogibajte se odpiranju zapečatenega baterijskega pokrova, če pa se vseeno odločite, da boste sami menjali baterije, se držite navodil na naslednji strani.

Da bi zagotovili kar najdaljšo življenjsko dobo pokrova za baterije, ga odpirajte samo, kadar morate menjati baterijo.

Indikator prazne baterije in znak **Battery low** (baterija izpraznjena) se prikažeta, ko je ostalo še okoli 10-15% kapacitete baterije kolesarskega računalnika. Osvetlitev ozadja ter zvoki kolesarskega računalnika se ob prikazu tega znaka samodejno izklopijo. Prekomerna uporaba osvetlitve ozadja še hitreje izprazni baterijo. V hladnih pogojih se lahko zgodi, da se bo prižgal indikator izpraznjene baterije, ki pa bo zopet izginil, ko se vrnete na toplejše mesto.

Če želite zamenjati baterijo kolesarskega računalnika, potrebujete kovanec in baterijo (CR 2354).

1. Kovanec, ki se tesno prilega utoru na zadnjem pokrovu, rahlo pritisnite in zavrtite v nasprotni smeri urinega kazalca do položaja **OPEN** (ODPRTO) in tako odprite pokrov baterije.
2. Odstranite pokrov baterije. Baterija je pripeta na pokrov, ki ga je treba pazljivo dvigniti. Odstranite baterijo in jo zamenjajte z novo. Pazite, da ne poškodujete navoja pokrova.
3. Obrnite baterijo tako, da bo negativna (-) stran obrnjena proti kolesarskemu računalniku, pozitivna (+) pa proti pokrovu.
4. Na pokrov je prav tako pripet tesnilni obroč. Preden pokrov zaprete, se prepričajte, da je ta obroč nepoškodovan in pravilno postavljen v utor. Obroč menjajte samo, če je poškodovan.
5. Vrnite pokrov na svoje mesto in ga s pomočjo kovanca obrnite v smeri urinega kazalca do položaja **CLOSE** (ZAPRTO). Prepričajte se, da je pokrov pravilno zaprt!



SLOVENSKO

Če boste postopali v skladu z navodili proizvajalca, bi moral tesnilni obroč ostati nepoškodovan celotno življenjsko dobo kolesarskega računalnika. V primeru poškodbe pa vam svetujemo, da se obrnete na servisni center Polar. Nadomestni obroči za zatesnitev so na voljo samo pri avtoriziranih servisnih centrih Polar.

Po menjavi baterije znova nastavite čas in datum, pa tudi osnovne nastavitve. Glede nadaljnjih informacij si pogledajte poglavje Osnovne nastavitve.



Baterije hranite izven dosega otrok. V primeru zaužitja takoj poiščite zdravniško pomoč. Baterije zavržite v skladu z lokalnimi predpisi.

Za zamenjavo baterij pri **oddajniku WearLink W.I.N.D.** pazljivo sledite navodilom za menjavo baterij pri kolesarskem računalniku.

Opozorila

Kolesarski računalnik Polar prikazuje indikatorje vašega stanja. Prikazuje nivo fiziološke obremenitve in intenzivnosti med vadbo. Poleg tega s pomočjo senzorjev Polar Speed Sensor W.I.N.D. meri še hitrost in prevoženo razdaljo med kolesarjenjem. Merjenju kadence med kolesarjenjem sta namenjena Polar Cadence Sensor W.I.N.D. , merjenju moči potiskanja pedal pa Polar Power Output Sensor W.I.N.D. Predvidena ni nobena druga uporaba.

Motnje med vadbo

Oprema za vadbo in elektromagnetna interferenca.

Motnje se lahko pojavijo v bližini visokonapetostnih vodov, prometne signalizacije, električnih žic na železnicah, električnih linij avtobusov in tramvajev, televizij, avtomobilskih motorjev, kolesarskih računalnikov, nekaterih motorno gnanih naprav za vadbo, mobilnih telefonov ali med hojo skozi električna varnostna vrata. Med vadbo s CS600 lahko motnje povzročijo tudi mikrovalovne pečice, računalniki in bazne postaje za WLAN. Da bi se izognili napačnemu delovanju, se odstranite od možnih virov motenj.

Vadbena oprema z elektronskimi ali električnimi komponentami lahko povzroči interferenčne radijske motnje. Takšne komponente so, na primer: LED prikazovalniki, motorji in električne zavore. Za rešitev teh težav poskusite naslednje:

1. Odstranite oddajnik s svojih prsi in vadbena opremo uporabljajte, kot bi jo sicer.
2. Premikajte kolesarski računalnik naokoli, dokler ne najdete območja, kjer ni zaznati nobenih motenj ali dokler se ne zasveti simbol srca. Interferenca je pogosto najmočnejša neposredno pred prikazano ploščo opreme, medtem ko sta leva in desna stran relativno brez interference.
3. Oddajnik si pritrdite nazaj na prsi in na tem območju brez interferenc nadaljujte z vadbo, kolikor je to pač mogoče.

Če kolesarski računalnik ob vadbeni opremi še vedno ne deluje, je morda v okolju preveč električnega šuma za brezžično merjenje srčne frekvence.

Zmanjšanje tveganja med vadbo

Vadba lahko prinaša določeno tveganje. Preden začnete z rednim vadbenim programom je priporočljivo, da si odgovorite na naslednja vprašanja glede vašega zdravstvenega stanja. Če na katerokoli vprašanje odgovorite z »da«, vam priporočamo, da se pred začetkom kateregakoli vadbenega programa posvetujete z zdravnikom.

- Ste bili zadnjih pet let telesno neaktivni?
- Imate visok krvni tlak ali visoko vrednost holesterola v krvi?
- Jemljete zdravila proti visokemu krvnemu tlaku ali holesterolu?
- Ste že imeli težave z dihanjem?
- Imate simptome katerekoli bolezni?
- Ali ste sredi okrevanja po resni bolezni ali zdravljenju?
- Imate srčni vzpodbujevalnik ali kakšno drugo vsajeno elektronsko napravo?
- Kadite?
- Ste noseči?

Na srčno frekvenco lahko poleg intenzivne vadbe, zdravih za bolezni srca, krvnega tlaka, psihološkega stanja, astme, dihanja itd., vplivajo še nekatere energijske pijače, alkohol in nikotin.

Pomembno je, da ste med vadbo občutljivi na odzive vašega telesa. **Če med vadbo občutite nepredvideno bolečino ali prekomerno utrujenost, vam priporočamo, da z vadbo prekinete ali da nadaljujete manj intenzivno.**

Opozorilo osebam, ki imajo srčni spodbujevalnik, defibrilator ali drugo vsajeno napravo. Osebe, ki imajo srčni spodbujevalnik, uporabljajo kolesarski računalnik Polar na lastno odgovornost. Vedno svetujemo, da pred začetkom uporabe izvedete test največje vadbene obremenitve pod zdravniškim nadzorom. Test je namenjen varnosti in zagotavljanju zanesljive hkratne uporabe srčnega spodbujevalnika in kolesarskega računalnika Polar.

Če ste alergični na katerokoli snov, ki pride v kontakt s kožo, ali če sumite, da bi zaradi uporabe tega izdelka lahko prišlo do alergijskih reakcij, si oglejte spisek materialov v Tehničnih specifikacijah. Da bi se izognili kožnim reakcijam na oddajnik, ga nosite čez majico, vendar majico dobro navlažite na področju pod elektrodami in tako zagotovite nemoteno delovanje.



Kombinacija vpliva vlage in intenzivnega drgnjenja lahko povzroči, da se črna barva odluči od oddajnika, kar lahko umaže svetla oblačila.

Tehnične specifikacije

Kolesarski računalnik

Laserski izdelek 1.

razreda

Življenjska doba baterije: Povprečno 1 leto

Tip baterije: CR 2354

Bater. tesnilni obroč: O-obroč 20.0 x 1.0 Material: silikon

Temperaturno območje delovanja: -10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F

Materiali: Termoplastični polimer

Natančnost ure: Bolje od ±0,5 sekunde/dan pri temperaturi 25°C / 77°F

Točnost spremljanja srčne frekvence: ±1% ali 1 utrip/minuto, kar je več.

Območje meritve srčne frekvence: Podatek velja za stabilne pogoje

Območje meritve srčne frekvence: 15-240

Območje prikaza hitrosti:

0-127 km/h ali 0-75 mph

Območje prikaza višine: -550 m ... +9000 m / -1800 ft ... +29500 ft

Ločljivost vzpenjanja: 5 m / 20 ft

Mejne vrednosti kolesarskega računalnika

Največje št. datotek: 99

Najdaljši čas: 99 h 59 min 59 s

Največje št. krogov: 99

Skupna razdalja: 999 999 km / 621370 mi

Skupno trajanje: 9999h 59min 59s

Skupno kalorij: 999 999 kcal

Skupno število vadb: 9999

Skupno vzponi: 304795 m / 999980 ft

Oddajnik

Življenjska doba oddajnika: Povprečno 2 leti (3h/dan 7 dni/teden)

WearLink W.I.N.D.:

Tip baterije: CR2025

Bater. tesnilni obroč: O-obroč 20.0 x 1.0, material: silikon

Temperaturno območje delovanja: -10 °C do +40 °C / 14 °F do 104 °F

Material konektorja:

Poliamid

Material traku:

Poliuretan/Poliamid/Poliester/Elastan/Najlon

Polar ProTrainer 5™

Sistemske zahteve: osebni računalnik PC
Windows® 2000/XP (32bit), Vista
IrDA združljiva vrata (zunanja IrDA
naprava ali IP vrata)
Poleg tega mora imeti za poganjanje
programske opreme računalnik najmanj
procesor Pentium II 200 Mhz ali več,
monitor ločljivosti SVGA ali več, 50MB
prostora na trdem disku in enoto
CD-ROM.

Polar WebLink z IrDA komunikacijo

Sistemske zahteve: osebni računalnik PC
Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
IrDA združljiva vrata (zunanja IrDA
naprava ali IP vrata)

Kolesarski računalnik polar prikazuje kazalnike vaše vadbe. Prikazuje raven fizične moči in intenzivnosti med vadbo. Kadar kolesarite s Senzorjem hitrosti Polar, meri tudi hitrost in razdaljo. Polar G3 GPS senzor je zasnovan za merjenje podatkov hitrosti, razdalje in položaja, kot tudi za podatke o progi. Senzor kadence Polar je zasnovan za merjenje kadence med kolesarjenjem. Senzor moči Polar je zasnovan za merjenje izhodne moči med kolesarjenjem. Namenjeni niso nobeni drugi uporabi.

Kolesarski računalnik Polar ni primeren za uporabo meritev okolja, ki zahtevajo strokovno ali proizvodno natančnost. Nadalje naprava ne sme biti uporabljena za pridobivanje meritev, ki izhajajo iz aktivnosti v zraku in v vodi.

Izdelki Polar so bili glede vodoodpornost testirani v skladu z mednarodnim standardom ISO 2281. Izdelki so glede vodoodpornosti razdeljeni v tri različne kategorije. Glede kategorije preverite zadnjo stran vašega izdelka Polar in jo primerjajte s tabelo spodaj. Bodite pozorni, da se te definicije ne nanašajo nujno na izdelke drugih proizvajalcev.

Označba na zadnji strani ohišja	Lastnosti vodoodpornosti
Water resistant	Odporno proti pljuskom, znoju, dežnim kapljam itd. Ni primerno za plavanje.
Water resistant 30 m/50 m	Primerno za kopanje in plavanje*
Water resistant 100 m	Primerno za plavanje in potapljanje, vendar ne za potapljanje z jeklenko

* Te lastnosti prav tako veljajo za oddajnike Polar WearLink W.I.N.D., ki so označeni kot Water resistant (vodoodporni).

Omejena mednarodna garancija Polar

- 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 Inc. / Polar Electro Oy jamči prvotnemu potrošniku / kupcu tega izdelka, da na temu izdelku ne bo napak v materialu ali izdelavi dve leti po datumu nakupa.
- **Prosimo, shranite račun, saj je vaš dokaz o nakupu!**
- Garancija ne krije baterije, običajne obrabe, škode, ki bi nastala zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril; neprimernega vzdrževanja, komercialne uporabe, počenega, razbitega ali opraskanega ohišja/zaslona, elastičnega pasu 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.
- Dvoletna garancija ne krije izdelkov, ki so kupljeni iz druge roke, razen če tako določa lokalna zakonodaja.
- V garancijskem obdobju bo izdelek popravljen ali zamenjan pri pooblaščenem servisnem centru Polar ne glede na državo nakupa.

Glede na kateri koli izdelek je garancija omejena na države, v katerih se je izdelek prvotno tržil.

CE 0537

Ta znak CE kaže na skladnost tega izdelka z Direktivo 93/42/EEC. Za več informacij si oglejte http://support.polar.fi/declaration_of_conformity



Znak prekrizanega koša za odpadke kaže, da so izdelki Polar v okviru Direktive 2002/96/EC Evropskega parlamenta in Odbora za odpadno električno in elektronsko opremo (WEEE), baterije in akumulatorji uporabljeni v izdelkih pa so pod Direktivo 2006/66/EC Evropskega parlamenta in Sveta 6. september 2006 za baterije in akumulatorje in odpadne baterije in akumulatorje. Te izdelke in baterije/akumulatorji v Polarjevih izdelkih je potrebno zato v državah članicah EU odmetavati ločeno.



Ta znak kaže, da je izdelek varen pred povzročitvijo elektrošokov.

Družba Polar Electro Oy ima certifikat ISO 9001:2000

Copyright © 2010 Polar Electro Oy, FIN-90440
KEMPELE, Finska.

Vse pravice pridržane. Nobenega dela teh navodil ni dovoljeno uporabljati ali razmnoževati v katerikoli obliki in na kakršenkoli način brez poprejšnjega pisnega soglasja družbe Polar Electro Oy. Imena in logotipi, ki so v teh navodilih označeni s simbolom TM, so trговske znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi, ki so v teh navodilih označeni z znakom ®, so zaščitene trговske znamke podjetja Polar Electro Oy, razen Windows, ki je zaščitena trговska znamka podjetja Microsoft Corporation.

Izjava o omejitvi odgovornosti Polar

- Vsebina tega dokumenta je namenjena informiranju. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi proizvajalčevega stalnega razvojnega programa spremenijo brez predhodnega opozorila.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy v zvezi s tem navodilom ali v zvezi z izdelki, ki so opisani v njem, ne daje nobene izjave ali garancije.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne bo odgovoren za nikakršne poškodbe, izgube, porabo ali stroške, neposredne ali posredne, posebne ali posledične, ki izhajajo iz ali so v povezavi z uporabo teh vsebin ali izdelkov, opisanih v njih.

Ta izdelek ščiti eden ali več izmed naslednjih patentov: FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, FI100924, EP 836165, US 6229454, DE 69709285, FI112028, EP 0984719, US 6361502, FI 111801, US 6418394, EP1124483, WO9855023, US6199021, US6356848, FI114202, US 6537227, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2, FI110915, FI 113614. Ostali patenti so v obravnavi.

Manufactured by

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

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY