



Polar CS600X Priročnik za uporabo

VSEBINA

1. UVOD	5
2. DELI KOLESARSKEGA RAČUNALNIKA	6
Dodatki	6
3. NA ZAČETKU	7
Merjenje velikosti kolesa	7
Osnovne nastavitve	7
Zasnova menija	9
Montaža nastavka Polar Bike Mount	9
Pritrditev kolesarskega računalnika na nastavek	9
4. PRIPRAVA NA VADBO	11
Načrtujte vadbo	11
Vrste vaj	11
Ustvarite nove vaje s svojim kolesarskim računalnikom	12
Ustvarite nove vaje s Polar ProTrainer 5	13
Nosite oddajnik	13
5. VADBA	15
Začetek vadbe	15
Podatki na zaslonu	16
Grafični prikaz	17
Prilagoditev zaslona kolesarskega računalnika	17
Znaki na zaslonu	18
Funkcije tipk	20
Izmeri krog	20
Zakleni območje	21
Približaj/oddalji zaslon	21
Osvetli zaslon (vklopi nočni način)	21
Poglej meni nastavitvev	21
Premor vadbe	22
Določi svoj OwnZone	22
Konec vadbe	23
6. PO VADBI	24
Analiza rezultatov vadbe	24
Dnevnik vadbe	24
Tedenski povzetek	31
Skupno	32
Izbriši datoteke	32
7. NASTAVITVE	33
Vadbene nastavitve	33
Nastavitve lastnosti	33
GPS*	33
Nadmorska višina	33
Hitrost snemanja	34
Funkcija podatkov hitrosti snemanja	35
Avtomatično merjenje kroga	36
Prikaz srčnega utripa	36
Športna območja	36
Nastavitve kolesa	36
Velikost kolesa	36
Hitrost: vklopi/izklopi	36

Čas prihoda	37
Autostart: vklopi/izklopi	37
Moč*: vklopi/izklopi	37
Kadenca*: vklopi/izklopi	37
Nastavitve uporabnika	38
Srčni utrip: HRmax, HRsit	38
Maksimalni sprejem kisika: VO2max	38
Splošne nastavitve	39
Zvok	39
Glasnost	39
Alarm ciljnega območja (TZ Alarm)	39
Zaklepanje tipk	39
Enote	39
Jezik	39
Mirovanje	39
Nastavitve ure	40
Opomnik	40
Dogodek	40
Alarm	40
Čas	41
Časovni pas	41
Datum	41
Bližnjica (hitri meni)	41
8. PROGRAM VADBE	42
Poglej program	42
Opravi načrtovano vadbo	43
Prični vadbo	43
Vadi v fazah	43
Prikazi med vadbo	43
Funkcije med vadbo	44
Meni kroga	44
9. TESTI	45
Kondicijski test Polar Fitness Test™	45
Pred testom	45
Opravljanje testa	46
Po testu	46
Polar OwnOptimizer™	48
Pred testom	48
Opravljanje testa	48
Po testu	49
Gibanje rezultatov OwnOptimizer	50
Izbriši vrednost OwnOptimizer	50
Ponastavi datoteko Trend	50
Analiza rezultatov s programom Polar ProTrainer 5	51
10. UPORABA NOVEGA ODDAJNIKA	52
Uporaba novega oddajnika	52
Učenje novega oddajnika	52
11. UPORABA NOVEGA DODATKA	53
Uporaba novega dodatka	53
Učenje novega senzorja za hitrost	53
Učenje novega senzorja za kadenco*	53
Učenje novega senzorja moči potiskanja pedal*	53
Učenje novega G3 GPS senzorja*	53

12.OSNOVNE INFORMACIJE	55
Polar športna območja	55
OwnZone vadba	56
Maksimalni srčni utrip	56
Vrednost srčnega utripa v sedečem položaju	57
Rezerva srčnega utripa	57
Spremenljivost srčnega utripa	58
Snemanje R-R	58
13.INFORMACIJE O STORITVAH ZA KUPCE	59
Skrb in vzdrževanje	59
Skrb za svoj izdelek	59
Servis	59
Zamenjava baterij.....	59
Zamenjava baterije v kolesarskem računalniku.....	59
Varnostna opozorila	60
Motnje med vadbo	60
Zmanjševanje tveganj med vadbo.....	61
Tehnične specifikacije	61
Pogosto zastavljena vprašanja	63
Mednarodna omejena garancija Polar	64
Omejitev odgovornosti Polar	65
KAZALO	66

1. UVOD

Čestitamo! Kupili ste celovit vadbeni sistem, narejen po meri tako da ustreza vašim vadbenim potrebam. Ta priročnik za uporabo vsebuje kompletna navodila, ki vam bodo v pomoč, da boste kar najbolje izkoristili svoj kolesarski računalnik.

CELOVIT VADBENI SISTEM

Načrtujte svojo vadbo z računalniškim programom za analizo vadbe Polar ProTrainer 5. Prenesite svoje načrte na svoj kolesarski računalnik.

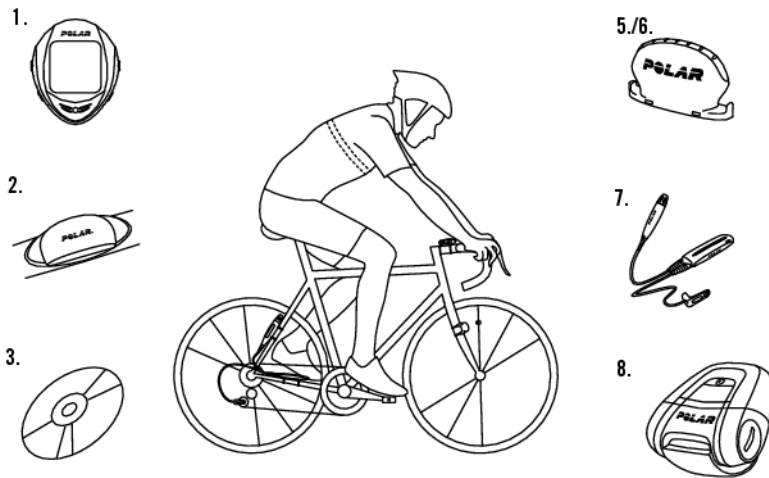
Poglejte podrobne informacije o svoji vadbi. Shranite svoje vadbene podatke za dolgoročno spremljanje in analizo v Polar ProTrainer 5.



Vaš kolesarski računalnik vas vodi skozi vadbo in shranjuje vaše vadbene podatke. Po vadbi prenesite svoje rezultate v Polar ProTrainer 5.

Najnovejšo različico teh navodil si lahko prenesete tukaj: <http://www.polar.fi/support>. Za video prikaze, pojdite na http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

2. DELI KOLESARSKEGA RAČUNALNIKA



1. Polar CS600X kolesarski računalnik: med vadbo prikazuje in beleži kolesarske in druge vadbene podatke.
2. Polar WearLink® W.I.N.D. elastični elektroadni pas in kodiran oddajnik: sestavljen je iz priključka in pasu; pošilja signal srčnega utripa kolesarskemu računalniku.
3. Zgoščanka: zajema računalniški program za analizo vadbe Polar ProTrainer 5™ in popolni priročnik za uporabo, ki vam pomaga kar najbolje izkoristiti vaš kolesarski računalnik.
4. Nastavek za kolesarski računalnik Polar Bike Mount™: namestite nastavek za kolesarski računalnik na kolo in nanj pritrdite kolesarski računalnik.
5. Senzor za hitrost Polar Speed Sensor™ W.I.N.D.: brezžično meri hitrost in razdaljo med kolesarjenjem.

Dodatki

6. Cadence Sensor™ W.I.N.D.: senzor za kadenco brezžično meri hitrost, pri kateri obračate gonilko svojega kolesa in ki je izražena v številu obratov v eni minuti (rpm).
7. Power Output Sensor™ W.I.N.D.: senzor moči potiskanja pedal meri povprečno in maksimalno kadenco, moč potiskanja pedal in indeks pedaliranja, prav tako pa tudi ravnovesje med levo in desno gonilko.
8. Polar G3 GPS senzor W.I.N.D.: zagotavlja podatke o hitrosti, razdalji, položaju in progi pri vseh zunanjih športih z uporabo tehnologije globalnega sistema za določanje položaja (Global Positioning System – GPS). Svoje podatke o progi lahko prenesete na računalniški program za analizo vadbe Polar ProTrainer 5 in jo pogledate na aplikaciji Google Earth ali pa jo pretvorite v GPX datoteko. Za več informacij glejte pomoč programa.

i Kadar uporabljate Polar G3 GPS senzor skupaj s senzorjem za hitrost Polar, bo GPS senzor uporabljen le za sledenje položaja in proge. Ko pa senzor za hitrost ni v dosegu (npr. vrsta športa se med vadbo spremeni), bo kolesarski računalnik samodejno priklical podatke o hitrosti in razdalji od GPS senzorja. Na ta način je merjenje hitrosti in razdalje zagotovljeno skozi celotno vadbo. Senzor za hitrost ponovno uporabite z dolgim pritiskom na tipko **LUČKA** in izberite **Seek sensor**.

3. NA ZAČETKU

Preden vklopite svoj kolesarski računalnik, izmerite velikost kolesa (gume).


Merjenje velikosti kolesa

Nastavitve velikosti kolesa so predpogoj za točne informacije o kolesarjenju. Obstajata dva načina, kako določiti velikost kolesa:

Metoda 1

Poiščite premer v palcih ali v ETRTO, ki je natisnjen na kolesu. Povežite ga z velikostjo kolesa, izraženo v milimetrih v desnem stolpcu tabele.

ETRTO	Premer 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 tabeli so zgolj informativne, saj je velikost kolesa odvisna od vrste kolesa in zračnega tlaka.

Metoda 2

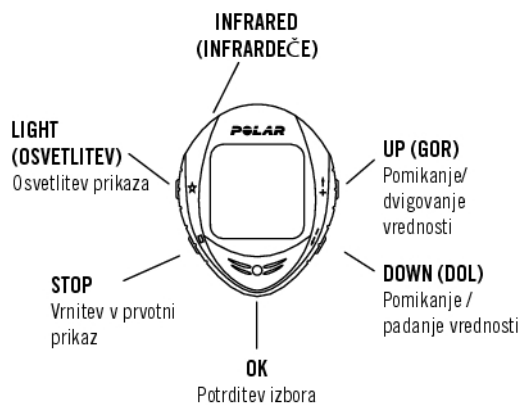
Izmerite velikost kolesa ročno, saj boste tako dobili najbolj natančen rezultat.

Uporabite ventil in označite točko, kjer se kolo dotika tal. Narišite črto na tla ter tako označite to točko. Na ravni površini premaknite svoje kolo naprej, tako da se kolo enkrat v celoti zavrti. Guma mora biti pravokotno na tla. Narišite še eno črto pri ventilu in tako označite en celoten vrtljaj. Izmerite razdaljo med obema črtama.

Odštejte 4 mm za svojo težo na kolesu in dobili boste obseg svojega kolesa. To vrednost vnesite v kolesarski računalnik.

Osnovne nastavitve

Preden prvič uporabite svoj kolesarski računalnik, vnesite osnovne nastavitve. Vnesite kar se da točne podatke ter si tako zagotovite pravilne povratne informacije na podlagi vaše zmogljivosti.

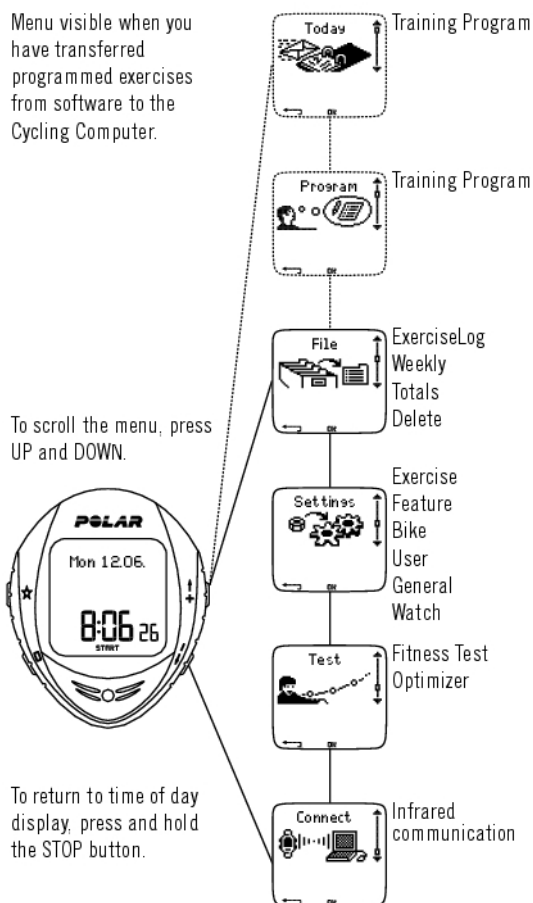


Za nastavitve podatkov uporabite GOR in DOL, potrdite pa z OK. Vrednosti se odvijajo hitreje, če pritisnete in držite GOR ali DOL.

1. Svoj kolesarski računalnik vklopite, tako da dvakrat pritisnete OK. Ko je enkrat vklopljen, ga ni mogoče več izklopiti!
2. Pojavi se logotip Polar. Pritisnite OK.
3. **Language** (Jezik): Izberite **English**, **Deutsch**, **Español**, **Français** ali **Italiano**. Pritisnite OK.
4. Prikaže se **Start with bike settings** (Pričnite z osnovnimi nastavitvami). Pritisnite OK.
5. **Number of bikes** (število koles): Izberite 1, 2 ali 3, odvisno od tega, koliko koles boste uporabljali. Če uporabljate samo eno kolo, lahko nastavitve za kolesi 2 in 3 vnesete kasneje. Za nadaljnje informacije glejte Nastavitve kolesa (stran 36).
6. **Wheel** (kolo): Vnesite velikost kolesa (**mm**) za vsako kolo. Za nadaljnje informacije glejte Merjenje velikosti kolesa (stran 7).
7. Prikaže se **Start with basic settings** (Pričnite z osnovnimi nastavitvami). Pritisnite OK in vnesite naslednje nastavitve:
8. **Time** (čas): Izberite **12h** ali **24h**. Pri **12h** (12-urnem) načinu izberite **AM** za dopoldne oz **PM** za popoldne. Vnesite lokalni čas.
9. **Date** (datum): Vnesite trenutni datum, dd = dan, mm = mesec, yy = leto. Če uporabljate 12-urni časovni način, vnesite datum: mm = mesec, dd = dan, yy = leto.
10. **Units** (enote): Izberite metrične enote (**kg/cm/km**) ali imperialne enote (**lb/ft/mi**).
11. **Weight** (teža): Vnesite svojo težo. Če želite zamenjati enote, pritisnite in držite tipko LUČKA.
12. **Height** (višina): Vnesite svojo višino. Če uporabljate imperialne enote, najprej nastavite čevlje (ft), nato pa še palce (in).
13. **Birthday** (datum rojstva): Vnesite svoj datum rojstva, dd = dan, mm = mesec, yy = leto.
14. **Sex** (spol): Izberite **Male** (moški) ali **Female** (ženski).
15. Prikaže se **Settings OK?** (Nastavitve OK?). Izberite **Yes** (da): nastavitve se potrdijo in shranijo. Kolesarski računalnik prikaže čas. Izberite **No**. Select **Yes** to accept and save settings. The cycling computer will display time of day. Select **No** (ne), če so nastavitve nepravilne in jih je treba spremeniti. Pritisnite STOP in se vrnite na podatke, ki jih želite spremeniti.

Zasnova menija

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



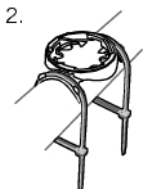
Montaža nastavka Polar Bike Mount

Nastavek za kolesarski računalnik in kolesarski računalnik lahko namestite na levo ali desno stran krmila ali nosilca.

1. Namestite gumijasti del na krmilo ali nosilec in na vrh vstavite nastavek za kolesarski računalnik.



2. Vezice napeljite čez nastavek za kolesarski računalnik in jih naravnajte okoli krmila oz. nosilca. Dobro pritrdite nastavek za kolesarski računalnik. Odrežite odvečne dele vezic.



Pritrditev kolesarskega računalnika na nastavek

- 1) Namestite kolesarski računalnik na nastavek. Kolesarski računalnik zavrtite v smeri urinega kazalca dokler ne zaslišite, da zaskoči.

2) Sprostite kolesarski računalnik, tako da ga pritisnete in istočasno obrnete v obratni smeri urinega kazalca.

4. PRIPRAVA NA VADBO

Načrtujte vadbo

Vrste vaj

Uporabite lahko že pripravljene vaje ali pa si ustvarite nove na svojem kolesarskem računalniku.

Načrtujte in ustvarite nove, bolj raznolike, vaje in jih prenesite na svoj kolesarski računalnik z uporabo računalniškega programa za analizo vadbe Polar ProTrainer 5. Za več informacij glede prenosa vaj glejte Program vadbe (stran 42).

Izberite **Settings** > **Exercise**



Meni **Exercises** (vaje) kaže seznam vaj.

Preklaplajte med možnostmi z GOR ali DOL.



- **Free**: Prosta vaja brez nastavitev.
- **Basic**: Vadba pri zmerni intenzivnosti. Traja približno 45 minut.
- **OwnZone**: Vadba v lastnem območju »OwnZone« pri zmerni intenzivnosti. Kolesarski računalnik lahko samodejno določi vaše osebno aerobno (srčno-žilno) območje srčnega utripa med ogrevanjem. To se imenuje OwnZone. Predlagano trajanje vadbe je 45 minut. Za nadaljnje informacije glejte Določi svoj OwnZone (stran 22). Za dodatne osnovne informacije glejte OwnZone vadba (stran 56).
- **Interval**: Intervalna vadba se prične s 15-minutnim ogrevanjem. Temu sledi interval 5 km (delovna faza) in 5-minutno okrevanje. Vse skupaj se ponovite trikrat. Vadba se konča s 15-minutnim ohlajevanjem.
- **Add new**: Ustvarite in shranite svojo lastno vajo. Na svojem kolesarskem računalniku lahko shranite največ 10 vaj + 1 prosto vajo.

Potem, ko izberete želeno vajo (Free, Basic, OwnZone, Interval ali Add new), se prikažejo naslednje možnosti. Izberite želeno možnost in pritisnite OK.

1. **Select** (izberite) vajo kot privzeto vajo. Pri naslednji vadbi vam bo kolesarski računalnik ponudil to vajo kot privzeto.
2. **View** (poglejte) vadbene nastavitve. Z UP in DOL lahko pogledate:
 - a. Vadbo v 1-3 vadbenih območjih: ciljni srčni utrip, meje hitrosti / kadence* / moči* za vsako območje, časovnik / razdalja za vsako območje, ali
 - b. Vadbo z uporabo faz: ime, opis, ciljni čas vadbe. (Pritisnite in držite tipko LUČKA ter pogledajte faze vadbe in izbran športni profil.)
3. **Edit** (uredite) Basic (osnovno) ali OwnZone vajo, tako da se bo prilegala vašim potrebam. Prav tako lahko uredite vajo, ki ste jo ustvarili s kolesarskim računalnikom. Za nadaljnje informacije glejte Ustvarite nove vaje s svojim kolesarskim računalnikom. Če ste ustvarili vajo s fazami z računalniškim programom Polar ProTrainer 5, jih ne morete urejati s kolesarskim računalnikom.
4. **Rename** (preimenujte) Basic (osnovno), Interval (intervalno) ali drugo vajo, ki ste jo ustvarili s kolesarskim računalnikom.
5. **Default** (privzeto): Vrnite se na privzete nastavitve osnovne (Basic), intervalne (Interval) ali OwnZone vaje.

6. **Delete** (izbriši) vajo, ki ste jo ustvarili s kolesarskim računalnikom ali programom Polar ProTrainer 5.

*Potreben je dodaten senzor

Ustvarite nove vaje s svojim kolesarskim računalnikom

Ustvarite novo vajo z območji

Ustvarite svojo lastno vajo s kolesarskim računalnikom.

Izberite **Settings** > **Exercises** > **Add new**

1. Nastavite število območij za vajo (0-3) in pritisnite OK. Prav tako glejte Ustvarite novo vajo brez območij.

2. Izberite vrsto območja:

A. Heart rate (srčni utrip)

B. Speed (hitrost)

C. Cadence* (kadenca)

D. Power* (moč potiskanja pedal)

Pritisnite OK.

A. Pri *srčnem utripu* športno območje (Sport zone) ali pa ročno (Manual) ter nastavite območje srčnega utripa ročno. Pritisnite OK.

- **Sport zone**: Izberite eno od športnih območij (e.g. Z1: 50-59%HR_{max}) za svojo vajo. Pritisnite OK in nadaljujte na 3. korak.

Športna območja Polar so območja intenzivnosti srčnega utripa, ki so izražena v odstotkih vašega najvišjega srčnega utripa. V kolesarskem računalniku je privzeto nastavljenih pet različnih športnih območij: **very light** oz. zelo lahko (50-59% HR_{max}), **light** oz. lahko (60-69% HR_{max}), **moderate** oz. zmerno (70-79% HR_{max}), **hard** oz. težko (80-89% HR_{max}), in **maximum** oz. maksimalno (90-99% HR_{max}). Privzeta vrednost HR_{max} je določena glede na vašo starost, vendar če poznate vaš točni aerobni in anaerobni prag, če je vaš srčni utrip že bil predviden v kondicijskem testu Polar Fitness Test™, če ste sami ali pod nadzorom testirali svoj maksimalni srčni utrip, potem lahko določite športna območja, ki bodo boljše ustrezala vašim vadbenim potrebam.

- **Manual**: Nastavite ročno zgornjo in spodnjo mejo srčnega utripa kot število utripov v eni minuti (bpm) ali kot HR% / HRR% ter pritisnite OK in nadaljujte na 3. korak.

B. Če ste izbrali območja hitrosti, kadence ali moči potiskanja pedal **speed**, **cadence*** or **power* zones**, nastavite zgornje in spodnje meje. Pritisnite OK in nadaljujte na 3. korak.

- Če ste izbrali kadenco kot vrsto območja, bodo območja izražena v številu obratov v eni minuti (rpm).
- Če ste izbrali moč potiskanja pedal kot vrsto območja, bodo območja izražena v vatih (W).

3. Nastavite **Zone guide** (vodnik območja) za zamenjavo območij po določenem času ali razdalji. Med vadbo vas bo kolesarski računalnik opozoril o zamenjavi območja.

- **Timers**: Nastavite časovnik za območje (minute in sekunde) in pritisnite OK.
- **Distances**: Nastavite razdaljo za območje in pritisnite OK.
- **Off**: Izklopite časovnike in razdalje ter pritisnite OK.

Ko določite prvo območje, se prikaže **Zone 1 OK**. Za več kot eno vadbeno območje ponovite 2. in 3. korak dokler vsa območja niso določena.

Ko je vaja pripravljena, se prikaže **New exercise added**. Nova vaja (**NewExe**) se shrani v vadbeni meni (Exercises), kjer jo lahko izberete za svojo naslednjo vadbo. Če jo želite preimenovati, izberite Rename iz seznama.

Ustvarite novo vajo brez območij

Če želite ustvariti novo vajo brez območij, lahko uporabite časovnike ali razdalje, ki bodo vodili vašo vadbo.

Izberite **Settings > Exercises > Add new**

1. **Number of zones**: Nastavite število območij na 0.
2. **Guide type**: Kot vrsto vodnika izberite zvonjenje časovnika med vadbo (npr., opozorilo za pitje) ali pa nastavite razdaljo (npr. za spremljanje časov krogov brez snemanja).

Timers (Časovniki)

- **Number of timers**: Izberite število časovnikov (1-3) za vadbo. Pritisnite OK.
- **Timer 1**: Določite minute in sekunde za časovnik in pritisnite OK.

Distances (Razdalje)

- **Number of distances**: Izberite število razdalj (1-3) za vadbo. Pritisnite OK.
- **Distance 1**: Vnesite razdaljo(e) in pritisnite OK.

Ponovite 2. korak, dokler ne določite časovnikov in razdalj. Ko je vaja pripravljena, se prikaže **New exercise added**. Nova vaja (**NewExe**) se shrani v vadbenem meniju (Exercises), kjer jo lahko izberete za svojo naslednjo vajo. Če jo želite preimenovati, izberite Rename iz seznama.

* Potreben je dodaten senzor.


Ustvarite nove vaje s Polar ProTrainer 5

Ustvarite bolj raznolike vaje z računalniškim programom za analizo vadbe Polar ProTrainer 5. Za nadaljnje informacije glejte pomoč: Polar ProTrainer 5 help.

Nosite oddajnik


Nosite oddajnik in izmerite srčni utrip.

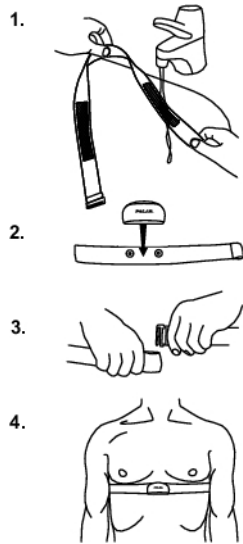
1. Območja elektrod na pasu navlažite pod tekočo vodo.

 *V zahtevnih razmerah, npr. med dolgotrajnimi dogodki, vam priporočamo, da uporabite prevodni gel za elektrode za izboljšanje stika. Po tem je zelo pomembno, da oddajnik previdno očistite.*

2. Pritrdite priključek na pas. Prilagodite dolžino pasu, tako da bo dobro, a obenem udobno nameščen.
3. Pričvrstite pas okoli svojega oprsja tik pod prsnimi mišicami ter pritrdite sponko na drugi konec pasu.
4. Poskrbite, da sta vlažni elektrodi trdno na koži in da je logotip Polar na priključku v osrednjem in pokončnem položaju.

Snemite priključek s pasu, kadar ga ne uporabljate. Tako boste podaljšali življenjsko dobo oddajnika. Za podrobna navodila glede pranja glejte Skrb in vzdrževanje (stran 59).

 *Polar WearLink oddajnik lahko uporabljate z določenimi oblačili, ki imajo vgrajene mehke tekstilne elektrode. Navlažite območja elektrod na oblačilih. Pritrdite priključek oddajnika neposredno na oblačilo brez pasu, tako da je logotip Polar na priključku v pokončnem položaju.*

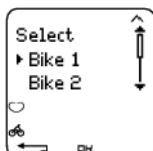


5. VADBA

Začetek vadbe

Nosite oddajnik in pritrdite kolesarski računalnik na nastavek.

1. Pričnite z merjenjem srčnega utripa, tako da pritisnete OK. Kolesarski računalnik preide v stanje premora.
2. Izberite kolo, s katerim boste vadili. Privzeta nastavek je kolo 1 (Bike 1). Izberite **Settings** > **Bike** > **Bike 1** / **Bike 2** / **Bike 3** > OK. Izberite **Other**, če želite meriti le srčni utrip, nadmorsko višino, temperaturo in podatke, ki jih daje GPS senzor.



i Številka v spodnjem desnem kotu označuje kolo, ki bo uporabljeno. Na hitro lahko preklopite med kolesi, tako da pritisnete in držite DOL. Za preklop med vajami pritisnite in držite GOR.

i Le kolesa, ki so vklopljena **ON** so prikazana na tem izbirnem seznamu. Za nadaljnje informacije glejte Nastavitve kolesa (stran 36).

3. V 4 sekundah se bo na zaslonu prikazal vaš srčni utrip. Okvir okoli znaka za srce označuje kodiran prenos. Glede na senzor, ki ga uporabljate, v spodnjem levem kotu zaslonu utripa znak kolesarja oz. GPS znak (ali oba znaka), dokler niso zaznani vsi senzorji.
4. Pričnite vaditi, tako da pritisnete OK. V zgornjem levem kotu se prikaže vrsta vaje.


Druga možnost je, da izberete **Settings** (nastavitve), **Reset trip** (ponastavi pot) ali **Location** (položaj).

V nastavitvah **Settings** lahko pred vadbo spremenite ali pogledate različne nastavitve. Za nadaljnje informacije glede vseh nastavitvev, ki so na voljo, glejte Nastavitve (stran 33). Meni nastavitvev **Settings** navaja naslednje možnosti:

- **Exercise**: Izberite prosto (Free), osnovno (Basic), OwnZone ali intervalno (Interval) vadbo in pritisnite OK (če ste ustvarili nove vaje, bodo tudi te prikazane).
 1. **Select**: Nastavite privzeto vajo, ki jo boste takoj opravili, ali
 2. **View**: Poglejte vadbene nastavitve.
- **GPS**: Vklopite (ON) ali izklopite (OFF) funkcijo GPS.
- **Altitude**: Umerite nadmorsko višino.
- **Rec.rate**: Nastavite hitrost snemanja.
- **RR data**: Vklopite (ON) ali izklopite (OFF) snemanje RR.
- **TZ Alarm**: Vklopite (ON) ali izklopite (OFF) zvoke alarma ciljnega območja.
- **HR view**: Izberite prikaz srčnega utripa kot število utripov v eni minuti (bpm) ali kot odstotek maksimalnega srčnega utripa (HR%) ali kot odstotek rezerve srčnega utripa (HRR%).
- **Bike**: Izberite kolo 1, 2, 3 ali drugo (**Other**).
- **A.Lap**: Vklopite (ON) ali izklopite (OFF) funkcijo avtomatičnega kroga.
- **Arr. time**: Vklopite (ON) ali izklopite (OFF) funkcijo časa prihoda in nastavite razdaljo vaše vožnje. Če ste vklopili funkcijo **A.Lap**, potem razdalja, ki ste jo nastavili za vožnjo, velja tudi kot avtomatični krog.
- **Display**: Prilagodite si zaslon. Za nadaljnje informacije glejte Prilagoditev zaslona kolesarskega računalnika (stran 17).


Pri **Reset trip** lahko ponastavite razdaljo poti pred pričetkom vadbe.


Pri **Location**** lahko preverite svoj trenutni položaj. Monitor srčne frekvence bo natančno določil vaš položaj, tako da bo uporabil najnovejše GPS koordinate. Zemljepisna širina in dolžina sta izraženi v stopinjah in minutah. Število satelitov je vidno v najnižji vrstici.

 Za nadaljnjo analizo podatkov o progi prenesite podatke na Polar ProTrainer 5. Za navodila glejte pomoč programa (Software help).

Ko ste v meniju premora vadbe (Exercise pause), lahko uporabite naslednje bližnjice:

- Pritisnite in držite GOR ter hitro preklopite med vrstami vadbe. Privzeta vrsta vadbe je prosta vadba (Free).
- Pritisnite in držite DOL ter hitro preklopite med kolesi.
- Pritisnite NAZAJ za časovni način.
- Pritisnite in držite tipko LUČKA za pogled menija nastavitve (Settings).


 Če vklopite funkcijo **AutoStart**, bo kolesarski računalnik samodejno pričel in končal snemanje vadbe, ko pričnete oz. končate kolesariti. Za nadaljnje informacije o funkciji **AutoStart** glejte **Nastavitve kolesa** (stran 30). Kolesarski računalnik samodejno izbere kolo, ki ste ga uporabili med prejšnjo vadbo.

 Če se prikažeta **[Exercise name] requires Speed/Cadence*/Power* in Exercise changed to Free**, vaša vaja potrebuje senzor za prikaz podatkov o hitrosti / kadenci* / moči potiskanja pedal*. Navodila o vklopu senzorja za **Bike 1 / Bike 2 / Bike 3** boste našli v poglavju **Nastavitve kolesa** (stran 30).

* Potreben je dodaten senzor.

Podatki na zaslonu

Vaš kolesarski računalnik nudi istočasni prikaz treh različnih vrst vadbenih podatkov. S pritiskom na GOR oz. DOL lahko vidite različne prikaze. Ime prikaza se prikaže za par sekund. Ima označuje podatke v spodnji vrstici. Prikazi se razlikujejo glede na senzorje, ki so nameščeni, vklopljene (**ON**) lastnosti in vrsto vadbe, ki jo opravljate.

 Z računalniškim programom Polar ProTrainer 5 si zlahka prilagodite zaslon kolesarskega računalnika.

Privzeti prikazi na vašem zaslonu, kadar uporabljate senzor za hitrost



Speed

Srčni utrip
Razdalja poti
Hitrost v km/h



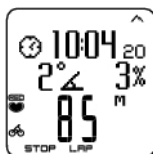
Heart Rate

Pokurjene kalorije na uro
Razdalja poti
Trenutni srčni utrip



Stopwatch

Povprečni srčni utrip
Povprečna hitrost
Štoparica

**Altitude**

Čas
Naklon
Nadmorska višina v metrih

**Graph**

Graf srčnega utripa
Graf nadmorske višine
Štoparica (skupno trajanje vadbe do sedaj)

**Zonelock**

Odštevalnik časa
Kazalec območja
Trenutni srčni utrip

Prilagodite si zaslon kolesarskega računalnika, da bo prikazoval tiste informacije, ki jih želite videti. Glejte Prilagoditev zaslona kolesarskega računalnika (stran 17).

* Dodatni senzorji.

Grafični prikaz

Grafični prikaz omogoča primerjavo dveh vrednosti v grafih med vadbo. Na primer, izberite grafični pregled vašega srčnega utripa in nadmorske višine.



Grafični prikaz si lahko prilagodite po meri. Lahko si izberete, da v zgornji in srednji vrstici pogledate moč (**Power**) hitrost, (**Speed**) nadmorsko višino, (**Altitude**) ali srčni utrip (**Heart rate**) v grafih.

Prilagoditev zaslona kolesarskega računalnika

V časovnem načinu izberite OK > **Settings** > **Display** > **Edit**


Prilagodite svoj zaslon kolesarskega računalnika, da bo med vadbo prikazoval zelene informacije. Prikaze lahko uredite tudi z uporabo računalniškega programa Polar ProTrainer 5. Vaja, ki je pripeta na program vadbe, ima svoje nastavitve prikaza, ki jih ni mogoče spreminjati. Informacije na zaslonu so odvisne od lastnosti, ki so vklopljene. Na primer, če merjenje hitrosti ni vklopljeno, se informacije o hitrosti ne prikažejo na zaslonu.

Za nadaljnje informacije glede znakov na zaslonu glejte Znaki na zaslonu (stran 18).

Izberite prikaz, ki ga želite spremeniti, s pritiskom na GOR ali DOL in pritisnite OK. Nastavite podatke za utripajočo zgornjo vrstico z GOR ali DOL in pritisnite OK.











Enako ponovite za srednjo in spodnjo vrstico. Vsak prikaz se imenuje po informaciji, ki je navedena v spodnji vrstici. Če želite povrniti privzeto nastavitve zaslona, pritisnite in držite tipko LUČKA, ko utripajo vrstice.
















Če želite pogledati ime prikaza med menjavanjem prikazov med vadbo, vklopite **Titles** (naslovi): v časovnem načinu izberite OK > **Settings** > **Display** > **Titles**.

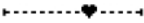

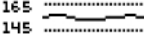







 prikaza se razlikujejo za vsako kolo (bike 1, 2, 3). Če spremenite prikaze za eno kolo, te spremembe ne

vplivajo na prikaze drugega kolesa. Prikazi so odvisni od lastnosti, ki so vklopljene. Za nadaljnje informacije glejte *Nastavitve lastnosti* (stran 33) in *Nastavitve kolesa* (stran 36).

Znaki na zaslonu

Znak	Obrazložitev
	Time of day (Čas)
	Cycling symbol (Znak za kolesarjenje) Ko znak preneha utripati, so najdeni vsi potrebni senzorji.
G	GPS symbol (Znak GPS) Ko znak preneha utripati, so najdeni vsi potrebni senzorji.
2	Bike number (Številka kolesa) Številka v spodnjem desnem kotu označuje, katero kolo je v uporabi med to vajo.
	Key lock on (Tipke so zaklenjene) Označuje, da so tipke zaklenjene.
REC	Rec -symbol (Znak za snemanje) Prikaže se v vadbenem načinu, ko štoparica teče in je snemanje vklopljeno. Ko je stanje pomnilnika nizko, znak utripa.
	Interval icon (Ikona intervala) Označuje, da je izbrana intervalna vaja.
	Countd. Timer (Odštevalnik časa) Odštevalnik časa
LAP 2/8	Lap number and time (Številka in čas kroga) Številka kroga in čas kroga
A B LAP	Lap distance (Razdalja kroga) Razdalja trenutnega kroga
	Stopwatch (Štoparica) Skupno trajanje vadbe do sedaj
	Heart rate (Srčni utrip) Trenutni srčni utrip
AVG 	Avg heart rate (Povprečni srčni utrip) Povprečni srčni utrip
	Calories (Kalorije) Porabljene kalorije v kcal ali Cal
A B 	Distance (Razdalja) Prevožena razdalja do sedaj
A B TRIP	Trip (Pot) Razdalja med točkama A in B. Ta razdalja se ponastavi vsakič, ko pritisnete tipko OK.
→ 	Arrival time (Čas prihoda) Predviden čas prihoda.

Znak	Obrazložitev
	RR variation (RR sprememba) Sprememba med posameznimi utripi v intervalih srčnega utripa, t.j. sprememba v času med zaporednimi srčnimi utripi.
	Cycl. Economy (Gospodarnost kolesarjenja) Gospodarnost kolesarjenja kot kcal/km ali Cal/mi in Kcal/H ali Cal/H. Numerična primerjava učinkovitosti in gospodarnosti kolesarjenja med različnimi vadbami ali razmerami, lahko tudi med različnimi kolesarji.
	Ascent (Vzpon) Metri oz. čevlji vzpona
	Descent (Spust) Metri oz. čevlji spusta
	Inclinometer (Merilec nagiba) Strmina navzgor/navzdol v odstotkih in stopinjah. V številčni obliki oceni, kako strmo se vzpenjate oz. spuščate s kolesom in vam pomaga ustrezno prilagoditi kolesarjenje.
	Altitude (Nadmorska višina) Trenutna nadmorska višina
	Temperature (Temperatura) Zapis temperature (°C). Ker vaša telesna temperatura vpliva na dejanski zapis temperature, je najboljši način za pridobitev točne temperature ta, da snamete zapestno enoto za vsaj 10 minut.
	Cadence* (Kadenca) Meri hitrost, pri kateri obračate gonilko svojega kolesa (t.j. kadenca) v številu obratov v eni minuti (rpm).
	Avg Cadence (Povprečna kadenca) Povprečna kadenca
	Speed (Hitrost) Hitrost, pri kateri trenutno kolesarite. Podatek prihaja od senzorja za hitrost.
	Max speed (Maksimalna hitrost) Maksimalna hitrost med vašo vadbo. Podatek prihaja od senzorja za hitrost.
	Avg speed (Povprečna hitrost) Povprečna hitrost, pri kateri kolesarite. Podatek prihaja od senzorja za hitrost.
	Power* (Moč potiskanja pedal) Senzor moči potiskanja pedal meri dejansko, povprečno in maksimalno vrednost moči.
	Pedal index* (Indeks pedaliranja) Opisuje, kako enakomerno je porazdeljena moč potiskanja pedal med obratom.
	L/R balance* (Ravnovesje med levim in desnim pedalom) Porazdelitev moči potiskanja pedal med levim in desnim stopalom v odstotkih.

Znak	Obrazložitev
	Zone pointer (Kazalec območja) (srčni utrip) Če znak za srce ni viden in/ali se oglasi alarm, je vaš srčni utrip izven ciljnega območja.
	Zone pointer (Kazalec območja) (športna območja Polar) Kazalec ciljnega območja, kjer znak za srce skače levo ali desno na lestvici športnih območij glede na vaš srčni utrip. Za nadaljnje informacije glede določanja športnega območja glejte Funkcije tipk (stran 20).
	Target zone (Ciljno območje) Graf, ki prikazuje vaš dejanski srčni utrip v primerjavi z nastavljenimi območji srčnega utripa.
	Zone pointer (Kazalec območja) (hitrost/tempo) Če znak ni viden in/ali se oglasi alarm, je vaša hitrost/tempo izven ciljnega območja.
	Zone pointer* (Kazalec območja) (kadenca) Če znak za kadenco ni viden in/ali se oglasi alarm, ste izven meja ciljnega območja kadence.
	Zone pointer* (Kazalec območja) (moč potiskanja pedal) Če znak za moč ni viden in/ali se oglasi alarm, ste izven meja ciljnega območja moči potiskanja pedal.
	Time in zone (Čas v območju) Čas, ki ste ga prebili v območju.
	Speed/pace* (Hitrost/tempo) Trenutna hitrost/tempo. Podatki prihajajo od G3 GPS senzorja. Število stolpcev nad črko G označuje moč signala GPS.
	Max speed* (Maksimalna hitrost) Maksimalna hitrost/tempo do sedaj. Podatki prihajajo od G3 GPS senzorja.
	Average speed* (Povprečna hitrost) Povprečna hitrost/tempo do sedaj. Podatki prihajajo od G3 GPS senzorja.

* Potreben je dodaten senzor.

Funkcije tipk

Izmeri krog

Pritisnite OK in zabeležite čas kroga. Zaslona bo prikazal:



Številka kroga
Povprečni srčni utrip kroga
Čas kroga



Številka kroga
Razdalja kroga
Povprečna hitrost

Zakleni območje

Ko vadite brez prednastavljenih ciljnih območij (prosta vadba), lahko zaklenete svoj srčni utrip v športno območje. Za več informacij glejte Polar športna območja (stran 55). Na ta način, če pred vadbo niste imeli časa določiti ciljna območja, lahko določite ciljno območje v toku vadbe.

Pritisnite in držite **LAP** (OK) in zaklenite **Lock zone** ali odklenite **Unlock zone** območje.



Če, na primer, kolesarite s srčnim utripom 130 bpm, ki predstavlja 75 % vašega najvišjega srčnega utripa in se ujema s športnim območjem 3, lahko pritisnete in držite LAP ter zaklenete svoj srčni utrip v to območje. Prikaže se **Sport zone3 Locked 70-79**. Če ste pod ali nad športnim območjem, se oglasi alarm (če je funkcija alarma ciljnega območja vklopljena). Športno območje odklenite, tako da ponovno pritisnete in držite OK > prikaže se **Sport zone3 Unlocked**.

Približaj/oddalji zaslon



Pritisnite in držite GOR ter približajte zgornjo vrstico ali DOL ter približajte srednjo vrstico. V normalni prikaz se vrnete, tako da ponovno pritisnete in držite to tipko.

Osvetli zaslon (vklopi nočni način)

Za osvetlitev zaslona pritisnite tipko LUČKA med vadbo. Vklopili ste nočni način in zaslon se bo samodejno osvetlil vsakič, ko pritisnete katero koli tipko ali zamenjate fazo vadbe.

Poglej meni nastavitvev

Pritisnite in držite tipko LUČKA > **Settings**

Ko pritisnete in držite tipko LUČKA, se prikaže meni nastavitvev (**Settings**). V tem meniju lahko spremenite določene nastavitve, ne da bi pri tem začasno ustavili snemanje vadbe. Vsebina tega menija se spreminja glede na vrsto vadbe. Za nadaljnje informacije glejte Nastavitve (stran 33).

- **Prev. phase**: Poglejte povzetek prejšnje faze ali ponovitve (prikaže se, ko si ustvarite vajo s fazami s programom Polar ProTrainer 5).
- **Keylock**: Zaklenite ali odklenite tipke ter preprečite neželene pritiske na tipke.
- **Autoscr.**: Vklopite ali izklopite samodejno drsenje in prikazi bodo drseli med vadbo.
- **TZ Alarm**: Vklopite ali izklopite zvok alarma ciljnega območja.
- **Change zone**: Preklopite med ciljnim območji (prikaže se, če ste določili več ciljnih območij, razen če ste vadbo s fazami ustvarili s programom Polar ProTrainer 5).
- **HR view**: Izberite, kako želite videti svoj srčni utrip.
- **Seek sensor**: Išče podatke oddajnika WearLink, hitrosti, kadence* in moči potiskanja pedal*, če signal izgine med vadbo zaradi motenj.
- **A.Lap**: Vklopite ali izklopite funkcijo samodejnega merjenja kroga.
- **Arr. time**: Vklopite ali izklopite čas prihoda.

Ko spremenite nastavitve, se kolesarski računalnik vrne v vadbeni način.

* Potreben je dodaten senzor.

Premor vadbe

Začasno ustavite snemanje vadbe s pritiskom na tipko STOP.

V načinu premora lahko izberete:

- **Continue**: nadaljujte s snemanjem vadbe.
- **Exit**: prekinite snemanje vadbe.
- **Summary**: povzetek funkcij.
- **Settings**: spremenite vse nastavitve, ki so uporabljene med vadbo, vključno s prilagoditvijo zaslona, do katerega nimate dostopa med vadbo.
- **Reset**: izbrišite posnete vadbene podatke. Potrdite z OK in ponovno pritisnite OK za ponovni začetek snemanja.
- **Reset trip**: ponastavite razdaljo. Potrdite z OK in ponovno pritisnite OK za ponovni začetek snemanja.
- **Location***: trenutni položaj (uporabljeni so najnovejši podatki GPS koordinat). Zemljepisna širina in dolžina sta izraženi v stopinjah in minutah. Število vidnih satelitov je vidno v spodnji vrstici.
- **Free mode**: spremenite svoj vadbeni profil na prosto vrsto vadbe. S tem ne boste izbrisali vadbe, ki ste jo opravili, ampak boste nadaljevali vadbo brez nastavitvev. Če preklopite na prosti način (Free), lahko ponovno začnete prvotno vajo s tem, ko ponovno začasno ustavite vajo in izberete **Restart P1**.

* Potreben je dodaten G3 GPS senzor W.I.N.D..

Določí svoj OwnZone

Za osnovne informacije o Polar OwnZone® glejte OwnZone vadba (stran 56).

Izberite **Settings** > **Exercise** > **OwnZone**.

Najdite svoj OwnZone v eni do petih minutah med ogrevanjem s kolesarjenjem ali hojo/počasnim tekom. Pričnite počasi pri nizki intenzivnosti in postopoma zvišujte svojo intenzivnost ter dvignite svoj srčni utrip.

Svoje lastno območje OwnZone ponovno določite:

- Kadar zamenjate vadbena okolja ali način.
- Kadar vadite prvič po več kot enotedenskem premoru.
- Če niste popolnoma prepričani o svojem fizičnem in psihičnem počutju – na primer, če si še niste opomogli od prejšnje vadbe ali če se ne počutite dobro ali ste obremenjeni.
- Po tem, ko ste spremenili svoje uporabniške nastavitve.

Pred določanjem OwnZone poskrbite, da:

- So vaše uporabniške nastavitve pravilne.
 - Je funkcija OwnZone vklopljena. Če je vklopljena, bo kolesarski računalnik samodejno določil OwnZone vsakič, ko pričnete vaditi.
1. Nosite oddajnik, kot piše v navodilih. Pričnite meriti, tako da dvakrat pritisnete OK.
 2. Ko se vadba prične, se prikaže **OZ** in določanje OwnZone se prične.

Določanje OwnZone poteka v petih korakih. Če so nastavitve zvoka vklopljene, bo zvočni signal označil konec vsake faze.

OZ > Kolesarite počasi 1 minuto. Ohranjajte svoj srčni utrip pod 100 bpm oz. 50 % HR_{max} .

OZ >> Kolesarite v normalnem tempu 1 minuto. Počasi zvišajte svoj srčni utrip za 10 bpm oz. 5 % HR_{max} .

OZ >>> Kolesarite hitro 1 minuto. Zvišajte svoj srčni utrip za 10 bpm oz. 5 % HR_{max} .

OZ >>>> Kolesarite hitro 1 minuto. Zvišajte svoj srčni utrip za 10 bpm oz. 5 % HR_{max} .

OZ >>>> Kolesarite hitro 1 minuto. Zvišajte svoj srčni utrip za približno 10 bpm oz. 5 % HR_{max} .

3. Ko zaslišite dva zaporedna zvočna signala, pomeni da je OwnZone določen.
4. Prikažeta se **OwnZone Updated** in območje srčnega utripa. Območje je prikazano v številu utripov v eni minuti (bpm) ali kot odstotek maksimalnega srčnega utripa (HR%) ali kot odstotek rezerve srčnega utripa (HRR%), odvisno od vaših nastavitvev.
5. Če določitev OwnZone ni uspešna, se uporabi vaš prejšnji OwnZone in prikaže se **OwnZone Limits**. Če OwnZone še ni bil zabeležen, se avtomatično uporabijo starostne meje.

Sedaj lahko nadaljujete z vadbo. Poskušajte ostati znotraj določenega območja srčnega utripa, saj je tako izkoristek vadbe največji.

Druga možnost je, da preskočite določanje OwnZone in uporabite prej določen OwnZone. Pritisnite OK v kateri koli fazi postopka.

Čas, ki preteče za določitev OwnZone, je vključen v čas vadbe.

Konec vadbe

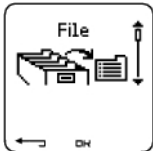
Začasno prekinite snemanje vadbe, tako da pritisnete **STOP**. Če želite v celoti prekiniti snemanje, izberite **EXIT**.

6. PO VADBI

Po vadbi poskrbite za svoj oddajnik. **Po vsaki vadbi odstranite priključek s pasu.** Oddajnik ohranjajte suh in čist.

Za celotna navodila o vzdrževanju glejte Skrb in vzdrževanje (stran 59).

Analiza rezultatov vadbe



Če želite pregledati osnovne podatke o svoji vadbi, pogledajte datoteko **File** na svojem kolesarskem računalniku. Za podrobnejšo analizo prenesite podatke v računalniški program za analizo vadbe Polar ProTrainer 5. Program vam nudi različne možnosti, s katerimi lahko analizirate podatke.

Kolesarski računalnik in program sta povezana preko IrDA povezave. Najprej odprite program. Nato izberite **Connect** (poveži) na svojem kolesarskem računalniku in namestite zapestno enoto pred infrardeče okence na Polar IrDA vmesniku USB ali na računalniku ali na katerem drugem združljivem IrDA infrardečem vmesniku. Za celotna navodila glede prenosa podatkov glejte pomoč programa.

1. Odprite program Polar ProTrainer 5.
2. Izberite **Connect** na kolesarskem računalniku in namestite napravo pred infrardeče okence računalnika.



3. Kliknite **Transfer Data** v orodni vrstici programa.

Za več informacij glede prenosa podatkov glejte pomoč programa.

Če želite datoteko pogledati na kolesarskem računalniku

Izberite **File** > OK za naslednje možnosti:

- **Exercise log** (dnevnik vadbe) ima največ 99 vadbenih datotek.
- **Weekly** (tedenski) zajema povzetke preteklih 16 tednov.
- **Totals** (skupno) prikaže skupne vadbene podatke.
- V meniju **Delete** izbrišete vadbene datoteke.

Dnevnik vadbe

Izberite **File** > **Exercise log**



Podrobne informacije o svojih vadbah lahko pogledate v dnevniku vadbe (**Exercise log**). Prikaže se naslednje:

- Ime vadbe.
- Grafični stolpec predstavlja eno vadbo. Višina stolpca označuje trajanje vadbe.
- Datum vadbe.

Informacije, ki se prikažejo na zaslonu (od a do e prikazi spodaj), so odvisne od nastavitve in vrste vadbe (npr. če vaša vadba ne vključuje faz, se informacije o fazah ne bodo prikazale).

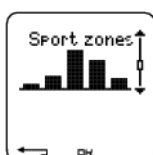
Z GOR ali DOL drsite po stolpcih vadbe in pritisnite OK ter poglejte:



a. **Basic** information (osnovne informacije)



b. **Bike** information (informacije o kolesu)



c. **Sport zones** information (informacije o športnih območjih)



d. **Phases** information (informacije o fazah)



e. **Laps** information (informacije o krogih)

a. Osnovne informacije

Izberite **File > Exercise log**. Drsite GOR ali DOL in izberite vadbo ter pritisnite OK. Drsite GOR in DOL ter poglejte naslednje informacije:

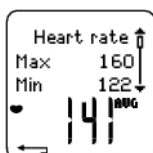


Name of exercise

Čas pričetka vadbe

Prevožena razdalja

Skupni čas vadbe

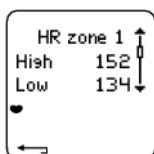


Heart rate v utripih na minuto (bpm), izmenično z odstotkom vašega najvišjega srčnega utripa (HR%) ali kot odstotek vaše rezerve srčnega utripa (HRR%).

Maksimalni srčni utrip

Minimalni srčni utrip

Povprečni srčni utrip



Target zones (HR / Speed / Cadence* / power*) , izmenično območje 1, območje 2 in območje 3.

Zgornja meja
Spodnja meja



Time in, above, and below zone 1/2/3

Čas nad območjem
Čas pod območjem
Čas v območju



Calories (kalorije, porabljene med vadbo)
Poraba energije prikazuje skupni napor med vadbo.


Pritisnite NAZAJ in se vrnite na prikaz osnovnih informacij.

Dodatne osnovne informacije

Če želite sami dodati svoje informacije o vadbi ali izbrisati vadbo iz datoteke (**File**), pritisnite in držite tipko LUČKA v prikazu osnovnih informacij.

Izberite **File** > **OK** > **Exercise log** > **OK** > **Basic** > **OK**, pritisnite in držite tipko LUČKA > **Add info** > **OK**.

- **Rank**: Ocenite svojo vadbo.
- **Feeling**: Ocenite svoj subjektivni občutek med vadbo.
- **Temperat.**: Nastavite temperaturo z GOR ali DOL.
- **Distance**: Nastavite razdaljo za kolo (Bike) 1, 2, 3 ali drugo (Other).

 Če spremenite razdaljo, bo to vplivalo tudi na skupno razdaljo (*Totals distance*).

b. Informacije o kolesu

Izberite **File** > **Exercise log** > **Bike information**.

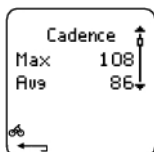


Pritisnite OK in drsite GOR in DOL po informacijah o kolesu:



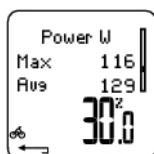
Speed

Maksimalna hitrost
Povprečna hitrost
Razdalja



Cadence

Maksimalna kadenca
Povprečna kadenca

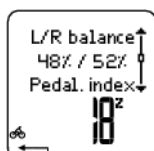
**Power**

Maksimalna moč

Povprečna moč

Cycling efficiency

Učinkovitost kolesarjenja je poraba energije, ki je pretvorjena v moč, ki poganja kolo naprej. Učinkovitost kolesarjenja se prične meriti takoj, ko srčni utrip naraste nad 100 bpm in vadba traja več kot več kot eno minuto. Če srčni utrip med vadbo pade pod 100 bpm, se štetje učinkovitosti kolesarjenja ustavi dokler srčni utrip ponovno ne naraste nad 100 bpm. Izboljšanje v učinkovitosti kolesarjenja naznani izboljšanje v gospodarnosti vadbe.

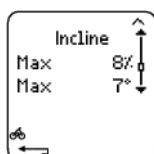
**Left / right balance**

Ravnovesje med levo in desno gonilko v odstotkih (%)

Indeks pedaliranja v odstotkih (%)

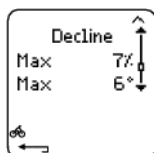


Calories per kilometer (kalorije porabljene v vsakem kilometru)

**Incline**

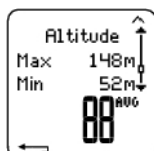
Maksimalni naklon v odstotkih (%)

Maksimalni naklon v stopinjah

**Decline**

Maksimalni padec v odstotkih (%)

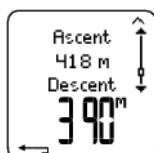
Maksimalni padec v stopinjah

**Altitude**

Maksimalna nadmorska višina

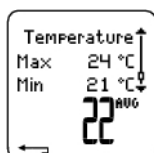
Minimalna nadmorska višina

Povprečna nadmorska višina

**Ascent / Descent**

Metri / čevlji vzpona

Metri / čevlji spusta

**Temperature**

Maksimalna temperatura (°C)

)

Minimalna temperatura (°C)

Povprečna temperatura (°C)



Odometer
Kolo 1, 2 ali 3
Kilometri

c. Športna območja

Izberite **File** > **Exercise log** > **Basic** > **OK**



V prikazu osnovnih informacij pritisnite DOL in poglejte informacije o športnih območjih (**Sport zones**).



Pritisnite OK in drsite GOR ali DOL da bi pregledali čas, ki ste ga prebili v vsakem športnem območju. Tukaj je sprememba vaših vadb predstavljena grafično.

Pritisnite NAZAJ in se vrnite v prikaz informacij o športnih območjih (**Sport zones**).

d. Faze

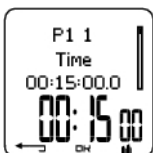
Izberite **File** > **Exercise log** > **Phases**

Meni faze (**Phases**) se prikaže le, če je vadba ustvarjena s pomočjo programa Polar ProTrainer 5 in vključuje faze.

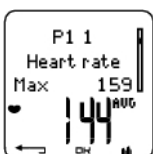


V prikazu informacij o športnih območjih pritisnite DOL ter poglejte informacije o fazah (**Phases**). Vsako fazo je mogoče pogledati ločeno.

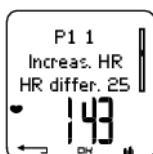
Drsite po podatkih posamezne faze, tako da pritisnete OK. Faze lahko primerjate s pritiskom na GOR ali DOL.



Phase name
Vmesni čas
Trajanje trenutne faze



Heart rate v št. utripov na minuto (bpm), izmenično z odstotkom najvišjega srčnega utripa (HR%) ali kot odstotek rezerve srčnega utripa (HRR%).
Maksimalni srčni utrip
Povprečni srčni utrip

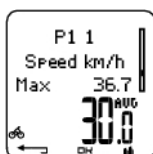
**Increased HR / Recovery HR / HR differ.**

Razlika med srčnim utripom na začetku in koncu faze. Trenutni srčni utrip v št. utripov v eni minuti (bpm) izmenično z odstotkom vašega najvišjega srčnega utripa (HR%) ali kot odstotek rezerve srčnega utripa (HRR%).

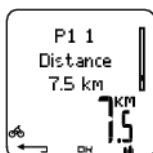
Increased HR: Če je bil srčni utrip nižji na začetku faze kot na koncu, bo kolesarski računalnik prikazal razliko v srčnem utripu (srčni utrip na koncu minus srčni utrip na začetku). Med delovno fazo bo kolesarski računalnik prikazal zvišano vrednost srčnega utripa.

Recovery HR: Če je srčni utrip višji na začetku faze kot pa na koncu, bo kolesarski računalnik prikazal razliko v srčnem utripu (srčni utrip na začetku minus srčni utrip na koncu). Med fazo okrevanja bo kolesarski računalnik prikazal vrednost srčnega utripa pri okrevanju.

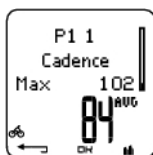
HR differ: Če je vrednost srčnega utripa enaka na začetku in na koncu faze, bo kolesarski računalnik prikazal vrednost razlike v srčnem utripu 0 (nič).

**Speed**

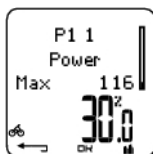
Maksimalna hitrost
Povprečna hitrost

**Distance**

Vmesna razdalja
Razdalja trenutne faze

**Cadence***

Maksimalna kadenca
Povprečna kadenca trenutne faze

**Power**

Maksimalna moč
Povprečna moč trenutne faze

Pritisnite NAZAJ in se vrnite na faze (**Phases**).

* Potreben je dodaten senzor.

e. Krogi

Izberite **File** > **Exercise log** > **Basic** > **Laps**

V pogledu informacij o fazah poglejte informacije o krogih, tako da pritisnete DOL. Podatki o krogih se prikažejo le, če je shranjenih več krogov pomnilniku.

**Number of recorded laps/automatic laps** (informacije o krogu se

izmenjujejo z informacijami o avtomatičnem krogu)

Povprečni čas kroga / Avtomatični čas kroga

Najhitrejši krog / številka avtomatičnega kroga izmenično s časom kroga

SLOVENSKO

Zadnji krog ni nikoli prikazan kot najboljši krog, četudi je najhitrejši krog. Če ste na nekem kolesarskem dogodku in želite vključiti svoj zadnji krog, na ciljni črti pritisnite OK namesto STOP. Nato lahko prenehate snemati po ciljni črti.

S pritiskom na OK drsite po informacijah o krogih.

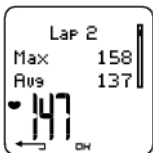
S pritiskom na GOR ali DOL lahko primerjate informacije o različnih krogih.

Za lažji pregled informacij o krogih prenesite vadbeno datoteko v računalniški program za analizo vadbe Polar ProTrainer 5 in analizirajte vadbo v pogledu krivulje.



Time

Vmesni čas
Čas kroga



Heart rate v št. utripov na minuto (bpm) izmenično z odstotkom najvišjega srčnega utripa (HR%) ali kot odstotek rezerve srčnega utripa (HRR%).

Maksimalni srčni utrip
Povprečni srčni utrip
Končni srčni utrip kroga



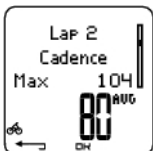
Speed km/h

Povprečna hitrost
Končna hitrost kroga
Za preklop med hitrostmi pritisnite in držite tipko LUČKA.



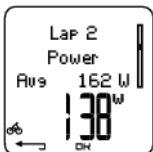
Distance

Razdalja kroga



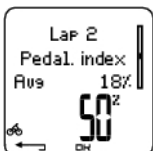
Cadence*

Maksimalna kadenca
Povprečna kadenca kroga



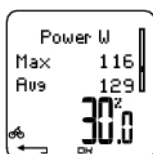
Power*

Povprečna moč kroga
Končna moč kroga

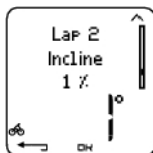


Pedaling index

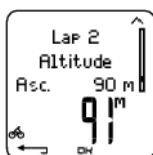
Povprečni indeks pedaliranja v odstotkih (%)

**Cycling efficiency**

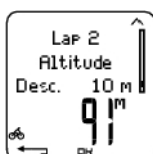
Učinkovitost kolesarjenja je poraba energije, ki je pretvorjena v moč, ki poganja kolo naprej. Učinkovitost kolesarjenja se prične meriti takoj, ko srčni utrip naraste nad 100 bpm in vadba traja več kot eno minuto. Če srčni utrip med vadbo pade pod 100 bpm, se štetje učinkovitosti kolesarjenja ustavi dokler srčni utrip ponovno ne naraste nad 100 bpm. Izboljšanje v učinkovitosti kolesarjenja naznani izboljšanje v gospodarnosti vadbe.

**Incline**

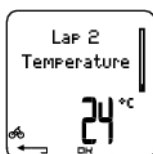
Naklon v odstotkih (%)
Naklon v stopinjah

**Altitude**

Vzpon
Nadmorska višina

**Altitude**

Spust
Nadmorska višina

**Temperature**

Pritisnite NAZAJ in se vrnete na prikaz informacij o krogih (Laps).

* Potreben je dodaten senzor.

Tedenski povzetek

Izberite **File** > **Weekly**

V tedenskem povzetku (**Weekly**) lahko pregledate zbrane podatke v 16 tednih vadbe. Stolpec na skrajni desni, ki se imenuje **This week** (ta teden), prikazuje povzetek vadbe za tekoči teden. Predhodni stolpci so označeni z nedeljskim datumom tistega tedna. Drsite po prikazanih tednih z GOR ali DOL in preglejte skupno trajanje vadbe v spodnji vrstici.



Izberite teden z OK in poglejte skupne kalorije, razdaljo in čas vadbe v tem tednu.



Pritisnite DOL in poglejte športna območja tedna.



Za pregled časa, ki ste ga prebili v posameznem športnem območju, pritisnite OK in drsite po športnih območjih z GOR ali DOL.

Skupno

Izberite **File** > **Totals**

Mapa skupno (**Totals**) zajema skupne podatke, zabeležene med vadbami od zadnje ponastavitve. Skupne vrednosti uporabite kot sezonski ali mesečni števec vadbenih podatkov. Vrednosti se samodejno posodobijo, ko se snemanje vadbe prekine.

Z GOR ali DOL se premikajte po naslednjih informacijah:

- **Bike 1 distance**: skupna razdalja s kolesom 1, lahko jo ponastavite
- **Bike 2 distance**: razdalja s kolesom 2
- **Bike 3 distance**: razdalja s kolesom 3
- **GPS distance**: GPS razdalja
- **Total distance**: skupna razdalja, lahko jo ponastavite
- **Total duration**: skupno trajanje
- **Total calories**: skupne kalorije
- **Total exerc. count**: skupno št. vadb
- **Total ascent**: skupni vzpon
- **Total odometer**: skupna razdalja, ni je mogoče ponastaviti
- **Reset totals**: ponastavi skupno

Za ponastavitev skupnih vrednosti

Izberite **File** > **Totals** > **Reset totals**

V meniju izberite vrednost, ki jo želite ponastaviti, in potrdite z OK. Izberite **Yes** (da) in potrdite ponastavitev. **Izbrisanih informacij ni mogoče povrniti**. Izberite **No** (ne) in se vrnite v meni ponastavljanja (**Reset**).

Izbriši datoteke

Izberite **File** > **Delete** > **Exercise**

V meniju **Delete** (izbriši) lahko izbrišete prejšnje vadbe eno po eno, vse istočasno ali pa skupne vrednosti.

Z GOR ali DOL pogledajte naslednje informacije:

- **Exercise**: Izberite eno vadbo, ki jo želite izbrisati.
- **All exerc.**: Izbrišite vse vadbe.
- **Totals**: Izbrišite skupne vrednosti eno po eno ali vse istočasno.

Potrdite, tako da izberete **Yes** (da).

7. NASTAVITIVE

Nastavitve spremenite zlahka z računalniškim programom Polar ProTrainer 5. Za nadaljnje informacije glejte pomoč programa.

Vadbene nastavitve

Izberite **Settings** > **Exercise**

Za več informacij o vadbah glejte Vrste vaj (stran 33).

Nastavitve lastnosti

Izberite **Settings** > **Features**.



GPS*

Vklopite GPS funkcijo, tako da izberete **Settings** > **Features** > **GPS** > **On**. Prikaže se **Teach new sensor?** (Nauči novi senzor?).

- Če je senzor že naučen, izberite **No** (ne).
- Če vaš senzor še ni bil naučen, glejte Uporaba novega dodatka (stran 59) za več informacij o učenju.

* Potreben je dodaten senzor.

Nadmorska višina

Kolesarski računalnik meri in prikazuje nadmorsko višino. Nastavitve višinomera spremenite v meniju **Altitude** (nadmorska višina). Višinomer lahko umerite ročno ali avtomatično.

Umerjanje nadmorske višine ročno

Izberite **Settings** > **Features** > **Altitude** > **Calibrate** > **set the altitude of current location**

Če se nadmorska višina vašega položaja močno razlikuje od prikazane vrednosti nadmorske višine, se prikaže **Calibrate to xx?** (Umeri na xx?).

Yes: prikaže se **Altitude calibrated to xx** (nadmorska višina umerjena na xx).

No: prikaže se **Altitude calibration canceled** (umerjanje nadmorske višine preklicano).

Umerite nadmorsko višino in poskrbite, da ostane točna. Nastavite referenčno nadmorsko višino kadarkoli je na voljo zanesljiv vir, kot je na primer vrh hriba ali topografska karta, ali pa ko ste na višini morja.

Umerjanje nadmorske višine avtomatično

Izberite **Settings** > **Features** > **Altitude** > **AutoCalib** > **On / Off**

Z uporabo možnosti avtomatičnega umerjanja (Automatic Calibration) nadmorske višine lahko nastavite, da bo začetna nadmorska višina vedno enaka na začetku vadbe. Nadmorsko višino umerite ročno in vklopite avtomatično umerjanje (AutoCalib). Od zdaj naprej bo ta nadmorska višina vedno uporabljena kot osnovna nadmorska višina na začetku vadbe, ko je v uporabi avtomatično umerjanje nadmorske višine. Tudi če je avtomatično umerjanje vklopljeno in kolesarski računalnik umerite ročno, bo ta nova vrednost uporabljena kot začetna nadmorska višina v možnosti avtomatičnega umerjanja.

Če se nadmorska višina ali zračni pritisk znatno spremenita, morate to spremembo potrditi. Če

spremenite nadmorsko višino, vam napis **Altitude calibrated to xx m/ft** naznani, da je umerjanje uspelo. Če se prikaže **Altitude calibration failed**, ponovno umerite nadmorsko višino.

Nadmorsko višino za avtomatično umerjanje lahko nastavite tudi s programom Polar ProTrainer 5. Za več informacij glejte pomoč programa.

i Izberite to možnost, če vadite v istem okolju. Tako bodo vrednosti nadmorske višine vedno točne. Če športni profil vadbe zajema avtomatično umerjanje, se merjenje nadmorske višine vedno prične pri tej nadmorski višini ne glede na splošne nastavitve nadmorske višine.

Hitrost snemanja

Kolesarski računalnik kot privzeto beleži vadbene podatke v 5-sekundnih časovnih razmikih. Novo hitrost snemanja lahko nastavite v **Settings > Features > Rec.rate > 1 / 2 / 5 / 15 / 60 sec**.

TKolesarski računalnik lahko shranjuje vaš srčni utrip, hitrost, kadenco, moč in nadmorsko višino v 1-, 2-, 5-, 15- ali 60-sekundnih intervalih. Daljši interval vam daje več snemalnega časa, medtem ko krajši interval omogoča snemanje več podatkov o srčnem utripu in drugih podatkov. To omogoča natančno analizo podatkov z uporabo računalniškega programa za analizo vadbe Polar ProTrainer 5.

Manjša hitrost snemanja hitreje zapolni pomnilnik kolesarskega računalnika. Preostali čas snemanja se prikaže v spodnji vrstici, kadar izbirate hitrost. Privzeta hitrost je 5 sekund.

Ko preostane manj kot 30 minut maksimalnega časa snemanja, se hitrost snemanja samodejno spremeni v daljši čas snemanja (1s > 2s > 5s > 15s > 60s). To podaljša čas snemanja za snemanje vadbenih podatkov. Ko je vadbe konec, se pri naslednji vadbi uporabi trenutna hitrost snemanja.

Naslednja tabela prikazuje maksimalne čase snemanja za vsako hitrost snemanja. Maksimalni čas snemanja je lahko krajši, če posnamete večje število krajših vadb.

i Hitrost snemanja se spremeni, ko je na voljo manj kot 30 minut snemalnega časa. 60 minut preden se pomnilnik zapolni se prikaže **Memory low** (nizko stanje pomnilnika).

Podatki RR	Hitrost	Kadenca	Moč	GPS	Hitrost snemanja				
					1s	2s	5s	15s	60s
Off	Off	Off	Off	Off	22h 30min	45h 00min	112h 40min	338h 10min	1352h 55min
Off	Off	Off	On	Off	9h 30min	19h 10 min	48h 10min	144h 50min	579h 40min
Off	Off	On	Off	Off	16h 50min	33h 40min	84h 30min	253h 40min	1014h 40min
Off	Off	On	On	Off	8h 20min	16h 50min	42h 10min	126h 50min	507h 20min
Off	On	Off	Off	Off	11h 10min	22h 30min	56h 20min	144h 50min	579h 40min
Off	On	Off	Off	On	4h 40min	9h 30min	24h 00min	67h 30min	270h 30min
Off	On	Off	On	Off	6h 40min	13h 30min	33h 40min	92h 10min	368h 50min
Off	On	Off	On	On	3h 40min	7h 30min	18h 40min	53h 20min	213h 30min

Podatki RR	Hitrost	Kadenca	Moč	GPS	Hitrost snemanja				
					1s	2s	5s	15s	60s
Off	On	On	Off	Off	9h 30min	19h 10min	48h 10min	126h 50min	507h 20min
Off	On	On	Off	On	4h 30min	9h 00min	22h 30min	63h 20min	253h 40min
Off	On	On	On	Off	6h 00min	12h 10min	30h 40min	84h 30min	338h 10min
Off	On	On	On	On	3h 30min	7h 00min	17h 40min	50h 40min	202h 50min
On	Off	Off	Off	Off	18h 20min	25h 20min	32h 40min	37h 30min	39h 50min
On	Off	Off	On	Off	8h 40min	14h 20min	23h 30min	32h 40min	38h 20min
On	Off	On	Off	Off	14h 20min	21h 20min	29h 50min	36h 10min	39h 20min
On	Off	On	On	Off	7h 40min	13h 00min	22h 00min	31h 40min	38h 00min
On	On	Off	Off	Off	10h 00min	16h 10min	25h 20min	32h 40min	38h 20min
On	On	Off	Off	On	4h 30min	8h 10min	15h 50min	26h 00min	35h 40min
On	On	Off	On	Off	6h 20min	10h 50min	19h 30min	29h 00min	36h 50min
On	On	Off	On	On	3h 30min	6h 30min	13h 20min	23h 30min	34h 20min
On	On	On	Off	Off	8h 40min	14h 20min	23h 30min	31h 40min	38h 00min
On	On	On	Off	On	4h 10min	7h 40min	15h 00min	25h 20min	35h 10min
On	On	On	On	Off	5h 40min	10h 00min	18h 20min	28h 10min	36h 30min
On	On	On	On	On	3h 20min	6h 20min	12h 50min	23h 00min	34h 00min

 Trajanja v tabeli so približne vrednosti. Za podatke RR je maksimalni čas snemanja odvisen od srčnega utripa in spremenljivosti le-tega. Če merite kroge in/ali ustvarite vajo s fazami s programom Polar ProTrainer 5, se maksimalni čas snemanja zmanjša.

Funkcija podatkov hitrosti snemanja

Izberite **Settings** > **Features** > **RR data** > **On / Off**

Funkcija podatkov hitrosti snemanja meri in beleži intervale srčnega utripa z ločljivostjo ene milisekunde. To omogoča analizo spremenljivosti srčnega utripa (HRV) z uporabo računalniškega programa za analizo

vadbe Polar ProTrainer 5. Funkcija RR podatkov troši pomnilnik kolesarskega računalnika in ko jo nastavite, se v spodnji vrstici zaslona prikaže preostali čas snemanja.

Avtomatično merjenje kroga

Avtomatično merjenje kroga nastavite:

Izberite **Settings** > **Features** > **A.Lap** > **On** > **set the lap distance**

Kolesarski računalnik bo samodejno beležil kroge. Za izklop te funkcije izberite **Off** (izklopi).

Prikaz srčnega utripa

Izberite obliko zapisa svojega srčnega utripa:

Izberite **Settings** > **Features** > **HR view** > **HR / HR% / HRR%**

Športna območja


Določite Polar športno območje v kolesarskem računalniku:

Izberite **Settings** > **Features** > **Sport zones** > **Sport zone low limit**

Nastavite spodnjo mejo športnega območja 1 s pritiskom na GOR ali DOL. Nato pritisnite OK. Spodnje meje vsakega območja nastavite na enak način. Ko nastavite spodnjo mejo, se zgornja meja prejšnjega območja nastavi samodejno

Pritisnite in držite tipko LUČKA in preklopite med prikazi športnega območja: **HR%** (odstotek najvišjega srčnega utripa) ali **BPM** (število utripov v eni minuti) ali **HRR%** (odstotek rezerve srčnega utripa).

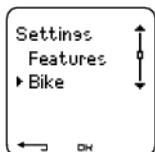
Nastavitve preprosto spremenite z uporabo programa Polar ProTrainer 5. Za nadaljnje informacije pogledajte pomoč programa.

 *Športno območje lahko zaklenete ali odklenete, tako da med vožnjo pritisnete in držite tipko LAP.*

Nastavitve kolesa

Izberite **Settings** > **Bike**

V kolesarskem računalniku lahko nastavite tri možnosti za kolo. Pripravite nastavitve za kolesa in ko pričnete vaditi, izberite kolo 1, 2 ali 3. Privzeta nastavev je kolo 1 (Bike 1).



Izberite **Settings** > **Bike** > **Bike 1**, **Bike 2**, **Bike 3** ali **Other** (drugo). Kolo 2 in 3 je mogoče vklopiti ali izklopiti. Če želite izklopiti senzor za hitrost, kadenco in moč potiskanja pedal, izberite **Other**. Tako boste merili le srčni utrip, nadmorsko višino, temperaturo in podatke, ki jih zagotavlja GPS senzor.

Velikost kolesa

Izberite **Bike** > **Bike 1** > **Wheel**


Nastavitve velikosti kolesa so predpogoj za pravilne informacije o kolesarjenju. Za več informacij glede merjenja velikosti kolesa glejte Merjenje velikosti kolesa (stran 7).

Hitrost: vklopi/izklopi

Kot privzeto je hitrost za kolo 1 izklopljena (**Off**).

Če želite vklopiti senzor za hitrost v svojem kolesarskem računalniku, izberite **Settings** > **Bike** > **Bike 1** > **Speed** > **On**. Prikaže se **Teach new sensor?** (Nauči nov senzor?).

- Če je senzor že naučen, izberite **No**(ne).
- Če vaš senzor še ni bil naučen, glejte Uporaba novega dodatka (stran 53) za več informacij o učenju.

 *Nastavitve hitrosti se opravijo ročno ali pa s programom Polar ProTrainer 5.*

Čas prihoda

Izberite **Settings** > **Bike** > **Bike 1** > **Arr. time**

Nastavite razdaljo, ki jo nameravate prekosariti, in kolesarski računalnik bo izračunal in prikazal predviden čas prihoda na podlagi hitrosti kolesarjenja. Namestite Polar senzor za hitrost na svoje kolo in izmerite hitrost in razdaljo. Za nadaljnje informacije glede montaže senzorja za hitrost glejte priročnik za uporabo Polar senzorja za hitrost.



- Izberite, tako da pritisnete OK
- Izberite **On/Off** in vklopite ali izklopite to lastnost.
- Izberite **Set dist.** in nastavite razdaljo, ki jo nameravate prekosariti.

Autostart: vklopi/izklopi

Izberite **Settings** > **Bike** > **Bike1** > **Autostrt**

Funkcija Autostart samodejno prične in konča snemati vadbo, ko začnete ali končate kolesariti. Za funkcijo Autostart je potreben Polar senzor za hitrost W.I.N.D.

Moč*: vklopi/izklopi

Na svoje kolo lahko namestite dodaten Polar senzor moči potiskanja pedal.

Za vklop senzorja moči potiskanja pedal v svojem kolesarskem računalniku izberite **Settings** > **Bike** > **Bike 1** > **Power** > **On**. Prikaže se **Teach new sensor?**.


- Če je senzor že naučen, izberite **No** (ne).
- Če vaš senzor še ni bil naučen, glejte Uporaba novega dodatka (stran 53) za več informacij o učenju.

Nastavitve moči: V kolesarski računalnik morate vnesti težo verige (g), dolžino verige (mm) in raztezno dolžino (mm). Tako bodo informacije o moči pravilno izmerjene.

Izberite **Settings** > **Bike** > **Bike1, Bike 2 or Bike 3** > **Power** > **Settings** in

- > **Set chain weight xxxx g** > **OK** (> Nastavite težo verige xxxx g > OK)
- > **Set chain length xxx mm** > **OK** (> Nastavite dolžino verige xxxx mm > OK)
- > **Set span length xxx mm** > **OK** (> Nastavite raztezno dolžino xxxx mm > OK)

Za nadaljnje informacije o nastavitvah moči glejte priročnik za uporabo senzorja moči potiskanja pedal.

 *Za nastavitve moči uporabite program Polar ProTrainer 5.*

* Potreben je dodaten senzor.

Kadenca*: vklopi/izklopi

Na svoje kolo lahko namestite dodaten Polar senzor za kadenco.

Za vklop senzorja za kadenco v svojem kolesarskem računalniku izberite **Settings** > **Bike** > **Bike 1** > **Cadence** > **On**. Prikaže se **Teach new sensor?**.

- Če je senzor že naučen, izberite **No** (ne).
- Če vaš senzor še ni bil naučen, glejte Uporaba novega dodatka (stran 53) za več informacij o učenju.

Nastavitve uporabnika

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

Za nastavitve uporabniških informacij v kolesarskem računalniku izberite **Settings > User**



- **Weight:** Vnesite težo. Za spremembo enot pritisnite in držite tipko LUČKA.
- **Height:** Vnesite višino. Za spremembo enot pritisnite in držite tipko LUČKA.
- **Birth day:** Vnesite svoj datum rojstva; dd = dan, mm = mesec, yy = leto.
- **Sex:** Izberite Male (moški) ali Female (ženski).
- **Activity:** Izberite med naslednjimi aktivnostmi Top / High / Moderate / Low (Vrhunska / Visoka / Zmerna / Nizka).
- **Heart Rate:** srčni utrip – HR_{max} , HR_{sit} (maksimalni srčni utrip ali srčni utrip v sedečem položaju).
- **VO_{2max} :** Maksimalni sprejem kisika.

Raven aktivnosti

Raven aktivnosti (Activity level) je ocena vaše ravni dolgoročne fizične aktivnosti. Izberite možnost, ki najbolj ustreza celotni količini in intenzivnosti vaše fizične aktivnosti v preteklih treh mesecih.

- **Top:** Udeležujete se težke fizične vadbe vsaj petkrat na teden ali pa vadite, da bi izboljšali svojo zmogljivost v tekmovalne namene.
- **High:** Udeležujete se težke fizične vadbe vsaj trikrat na teden. Na primer, kolesarite 2–4 ure (40-120 km oz. 25-75 milj) na teden ali ta čas porabite za primerljivo težko vadbo.
- **Moderate:** Redno se udeležujete rekreativne vadbe. Na primer, kolesarite 0,5-2 uri (15-40 km oz. 3-25 milj) na teden ali ta čas porabite za primerljivo fizično aktivnost ali pa vaše delo zahteva zmerno fizično aktivnost.
- **Low:** Ne udeležujete se redno rekreativne vadbe ali težke fizične vadbe. Na primer, hodite le za razvedrilo in le občasno vadite tako težko, da zaradi tega težje dihate in znojite.

V kolesarskem računalniku se te vrednosti uporabijo za izračun vaše porabe energije.

Srčni utrip: HR_{max} , HR_{sit}

HR_{max} (maksimalni srčni utrip): Kot privzeta vrednost se uporabi vaša starostna vrednost HR_{max} (220 – starost). Svoj HR_{max} lahko nastavite ročno, če je vaš maksimalni srčni utrip bil izmerjen v laboratoriju oz. pod nadzorom, če ste opravili kondicijski test s Polar CS600X kolesarskim računalnikom ali če ste sami testirali svoj maksimalni srčni utrip na terenu.

HR_{sit} (vrednost srčnega utripa v sedečem položaju): Kot privzeta vrednost se uporabi vaša starostna vrednost HR_{sit} . Svoj HR_{sit} lahko nastavite, če ste ga določili v skladu z navodili. Za navodila glejte Vrednost srčnega utripa v sedečem položaju (stran 57) v Osnovnih informacijah.

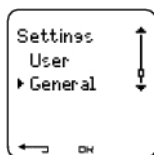
Maksimalni sprejem kisika: VO_{2max}

VO_{2max} je maksimalna zmogljivost vašega telesa po porabi kisika med maksimalnim naporom. Najbolj točen način za določitev VO_{2max} je, da opravite obremenitveni test v laboratoriju oz. pod nadzorom. Če poznate svojo točno klinično izmerjeno vrednost VO_{2max} , nastavite to vrednost v svoj kolesarski računalnik. Drugače izmerite primerljivo vrednost OwnIndex, tako da opravite kondicijski test Polar Fitness Test™. Za nadaljnje informacije glejte Kondicijski test Polar Fitness Test™ (stran 45).

Če naredite spremembe v uporabniških nastavitvah, se prikaže **User settings updated**.

Uporabniške nastavitve lahko vnašate in urejate s programom Polar ProTrainer 5. Za nadaljnje informacije glejte pomoč programa.

Splošne nastavitve



Zvok

Izberite **Settings** > **General** > **Sound**

Glasnost

Izberite **Settings** > **General** > **Sound** > **Volume** > **On / Off**

Nastavitve glasnosti upravljajo zvoke tipk in aktivnosti med vadbo. To ne vpliva na alarm ure in alarm ciljnega območja (TZ Alarm).

Alarm ciljnega območja (TZ Alarm)

TZ Alarm lahko vklopite ali izklopite (On/Off):

Izberite **Settings** > **General** > **Sound** > **TZ Alarm** > **On / Off**

Če je alarm ciljnega območja izklopljen, bo zapis srčnega utripa utripal, ko boste zunaj ciljnega območja.

Zaklepanje tipk

Za določitev nastavitve zaklepanja tipk:

Izberite **Settings** > **General** > **Keylock** > **Manual / Automatic**

Zaklepanje tipk prepreči pritiske tipk po nesreči.

Manual: Vklopite ročno zaklepanje tipk.

Automatic: Zaklepanje tipk se vklopi v časovnem načinu, ko eno minuto ne pritisnete nobene tipke.

Za vklop oz. izklop zaklepanja tipk **On/Off** pritisnite in držite tipko LUČKA vsaj eno sekundo in pritisnite OK.

Enote

V kolesarskem računalniku nastavite zelene enote:

Izberite **Settings** > **General** > **Units** > **kg/cm/km or lb/ft/mi**

Jezik

Izberite jezik:

Izberite **Settings** > **General** > **Language** > **English / Deutsch / Español / Français / Italiano**

Mirovanje

Vklopite funkcijo mirovanja:

Izberite **Settings** > **General** > **Sleep** > **Activate sleep mode?** > **Yes**

Z vklopom režima mirovanja boste varčevali baterijo, kadar kolesarski računalnik ni v uporabi dlje časa. Alarm ure bo v tem načinu še vedno deloval.

Za ponovno zbuditev kolesarskega računalnika:

SLOVENSKO

Pritisnite katero koli tipko > **Turn display on?** > **Yes** / **No**

Yes: kolesarski računalnik se vklopi.

No: kolesarski računalnik se vrne v mirovanje.

Nastavitve ure



Opomnik

Nastavite si opomnik za različna opravila ali vaje:

Izberite **Settings** > **Watch** > **Reminders** > **Add new**

Date: Vnesite datum opravila, dd = dan, mm = mesec, yy = leto.

Reminder time: Vnesite uro opomnika.

Alarm: Nastavite alarm, da bo zazvonil ob uri ali 10 min/30 min/1 h pred opravilom.

Sound: Izberite zvok alarma Silent/Beep/Normal (tiho/enkrat/normalno).

Repeat: Izberite ponavljanje opomnika Once/Hourly/Daily/Weekly/Monthly/Yearly (enkrat, vsako uro, vsak dan, vsak teden, vsak mesec, vsako leto).

Exercise: Izberite vajo, ki jo boste povezali z opomnikom. Ko opomnik zazvoni, bo kolesarski računalnik kot privzeto predstavil to vajo. Izberite NONE (nobena), če ne želite povezati nobene vaje z opomnikom.

Rename: Za preimenovanje opomnika izberite črke z GOR ali DOL in potrdite z OK.

V kolesarski računalnik lahko vnesete sedem opomnikov.

Aktivne opomnike pogledate in spremenite:

Izberite **Settings** > **Watch** > **Reminders**

Izberite opomnik, ki ga želite pogledati, urediti, preimenovati ali izbrisati.

Dogodek

Nastavite odštevanje do dogodka v kolesarskem računalniku:

Izberite **Settings** > **Watch** > **Event**

Event day: dan dogodka; dd = dan, mm = mesec

Rename: za preimenovanje dogodka izberite črke z GOR ali DOL in potrdite z OK.

Odštevanje do dogodka spremenite:

Izberite **Settings** > **Watch** > **Event**

Lahko pogledate odštevanje do dogodka, nastavite nov datum, ga preimenujete ali izbrišete.

V časovnem načinu ponovno skrijte ali poglejte odštevanje do dogodka, tako da pritisnete in držite GOR.

Alarm

Nastavite alarm na svojem kolesarskem računalniku:

Izberite **Settings** > **Watch** > **Alarm** > **Off** / **Once** / **Mon-Fri** / **Daily**

Alarm lahko nastavite, da bo zazvonil enkrat (**Once**), vsak dan od ponedeljka do petka (**Mon-Fri**), vsak dan (**Daily**) ali pa ga izklopite (**Off**). Alarm zazvoni v vseh načinih, razen v vadbenem, in bo zvonil eno minuto, razen če ga boste prej ugasnili s pritiskom na STOP. Alarm ure deluje tudi v načinu mirovanja in tudi, če ste izklopili zvok v splošnih nastavitvah (**General**) settings.

Za 10-minutni dremež pritisnite GOR ali DOL ali OK: prikaže se **Snooze** in čas dremanja se prične šteti. Za izhod iz dremeža pritisnite STOP.

Če se na zaslonu prikaže znak za baterijo, alarma ni mogoče vklopiti.

Čas

Set time 1 in the cycling computer

V kolesarskem računalniku nastavite čas 1 (Time 1):

Izberite **Settings** > **Watch** > **Time 1** > **24h** / **12h**

V kolesarskem računalniku nastavite čas 2 (Time 2):

Izberite **Settings** > **Watch** > **Time 2**

Nastavite zeleno časovno razliko med časom 1 in 2 v urah s tipkama GOR in DOL.

Časovni pas

Preklopite med časovnima pasovoma:

Izberite **Settings** > **Watch** > **Time zone** > **Time 1** / **Time 2**

Izberite časovni pas.

V časovnem načinu spremenite časovni pas, tako da pritisnete in držite DOL. V spodnjem desnem kotu zaslona se prikaže številka 2, ki označuje, da je v uporabi čas 2.

Datum

V kolesarskem računalniku nastavite datum:

Izberite **Settings** > **Watch** > **Date**

dd = dan, mm = mesec, yy = leto

Nastavitve lahko preprosto spremenite s programom Polar ProTrainer 5. Za nadaljnje informacije glejte pomoč programa.

Bližnjica (hitri meni)

Nekatere nastavitve je v časovnem načinu mogoče spremeniti s tipko za bližnjico.

Pritisnite in držite **LU#KA** > **Quick menu**

- **Keylock** (zaklepanje tipk)
- **Reminders** (opomniki)
- **Alarm** (alarm)
- **Time zone** (časovni pas)
- **Sleep** (mirovanje)

8. PROGRAM VADBE

Poglej program

Z računalniškim programom Polar ProTrainer 5 si ustvarite po meri in prenesete program vadbe na svoj kolesarski računalnik. To poglavje vsebuje osnovna navodila o tem, kako upravljati s programom po tem, ko ste ga enkrat prenesli na svoj kolesarski računalnik. Za nadaljnje informacije glede ustvarjanja programiranih vaj z računalniškim programom, njihovem prenašanju na kolesarski računalnik in analiziranja svoje uspešnosti po vadbi glejte pomoč programa Polar ProTrainer 5.

Po prenosu programa vadbe se na vašem kolesarskem računalniku prikažeta dva dodatna menija, kjer lahko pogledate svoj program in preverite svoj dnevni načrt. Z GOR ali DOL drsite po tednih, dnevih in vadbah. Izberite teden in dan z OK.



Poglejte svoj tedenski program:

Izberite **Program** > **Week view**

Week view (tedenski pogled) nudi pregled vaših tedenskih vadb. Beli stolpec predstavlja načrtovan čas vadbe, črni stolpec pa opravljen čas vadbe. Tedenski ciljni čas vadbe je prikazan pod stolpci.

Pritisnite in držite tipko LUČKA in pogledajte naslednje informacije o tednu:

- **Week info:** Ime in opis tedna
- **Targets:** Povzetek ciljev za ta teden. Kalorije, razdalja in trajanje. Načrtovan čas za športna območja: pritisnite OK in drsite po športnih območjih z GOR ali DOL.
- **Results:** Povzetek rezultatov za ta teden. Kalorije, razdalja in trajanje. Opravljen čas v športnih območjih: pritisnite OK in drsite po športnih območjih z GOR ali DOL.
- **Reminder:** Nastavite alarm (on time – ob uri, 10 min/30 min/1 h pred vadbo) in določite vrsto zvonjenja (Silent – tiho, Beep – Zvoni enkrat, Normal – normalno).
- **Program off:** Odstranite program s svojega kolesarskega računalnika.

Poglejte svoj dnevni program:

Izberite **Program** > **Week view** > **Day view**

Izberite **Today** > **Exercise view**

Day view (dnevni pogled) nudi pregled vaših dnevnih vadb. Beli stolpec predstavlja načrtovan čas vadbe, črni stolpec pa opravljen čas vadbe. Dnevni ciljni čas vadbe je prikazan pod stolpci.

Pritisnite in držite tipko LUČKA in pogledajte dodatne informacije o dnevu:

- **Targets:** Povzetek ciljev za ta dan. Kalorije, razdalja in trajanje. Načrtovan čas za športna območja: pritisnite OK in drsite po športnih območjih z GOR ali DOL.
- **Results:** Povzetek rezultatov za ta dan. Kalorije, razdalja in trajanje. Opravljen čas v športnih območjih: pritisnite OK in drsite po športnih območjih z GOR ali DOL.

Poglejte svojo dnevno vadbo:

Izberite **Program** > **Week view** > **Day view** > **Exercise view**

Exercise view (pogled vadbe) prikaže naslednje informacije: ime vadbe, opis in trajanje vadbe.

Pritisnite in držite tipko LUČKA in pogledajte naslednje informacije:

- **Targets:** Povzetek ciljev za to vadbo. Kalorije, razdalja in trajanje. Načrtovan čas za športna območja: pritisnite OK OK in drsite po športnih območjih z GOR ali DOL.
- **Phases:** Povzetek faz za to vadbo.
- **Sport profile:** Pogledajte ime izbranega športnega profila. Za nadaljnje informacije glejte pomoč programa Polar ProTrainer 5.
- **Reminder:** Nastavite čas opomnika.

Opravi načrtovano vadbo

Prični vadbo

Če ste nastavili opomnik, vas bo kolesarski računalnik opomnil na vadbo po programu na ta datum. Pogledajte informacije o načrtovani vadbi s pritiskom na OK, ko se vklopi opomnik.

Začnite dnevno vadbo:

Izberite **Today** > **Exercise view** (ime vadbe) > OK

Izberite **Program** > **Week view** > **Day view** > **Exercise view** > OK > OK

Za nadaljnje informacije o snemanju vadbe glejte Začetek vadbe (stran 15). Vaš kolesarski računalnik vas bo vodil skozi vadbo.

Vadi v fazah

Spodaj je primer intervalne vadbe, ki je razdeljena v štiri faze:

Ogrevanje (Warm up / P1): kolesarite 15 minut pri srčnem utripu med 60 in 70 % vašega najvišjega srčnega utripa.

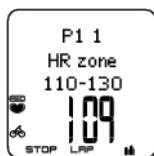
Interval (Interval / P2): kolesarite 5 km pri srčnem utripu med 80 in 90 % vašega najvišjega srčnega utripa.

Okrevanje (Recovery / P3): kolesarite 5 min pri srčnem utripu med 55 in 65 % vašega najvišjega srčnega utripa. Fazi 2 in 3 ponovite trikrat.

Ohlajevanje (Cool down / P4): kolesarite 5 minut pri srčnem utripu med 55 in 65 % vašega najvišjega srčnega utripa.

Prikazi med vadbo

Med vadbo boste videli naslednje vrste prikaza:



Vsaka faza se prične z naslednjim prikazom na zaslonu:

Ime faze
Vrsta območja
Meje območja



Med vadbo prikaz faze kaže:

Odštevalnik časa/razdalje, števec časa, številka trenutne faze
Ciljno območje v grafični obliki (posodobi se vsakih 10 sekund, kaže zadnjih 8 minut)
Srčni utrip
Število preostalih ponovitev faz



Vsaka faza se konča s končnim prikazom faze, ki kaže:

Trajanje ali razdaljo faze

Razlika v srčnem utripu (za koliko ste dvignili ali znižali svoj srčni utrip med fazo) ali povprečna hitrost

Povprečni srčni utrip

Število končanih faz



Ko je programirana vadba končana, zaslon prikaže, da je vadba končana **Ride 1 completed** will appear.

Kolesarski računalnik vstopi v način proste vadbe in lahko nadaljujete z vadbo brez nastavitvev. Vadba se posname in shrani.

Za nadaljnje informacije glede načrtovanja vadb in njihovega prenašanja na svoj kolesarski računalnik s programom Polar ProTrainer 5 pogledjte pomoč programa.

Funkcije med vadbo

Spremenite enake nastavitve v načrtovani vadbi kot pri ostalih vrstah vadbe. Za nadaljnje informacije o različnih funkcijah med vadbo glejte Funkcije tipk (stran 20).

Načrtovana vadba uporablja nastavitve športnega profila, ki so nastavljene v programu Polar ProTrainer 5. Če spremenite nastavitve kolesarskega računalnika med vadbo (npr. prikaz srčnega utripa), bodo spremembe veljale le za trenutno vadbo. Naslednjič, ko pričnete z enako vadbo, bo kolesarski računalnik uporabil nastavitve športnega profila, ki so določene v programu.

Meni kroga

Če želite pogledati meni kroga (Lap menu) med načrtovano vadbo, pritisnite in držite **OK**. Drsite po možnostih z GOR ali DOL in izberite z OK. Vsebina tega menija je odvisna od vaše vadbe.

- End phase: končaj trenutno fazo in pojdi na naslednjo fazo v vadbi.
- Jump to: pojdi na drugo fazo v svoji vadbi.

Za pregled vadbenih rezultatov izberite **File > Exercise log**

Po koncu načrtovane vadbe se vaši vadbeni podatki shranijo v datoteko (**File**). Za nadaljnje informacije glejte Analiza rezultatov vadbe (stran 24).

9. TESTI

Kondicijski test Polar Fitness Test™

Izberite **Test** > **Fitness**



Kondicijski test Polar Fitness Test je preprost, varen in hiter način, da izmerite svoje aerobno stanje (stanje srca in ožilja) v mirovanju. Rezultat testa je vrednost, ki se imenuje Polar OwnIndex® (lastni indeks). Ta je primerljiv z maksimalnim sprejemom kisika (VO_{2max}), ki se pogosto uporablja za merjenje aerobne zmogljivosti. Na OwnIndex vplivajo vaša dolgoročna raven fizične aktivnosti, srčni utrip, spremenljivost srčnega utripa v mirovanju, spol, starost, višina in telesna teža. Kondicijski test Polar Fitness Test je narejen za zdrave odrasle ljudi.

Aerobno stanje se nanaša na to, kako dobro deluje vaš sistem srca in ožilja, da prenese kisik v vaše telo. Boljše je vaše aerobno stanje, močnejše in učinkovitejše je vaše srce. Dobro aerobno stanje prinaša veliko zdravstvenih koristi. Na primer, pomaga pri zniževanju visokega krvnega pritiska in pri zmanjševanju tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja ter kapi. Za opazno izboljšanje aerobnega stanja (vrednost OwnIndex) je potrebno povprečno šest tednov redne vadbe. Posamezniki, ki so v slabši formi, napredujejo hitreje, medtem ko posamezniki v boljši formi opazijo manjši napredek v svoji vrednosti OwnIndex.

Aerobno zmogljivost najbolje izboljšate z vajami, ki zajemajo večje skupine mišic. Takšne so tekanje, kolesarjenje, hoja, veslanje, plavanje, drsanje in tek na smučeh.

Za spremljanje svojega napredka pričnite, tako da v prvih dveh tednih dvakrat izmerite svoj OwnIndex in tako dobite svojo temeljno vrednost. Test nato ponovite enkrat na mesec.

S kondicijskim testom Polar lahko tudi izračunate predvideno vrednost maksimalnega srčnega utripa (HR_{max-p}). Rezultat HR_{max-p} predvidi vaš osebni najvišji srčni utrip bolj točno kot pa starostna formula ($220 - \text{starost}$). Za nadaljnje informacije o HR_{max} glejte Nastavitve uporabnika (stran 38).

Da bi se prepričali o zanesljivosti rezultatov testa, upoštevajte naslednje:

- Test lahko opravljate kjerkoli – doma, v pisarni, v fitness klubu – pod pogojem, da je testno okolje mirno. V okolici naj ne bo motečih zvokov (na primer, televizije, radia ali telefona) in drugih ljudi, ki bi želeli govoriti z vami.
- Test vedno opravljajte v podobnih razmerah in ob istem času.
- Dve do tri ure pred testiranjem se izogibajte težki hrani in kajenju.
- Na dan testiranja in dan pred testiranjem se izogibajte težkim fizičnim naporom, alkoholu in farmakološkimi poživilom.
- Bodite sproščeni in mirni. Pred začetkom testa ležite in se sproščajte 1 do 3 minute.

Pred testom

Nosite oddajnik

Za nadaljnje informacije glejte Nosite oddajnik (stran 13).

Vnesite uporabniške podatke

Izberite **Settings** > **User**

Da bi opravili Polar Fitness Test, morate v Nastavitve uporabnika vnesti svoje uporabniške podatke (če ste jih vnesli že prej, jih ni potrebno vnašati še enkrat) in dolgoročno raven fizične aktivnosti Nastavitve uporabnika (stran 38).

Nastavite **Set HR_{max}-p On**

Če želite pridobiti svojo predvideno vrednost maksimalnega srčnega utripa vklopite HR_{max}-p on.

Izberite **Test > Fitness > HR max -p > On**

Opravljanje testa

Izberite **Test > Fitness > Start > Fitness Test Lie Down**

Kondicijski test se prične v 5 sekundah. Puščice označujejo, da je test v teku. Ostanite sproščeni in omejite gibe telesa in komunikacijo z drugimi ljudmi.

Če v Nastavitve uporabnika niste vnesli svoje dolgoročne ravni fizične aktivnosti, se prikaže **Set your personal activity level**. Izberite **Top** (vrhunška), **High** (visoka), **Moderate** (zmerna) ali **Low** (nizka). Za več informacij o ravnih aktivnosti glejte Nastavitve uporabnika.

Če vaš kolesarski računalnik ne prejme srčnega utripa na začetku ali med testom, test ne uspe in prikaže se **Test failed, check WearLink**. Preverite, ali so elektrode navlažene in pas dobro pripet, ter ponovno pričnite test.

Ko je testa konec, boste zaslišali dva zvočna signala. Prikaže se **OwnIndex** s številčno vrednostjo in oceno ravni. Za nadaljnje informacije glede ocenitev glejte Kondicijski razredi.

Za prikaz svoje predvidene vrednosti najvišjega srčnega utripa (**Predicted maximum heart rate**) pritisnite DOL. Pritisnite OK za izhod.

Prikaže se **Update to VO₂ max?**.

- Izberite **Yes**, če želite shraniti vrednost OwnIndex v svoje uporabniške nastavitve in meni **Fitness Test Trend**.
- Izberite **No**, če poznate svojo laboratorijsko izmerjeno vrednost VO_{2max} in se ta razlikuje od rezultata OwnIndex za več kot en kondicijski razred. Vaša OwnIndex vrednost se shrani le v meni **Fitness Test Trend**. Za nadaljnje informacije glejte Gibanje rezultatov kondicijskega testa.

Prikaže se **Update to HR max?** (če je funkcija HR_{max}-p vklopljena).

- Izberite **Yes**, če želite shraniti vrednost v svoje uporabniške nastavitve.
- Izberite **No**, če poznate svojo laboratorijsko izmerjeno vrednost HR_{max}.

Test ustavite kadarkoli s pritiskom na **STOP**. Za par sekund se prikaže **Fitness Test canceled**.

Shranjene vrednosti OwnIndex in HR_{max}-p bosta uporabljeni pri izračunu porabe kalorij.

Po testu**Kondicijski razredi**

Vrednost lastnega indeksa (OwnIndex) tolmačite, tako da primerjate svoje posamezne vrednosti in njihove spremembe skozi čas. Lastni indeks se lahko tolmači tudi na podlagi spola in starosti. V tabeli spodaj poiščite svoj lastni indeks (OwnIndex) in ugotovite, kakšen je razred vaše aerobne kondicije v primerjavi z drugimi istega spola in starosti.

Vrhunski atleti imajo praviloma vrednosti OwnIndex nad 70 (moški) in 60 (ženske). Atleti z vzdržljivostjo na olimpijski ravni lahko dosežejo vrednosti tudi do 95. OwnIndex je najvišji v športih, ki zajemajo večje skupine mišic, npr. tekanje in tek na smučeh.

Moški

Starost	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Odlično
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59

Starost	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Odlično
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Ženske

Starost	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Odlično
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Klasifikacija temelji na pregledu literature 62 študij, v katerih so neposredno merili VO_{2max} pri zdravih odraslih ljudeh v ZDA, Kanadi in sedmih evropskih državah. Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; **61:3-11, 1990.**

Gibanje rezultatov kondicijskih testov

Izberite **Test** > **Fitness** > **Trend**

V meniju **Trend**, kako se je razvijala vaša vrednost OwnIndex. Prikazanih je do 16 vrednosti OwnIndex in njihovi datumi. Ko se ta datoteka zapolni, se najstarejši rezultat samodejno izbriše.

Prikažejo se datum zadnjega testa, graf vaših OwnIndex rezultatov in najnovejša vrednost OwnIndex. ZGOR ali DOL preglejte še ostale vrednosti.

Izbriši vrednost OwnIndex

Izberite **Test** > **Fitness** > **Trend**

Izberite vrednost, ki jo želite izbrisati, in pritisnite in držite tipko LUČKA > prikaže se **Delete value?** **No/Yes**. Potrdite z OK.

Analiza rezultatov OwnIndex s programom Polar ProTrainer 5

S prenosom podatkov na računalniški program za analizo vadbe Polar ProTrainer 5 boste imeli na voljo številne možnosti za analiziranje rezultatov. Prav tako pa boste imeli dostop do podrobnih rezultatov o

svojem napredku. Program vam omogoča grafično primerjavo s prejšnjimi rezultati. Rezultati kondicijskega testa Polar se samodejno prenesejo na program, ko prenašate vadbene podatke, tako da uporabite možnost Prenosa podatkov.

Polar OwnOptimizer™



Splošno

Uspešna vadba zahteva začasno preobremenitev: daljše trajanje vadbe, višjo intenzivnost ali večjo skupno količino. Da bi se izognili pretreniranosti, mora preobremenitvi vedno slediti zadostno obdobje okrevanja. Pri nezadostnem obdobju okrevanja lahko namesto izboljšanja izkusite nazadovanje v zmogljivosti kot rezultat velike količine vadbe. Polar OwnOptimizer je hiter in zanesljiv način, da ugotovite, ali vaš program vadbe optimalno razvija vašo zmogljivost. Polar OwnOptimizer je narejen za zdrave odrasle ljudi.

Polar OwnOptimizer je prilagoditev tradicionalnega ortostatičnega testa. To je popoln pripomoček v kolesarskem računalniku za vse, ki vadijo redno, vsaj trikrat tedensko, in želijo izboljšati kondicijo ali doseči tekmovalne cilje. Ta lastnost temelji na merjenju srčnega utripa ter spremenljivosti le-tega med ortostatičnim testom (vstati iz sedečega položaja). OwnOptimizer vam med programom vadbe pomaga optimizirati vašo obremenitev pri vadbi, tako da se vam zmogljivost poveča in se vi na dolgi rok ne pretrenirate ali pa trenirate premalo. Polar OwnOptimizer temelji na rednih dolgoročnih meritvah petih parametrov srčnega utripa. Dve od teh petih vrednosti se izračunata v mirovanju, ena pri vstajanju in dve v stoji. Vsakič, ko opravite test, kolesarski računalnik shrani vrednosti srčnega utripa in jih primerja s vrednostmi, ki so že bile zabeležene.

Pred testom

Temeljni testi

Ko prvič uporabljate OwnOptimizer, je potrebno v obdobju dveh tednov opraviti šest temeljnih testov, da bi določili svojo osebno temeljno vrednost. Te temeljne meritve naj se opravijo v dveh tipičnih tednih osnovne vadbe, ne pa med tedni težke vadbe. Temeljne meritve naj vsebujejo teste, ki so opravljeni po dnevu vadbe in po dnevih okrevanja.

Spremljanje vrednosti OwnOptimizer

Po temeljnih posnetkih opravite test dvakrat do trikrat na teden. Testirajte se tedensko v jutranjih urah tako po dnevu okrevanja kot tudi po dnevu težke vadbe (ali vrsti dni težke vadbe). Dodaten tretji test je mogoče opraviti po dnevu običajne vadbe. OwnOptimizer lahko poda nezanesljive podatke med zmanjševanjem vadbe ali v obdobju zelo neredne vadbe. Če naredite (več kot) 14-dnevni premor vadbe, je potrebno temeljne teste opraviti še enkrat.

Opravljanje testa

Test je vedno treba opravljati v enakih ali vsaj podobnih razmerah, saj boste tako dobili najbolj zanesljive rezultate. Priporočljivo je, da test opravite zjutraj pred zajtrkom. Upoštevajte naslednje osnovne zahteve:

- Nosite oddajnik. Za nadaljnje informacije glejte Nosite oddajnik (stran 13).
- Bodite sproščeni in mirni.
- Lahko sedite v sproščenem položaju ali ležite na postelji. Položaj med opravljanjem testa naj bo vedno enak.
- Test lahko opravite kjerkoli – doma, v pisarni, v fitnes klubu – dokler je testno okolje mirno. V okolici naj ne bo motečih zvokov (na primer, televizije, radia ali telefona) ali drugih ljudi, ki bi hoteli govoriti z vami.
- Dve do tri ure pred testom se izogibajte hrani, pijači in kajenju.

Opravljanje testa

Izberite **Test > Optimizer > Start > Optimizer Lie Down**

Puščice označujejo, da je test v teku. V tem prvem delu testa, ki traja 3 minute, se ne premikajte.

Po treh minutah bo kolesarski računalnik oddal zvočni signal in prikaže se **Optimizer Stand up**. Vstanite in stojte 3 minute.

Po treh minutah bo kolesarski računalnik ponovno oddal zvočni signal in test je končan.

Prikaže se številčna in pisna obrazložitev rezultata. Pritisnite DOL in pogledjte svoj povprečni srčni utrip (bpm) med ležanjem (**HRrest**), najvišji srčni utrip med vstajanjem (**HRpeak**) in povprečni srčni utrip med stojjo (**HRstand**).

Test lahko prekinete kadarkoli, tako da pritisnete STOP. Prikaže se **Optimizer Test canceled**.

Če kolesarski računalnik ne more sprejeti vašega signala srčnega utripa, se prikaže sporočilo **Test failed. Check WearLink**. V tem primeru preverite, ali so elektrode oddajnika navlažene in ali je pas dobro pričvrščen.

Po testu

Kako obrazložiti rezultate

Kolesarski računalnik izračuna pet parametrov, ki temeljijo na srčnem utripu in spremenljivosti le-tega. OwnOptimizer vrednosti se izračunajo s primerjavo vaših najnovejših rezultatov s prejšnjimi. Kolesarski računalnik bo prikazal pisni opis vašega položaja vadbe. Opisi so podrobneje opredeljeni spodaj.

Good Recovery (1)

Vaš srčni utrip je nižji od povprečnega. To pomeni, da ste dobro okrevali. Lahko nadaljujete z vadbo, tudi z intenzivnimi vadbami.

Normal State (2)

Vaš srčni utrip je na običajni ravni. Nadaljujte z vadbo – ta naj zajema tako lažjo kot bolj intenzivno vadbo in dneve okrevanja.

Training Effect (3)

Vaš srčni utrip je višji od povprečnega. V preteklih dneh ste lahko vadili intenzivno. Imate dve izbiri: 1) dan ali dva počivajte ali vadite lahko ali 2) nadaljujte z intenzivno vadbo dan ali dva, nato pa dobro okrevajte. Drugi viri obremenitve, kot je začetek mrzlice ali gripe, imajo lahko kot posledico enak odziv.

Steady State (4)

Vaš srčni utrip je na običajni ravni že dlje časa. Učinkovita vadba zahteva tako težko vadbo kot tudi dobro okrevanje in to bi moralo povzročiti nihanje v rezultatih vašega srčnega utripa. Vaš rezultat OwnOptimizer označuje, da niste imeli zelo intenzivne vadbe ali dobrega okrevanja že nekaj časa. Ponovno opravite test po dnevu počitka ali dnevu lahke vadbe. Če je okrevanje učinkovito, bi vaš rezultat moral pokazati Good recovery.

Stagnant State (5)

Vaš srčni utrip je še vedno na običajni ravni in to traja že kar nekaj časa. Rezultat označuje, da vaša vadba ni zadosti intenzivna, da bi se optimalno razvili. Za učinkovito izboljšanje vaše kondicije bi v svoj program morali vključiti bolj intenzivno in daljšo vadbo.

Hard Training (6)

Vaš srčni utrip je že nekajkrat bil višji od povprečnega. Lahko ste namenoma vadili težko. Rezultat označuje preobremenitev in bi sedaj morali poskusiti dobro okrevati. Za spremljanje svojega okrevanja še enkrat opravite test po enem ali dveh dneh počitka ali lahke vadbe.

Overreaching (7)

Vaš rezultat OwnOptimizer označuje, da ste imeli zelo intenzivno obdobje vadbe, ki je trajalo več dni ali tednov. Vaš srčni utrip je bil nenehno na visoki ravni. To pomeni, da morate zares imeti popolno obdobje okrevanja. Dlje kot ste vadili intenzivno, daljše obdobje je potrebno za okrevanje. Po vsaj dveh dneh okrevanja ponovno opravite test.

Sympathetic Overtraining (8)

Vaš rezultat OwnOptimizer označuje, da ste imeli zelo intenzivno obdobje vadbe, ki je trajalo več dni ali tednov, medtem ko vaše okrevanje ni bilo zadostno. Posledica tega je stanje pretreniranosti. Da bi se vrnil v normalno stanje vadbe, počivajte v skrbno spremljanem obdobju okrevanja. Spremljajte svoje okrevanje, tako da dvakrat do trikrat na teden opravite OwnOptimizer test.

Parasympathetic Overtraining (9)

Vaš srčni utrip je ostal na nizki ravni, kar se na splošno smatra kot znak dobrega okrevanja. Vendar pa drugi parametri označujejo parasimpatetično pretreniranost. Lahko ste veliko vadili dlje časa, vendar okrevanje ni bilo zadostno. Preverite še druge znake pretreniranosti, kot so zmanjšana zmogljivost, povečana utrujenost, nihanja v razpoloženju, problemi s spanjem, trdovratna bolečina v mišicah in/ali občutek pregretja ali izčrpanosti. Lahko ste bili izpostavljeni tudi drugim obremenitvam.

Na splošno razvoj parasimpatetične pretreniranosti zahteva dolgotrajno težko vadbo. Da bi si opomogli od tega stanja, morate v celoti vzpostaviti ravnovesje v telesu. Okrevanje lahko traja več tednov. V tem času ne vadite, ampak počivajte večino obdobja okrevanja. Lahko imate par dni kratke in lahke aerobne vadbe in le občasno vključite kratke vadbe visoke intenzivnosti.

Lahko se tudi posvetite kateremu drugemu športu. Vendar naj bo to šport, ki vam je poznan. Spremljajte svoje okrevanje, tako da dvakrat do trikrat na teden opravite OwnOptimizer test. Ko enkrat začutite, da ste povrnili svoje ravnovesje, se lahko vrnete k vadbi. Ko enkrat pričnete vaditi, začnite novo testno obdobje z novimi temeljnimi meritvami.

Preden radikalno spremenite svoj program vadbe, pretehtajte svoje rezultate OwnOptimizer skupaj s svojimi subjektivnimi občutki in morebitnimi znaki. Če niste prepričani v standardne razmere, ponovite OwnOptimizer test. Na posamezni rezultat testa lahko vpliva več zunanjih dejavnikov, kot so psihični stres, prikrita bolezen, okoljske spremembe (temperatura, nadmorska višina) in drugo. Svoje temeljne izračune bi morali posodobiti vsaj enkrat na leto, ko pričnete z novo sezono vadbe.

Gibanje rezultatov OwnOptimizer

Izberite **Test** > **Optimizer** > **Trend**

V meniju **Trend** pogledajte, kako se razvija vaša vrednost OwnOptimizer. Ta zajema vaših zadnjih 16 vrednosti OwnOptimizer skupaj z datumi, na katere so ti rezultati bili zabeleženi. Ko se datoteka Trend zapolni, vaš najnovejši rezultat samodejno nadomesti najstarejšega.

Prikažejo se najnovejši datum testiranja, grafični prikaz gibanja vaših rezultatov in najnovejša vrednost. Pritisnite OK in pogledajte pisni opis rezultata. Z GOR ali DOL lahko pogledate še ostale vrednosti.

Izbriši vrednost OwnOptimizer

Izberite **Test** > **Optimizer** > **Trend**

Izberite vrednost in pritisnite ter držite tipko LUČKA. Prikaže se **Delete value? No/Yes** (Izbriši vrednost? Ne/Da). Potrdite z OK.

Ponastavi datoteko Trend

Izberite **Test** > **Optimizer** > **Reset**

OwnOptimizer testno obdobje lahko ponastavite. Vsi testni rezultati se bodo izbrisali iz pomnilnika. Ko po enoletnem testnem obdobju ali pa prvič v 30 dneh opravljate test, se prikaže **Reset test period?** (Ponastavi testno obdobje?).

Analiza rezultatov s programom Polar ProTrainer 5

Prenos podatkov na računalniški program za analizo vadbe Polar ProTrainer 5 vam omogoča možnost analize rezultatov na različne načine, prav tako pa tudi dostop do podrobnejših podatkov o svojem napredku. Program vam prav tako omogoča grafično primerjavo s prejšnjimi rezultati. Polar OwnOptimizer rezultati se samodejno prenesejo na program, ko prenašate vaje z uporabo možnosti Prenos podatkov.

10. UPORABA NOVEGA ODDAJNIKA

Uporaba novega oddajnika

Vaš CS600X kolesarski računalnik je naučen, da deluje skupaj z oddajnikom Polar WearLink W.I.N.D.. Z drugimi besedami, vaš kolesarski računalnik sprejema signale samo vašega oddajnika in omogoča brezhibno vadbo v skupini.

Če kupite nov oddajnik kot ločen dodatek, mora ta biti »predstavljen« kolesarskemu računalniku. To se imenuje učenje in traja le nekaj sekund.

Da bi preprečili motnje med kolesarskim dogodkom, opravite postopek učenja pred dogodkom.

Učenje novega oddajnika

Nosite oddajnik in poskrbite, da niste v bližini (40 m oz. 131 ft) drugih oddajnikov Polar WearLink W.I.N.D.. V časovnem načinu pritisnite OK. Kolesarski računalnik prične iskati signal oddajnika.


Ko je oddajnik zaznan, se prikaže **New WearLink found, Teach new WearLink?** .

- Izberite **Yes** in potrdite učenje. Ko je postopek učenja končan, se prikaže **Completed!** Pričnite s snemanjem vadbe, tako da pritisnete OK.
- Izberite **No** in prekličite učenje.

11. UPORABA NOVEGA DODATKA

Uporaba novega dodatka


Novi senzor, ki je bil kupljen kot ločen dodatek, je treba »predstaviti« kolesarskemu računalniku. To se imenuje učenje in traja le nekaj sekund. Učenje omogoča, da bo vaš kolesarski računalnik sprejemal signale samo vašega senzorja in omogočal brezhibno vadbo v skupini. Če ste kupili senzor in kolesarski računalnik v kompletu, je senzor že naučen, da deluje skupaj s kolesarskim računalnikom. Potrebno ga je samo vklopiti v kolesarskem računalniku.

 Za vsako nastavitev kolesa lahko naučite en senzor za hitrost, kadenco in moč potiskanja pedal.

Učenje novega senzorja za hitrost

Izberite **Settings** > **Bike** > **Bike1/2/3** > **Speed** > **On/Off**. Prikaže se **Teach new sensor?**.


- Za učenje novega senzorja poskrbite, da niste v bližini (40 m oz. 131 ft) drugih senzorjev za hitrost. Nato izberite **Yes** in potrdite učenje. Prikaže se **Start test drive**. Nekajkrat zavrtite kolo in vklopite senzor. Utripajoča rdeča lučka označuje, da je senzor vklopljen. Ko je postopek učenja končan, se prikaže **Completed!** Kolesarski računalnik je sedaj pripravljen na sprejem podatkov o hitrosti in razdalji.
- Izberite **No** in prekličite učenje. Tako bo uporabljen že naučen senzor za hitrost.

 *je senzor za hitrost naučen, da prepozna kolesarski računalnik, bo to storil tudi, če je senzor izklopljen. Ko je senzor za hitrost ponovno vklopljen, se prikaže Teach new sensor?. Izberite NO. Če izberete YES, gre zaslon v način učenja.*

Učenje novega senzorja za kadenco*

Izberite **Settings** > **Bike** > **Bike1/2/3** > **Cadence** > **On/Off**. Prikaže se **Teach new sensor?**.


- Za učenje novega senzorja poskrbite, da niste v bližini (40 m oz. 131 ft) drugih senzorjev za kadenco. Nato izberite **Yes** in potrdite učenje. Prikaže se **Start test drive**. Nekajkrat zavrtite kolo in vklopite senzor. Utripajoča rdeča lučka označuje, da je senzor vklopljen. Ko je postopek učenja končan, se prikaže **Completed!**. Kolesarski računalnik je sedaj pripravljen na sprejem podatkov o kadenci.
- Izberite **No** in prekličite učenje. Kolesarski računalnik ne bo mogel meriti podatkov o kadenci.

 *Ko je senzor za kadenco naučen, da prepozna kolesarski računalnik, bo to storil tudi, če je senzor izklopljen. Ko je senzor za kadenco ponovno vklopljen, se prikaže Teach new sensor?. Izberite NO in zaslon bo šel v način On/Off. Izberite ON in vklopite senzor za kadenco. Če izberete YES, gre zaslon v način učenja.*

Učenje novega senzorja moči potiskanja pedal*

Izberite **Bike** > **Bike1/2/3** > **Power** > **On/Off**. Prikaže se **Teach new sensor?**.

- Za učenje novega senzorja poskrbite, da niste v bližini (40 m oz. 131 ft) drugih senzorjev moči potiskanja pedal. Nato izberite **Yes** in potrdite učenje. Prikaže se **Start test drive**. Nekajkrat zavrtite kolo in vklopite senzor. Utripajoča rdeča lučka označuje, da je senzor vklopljen. Ko je postopek učenja končan, se prikaže **Completed!**. Kolesarski računalnik je sedaj pripravljen na sprejem podatkov o moči potiskanja pedal.
- Izberite **No** in prekličite učenje. Kolesarski računalnik ne bo mogel meriti podatkov o moči potiskanja pedal.

 *Ko je senzor moči potiskanja pedal naučen, da prepozna kolesarski računalnik, bo to storil tudi, če je senzor izklopljen. Ko je senzor moči potiskanja pedal ponovno vklopljen, se prikaže Teach new sensor?. Izberite NO in zaslon bo šel v način On/Off. Uporabljen bo nazadnje naučen senzor moči potiskanja pedal. Če izberete Yes, gre zaslon v način učenja.*

Učenje novega G3 GPS senzorja*

Vklopite G3 GPS senzor in nato izberite **Settings** > **Features** > **GPS** > **On** v svojem kolesarskem računalniku. Prikaže se **Teach new sensor?**.






- Izberite **Yes** in potrdite učenje. Prikaže se **Completed!**.
- Izberite **No** in prekličite učenje. Kolesarski računalnik ne bo mogel meriti GPS podatkov.

* Potreben je dodaten senzor.

12. OSNOVNE INFORMACIJE

Polar športna območja

Polar športna območja omogočajo novo raven učinkovitosti v vadbi, ki temelji na merjenju srčnega utripa. Vadba je porazdeljena v pet športnih območij na podlagi odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa. S športnimi območji lahko preprosto izberete in spremljate intenzivnost vadbe ter sledite programe vadbe, ki temeljijo na Polar športnih območjih.

Ciljno območje	% intenzivnosti HR _n bpm	Primer trajanja	Koristi vadbe
MAXIMUM 	90–100% 171–190 bpm	Manj kot 5 minut	Benefits (Koristi): Maksimalni ali skoraj maksimalni napor za dihanje in mišice. Feels like (Občutek): Zelo utrujajoč za dihanje in mišice. Recommended for (Priporočljivo za): Zelo izkušene in dobre kolesarje. Le v kratkih intervalih, ponavadi končna priprava na kratke kolesarske dogodke.
HARD 	80–90% 152–172 bpm	2-20 minut	Benefits (Koristi): Povečana zmogljivost vzdrževanja visoke hitrosti. Feels like (Občutek): Povzroča mišično utrujenost in težko dihanje. Recommended for (Priporočljivo za): Izkušene kolesarje za vadbo skozi vse leto pri spremenljivi dolžini. Postane bolj pomembna v predtekmovalnem obdobju.
MODERATE 	70–80% 133–152 bpm	10-60 minut	Benefits (Koristi): Poveča splošni tempo vadbe, naredi napor zmerne intenzivnosti lažji ter izboljša učinkovitost. Feels like (Občutek): Kolesarjenje pri dobrem tempu s stalno visoko kadenco. Recommended for (Priporočljivo za): Kolesarje, ki napredujejo v tekmovalne namene ali iščejo koristi v zmogljivosti.
LIGHT 	60–70% 114-133 bpm	60-300 minut	Benefits (Koristi): Izboljša splošno temeljno kondicijo, izboljša okrevanje in pospeši presnovo. Feels like (Občutek): Udoben in preprost, nizka obremenitev za mišice in srce ter ožilje. Recommended for (Priporočljivo za): Vse za dolge vadbe v obdobju osnovne vadbe ter za vadbo pri okrevanju v tekmovalnem obdobju.
VERY LIGHT 	50–60% 104–114 bpm	20-60 minut	Benefits (Koristi): Pomaga pri ogrevanju in ohlajevanju ter pri okrevanju. Feels like (Občutek): Zelo lahek in majhen napor. Recommended for (Priporočljivo za): Za vaje okrevanja in ohlajevanja v tekmovalnem obdobju.

HR_{max} = Maksimalni srčni utrip (220–starost). Primer: 30 let, 220 – 30 = 190 bpm.

Kolesarjenje v športnem območju 1 **sport zone 1 (Very light)** se opravlja pri zelo nizki intenzivnosti. Glavno načelo vadbe je, da se raven zmogljivosti izboljša po vadbi v obdobju okrevanja, ne samo med vadbo. Svoj proces okrevanja lahko pospešite z vadbo pri zelo nizki intenzivnosti.

Sport zone 2 (Light) je za vadbo vzdržljivosti, ki je bistveni del vsake vadbe. Kolesarske vadbe v tem območju so lahke in aerobne. Dolgotrajna vadba v tem območju ima za posledico učinkovito porabo energije. Napredek zahteva vztrajnost.

Aerobna moč se izboljša v območju **sport zone 3 (Moderate)**. Intenzivnost vadbe je višja, kot v območjih 1 in 2, a še vedno v glavnem aerobna. Vadba v športnem območju 3 lahko, na primer, vključuje intervale, ki jim sledi okrevanje. Kolesarjenje v tem območju je še posebej učinkovito za izboljšanje krvnega obtoka v srce in kostne mišice.

Če je vaš cilj tekovati pri vrhu zmogljivosti, morate vaditi v območjih **sport zones 4 in 5**. V teh območjih kolesarite anaerobno v intervalih do 10 minut. Krajši je interval, višja je intenzivnost. Zelo pomembno je, da med intervali zadostno okrevate. Vzorec vadbe v območjih 4 in 5 je zasnovan, tako da omogoča vrhunsko uspešnost.

Ko kolesarite v določenem športnem območju, je osrednji del območja dober cilj, vendar ne ohranajte svojega srčnega utripa na točno tej točki ves čas. Intenzivnost vadbe, raven okrevanja, okoljski in drugi dejavniki vsi prispevajo k odzivom srčnega utripa. Zato je pomembno posvetiti pozornost subjektivnim občutkom utrujenosti in ustrezno prilagoditi program vadbe.

Preprost način izkoriščanja športnih območij je, da si ustvarite svoja ciljna območja srčnega utripa. Za nadaljnja navodila glejte Načrtujte vadbo (stran 11).

Po koncu vadbe se prikaže trajanje vadbe. Pojdite na prikaz **Weekly** (tedenski) za športno območje, v katerem ste vadili, in pogledajte čas, ki ste ga porabili za vadbo v njem. Računalniški program za analizo vadbe Polar ProTrainer 5 omogoča do 10 športnih območij ter tako bolje poskrbi za vaše vadbene potrebe in rezervo srčnega utripa.

OwnZone vadba

Vaš kolesarski računalnik samodejno določi vaše osebno in varno aerobno območje vadbene intenzivnosti: vaš OwnZone. Edinstven Polar OwnZone določi vaše osebno območje za aerobno vadbo. Funkcija vas vodi skozi ogrevanje in upošteva vaše dnevno fizično in psihično počutje. Pri večini odraslih OwnZone ustreza 65-86 % maksimalnega srčnega utripa.

OwnZone se določi v eni do petih minutah med ogrevanjem s kolesarjenjem, hojo, počasnim tekom ali katerim drugim športom. Pričnite počasi pri nizki intenzivnosti in postopoma zvišajte intenzivnost in srčni utrip. OwnZone je narejen za zdrave odrasle ljudi. Nekatera zdravstvena stanja lahko povzročijo, da določanje OwnZone, ki temelji na spremenljivosti srčnega utripa, ne uspe. Taka stanja zajemajo visok krvni pritisk, srčne aritmije in določena zdravila.

Poslušanje in tolmačenje signalov, ki jih med fizičnim naporom pošilja vaše telo, predstavlja pomemben del pri izboljševanju kondicije. Glede na to, da se vaje ogrevanja razlikujejo za različne vrste vadb in glede na to, da se vaše fizično in psihično počutje lahko spreminja iz dneva v dan (zaradi stresa ali bolezni), uporaba funkcije OwnZone pri vsaki vadbi zagotavlja najbolj učinkovito ciljno območje srčnega utripa za določeno vrsto vadbe in dan.

Za več informacij glede določanja OwnZone glejte Določi svoj OwnZone (stran 22).

Maksimalni srčni utrip

Maksimalni srčni utrip (HR_{max}) je najvišje število srčnih utripov v eni minuti (bpm) med maksimalnim fizičnim naporom. Je oseben in odvisen od starosti, dednih dejavnikov in stopnje kondicije. Prav tako se lahko razlikuje pri različnih vrstah športa. HR_{max} se uporablja za izražanje intenzivnosti vadbe.

Določanje maksimalnega srčnega utripa

Vaš HR_{max} se lahko določi na več načinov.

Najbolj natančen način je, da ga izmerite klinično. Obremenitveni test pod nadzorom kardiologa ali vadbenega fiziologa se ponavadi opravlja na tekalni stezi ali kolesu v fitnesu.

Svoj HR_{max} lahko določite tudi tako, da opravite test na terenu skupaj z vadbenim partnerjem.

Oceno oz. rezultat HR_{max-p} , ki predvidi vaš HR_{max} , je mogoče pridobiti s kondicijskim testom Polar.

Ponavadi uporabljena formula: $220 - \text{starost}$, čeprav raziskave kažejo, da ta metoda ni povsem točna, še posebej ne pri starejših osebah ali tistih, ki so v dobri kondiciji že več let.

Če ste v preteklih tednih težko vadili in veste, da lahko varno dosežete maksimalni srčni utrip, lahko brez skrbi opravite test in določite svoj HR_{max} sami. Priporočljivo je, da je med vadbo prisoten prijatelj. Če niste prepričani, se pred testom posvetujte s svojim zdravnikom.

Tukaj je primer preprostega testa.

Korak 1: Ogrevajte se na ravni površini 20 minut in postopoma dosegajte svoj običajen tempo vadbe.

Korak 2: Izberite hrib, ki zahteva več kot 2-minutni vzpon. Kolesarite na vrh hriba enkrat in pri tem skušajte priti do čim višjega tempa, ki ga lahko vzdržite 20 minut. Vrnite se na vznožje hriba.

Korak 3: kolesarite na hrib in pri tem pospešite do tempa, ki ga lahko vzdržujete 10 minut. Zabeležite svoj najvišji srčni utrip. Vaš maksimum je približno 10 utripov višji od zabeležene vrednosti.

Korak 4: Kolesarite po hribu dol in pri tem pustite, da se vaš srčni utrip zniža za 30 do 40 utripov na minuto.

Korak 5: Še enkrat kolesarite na vrh hriba v tempu, ki ga lahko vzdržite le 1 minuto. Skušajte prekolesariti polovico hriba. Zabeležite svoj najvišji srčni utrip. Ta vas pripelje blizu vašega maksimalnega srčnega utripa. Uporabite to vrednost kot vaš najvišji srčni utrip pri nastavitvi vadbenih območij.

Korak 6: Pazite, da se dobro ohladite v vsaj 15 minutah.

Vrednost srčnega utripa v sedečem položaju

HR_{sit} je vaš povprečni srčni utrip, ko ste popolnoma pri miru (t.j. med sedenjem). HR_{sit} preprosto določite, tako da nosite svoj oddajnik, sedete in se ne ukvarjate z nobeno fizično aktivnostjo. Bolj natančne meritve boste pridobili, če boste test ponovili večkrat in izračunali svoj povprečje.

Rezerva srčnega utripa

Rezerva srčnega utripa (HRR) je razlika med maksimalnim srčnim utripom (HR_{max}) in srčni utripom pri počitku (HR_{rest})*. HRR se uporablja za izračun srčnih utripov vadbe. To je razpon, znotraj katerega se srčni utrip spreminja glede na stopnjo napora. HRR je enak rezervi sprejema kisika (VO_2R).

Srčni utrip vadbe se lahko določi s Karvonenovo formulo**. Srčnemu utripu v počitku dodajte odstotek rezerve srčnega utripa.

Srčni utrip vadbe = % ciljne intenzivnosti ($HR_{max} - HR_{rest}$) + HR_{rest}

Primer:

Ciljna intenzivnost 70 % HRR za osebo s HR_{max} 201 bpm in HR_{rest} 50 bpm.

Srčni utrip vadbe = 70 % (201 – 50) + 50.

Srčni utrip vadbe = 156 bpm.

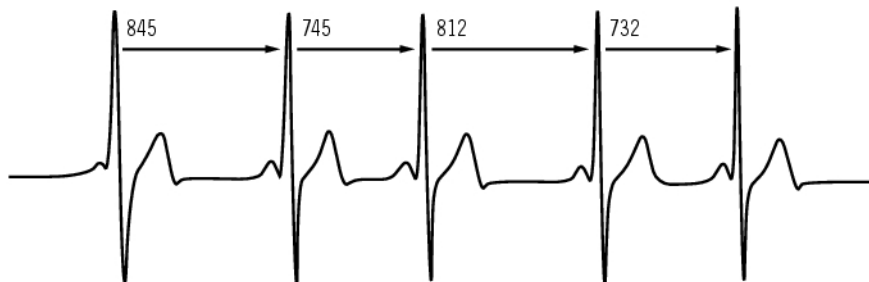
Za natančen srčni utrip vadbe potrebujete točne vrednosti HR_{max} in HR_{rest} . Če uporabljate ocenjeno vrednost HR_{max} , potem so vrednosti srčnega utripa vadbe vedno ocenjene vrednosti.

*V Polar CS600X kolesarskem računalniku se vrednost srčnega utripa v stanju mirovanja meri v sedečem položaju (HR_{sit}). To je zaradi praktičnih razlogov, saj se HR_{sit} uporablja pri izračunu porabe energije zaradi natančnosti. HR_{sit} se ujema z nizko intenzivnostjo, s katero je mogoče primerjati različne intenzivnosti vadbe.

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

Spremenljivost srčnega utripa

Srčni utrip se spreminja z vsakim utripom. Spremenljivost srčnega utripa (HRV) je sprememba v posameznih intervalih med utripi, ki so poznani tudi kot R-R intervali.



HRV označuje nihanja srčnega utripa okoli povprečnega srčnega utripa. Pri povprečnem srčnem utripu 60 utripov na minuto (bpm) ni nujno, da bo interval med zaporednimi srčnimi utripi točno 1,0 sekundo; namesto tega lahko niha od 0,5 sekunde do 2,0 sekunde.

Na HRV vpliva aerobna kondicija. HRV srca, ki je v dobrem stanju, je ponavadi velik v mirovanju. Drugi dejavniki, ki vplivajo na HRV so starost, genetika, položaj telesa, čas in zdravstveno stanje. Med vadbo se HRV zmanjša s tem, ko se zvišata srčni utrip in intenzivnost vadbe. HRV se prav tako zmanjša v obdobjih psihičnega stresa.

HRV regulira avtonomni živčni sistem. Parasimpatetična aktivnost zniža srčni utrip in zviša HRV, medtem ko simpatetična aktivnost zviša srčni utrip in zniža HRV.

HRV se uporablja v lastnostih OwnZone, OwnIndex in OwnOptimizer. Lahko ga tudi spremljate ločeno z uporabo kolesarskega računalnika. Če se vaš HRV spremeni v določenem tempu kolesarjenja, lahko to pomeni spremembo v obremenitvi in naporu vadbe.

Snemanje R-R

Hitrost snemanja R-R shrani intervale srčnega utripa, t.j. intervale med zaporednimi srčnimi utripi. Ta informacija je prikazana kot trenutni srčni utrip v številu utripov veni minuti (bpm) v zabeleženih vzorcih.

Pri snemanju posameznega intervala je dodatno vidno še krčenje srca in dodatni predmeti. Priporočamo, da uporabite kontaktni gel (EKG gel) ter tako izboljšate stik med kožo in oddajnikom. Odčitki, ki se smatrajo za nepravilne v podatkih o srčnem utripu, se lahko prilagodijo in popravijo z računalniškim programom za analizo vadbe Polar ProTrainer 5.

Več dejstev, znanja in izkušenj glede izboljšanja kolesarjenja boste našli v knjižnici člankov Polar (Polar Article Library) na Polar Article Library [http://articles.polar.fi/en/1_segment.html].

13. INFORMACIJE O STORITVAH ZA KUPCE

Skrb in vzdrževanje

Kot z vsako elektronsko napravo, je tudi s Polar kolesarskim računalnikom potrebno skrbno ravnati. Predlogi spodaj vam bodo v pomoč pri izpolnjevanju garancijskih obveznosti in želimo vam, da bi še mnogo let uživali v tem izdelku.

Skrb za svoj izdelek

Odstranite priključek oddajnika s pasu po vsaki uporabi. Očistite priključek z blago milnico in ga osušite z brisačo. Nikoli ne uporabite alkohola ali katerega koli abrazivnega materiala (jeklene volne ali čistilnih kemikalij).

Pas oddajnika po vsaki uporabi splaknite z vodo. Če pas uporabljate več kot trikrat na teden, ga operite vsaj enkrat na tri tedne v pralnem stroju pri 40 °C oz. 104 °F. Uporabite pralno vrečko. Ne namakajte in ne uporabljajte detergenta z belilom ali mehčalca perila. Na pasu ne uporabljajte suhega čiščenja ali belila.

Pred dolgotrajnim shranjevanjem in vedno po uporabi v bazenski vodi z visoko vsebnostjo klora pas operite. Pasu ne ožemajte ali likajte. Priključka nikoli ne dajajte v pralni stroj ali sušilni stroj! **Pas in priključek osušite in shranjujte ločeno.**

Svoj kolesarski računalnik, oddajnik in senzorje hranite na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte jih v vlažnih prostorih, v nepredušnem materialu (plastični vrečki ali športni torbi) ali s prevodnim materialom (mokra brisača). Kolesarski računalnik, oddajnik in senzorji so vodoodporni in se lahko uporabljajo v deževnem vremenu. Da bi ohranili vodoodpornost, ne čistite kolesarskega računalnika ali senzorjev s tlačnim čistilcem in jih ne potaplajte v vodo. Ne izpostavljajte jih neposredni sončni svetlobi dlje časa.

Kolesarski računalnik ohranjajte čist. Kolesarski računalnik in senzorje očistite z blago milnico in jih sperite s čisto vodo. Ne potaplajte jih v vodo. Osušite jih previdno z mehko brisačo. Nikoli ne uporabite alkohola ali katerega koli abrazivnega materiala, kot je jeklena volna ali čistilne kemikalije.

Kolesarski računalnik, senzor za hitrost in senzor za kadenco varujte pred močnimi udarci, saj lahko ti poškodujejo enote v senzorjih.

* Dodatni senzorji.

Servis

Če vaš Polar kolesarski računalnik potrebuje servis v prvem dveletnem garancijskem obdobju, vam priporočamo, da servis opravite le pri pooblaščenem servisnem centru Polar. Ta garancija ne krije škode ali posledične škode, ki nastane zaradi servisa, nepooblaščenega s strani podjetja Polar Electro. Za nadaljnje informacije glejte Mednarodna omejena garancija Polar (stran 64).

Za več informacij o lokalnih poprodajnih storitvah pogledajte potrošniško servisno kartico Polar.

Zamenjava baterij

Zamenjavo baterije naj opravi samo pooblaščen servisni center Polar. Izogibajte se odpiranju zatesnjene pokrova baterije. Če pa želite sami zamenjati baterijo, skrbno sledite navodilom na naslednji strani.

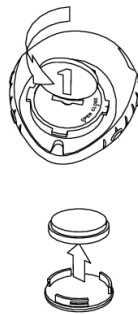
Če želite sami zamenjati baterijo v kolesarskem računalniku in oddajniku, skrbno sledite navodilom na v poglavju Zamenjava baterije v kolesarskem računalniku.. Navodila se nanašajo na vse baterije.

Če želite, da baterijo zamenja Polar, pokličite pooblaščen servisni center Polar.


Zamenjava baterije v kolesarskem računalniku

Če želite zamenjati baterijo v kolesarskem računalniku, potrebujete kovanec in baterijo (CR 2354).

1. S kovancem odprite pokrov baterije, tako da ga narahlo pritisnete in zavrtite v obratni smeri urinega kazalca.
2. Odstranite pokrov baterije. Baterija je pritrjena na pokrov, katerega je potrebno previdno dvigniti. Odstranite baterijo in jo zamenjajte z novo. Pazite, da ne poškodujete navojev na hrbtni strani pokrova.
3. Namestite baterijo, tako da bo pozitivna stran (+) obrnjena proti pokrovu in negativna stran (-) proti kolesarskemu računalniku.
4. Na pokrov je prav tako pritrjen tesnilni obroč. Zamenjajte ga, če je poškodovan. Preden zaprete pokrov baterije, preverite ali je tesnilni obroč nepoškodovan in pravilno nameščen v svoji brazdi.
5. Pokrov baterije namestite na svoje mesto in ga zavrtite s kovancem v smeri urinega kazalca v položaj CLOSE. Pazite, da je pokrov zaprt pravilno!



Pretirana uporaba osvetlitve ozadja hitreje izprazni baterijo. V hladnih razmerah se lahko prikaže znak za nizko stanje baterije, vendar ta izgine, ko se temperatura dvigne. Da bi zagotovili maksimalno življenjsko dobo pokrova baterije, ga odprite le kadar menjujete baterijo. Pri menjavi baterije pazite, da tesnilni obroč ostane nepoškodovan. V nasprotnem primeru ga zamenjajte z novim. Baterijski kompleti skupaj s tesnilnimi obroči so na voljo pri dobro založenih trgovcih opreme Polar in pri pooblaščenih servisih Polar. V ZDA in Kanadi so tesnilni obročki na voljo le pri pooblaščenih servisnih centrih Polar.

 *Baterije shranjujte pred otroki. V primeru zaužitja nemudoma poiščite zdravniško pomoč. Baterije se morajo ustrezno odstraniti v skladu z lokalnimi predpisi.*

Baterija senzorja za hitrost in kadenco

Za nadomestni senzor za hitrost in kadenco pokličite pooblaščen servisni center Polar.

Baterija senzorja moči potiskanja pedal

Za navodila glede zamenjave baterije glejte priročnik za uporabo senzorja moči potiskanja pedal W.I.N.D..

Varnostna opozorila

Motnje med vadbo

Elektromagnetne motnje in vadbena oprema

Motnje se lahko pojavijo v bližini mikrovalovnih pečic in računalnikov. Kadar vadite s SC600X, lahko motnje povzročijo tudi postaje brezžičnih lokalnih omrežij (WLAN). Da bi se izognili nepravilnim odčitkom in motnjam, se odmaknite od možnih virov motenj.

Vadbena oprema z elektronskimi ali električnimi deli, kot so zasloni LED, motorji in električne zavore, lahko povzročijo moteče razpršene signale. Za rešitev tega problema poskusite naslednje:

1. Odstranite oddajnik s svojih prsi in uporabite vadbena opremo kot običajno.
2. Kolesarski računalnik premikajte po prostoru dokler ne najdete mesta, na katerem ne prikazuje raztresenih odčitkov ali na katerem znak za srce ne utripa več. Motnja je ponavadi najhujša točno pred zaslonsko ploščo opreme, medtem ko sta leva in desna stran zaslona razmeroma brez motenj.

3. Namestite oddajnik nazaj na prsi in skušajte ohraniti kolesarski računalnik znotraj tega območja brez motenj kolikor je možno.

Če kolesarski računalnik še vedno ne deluje s to vadbeno opremo, je lahko ta oprema električno prehrupna za brezžično merjenje srčnega utripa.

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 katero koli vprašanje odgovorite z DA, se pred pričetkom katerega koli programa vadbe 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. Posamezniki s srčnim spodbujevalnikom uporabljajo Polar kolesarski računalnik na lastno odgovornost. Pred pričetkom uporabe opravite obremenitveni test pod nadzorom zdravnika. S tem testom bo zagotovljena varnost in zanesljivost istočasne uporabe srčnega spodbujevalnika in Polar kolesarskega računalnika.

Če ste alergični na katero koli snov, ki pride v stik z vašo kožo, ali če sumite pojav alergijske reakcije zaradi uporabe izdelka, preverite materiale, navedene v Tehničnih specifikacijah. Da bi se izognili morebitnim kožnim reakcijam na oddajnik, nosite oddajnik čez majico. Majico pod elektrodami dobro navlažite ter tako poskrbite za brezhibno delovanje.

 *Skupni učinek vlage in intenzivnega drgnjenja lahko povzroči odstranjevanje črne barve s površine oddajnika. To lahko pusti madeže na svetlih oblačilih. Če uporabljate sredstva proti mrčesu na svoji koži, poskrbite da ta ne pridejo v stik z oddajnikom.*

Tehnične specifikacije

Kolesarski računalnik

Zapestna enota je prvorazredni laserski izdelek

Življenjska doba baterije:

Povprečno 1 leto (pri 1-urni vadbi 7 dni v tednu)

Vrsta baterije:

CR 2354

Tesnilni obroč baterije:

Obroč 0 20,0 x 1,0; Material: silikon

Obratovalna temperatura:

-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F

Materiali:

Termoplastični polimer

Napaka v točnosti ure:

Boljša kot ± 0,5 sekund/dan pri temperaturi 25 °C / 77 °F

Natančnost meritve srčnega utripa:

±1 % ali ±1 utrip/min, kateri je večji, opredelitev velja za stabilna stanja.

Merilni obseg srčnega utripa:

15-240

SLOVENSKO

Razpon prikaza trenutne hitrosti: 0-127 km/h or 0-75 mph
Razpon prikaza nadmorske višine: -550 m ... +9000 m / -1800 ft ... +29500 ft
Ločljivost vzpona: 5 m / 20 ft

Mejne vrednosti kolesarskega računalnika

Maksimalno št. datotek: 99
Maksimalen čas: 99 h 59 min 59 s
Maksimalno št. krogov: 99
Skupna razdalja: 999 999 km / 621370 mi
Skupno trajanje: 9999h 59min 59s
Skupaj kalorije: 999 999 kcal
Skupni števec vadb: 9999
Skupni vzpon: 304795 m / 999980 ft

Oddajnik

Življenjska doba baterije oddajnika WearLink W.I.N.D.: Povprečno 2 leti (pri 3-urni vadbi vsak dan v tednu)
Vrsta baterije: CR2025
Tesnilni obroč baterije: Obroč 0 20,0 x 1,0; material silikon
Obratovalna temperatura: -10 °C do +40 °C / 14 °F do 104 °F
Material priključka: Poliamid
Material pasu: Poliuretan, poliamid, poliester, elastan, najlon

Polar ProTrainer 5™

Sistemske zahteve: osebni računalnik
Windows® 2000/XP (32bit), Vista
IrDA združljiv vhod (zunanja IrDA naprava ali notranji IR vhod)
Razen tega mora za program vaš računalnik imeti procesor Pentium II 200 MHz ali hitrejši, ekran SVGA ali višje ločljivosti, trdi disk s 50 MB prostora in pogon CD-ROM

Polar WebLink z uporabo IrDA komunikacije

Sistemske zahteve: osebni računalnik
Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
IrDA združljiv vhod (zunanja IrDA naprava ali notranji IR vhod)

Polar kolesarski računalnik prikazuje kazalce uspešnosti. Kaže stopnjo fiziološkega napora in intenzivnosti med vadbo. Prav tako meri hitrost in razdaljo, kadar kolesarite s senzorjem za hitrost Polar. Polar G3 GPS senzor je zasnovan, tako da meri podatke o hitrosti, razdalji in položaju, prav tako pa zagotavlja podatke o progi. Polar senzor za kadenco je zasnovan, tako da meri kadenco med kolesarjenjem. Polar senzor moči potiskanja pedal je zasnovan, tako da meri moč potiskanja pedal med kolesarjenjem. Izdelki niso namenjeni nobeni drugi uporabi.

Polar kolesarski računalnik ni namenjen pridobivanju okoljskih meritev, ki zahtevajo strokovno in industrijsko natančnost. Razen tega naprava ni namenjena pridobivanju meritev, kadar se ukvarjate z letalskimi ali podvodnimi aktivnostmi.

Vodoodpornost izdelkov Polar je preverjena v skladu z mednarodnim standardom ISO 2281. Izdelki so porazdeljeni v tri razrede 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 definicije ne veljajo nujno za izdelke drugih proizvajalcev.

Oznaka na hrbtni strani ohišja	Lastnosti vodoodpornosti
Water resistant (Vodoodporen)	Zaščiten pred pljuski, znojem, dežnimi kapljami itd.. Ni primeren za plavanje.
Water resistant 30 m/50 m (Vodoodporen 30 m/50 m)	Primeren za kopanje in plavanje
Water resistant 100 m (Vodoodporen 100 m)	Primeren plavanje in potapljanje s cevjo za zrak (brez posode za zrak)

* Te značilnosti veljajo tudi za oddajnike Polar WearLink W.I.N.D., ki so označeni Vodoodporen.

Pogosto zastavljena vprašanja

Kaj naj naredim, če...

...se prikaže znak za baterijo in napis **Battery low**?

Znak za nizko stanje baterije je ponavadi prvi znak iztekajoče se baterije. Vendar pa se lahko ta znak pojavi v hladnih razmerah. Znak bo izginil, ko se boste vrnili na običajno temperaturo. Ko se znak pojavi, se zvoki in osvetlitev ozadja v kolesarskem računalniku avtomatično izklopijo. Za nadaljnje informacije glede zamenjave baterije glejte Skrb in vzdrževanje (stran 59).

...ne vem, kje v meniju sem?

Pritisnite in držite STOP dokler se ne prikaže čas.

...ni nobene reakcije na pritisk katerega koli gumba?

Ponastavite kolesarski računalnik, tako da za dve sekundi pritisnete vse stranske tipke. Po ponastavitvi pritisnite rdečo tipko in prikaže se **Start with bike settings**. kolesa lahko potrdite z OK, lahko pa jih spremenite. Nato se prikaže **Basic Settings**. Nastavite čas in datum; vse ostale nastavitve so shranjene. Za več informacij glejte Osnovne nastavitve (stran 7) in Merjenje velikosti kolesa (stran 7). Če ne želite spremeniti ostalih nastavitvev, jih lahko preskočite, tako da pritisnete in držite STOP. Vsi vadbeni podatki so shranjeni.

...kolesarski računalnik ne meri kalorij?

Pokurjene kalorije se izračunavajo samo, če nosite oddajnik in če so vse osnovne nastavitve vnesene pravilno. Za več informacij glejte Osnovne nastavitve (stran 7).

...druga oseba s kolesarskim računalnikom ali merilnikom srčnega utripa povzroča motnje?

Glejte Varnostna opozorila (stran 60).

...izpis srčnega utripa postane neenakomeren, skrajno visok ali pa se prikaže nula (00)?

- Prepričajte se, da kolesarski računalnik ni oddaljen več kot 40 m / 131 ft od oddajnika.
- Prepričajte se, da se oddajni pas ni zrahljal med vadbo.
- Prepričajte se, da sta tekstilni elektrodi v športnih oblačilih dobro pritrjeni.
- Prepričajte se, da sta elektrodi oddajnika / športnih oblačil vlažni.
- Prepričajte se, da je oddajnik / športno oblačilo čisto.
- Prepričajte se, da znotraj 40 m/131 ft ni nobenega drugega oddajnika srčnega utripa.
- Močni elektromagnetni signali lahko povzročajo neenakomerne odčitke. Za nadaljnje informacije glejte Varnostna opozorila (stran 60).
- Če se neobičajni izpisi srčnega utripa nadaljujejo navkljub dejstvu, da ste se odstranili od vira motenj, upočasnite in preverite svoj utrip z roko. Če čutite, da ustreza visokemu odčitku na zaslonu, lahko doživljate srčno aritmijo. Večina primerov aritmije 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 **Check WearLink!** in vaš kolesarski računalnik ne najde signala srčnega utripa?

Če ste kupili nov oddajnik kot dodatek, ga morate »predstaviti« kolesarskemu računalniku. Za nadaljnje informacije glejte Uporaba novega oddajnika (stran 52).

Če je oddajnik, ki ga uporabljate, vključen v komplet izdelka in se to besedilo prikaže na zaslonu, lahko kolesarski računalnik sprejema signal drugega oddajnika. V tem primeru poskrbite, da nosite svoj oddajnik, da sta elektrodi vlažni in da se oddajni pas ni zrahljal. Če se sporočilo še vedno pojavlja, je lahko baterija v vašem oddajniku prazna. Za nadaljnje informacije glejte Skrb in vzdrževanje (stran 59).

...se prikaže Check Speed!

Za nadaljnje informacije glejte priročnik za uporabo senzorja za hitrost W.I.N.D..

...se prikaže Check Power!?*

Preverite, ali je funkcija senzorja moči potiskanja pedal vklopljena v kolesarskem računalniku. Če je, mora na zaslonu biti prikazan znak kolesarja. Preverite, ali je senzor moči potiskanja pedal nameščen pravilno. Lahko je prazna baterija v senzorju moči potiskanja pedal. Za nadaljnje informacije glejte priročnik za uporabo senzorja moči potiskanja pedal.

...se prikaže Teach new sensor?

Če ste kupili novi Polar WearLink W.I.N.D. oddajnik, Polar senzor za kadenco W.I.N.D.* ali Polar senzor moči potiskanja pedal W.I.N.D. kot dodatek, ga je potrebno »predstaviti« kolesarskemu računalniku. Za nadaljnje informacije glejte Uporaba novega dodatka (stran 53).

...se nadmorska višina spreminja, četudi se sam ne premikam?

Kolesarski računalnik pretvarja izmerjeni zračni pritisk v izpis nadmorske višine. Zato lahko spremembe v vremenu povzročijo spremembe v izpisu nadmorske višine.

...če je izpis nadmorske višine netočen?

Višinomer lahko prikaže nepravilno nadmorsko višino, če je izpostavljen zunanjim motnjam, kot je močan veter ali klima. V tem primeru skušajte umeriti višinomer. Če so izpisi konstantno nepravilni, lahko umazanija blokira kanale zračnega pritiska. V tem primeru pošljite kolesarski računalnik v servisni center Polar.

...se prikaže Memory low?

Memory low se prikaže, kadar je na voljo le še približno za eno uro prostora v pomnilniku. Ko je pomnilnik poln, se prikaže **Memory full**. Za sprostitev prostora v pomnilniku prenesite vadbene podatke v program Polar ProTrainer 5 in jih izbrišite iz pomnilnika kolesarskega računalnika.

* Potreben je dodatni senzor.

Mednarodna omejena 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; neprimerne vzdrževanja, komercialne uporabe, počenega, razbitnega 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 izdelek je skladen z Direktivama 93/42/EGS in 1999/5/ES. Ustrezna izjava o skladnosti je na voljo na www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html.



Oznaka prečrtane kante za smeti prikazuje, da so izdelki Polar elektronske naprave in sodijo na področje veljavnosti Direktive 2002/96/ES Evropskega parlamenta in Sveta glede odpadne električne in elektronske opreme (OEEO). Baterije in akumulatorje, ki se uporabljajo v izdelkih, zajema Direktiva 2006/66/ES Evropskega parlamenta in Sveta z dne, 06. 09. 2006, glede baterij in akumulatorjev ter odpadnih baterij in akumulatorjev. 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 prikazuje, da je izdelek zaščiten pred električnimi šoki.

Copyright © 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finska.

Podjetje Polar Electro Oy ima certifikat ISO 9001:2000.

Vse pravice pridržane. Noben del teh navodil za uporabo se ne sme uporabiti ali razmnoževati v nobeni obliki in z nobenimi sredstvi brez predhodnega pisnega soglasja podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi, označeni z znakom TM v teh navodilih za uporabo ali na embalaži tega izdelka, so blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi, označeni z znakom ® v teh navodilih za uporabo ali na embalaži tega izdelka, so registrirane blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy, razen Windows, ki je registrirana blagovna znamka podjetja Microsoft Corporation.

Omejitev odgovornosti Polar

- Gradivo v teh navodilih za uporabo je izključno informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi neprekinjenega razvojnega programa proizvajalca spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ne daje odgovornosti ali jamstva glede teh navodil ali glede izdelkov, opisanih v teh navodilih.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ne odgovarja za škodo, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali nastale, posledične ali posebne, ki bi nastali zaradi ali ki so povezani z uporabo tega gradiva ali izdelkov opisanih tukaj.

Ta izdelek je zaščiten z enim ali več naslednjimi patenti:

FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, FI112028, EP 0984719, US 6361502, FI 111801, US 6418394, EP1124483, WO9855023, US6199021, US6356848, FI114202, US 6537227, FI110915, FI 113614.

Drugi patenti so v postopku.

Izdeluje:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

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

KAZALO

12h/24h časovni način	41	Tipke kolesarskega računalnika	7
Časovni pas	41	Učenje	52
A.Lap on/off	36	Umerjanje nadmorske višine	33
Analiza vadbe v programu	24	Ustvari vaje	11
Baterija prazna	63	Vadbene nastavitve	11, 12
Brisanje datoteke	32	Varnostna opozorila	60
Faze	43	VO _{2max}	38, 45
Garancija	59, 64	Vodoodpornost	62
Gibanje rezultatov kond. testa	47	Začetek merjenja srčnega utripa	15
Glasnost	39	Začetek snemanja vadbe	15
Hitrost vklopi/izklopi	36	Zaklepanje tipk	39
HR _{max}	38, 56	Zamenjava baterije	59
HR _{max-p}	46	Znak kolesa	15, 18
HR _{sit}	38, 57	Zvok	39
Intervalna vadba	11		
Izbiranje vrste vadbe	11		
Kadenca: vklopi/izklopi	37		
Kondicijski test	45		
Meje hitrosti	12		
Moč vklopi/izklopi	37		
Načrtovana vadba	42, 43		
Nastavitev alarma	40		
Nastavitev časa	41		
Nastavitev časovnika	12		
Nastavitev enot	39		
Nastavitve datuma	41		
Nastavitve hitrosti snemanja	34		
Nastavitve jezika	39		
Navodila o vzdrževanju	59		
Nazivi	17		
Nočni način	21		
Območja srčnega utripa	12		
Oddajnik	13		
Odštevanje do dogodka	40		
Opomniki	40		
Osvetlitev ozadja	7		
Osvetlitev zaslona	21		
OwnIndex	45		
OwnOptimizer	48		
OwnZone	22, 56		
Pogosto zastavljena vprašanja	63		
Polar ProTrainer 5	24, 42		
Ponastavi datoteko skupno	32		
Ponastavi kolesarski računalnik	63		
Poraba kalorij	24		
Predviden maksimalen srčni utrip	46		
Premor vadbe	22		
Prenos podatkov	24		
Približaj/oddalji zaslon	21		
Priklic vadbenih podatkov	24		
Prilagoditev zaslona	17		
Raven aktivnosti	38		
Ročne meje	12		
Shranjevanje krogov	20		
Skupno	32		
Snemanje RR	34, 35		