



**Polar RC3 GPS Uporabniški
priročnik**

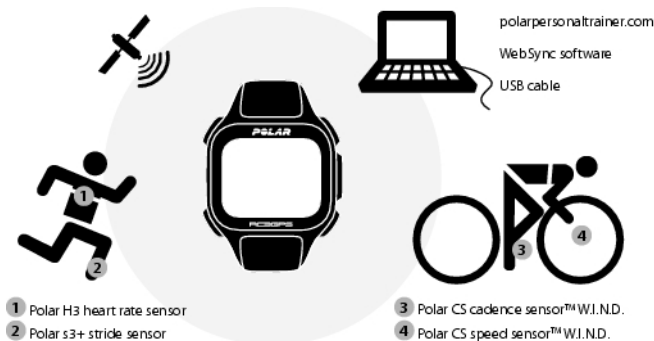
VSEBINA

1. UVOD	4
2. SISTEM VADBE VSE V ENEM	5
Deli vadbenega računalnika	5
Programska oprema vadbe	5
Razpoložljivi dodatki	6
Funkcije gumbov	7
Zasnova menija	7
3. BATERIJA VADBENEGA RAČUNALNIKA	9
Napajanje vašega vadbenega računalnika	9
Čas delovanja baterije	9
Oznaka stanja baterije	10
Opozorila nizkega stanja baterije	10
4. NASTAVITEV VADBENEGA RAČUNALNIKA	12
Osnovne nastavitve	12
Nastavitve športnega profila	12
5. VADBA	13
Nosite senzor srčnega utripa	13
Pričnite vadbo	13
Vadba s Polar ZoneOptimizer	16
Ogledi vadbe	18
Funkcije gumbov med vadbo	23
Zabeleži krog	23
Zakleni športno območje	23
Nočni način	23
Ogled hitrega menija	24
Začasna prekinitvev/Prekinitvev beleženja vadbe	24
Nazaj na začetno točko	24
6. PO VADBI	26
Koristi vadbe	26
Datoteke o vadbi	27
Brisanje datotek	30
Tedenski povzetki	30
Ponastavitev tedenskih povzetkov	31
Skupno od xx.xx.xxxx	31
Ponastavitev skupne vrednosti	31
7. POLARPERSONALTRAINER.COM	32
8. NASTAVITVE	33
Nastavitve športnega profila	33
Nastavitve za tek	33
Nastavitve za kolesarjenje	34
Nastavitve za druge športe	35
Nastavitve srčnega utripa	36
Nastavitve uporabniških podatkov	36
Maksimalni srčni utrip (HRmax)	37
OwnIndex®	37
Splošne nastavitve	37
Nastavitve ure	37
Hitri meni	38

Časovni način.....	38
Način pred vadbo	38
Način vadbe.....	38
9. POLARJEV TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI	39
Pred testom	39
Opravljanje testa	39
Po testu	40
10. NOVI DODATEK	42
Združevanje novega senzorja z vadbenim računalnikom	42
Združevanje novega senzorja srčnega utripa z vadbenim računalnikom.....	42
Združevanje novega senzorja hitrosti z vadbenim računalnikom	42
Združevanje novega senzorja kadence z vadbenim računalnikom	43
Združevanje novega senzorja korakov z vadbenim računalnikom.....	43
Umerjanje Polar s3+ senzorja korakov	44
Umerjanje s čarovnikom za tek	44
Ročna nastavitev umeritvenega faktorja.....	44
Umerjanje senzorja med tekom poznane razdalje (umerjanje med aktivnostjo)	45
11. POLAR SMART COACHING	46
Polarjeva športna območja	46
Spremenljivost srčnega utripa	47
Polar ZoneOptimizer	47
Maksimalni srčni utrip.....	49
Kadence teka in dolžina koraka	49
Polarjev tekaški indeks	50
Polar funkcija vadbene obremenitve	52
12. POMEMBNE INFORMACIJE	53
Vzdrževanje vašega izdelka	53
Servis	54
Baterije	54
Zamenjajte baterijo senzorja srčnega utripa	54
Previdnostni ukrepi	55
Motnje med vadbo	55
Zmanjševanje tveganj med vadbo.....	56
Tehnične specifikacije.....	56
Pogosto zastavljena vprašanja	58
Polarjeva omejena mednarodna garancija	61
Omejitev odgovornosti	62
KAZALO	64

1. UVOD

Čestitke ob nakupu vašega novega vadbenega računalnika Polar RC3 GPS™! Vadbeni računalnik vam ponuja popoln sistem, ki vas vodi skozi vadbo.



Ta uporabniški priročnik vsebuje popolna navodila, ki vam bodo v pomoč, da boste kar najbolje izkoristili svoj vadbeni računalnik.

Najnovejšo različico tega uporabniškega priročnika si lahko prenesete s www.polar.fi/support. Za video prikaze pojdite na http://www.polar.fi/en/polar_community/videos.

Glavne funkcije in koristi

Tanek vgrajeni GPS: RC3 GPS je vse kar potrebujete za sledenje vaše hitrosti, razdalje in poti. Tanek in lahek vadbeni računalnik ima vgrajen GPS in polnilno baterijo.

Nazaj na začetno točko: Ta funkcija vodi pot nazaj na začetno točko izleta

Korist vadbe: Ta funkcija vam omogoča boljše razumeti koristi vaše vadbe tako, da vam poda povratne informacije v obliki besedilnega sporočila o vaši izvedbi.

Spletni dnevnik vadbe: Delite vašo pot in razdaljo prek polarpersonaltrainer.com.

Running Index (Tekaški indeks): S to funkcijo lahko nadzorujete učinkovitost vašega teka. Running Index se po vsakem teku izračuna samodejno, na podlagi srčnega utripa in podatkov hitrosti.

Športni profil: Pričnite z vadbo počasi: vadbeni računalnik ponuja pet športnih profilov; enega za tek, dva za kolesarjenje in dva za druge športe.

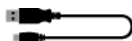
Polarjeva športna območja: Da bi lahko vadili s pravo intenzivnostjo za vadbo lahko zaklenete svoje ciljno športno območje. Ko se vaš srčni utrip nahaja pod ali nad ciljnim športnim območjem, odda RC3 GPS vizualni in zvočni alarm.

2. SISTEM VADBE VSE V ENEM

Deli vadbenega računalnika



Z vgrajeno GPS enoto **vadbeni računalnik Polar RC3 GPS** zagotavlja podatke o hitrosti in razdalji, kot tudi informacije o poti na spletni storitvi polarpersonaltrainer.com, v vseh športih na prostem z uporabo tehnologije globalnega sistema za določanje položaja (Global Positioning System – GPS). Signali, ki jih sateliti GPS prenašajo do zemlje, določajo lokacijo satelitov. Vadbeni računalnik prejema signale in določa vašo lokacijo z merjenjem razdalje med sabo in sateliti. Zemljo ves čas obkroža vsaj 24 aktivnih satelitov GPS. Za zanesljiv odčitek lokacije, vadbeni računalnik kombinira signale vsaj štirih satelitov.



Povežite vadbeni računalnik Polar RC3 GPS na vaš računalnik z **USB kablom**, da napolnite baterijo in prenesete podatke med vadbenim računalnikom in spletno storitvijo polarpersonaltrainer.com.

Registrirajte vaš izdelek Polar na <http://register.polar.fi/> in nam pomagajte pri izboljšavi naših izdelkov in storitev, s katerimi bomo boljše zadostili vašim potrebam.

Programska oprema vadbe

S **programsko opremo WebSync** lahko

- sinhronizirate in prenesete podatke med vadbenim računalnikom in polarpersonaltrainer.com,
- prilagodite nastavitve vadbenega računalnika in
- prikazovalniku vadbenega računalnika dodate na primer svoj logotip.

Za več informacij o prenosu podatkov in drugih funkcijah v programski opremi WebSync glejte celotni uporabniški priročnik na www.polar.fi/support ali spletno pomoč za WebSync.

Programsko opremo WebSync si lahko prenesete z www.polarpersonaltrainer.com.

Polarpersonaltrainer.com je vaš spletni dnevnik vadbe in skupnost za interaktivno vadbo, ki vam bo dala dodatno motivacijo. Če želite bolj podrobno analizo vadbe, prenesite podatke o vadbi na spletno storitev polarpersonaltrainer.com z USB kablom in programsko opremo WebSync. S spletno storitvijo **polarpersonaltrainer.com** lahko

- pogledate svoj potek vadbe
- delite svoj vadbeni rezultat kot svojo statusno posodobitev v družbenem omrežju
- izzovete svoje prijatelje k virtualnemu športnemu tekmovanju
- pridobite več natančnih povratnih informacij o vadbi
- shranite vaše datoteke o vadbi in spremljate napredek ter
- spremljate vadbeno obremenitev in okrevanje v dnevniku vadbe.

Za več informacij o funkcijah glejte spletno storitev polarpersonaltrainer.com web, za spletno pomoč se posvetujte na polarpersonaltrainer.com.

i *Uporabniško ime za vaš Polar račun je vedno vaš e-naslov. Za registracijo izdelka Polar, spletno stran polarpersonaltrainer.com, Polarjev forum in registracijo na novice veljata enako uporabniško ime in geslo.*

Razpoložljivi dodatki

S Polarjevimi dodatki lahko izboljšate vadbo in dobite boljše povratne informacije o svoji izvedbi.



Udoben senzor srčnega utripa **Polar H3** s pomočjo električnih signalov srca natančno izmeri vaš srčni utrip in podatke v realnem času pošlje vadbenemu računalniku.

Senzor srčnega utripa je sestavljen iz priključka in traku.

i *Če ste kupili komplet, ki ne vključuje senzorja srčnega utripa, ga izklopite v nastavitvah športnih profilov. Za navodila glejte Nastavitve športnega profila (stran 33).*



Izbirni **Polarjev s3+ senzor korakov** vam omogoča izboljšati vašo tehniko teka. Brezžično meri hitrost/tempo, razdaljo, tekaško kadenco, tekaški indeks in dolžino koraka, ali vadite na prostem ali notri.



Izbirni **Polar CS senzor kadence W.I.N.D.** brezžično meri kolesarsko kadenco, tj. vaše povprečno razmerje potiskanja pedal v realnem času kot obrati na minuto.



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

Podatki vseh združljivih senzorjev so brezžično poslani do vadbenega računalnika preko 2,4 GHz

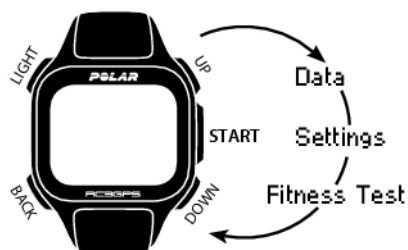
tehnologije W.I.N.D., ki je v lasti podjetja Polar. To zmanjšuje motnjo med vadbo.

Funkcije gumbov

Vadbeni računalnik ima pet gumbov, ki imajo različne funkcionalnosti glede na situacijo uporabe.

LAHKO	BACK (NAZAJ)	START/OK	UP (GOR)	DOWN (DOL)
<ul style="list-style-type: none"> Osvetlite prikazovalnik Pritisnite in držite, da vstopite v QUICK MENU (HITRI MENI): v časovnem pogledu zaklenite gumbe, nastavite alarm ali izberite časovno območje. Med vadbo zaklenite gumbe, poiščite senzor, nastavite zvoke vadbe, nastavite samodejni vklop/izklop kroga, prikažite informacije GPS ali prikažite meje območja. <p>Za več informacij o hitrem meniju, glejte Hitri meni (stran 39).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zapustite meni Vrnite se na prejšnjo raven Pustite nastavitve nespremenjene Prekličite izbire Pritisnite in držite, da se vrnete v časovni način iz kateregakoli drugega načina. 	<ul style="list-style-type: none"> Potrdite izbire Začnite z vadbo Beležite krog Pritisnite in držite, da nastavite vklop/izklop zaklepa območja v načinu vadbe. 	<ul style="list-style-type: none"> Premikajte se skozi sezname izbire Nastavite izbrano vrednost Pritisnite in držite, da spremenite prikaz ure. 	<ul style="list-style-type: none"> Premikajte se skozi sezname izbire Nastavite izbrano vrednost Pritisnite in držite, da preklopite med Čas 1/Čas 2.

Zasnova menija



Podatki

Spremljajte vaše podatke o vadbi. Za več informacij glejte Po vadbi (stran 29).

Nastavitve

Osebnost prilagodite vaš vadbeni računalnik in izberite potrebne funkcije za vsak športni profil, ki bodo ustrezale vaši vadbi. Za več informacij glejte Nastavitve (stran 33).

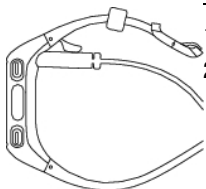
Test telesne pripravljenosti

Za pravilno vadbo in spremljanje vašega napredka, je pomembno, da poznate svojo sedanjo raven telesne pripravljenosti. Polarjev test telesne pripravljenosti je preprost in hiter način, da izmerite svojo telesno pripravljenost srca in ožilja in aerobno zmogljivost. Test se izvaja v mirovanju. Rezultat testa je vrednost, ki se imenuje OwnIndex. OwnIndex je primerljiv z maksimalnim sprejemom kisika (VO_{2max}), ki se pogosto uporablja za merjenje aerobne zmogljivosti. Za več informacij glejte Polarjev test telesne pripravljenosti (stran 39).

3. BATERIJA VADBENEGA RAČUNALNIKA

Napajanje vašega vadbenega računalnika

Vadbeni računalnik Polar RC3 GPS ima notranjo polnilno baterijo. Uporabite USB kabel, ki je vključen v komplet izdelka, da napolnite vadbeni računalnik preko USB priključka na vadbenem računalniku. Če želite USB priključek priključiti v stensko vtičnico, uporabite USB adapter (ni vključen v kompletu izdelka).



1. Priključite mikro USB priključek v USB vrata vadbenega računalnika.
2. Priključite USB priključek v USB vrata računalnika. Uporaba USB zvezdišča ni priporočljiva, saj USB zvezdišče verjetno ne bo dovolj moči do vadbenega računalnika.

i Uporabite USB 2.0 združljiv z USB A-to-mikro B kablom, ki je vključen v vsebino embalaže. Na primer, če napajate preko razdelilnika za USB priključek, se čas napajanja lahko podaljša.

3. Na prikazovalniku se pojavi animacija za napajanje. Ko prvič priklopite vadbeni računalnik, Windows išče gonilnike samodejno. Počakajte, da se iskanje gonilnika zaključi (traja približno eno minuto). Lahko pa preskočite iskanje. Animacija za napajanje/prenos podatkov je z iskanjem onemogočena. Baterija bo po eni uri napajanja 70-80 % polna (če je bila baterija izpraznjena). Popolna napolnitev baterije traja do uro in pol.
4. Ko je vadbeni računalnik popolnoma napolnjen, se prikaže **Charging complete** (Napajanje zaključeno). Izključite kabel.


Priključite mikro USB priključek v USB vrata vadbenega računalnika. Pazite, da ne opraskate tesnilnih površin na hrbtni strani ohišja. Če ima tesnilna površina globoke praske, bo to povzročilo izgubo stopnje vodoodpornosti IPx7.

Po vsaki uporabi USB vrat vadbenega računalnika, vizualno preglejte, da ni las, prahu ali druge nečistoče na območju tesnilne površine na pokrovu/hrbtni strani ohišja. Nežno obrišite, da odstranite kakršnokoli nečistočo. Za čiščenje ne uporabljajte ostrega orodja ali opreme, ki bi lahko opraskala plastične dele.

Čas delovanja baterije

V stalni uporabi	Ko se vadba beleži povprečno 1uro/dan, 7 dni/teden	Ko je uporabljen le časovni pogled
s funkcijo GPS v položaju ON (VKLOP) do 12 ur	s funkcijo GPS v položaju ON (VKLOP): 11 dni	4 mesecev
s funkcijo GPS v položaju OFF (IZKLOP) do 1700 ur	s funkcijo GPS v položaju OFF (IZKLOP): 120 dni	

Čas delovanja baterije je odvisen od mnogih dejavnikov, kot so temperatura okolja, v kateremu uporabljate vaš vadbeni računalnik, izbranih in uporabljenih značilnosti in staranja baterije. Čas delovanja je občutno zmanjšan pri temperaturah pod lediščem. Nošenje vadbenega računalnika pod vašo jakno pomaga ohranjati računalnik topel in zviša čas delovanja.

 Čas delovanja baterije lahko znatno povečate z uporabo *Razpoložljivi dodatki (stran 6)* GPS funkcije za merjenje hitrosti in razdalje, ko potrebujete informacije o poti.




Oznaka stanja baterije

Ikona baterije v zgornjem desnem kotu prikazovalnika prikazuje stanje in okvirni nivo napolnjenosti baterije.

Ikona baterije	Preostanek napajanja
	80 - 100%
	60 - 80%
	40 - 60%
	20 - 40%
	8 - 20%
	Vadbeni računalnik je zadostno napolnjen za enourno delovanje z vklopljeno GPS funkcijo.
	Preostali nivo napolnjenosti v ikoni baterije utripa. Napolnjenost vadbenega računalnika je prenizka za beleženje nove vadbe z vklopljeno GPS funkcijo. Na tej točki vadbeni računalnik izklopi GPS funkcijo. Zvoki in osvetlitev ozadja vadbenega računalnika se samodejno izklopijo. Novo beleženje vadbe se ne more pričeti pred napajanjem vadbenega računalnika.

Opozorila nizkega stanja baterije

Ko se nivo napolnjenosti niža, vas o tem vadbeni računalnik opozori s sporočilom in alarmom.

Opozorilo nizkega stanja baterije	Stanje baterije
	Battery low (Nizko stanje baterije) To opozorilo je prikazano, ko je vadbeni računalnik dovolj napolnjen za eno uro vadbe z vklopljeno GPS funkcijo.
	Battery low, GPS switched off (Nizko stanje baterije), (Izklopljen GPS) To opozorilo je prikazano le v načinu vadbe. Napolnjenost vadbenega računalnika je prenizka za nadaljevanje beleženja vadbe z vklopljeno GPS funkcijo. Na tej točki vadbeni računalnik izklopi GPS funkcijo. Še vedno lahko uporabljate <i>Razpoložljivi dodatki (stran 6)</i> in izvajate vadbo.
	Zvoki in osvetlitev ozadja vadbenega računalnika se samodejno izklopijo. Novo beleženje vadbe se ne more pričeti pred napajanjem vadbenega računalnika.

Opozorilo nizkega stanja baterije

Stanje baterije



Napajanje pred vadbo

Napolnjenost je prenizka za beleženje vadbe.

Novo beleženje vadbe se ne more pričeti pred napajanjem vadbenega računalnika.



Recording stopped, Battery Empty (Beleženje ustavljeno, Baterija prazna)

Napolnjenost je kritično nizka. Vadbeni računalnik prekine beleženje vadbe, shrani podatke o vadbi in nato preide v način mirovanja.



Ko je prikazovalnik vadbenega računalnika prazen, je baterija prazna in vadbeni računalnik preide v način mirovanja. Napolnite vadbeni računalnik. Če je baterija v celoti izpraznjena, bo morda trajalo nekaj časa, da se bo na prikazovalniku prikazala animacija polnjenja.

4. NASTAVITEV VADBENEGA RAČUNALNIKA


Osnovne nastavitve

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

Vklopite svoj vadbeni računalnik s pritiskom gumba **START**. Prikaže se **Select language** (Izberi jezik). Izberete lahko med

Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi (danščino, nemščino, angleščino, španščino, francoščino, italijanščino, nizozemščino, norveščino, portugalščino, finščino) ali **Svenska** (švedščino) in potrdite z gumbom **START**. Prikaže se **Please enter basic settings** (Vnesi osnovne nastavitve). Pritisnite gumb **START** in nastavite naslednje podatke:


1. **Time** (Čas): Izberite **12h** ali **24h**. Pri **12h**, izberite **AM** (dopoldan) ali **PM** (popoldan). Vnesite lokalni čas.
2. **Date** (Datum): Vnesite trenutni datum.
3. **Units** (Enote): Izberite metrične (**kg/cm**) ali imperialne (**lb/ft**) enote.
4. **Weight** (Teža): Vnesite svojo težo.
5. **Height** (Višina): Vnesite svojo višino. V formatu LB/FT (funt/čevlji) najprej vnesite čevlje in nato palce.
6. **Date of birth** (Datum rojstva): Vnesite svoj datum rojstva.
7. **Sex** (Spol): Izberite **Male** (Moški) ali **Female** (Ženska).
8. Prikaže se **Settings OK?** (Nastavitve V REDU?). Za spremembo nastavitve pritisnite gumb **BACK** (NAZAJ), dokler se ne vrnete na želeno nastavitve. Za sprejem nastavitve, pritisnite gumb **START** in vadbeni računalnik se preklopi v način časa.

 *Zelo je pomembno, da ste natančni pri osnovnih nastavitvah, še posebej ko nastavljate svojo težo, višino, datum rojstva in spol, saj imajo te nastavitve učinek na točnost meritvenih vrednosti, kot so meje srčnega utripa in poraba kalorij.*

Nastavitve športnega profila

Funkcija **športnega profila** vam omogoča, da pričnete z vadbo počasi. Vadbeni računalnik ponuja pet športnih profilov; enega za tek, dva za kolesarjenje in dva za druge športe.

Prilagodite nastavitve za športne profile, da bodo ustrezale vašim vadbenim potrebam v **MENU > Settings > Sport profiles** (MENI > Nastavitve > Športni profili). Vklopite lahko na primer senzorje, ki jih želite uporabiti v športu. Nato, ko pričnete vadbo s pomočjo športnega profila, vadbeni računalnik samodejno zazna potrebne senzorje.

 *Senzor srčnega utripa je le privzet v vsakem športu. Zaradi tega vadbeni računalnik samodejno zažene iskanje signala senzorja srčnega utripa, ko enkrat pritisnete gumb **START** v časovnem pogledu. Če ste kupili komplet, ki ne vključuje senzorja srčnega utripa, ga izklopite v **MENU > Settings > Sport Profiles > Sport > Heart rate sensor > Off** (MENI > Nastavitve > Športni profili > Šport > Senzor srčnega utripa > Izklop).*

Za več informacij o nastavitvah športnega profila glejte Nastavitve športnega profila (stran 33).

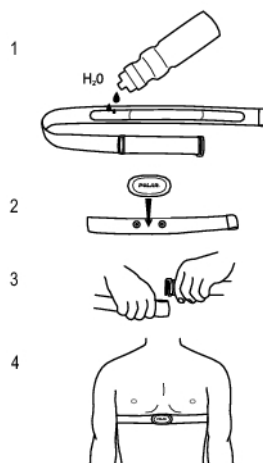
Ob prvem vklopu izbirnega senzorja (s3+ senzor korakov, CS senzor hitrosti W.I.N.D. ali CS senzor kadence W.I.N.D.), ga morate združiti z vadbenim računalnikom. Za več informacij o združitvi senzorja z vadbenim računalnikom glejte Novi dodatek (stran 42).

5. VADBA

Nosite senzor srčnega utripa

Nosite senzor srčnega utripa za izmero srčnega utripa.

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



i Po vsaki uporabi odstranite priključek s traku, da čim bolj podaljšate življenjsko dobo baterije. Znoj in vlaga lahko ohranita elektrode mokre in senzor srčnega utripa sprožen. To bo skrajšalo življenjsko dobo baterije. Za bolj podrobna navodila o pranju, glejte Pomembne informacije (stran ?).

Za video prikaze pojdite na http://www.polar.fi/en/polar_community/videos.

Pričnite vadbo

Nosite senzor srčnega utripa in se prepričajte, da ste po navodilih uporabniškega priročnika senzorja namestili izbirni senzor*. Če prvič uporabljate senzor hitrosti, kadence ali korakov glejte Novi dodatek (stran 42). Za uporabo funkcije Polar ZoneOptimizer za vašo vadbo glejte Vadba s Polar ZoneOptimizer (stran 16).

1. Pričnite s pristikom gumba START



1. Pritisnite gumb START v časovnem pogledu, da vstopite v način pred vadbo.

2. Združite senzor srčnega utripa z vadbenim računalnikom (združevanje se izvede le enkrat)

Z združitvijo boste zagotovili, da bo vaš vadbeni računalnik sprejemal signal izključno iz vašega senzorja srčnega utripa, kar vam bo omogočilo vadbo v skupini brez motenj.

i Če ste kupili komplet, ki ne vključuje senzorja srčnega utripa, in ste nastavili senzor srčnega utripa na izklopljeno v nastavitvah športnega profila, preskočite drugi korak ter pojdite takoj na tretji korak.



Prikaže se

1. **Searching for new heart rate sensor** (Iskanje novega senzorja srčnega utripa). Vadbeni računalnik išče signal senzorja srčnega utripa.

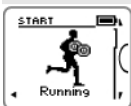


Prikaže se

2. **Heart rate sensor found** (Senzor srčnega utripa najden), ko vadbeni računalnik najde signal.

Če vadbeni računalnik ne more najti senzorja srčnega utripa, poskrbite, da se trak senzorja srčnega utripa ni zrahljal in sta elektrodi senzorja srčnega utripa mokri.

3. Izberite športni profil



1. Izberite športni profil, ki ga želite uporabiti s premikanjem po seznamu z UP/DOWN (GOR/DOL).



2. Za spremembo nastavitve športnega profila ali nastavitve srčnega utripa pred beleženjem vadbe (v načinu pred vadbo), pritisnite in držite LIGHT (LUČ), da vstopite v **QUICK MENU** (HITRI MENI). Za vrnitev v način pred vadbo, pritisnite gumb BACK (NAZAJ). Za nastavitve športnega profila, glejte Nastavitve športnega profila (stran 33).

4. Vadbeni računalnik išče GPS satelitske signale/signale senzorja



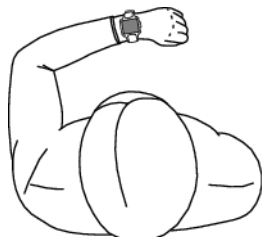
1. Če ste za športni profil vklopili GPS funkcijo in/ali izbirni senzor*, bo vadbeni računalnik samodejno pričel iskanje signalov.

i Ostanite v načinu pred vadbo, dokler vadbeni računalnik ne najde signalov.

4. Vadbeni računalnik išče GPS satelitske signale/signale senzorja

- Da bi najbolje ujeli GPS satelitske signale, pojdite ven in stran od visokih stavb in dreves.

Nosite vadbeni računalnik s sprednjo stranjo navzgor na vašem zapestju. Nosite vadbeni računalnik v vodoravnem položaju pred vami in stran od prsnega koša (glejte spodnjo sliko). Roko držite nepremično in nad nivojem prsi med iskanjem.



i Med iskanjem ne premikajte roke. Bodite pri miru!

Bodite pri miru in ta položaj ohranite, dokler vadbeni računalnik ne najde satelitskih signalov (alarmni zvok in kljukica se pojavita na roki prikaza, ko je signal najden).

V dobrih pogojih traja prvo iskanje satelitskih signalov približno 30-60 sekund.



- Kljukica pomeni, da je bil signal najden. V tej sliki je vadbeni računalnik našel signal senzorja srčnega utripa in GPS signal. Vadbeni računalnik določi vašo lokacijo in označi lokacijo kot vašo začetno točko.

i Funkcija *Nazaj na začetno točko* (stran 24) zahteva točne informacije začetne točke, da bi funkcija pravilno delovala.

Če vadbeni računalnik ne najde signala senzorja, prikazovalnik prikaže trikotnik s klicajem.

5. Začnite z beleženjem vadbe



- Ko vadbeni računalnik najde vse signale, pritisnite gumb **START**. Prikaže se **Recording started** (Beleženje se je pričelo) in lahko pričnete z vadbo. Med beleženjem vadbe lahko spreminjate ogled vadbe s premikanjem po seznamu z gumboma UP/DOWN (GOR/DOL). Za spremembo nastavitvev brez prekinitve beleženja vadbe pritisnite in držite gumb **LIGHT** (LUČ), da vstopite v **HITRI MENI**. Za več informacij glejte Hitri meni (stran 39).

5. Začnite z beleženjem vadbe

i Preden pričnete z beleženjem vadbe, poskrbite, da je vadbeni računalnik najšel GPS satelitske signale/signale senzorja. To zagotavlja, da

- dobite podatke o hitrosti/tempu in razdalji od začetka vadbe.
- vadbeni računalnik je opredelil vašo začetno točko (le, če ste nastavili vklop GPS funkcije). Funkcija Nazaj na začetno točko (stran 24) zahteva točne informacije začetne točke, da bi funkcija pravilno delovala.

*Izbirni senzorji so Polar s3+ senzor korakov, Polar CS senzor hitrosti W.I.N.D. ali Polar CS senzor kadence W.I.N.D.

Vadba s Polar ZoneOptimizer

Polar ZoneOptimizer je pametna vadbena funkcija, ki ponuja osebna, optimirana športna območja za vsako vašo aerobno vadbo. Prebere spremenljivost vašega srčnega utripa na začetku vsake vadbe, da določi koliko je vaše telo pripravljeno na vadbo. Nato ustrezno prilagodi meje srčnega utripa, da lahko maksimalno izkoristite vadbo, katerikoli dan.

i Funkcija ZoneOptimizer je narejena za zdrave ljudi. Določena zdravstvena stanja lahko vodijo do tega, da določitev s strani funkcije ZoneOptimizer poda nižje cilje intenzivnosti ali povrne na privzeta območja srčnega utripa. Ta stanja vključujejo visok krvni pritisk in motnjo srčnega ritma. Določena zdravila tudi lahko vplivajo na določanje.

Kako deluje Polar ZoneOptimizer?

Vi veste kako lahko včasih vadite naporno in se počutite, da bi s takšno vadbo lahko še dolgo nadaljevali. Nato pridejo dnevi, ko vas enaka intenzivnost popolnoma izčrpa. To je zato, ker se lahko fiziološko stanje vašega telesa spreminja iz dneva v dan. Ko vaše telo še ni okrevalo, ne morete vaditi tako intenzivno kot drug dan, ko je vaše telo bolj spočito.

Fiziološko stanje vašega telesa se izraža v spremenljivosti vašega srčnega utripa. In ker funkcija ZoneOptimizer temelji na spremenljivosti srčnega utripa, lahko pove kdaj je vaše telo pripravljeno samo za poslušanje vašega srca. Na začetku vaje, ko je opravljeno določanje funkcije ZoneOptimizer, prejmete priporočilo mej srčnega utripa za vsako športno območje. Za več informacij o športnih območjih glejte Polarjeva športna območja (stran 40).

ZoneOptimizer prilagodi meje območij vašega srčnega utripa, ki izražajo stanje vašega telesa. Ko je spremenljivost vašega srčnega utripa visoka, to pomeni, da je fiziološko stanje vašega telesa dobro in lahko vadite z višjo intenzivnostjo. ZoneOptimizer to ve in predlaga, da vadite ob višjih mejah srčnega utripa. Ko vaše telo še ni okrevalo, je spremenljivost vašega srčnega utripa nizka in meje območja srčnega utripa so znižane. In tako funkcija ZoneOptimizer en dan pove, da je lahka vadba za vas pri 114-133 utripih na minuto (bpm). Drug dan, ko še niste tako okrevali, bodo morda meje lahke vadbe znižane na 111-129 bpm. ZoneOptimizer vam omogoča, da vedno vadite s primerno intenzivnostjo za maksimalni izkoristek.

ZoneOptimizer vam ponuja tudi povratne informacije glede vašega dnevnega fiziološkega stanja (dobro/običajno/nizko). Do tega pride s primerjanjem zneska spremenljivosti srčnega utripa v tem trenutku s prejšnjimi meritvami. Brez funkcije ZoneOptimizer lahko ocenite vaše dnevno fiziološko stanje s spremljanjem kako hitro in enostavno lahko opravite vadbo ob priporočenih srčnih utripih.

Začetek vadbe s Polar ZoneOptimizer

Za uporabo funkcije ZoneOptimizer pri vaši vadbi, jo vklopite z izbiro **MENU > Settings > Heart rate settings > ZoneOptimizer > On** (MENI > Nastavitve > Nastavitve srčnega utripa > ZoneOptimizer > Vklop).

Pred določanjem funkcije ZoneOptimizer se prepričajte, da uporabljate Polarjeve privzete meje športnega območja, tj. meje športnega območja niste spremenili ročno. Če želite ročno spremeniti športna območja, izklopite funkcijo ZoneOptimizer.



Za začetek vadbe s funkcijo ZoneOptimizer pritisnite gumb START. Ko v zgornjem desnem kotu zaslona vidite krivuljo EKG-ja boste vedeli, da sta meritev srčnega utripa in funkcija ZoneOptimizer vklopljeni. Izberite športni profil, ki ga želite uporabiti za vašo vadbo z gumboma UP/DOWN (GOR/DOL) in za začetek vadbe pritisnite gumb START.

1. faza Priprava na vadbo: veliko spremenljivosti srčnega utripa.



1. Prične se določanje funkcije ZoneOptimizer. **Počasi pričnite povečevati svoj srčni utrip na 100 bpm. Vsaj 2 minuti porabite nad 70 bpm, vendar pod 100 bpm.**

To lahko dosežete s stanjem na mestu ali z zelo lahko intenzivnostjo vadbe, na primer, počasno hojo.

Ker je na tej stopnji še vedno veliko spremenljivosti srčnega utripa, je lahko zaznati dnevne spremembe. Ko je prvi del določanja zaključen, se vklopi alarm.


2. faza Ogrevanje: srčni utrip počasi narašča in spremenljivost srčnega utripa upada.



2. **Nadaljujte z vadbo pri lažji intenzivnosti. Postopoma povišajte srčni utrip in ga dve minuti obdržite med 100-130 bpm.**

To lahko dosežete s hitro hojo ali kolesarjenjem/trimčkanjem pri nizki intenzivnosti med ogrevanjem.

Med to fazo se prične spremenljivost srčnega utripa zniževati in telo se pripravi na višje intenzivnosti. Ko je zaključen drugi del določanja funkcije ZoneOptimizer, se vklopi alarm.

 Če je dosežena meja spremenljivosti srčnega utripa, je lahko določanje funkcije ZoneOptimizer tukaj že zaključeno.

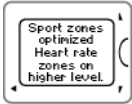
3. faza Ni spremenljivosti srčnega utripa.



3. **Postopoma povišajte srčni utrip nad 130 bpm (ali 75 % vašega HRmax) in ga obdržite na tej ravni.**

To je vadbena faza, kjer pričneta biti spremenljivost srčnega utripa na nizki ravni ali skoraj izgine. Vse meje območja srčnega utripa so prilagojene, ko spremenljivost srčnega utripa izgine. Trajanje zadnje faze je 6 minut na maksimalni ravni in vaš utrip mora biti več kot 130 bpm vsaj 30 sekund, ali dokler ni več možno zaznati spremenljivosti vašega srčnega utripa.

Alarm se vklopi, ko je zaključen tretji in četrti del določanja.



4. **Ko je določanje zaključeno, vadbeni računalnik prikaže eno od sledečih stanj:**

- **Default sport zones (heart rate zones) in use.** (Privzeta športna območja (območja srčnega utripa) v uporabi.) Določanje ni bilo uspešno. Uporabljene bodo Polarjeve meje športnega območja (srčnega utripa).
 - **Sport zones optimized. Heart rate zones on higher level.** (Športna območja optimirana. Območja srčnega utripa na višji ravni.) Meje so bile v primerjavi z vašimi povprečnimi mejami ZoneOptimizer dvignjene. Razmislite, da bi danes izvajali vadbo z visoko intenzivnostjo.
 - **Sport zones optimized. Heart rate zones on normal level.** (Športna območja optimirana. Območja srčnega utripa na običajni ravni.) Meje so bile v primerjavi z vašimi povprečnimi mejami ZoneOptimizer le nekoliko dvignjene ali znižane. Lahko vadite kot običajno.
 - **Sport zones optimized. Heart rate zones on lower level.** (Športna območja optimirana. Območja srčnega utripa na nižji ravni.) Meje so bile v primerjavi z vašimi povprečnimi mejami ZoneOptimizer znižane. Razmislite, da bi danes izvajali vadbo z nizko intenzivnostjo okrevanja.
5. **Ko ste prejeli in prebrali povratne informacije, pritisnite katerikoli gumb razen LIGHT (LUČ), da zapustite prikazovalnik sporočila in nadaljujete z vadbo.**

i Ne pozabite, da morate vsaj 2 minuti porabiti za obe fazi, 1 in 2. Trajanje zadnje faze je 6 minut na maksimalni ravni in vaš utrip mora biti več kot 130 bpm vsaj 30 sekund, ali dokler ni več možno zaznati spremenljivosti vašega srčnega utripa.

i Če uporabite funkcijo ZoneOptimizer v eni uri od zadnje uporabe, vedite, da so lahko priporočena športna območja izklopljena. To je zato, ker verjetno vaše telo še vedno okreva od prejšnje vadbe, in se spremenljivost srčnega utripa, ki jo uporablja funkcija ZoneOptimizer, počasneje vrača v običajno stanje kot pa srčni utrip.




Ogledi vadbe










S pritiskom gumba UP (GOR) ali DOWN (DOL) si lahko pogledate različne ogledne vadbe. Število ogledov vadbe se pojavi za nekaj sekund.



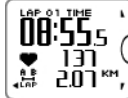







Podatki, ki so prikazani, se spreminjajo glede na nameščene senzorzorje, katerih funkcije so vklopljene in vrsto športa, ki ga trenutno izvajate.

Spodnje tabele predstavljajo razpoložljive ogledne vadbe za nekaj različnih kombinacij senzorjev. V teh primerih so vadbeni podatki prikazani v treh vrsticah. Nastavite lahko, da so vadbeni podatki prikazani v dveh ali treh vrsticah v **MENU > Settings > Sport profiles > Sport > Training view** (MENI > Nastavitve > Športni profili > Šport > Ogled vadbe).

Senzor srčnega utripa		Senzor srčnega utripa vklopljena GPS funkcija		Senzor srčnega utripa s3+ senzor korakov	
	HEART RATE (SRČNI UTRIP) Srčni utrip Čas kroga Trajanje		HEART RATE (SRČNI UTRIP) Srčni utrip Hitrost/Tempo Razdalja		HEART RATE (SRČNI UTRIP) Srčni utrip Hitrost/Tempo Razdalja
	ZONEPOINTER (KAZALEC OBMOČJA ZONEPOINTER) Kazalec območja ZonePointer Čas v območju Trajanje		SPEED/PACE (HITROST/TEMPO) Hitrost/Tempo Razdalja Trajanje		SPEED/PACE (HITROST/TEMPO) Hitrost/Tempo Razdalja Trajanje
	CALORIES (KALORIJE) Kalorije Čas dneva Trajanje		ZONEPOINTER (KAZALEC OBMOČJA ZONEPOINTER) Kazalec območja ZonePointer Čas v območju Trajanje		ZONEPOINTER (KAZALEC OBMOČJA ZONEPOINTER) Kazalec območja ZonePointer Čas v območju Trajanje
	SPORT ZONES (ŠPORTNA OBMOČJA) Čas v vsakem območju		LAP 01 TIME (ČAS KROGA 01) Čas kroga Srčni utrip Razdalja kroga		LAP 01 TIME (ČAS KROGA 01) Čas kroga Srčni utrip Razdalja kroga
			AVERAGE SPEED/PACE (POVPREČNA(-) HITROST/TEMPO) Povprečna(-) hitrost/tempo Kalorije Čas dneva		AVERAGE SPEED/PACE (POVPREČNA(-) HITROST/TEMPO) Povprečna(-) hitrost/tempo Kalorije Čas dneva

Senzor srčnega utripa		Senzor srčnega utripa vključena GPS funkcija		Senzor srčnega utripa s3+ senzor korakov	
			SPORT ZONES (ŠPORTNA OBMOČJA) Čas v vsakem območju		SPORT ZONES (ŠPORTNA OBMOČJA) Čas v vsakem območju
			BACK TO START (NAZAJ NA ZAČETEK) Puščica pokaže smer vaše začetne točke. Za več informacij glejte Nazaj na začetno točko (stran 24)		

Senzor srčnega utripa CS senzor hitrosti W.I.N.D.		Senzor srčnega utripa CS senzor kadenca W.I.N.D.		Senzor srčnega utripa CS senzor kadenca W.I.N.D. vključena GPS funkcija	
	HEART RATE (SRČNI UTRIP) Srčni utrip Hitrost/Tempo Razdalja		HEART RATE (SRČNI UTRIP) Srčni utrip Kadenca Trajanje		HEART RATE (SRČNI UTRIP) Srčni utrip Hitrost/Tempo Razdalja
	SPEED/PACE (HITROST/TEMPO) Hitrost/Tempo Razdalja Trajanje		CADENCE (KADENCA) Kadenca Čas kroga Trajanje		SPEED/PACE (HITROST/TEMPO) Hitrost/Tempo Razdalja Trajanje
	ZONE POINTER (KAZALEC OBMOČJA ZONE POINTER) Kazalec območja ZonePointer Čas v območju Trajanje		ZONE POINTER (KAZALEC OBMOČJA ZONE POINTER) Kazalec območja ZonePointer Čas v območju Trajanje		ZONE POINTER (KAZALEC OBMOČJA ZONE POINTER) Kazalec območja ZonePointer Čas v območju Trajanje

Senzor srčnega utripa		Senzor srčnega utripa		Senzor srčnega utripa	
CS senzor hitrosti W.I.N.D.		CS senzor kadence W.I.N.D.		CS senzor kadence W.I.N.D.	
				vklopljena GPS funkcija	
	LAP 01 TIME (ČAS KROGA 01) Čas kroga Srčni utrip Razdalja kroga		HEART RATE (SRČNI UTRIP) Srčni utrip Kalorije Čas dneva		LAP 01 TIME (ČAS KROGA 01) Čas kroga Srčni utrip Razdalja kroga
	AVERAGE SPEED/PACE (POVPREČNA(-) HITROST/TEMPO) Povprečna(-) hitrost/tempo Kalorije Čas dneva		SPORT ZONES (ŠPORTNA OBMOČJA) Čas v vsakem območju		AVERAGE SPEED/PACE (POVPREČNA(-) HITROST/TEMPO) Povprečna(-) hitrost/tempo Kalorije Čas dneva
	SPORT ZONES (ŠPORTNA OBMOČJA) Čas v vsakem območju				CADENCE (KADENCA) Kadenca Hitrost Srčni utrip
					SPORT ZONES (ŠPORTNA OBMOČJA) Čas v vsakem območju
					BACK TO START (NAZAJ NA ZAČETEK) Puščica pokaže smer vaše začetne točke. Za več informacij glejte Nazaj na začetno točko (stran 24)

Znaki na prikazovalniku/Pojasnilo

Kadenca



Hitrost, pri kateri obračate gonilki svojega kolesa

Znaki na prikazovalniku/Pojasnilo

Kalorije



Porabljene kalorije do zdaj. Kumulacija kalorij se prične, ko se prikaže vaš srčni utrip.

Razdalja



Kumulativna razdalja

Trajanje



Skupno trajanje vadbe do zdaj

Srčni utrip



Vaš trenutni srčni utrip

Razdalja kroga



Ročno beleženje razdalje kroga

Čas kroga



Ročno beleženje števila krogov in čas kroga

Hitrost/Tempo

Trenutni tempo (min/km ali min/mi) ali trenutna hitrost (km/h ali mph)



Znak je prikazan, ko je vklopljena GPS funkcija. Število črtic nad črko G označuje moč signala GPS.



Znak je prikazan, ko je v uporabi s3+ senzor korakov.



Znak je prikazan, ko je v uporabi CS senzor hitrosti W.I.N.D..

Izberete lahko ogled hitrosti v nastavitvah športnega profila. Glejte Nastavitve športnega profila (stran 12) za navodila.

Znaki na prikazovalniku/Pojasnilo**Kazalec območja ZonePointer**

Pokazatelj ciljnega območja z znakom za srce, ki se premika levo ali desno na lestvici športnih območij glede na vaš srčni utrip.

Čas v območju

Porabljeni čas v vašem ciljnem območju

Čas dneva**Funkcije gumbov med vadbo****Zabeleži krog**

Pritisnite gumb START, da zabeležite krog. Prikazovalnik bo prikazal:

Število krogov

Povprečni srčni utrip kroga

Čas kroga



Če je vklopljen senzor hitrosti, se pojavi tudi naslednje:

Število krogov

Povprečna(-i) hitrost/tempo kroga

Razdalja kroga

Zakleni športno območje

Lahko zaklenete/odklenete svoj srčni utrip v trenutno športno območje.

Za zaklep/odklop športnega območja pritisnite in držite gumb START.



Če, na primer, tečete s srčnim utripom 130 bpm, ki predstavlja 75 % vašega maksimalnega srčnega utripa in se ujema s športnim območjem 3, lahko pritisnete in držite gumb START ter zaklenete svoj srčni utrip v to območje. Prikaže se **Sport zone3 Locked** (Športno območje3 zaklenjeno).



Alarm se vklopi, če ste pod ali nad športnim območjem. Športno območje odklenete tako, da ponovno pritisnete in držite gumb START: Prikaže se **Sport zone3 Unlocked** (Športno območje3 odklenjeno).

Nočni način

Vadbena računalnik ima na razpolago nočni način. Med načinom pred vadbo, beleženjem vadbe ali načinom začasne prekinitve, pritisnite enkrat gumb LIGHT (LUČ). Osvetlitev ozadja se vklopi vsakič, ko pritisnete katerikoli gumb.

Prikazovalnik se osvetli tudi, ko se prikaže sporočilo, kot je na primer, **Check heart rate sensor** (Preveri senzor srčnega utripa).

Nočni način se izklopi, ko končate z beleženjem vadbe.

Ogled hitrega menija

Pritisnite in držite gumb LIGHT (LUČ). Prikaže se **QUICK MENU** (HITRI MENI). Določene nastavitve lahko spremenite brez začasne prekinitve beleženja vadbe. Za več informacij glejte Hitri meni (stran 38).

Začasna prekinitev/Prekinitev beleženja vadbe

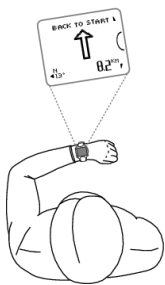
1. Za začasno prekinitvev beleženja vadbe pritisnite enkrat gumb BACK (NAZAJ). Za nadaljevanje beleženja vadbe pritisnite gumb START.
2. Za popolno prekinitvev beleženja pritisnite dvakrat gumb BACK (NAZAJ). Prikaže se naslednji povzetek vaših vadbenih podatkov
 - Besedilno sporočilo povratnih informacij, na primer **Steady state training+** (Stalna vadba+), je prikazano, če ste vadili vsaj 10 minut v športnih območjih. V **Training Files** (Datoteke o vadbi) prejmete bolj podrobne povratne informacije. Za več informacij glejte Po vadbi (stran 26)
 - **Duration** (Trajanje) in **Calories** (Kalorije)
 - **Average heart rate** (Povprečni srčni utrip) in **Maximum heart rate** (Maksimalni srčni utrip)
 - **Sport zones** (Športna območja) (Čas v vsakem območju)
 - **Average pace** (Povprečni tempo) in **Maximum pace** (Maksimalni tempo) ali **Average speed** (Povprečna hitrost) in **Maximum speed** (Maksimalna hitrost) (vidno, če je vklopljena GPS funkcija ali s3+ senzor korakov/CS senzor hitrosti v uporabi)
 - **Distance** (Razdalja) (vidno, če je vklopljena GPS funkcija ali s3+ senzor korakov/CS senzor hitrosti v uporabi) in **Running Index** (Tekaški indeks) (vidno, če je vklopljena GPS funkcija ali s3+ senzor korakov v uporabi)

i Po vadbi vzdržujte svoj senzor srčnega utripa. S traku odstranite priključek in po vsaki uporabi splaknite trak pod tekočo vodo. Za celotna navodila o negi in vzdrževanju glejte Vzdrževanje vašega izdelka (stran ?).

Nazaj na začetno točko

Funkcija **Back to starting point** (Nazaj na začetno točko) vodi pot nazaj na začetno točko. Ko vadbeni računalnik najde GPS satelitske signale na začetku vadbe, je vaša lokacija shranjena ko začetna točka.



Ko je čas, da se vrnete na začetno točko, naredite sledeče:



- Vrnite se na pogled BACK TO START (NAZAJ NA ZAČETEK).
- RC3 GPS mora ostati v vodoravnem položaju pred vami ("POLAR" logotip mora biti obrnjen v smeri naprej).
- Še naprej se premikajte, da RC3 GPS določi smer, v katero greste. Puščica bo pokazala v smer vaše začetne točke.
- Da bi prišli nazaj na začetno točko, se vedno obrnite v smeri puščice.
- RC3 GPS tudi prikazuje koordinate smeri in neposredno razdaljo (najkrajša pot) med vami in začetno točko.




Ko dosežete začetno točko, se prikaže **Starting point reached** (Začetna točka dosežena).

-  Vedno imejte ob sebi zemljevid za primere, če RC3 GPS izgubi satelitski signal ali se izprazni baterija
-  Ta funkcija uporablja GPS funkcijo. Nastavite vklop GPS funkcije v Nastavitve športnega profila (stran ?).

6. PO VADBI

Koristi vadbe

Funkcija **Koristi vadbe** vam omogoča bolje razumeti učinkovitost vaše vadbe. Ta funkcija zahteva uporabo senzorja srčnega utripa. Po vsaki vadbi vam vadbeni računalnik v obliki besedilnega sporočila poda povratne informacije o vaši izvedbi, če ste vadili vsaj 10 minut v športnih območjih. Povratne informacije temeljijo na porazdelitvi časa vadbe na športna območja, porabo kalorij in trajanje. V **Training Files** (Datoteke o vadbi) prejmete bolj podrobne povratne informacije. Opisi različnih možnosti koristi vadbe so navedeni v spodnji tabeli.

 *Prenesite svoje podatke o vadbi na spletno storitev www.polarpersonaltrainer.com, da si ogledate koristi vadbe z bolj psihološkega pristopa.*

Povratne informacije	Koristi vadbe
Maximum training+ (Maksimalna vadba+)	To je bila naporna vadba! Izboljšali ste hitrost šprinta in živčni sistem vaših mišic, zaradi česar ste bolj učinkoviti. Ta vadba je tudi povečala vašo odpornost na utrujenost.
Maximum training (Maksimalna vadba)	To je bila naporna vadba! Izboljšali ste hitrost šprinta in živčni sistem vaših mišic, zaradi česar ste bolj učinkoviti.
Maximum & Tempo training (Maksimalna in tempo vadba)	Kakšna vadba! Izboljšali ste hitrost in učinkovitost. Ta vadba je tudi občutno razvila vašo aerobno telesno pripravljenost in zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa.
Tempo & Maximum training (Tempo in maksimalna vadba)	Kakšna vadba! Občutno ste izboljšali vašo aerobno telesno pripravljenost in zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa. Ta vadba je tudi razvila vašo hitrost in učinkovitost.
Tempo training+ (Tempo vadba+)	Odličen tempo v dolgi vadbi! Izboljšali ste vašo aerobno telesno pripravljenost, hitrost in zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa. Ta vadba je tudi povečala vašo odpornost na utrujenost.
Tempo training (Tempo vadba)	Odličen tempo! Izboljšali ste vašo aerobno telesno pripravljenost, hitrost in zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa.
Tempo & Steady state training (Tempo in stalna vadba)	Dober tempo! Izboljšali ste vašo zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa. Ta vadba je tudi razvila vašo aerobno telesno pripravljenost in vzdržljivost vaših mišic.
Steady state & Tempo training (Stalna in tempo vadba)	Dober tempo! Izboljšali ste vašo aerobno telesno pripravljenost in vzdržljivost vaših mišic. Ta vadba je tudi razvila vašo zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa.
Steady state training+ (Stalna vadba+)	Odlično! Ta dolga vadba je izboljšala vašo vzdržljivost mišic in aerobno telesno pripravljenost. Povečala je tudi vašo odpornost na utrujenost.
Steady state training (Stalna vadba)	Odlično! Izboljšali ste vzdržljivost vaših mišic in aerobno telesno pripravljenost.

Povratne informacije	Koristi vadbe
Steady state & Basic training, long (Stalna in osnovna vadba, dolga)	Odlično! Ta dolga vadba je izboljšala vašo vzdržljivost mišic in aerobno telesno pripravljenost. Razvila je tudi vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa po izgorevanju maščob.
Steady state & Basic training (Stalna in osnovna vadba)	Odlično! Izboljšali ste vzdržljivost vaših mišic in aerobno telesno pripravljenost. Ta vadba je tudi razvila vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa po izgorevanju maščob.
Basic & Steady state training, long (Osnovna in stalna vadba, dolga)	Odlično! Ta dolga vadba je izboljšala vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa po izgorevanju maščob. Razvila je tudi vzdržljivost vaših mišic in aerobno telesno pripravljenost.
Basic & Steady state training (Osnovna in stalna vadba)	Odlično! Izboljšali ste vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa po izgorevanju maščob. Ta vadba je tudi razvila vzdržljivost vaših mišic in aerobno telesno pripravljenost.
Basic training, long (Osnovna vadba, dolga)	Odlično! Ta dolga vadba, nizke intenzivnosti, je izboljšala vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa po izgorevanju maščob.
Basic training (Osnovna vadba)	Odlično! Ta vadba, nizke intenzivnosti, je izboljšala vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa po izgorevanju maščob.
Recovery training (Vadba okrevanja)	Zelo dobra vadba za okrevanje. Lahke vaje, kot je ta, omogočajo vašemu telesu, da se prilagodi na vašo vadbo.

Datoteke o vadbi

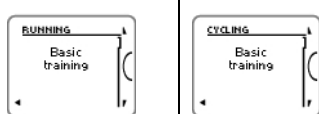
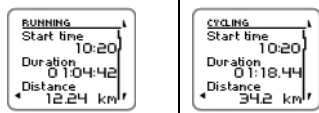
Vadbni računalnik beleži vaše vadbene rezultate v **Training files** (Datoteke o vadbi), ko je vadba trajala vsaj eno minuto.

Za ogled osnovnih podatkov vaše zmogljivosti glejte **MENU > Data > Training files** (MENI) > (Podatki) > (Datoteke o vadbi).



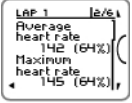
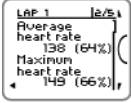




Za podrobnejšo analizo prenesite z USB kablom in programsko opremo WebSync podatke na polarpersonaltrainer.com. Spletna storitev ponuja različne možnosti za analizo podatkov.

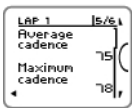
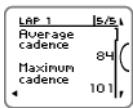
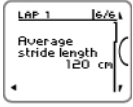
V **Training files** (Datoteke o vadbi) se premikajte z gumboma UP / DOWN (GOR/DOL), da izberete datoteko, ki jo želite pregledati in pritisnite START.

Podatki, shranjeni v datoteki o vadbi, so odvisni od športnega profila in senzorjev v uporabi. Spodnja tabela predstavlja primere ogledov datotek o vadbi za tek in kolesarjenje.

OGLEDI DATOTEKE O VADBI	PRIKAZANE INFORMACIJE
	<p>Besedilno sporočilo povratnih informacij o vaši izvedbi, na primer Steady state training+ (Stalna vadba+), je prikazano, če ste vadili vsaj 10 minut v športnih območjih.</p> <p>Za ogled koristi vadbe, izberite More details (Več podrobnosti) s pritiskom gumba START.</p>
	<p>Start time (Začetni čas)</p> <p>Duration (Trajanje)</p> <p>Distance (Razdalja) (vidno, če je vklopljena GPS funkcija ali S3+ senzor korakov/CS senzor hitrosti)</p>

OGLEDI DATOTEKE O VADBI		PRIKAZANE INFORMACIJE
		<p>Avg heart rate (Povp. srčni utrip)</p> <p>Max heart rate (Maks. srčni utrip)</p> <p>Min heart rate (Min. srčni utrip)</p> <p>(vidno, če je v uporabi senzor srčnega utripa)</p>
		<p>Calories (Kalorije)</p> <p>Fat burn% of calories (Izgorevanje maščob % kalorij)</p> <p>(vidno, če je v uporabi senzor srčnega utripa)</p>
		<p>Average pace / Average speed (Povprečni tempo/Povprečna hitrost)</p> <p>Maximum pace / Maximum speed (Maksimalni tempo/Maksimalna hitrost)</p> <p>(vidno, če je vklopljena GPS funkcija ali s3+ senzor korakov/CS senzor hitrosti)</p>
		<p>Average cadence (Povprečna kadenca)</p> <p>Maximum cadence (Maksimalna kadenca)</p> <p>(vidno, če je v uporabi s3+ senzor korakov ali CS senzor kadenca)</p>
		<p>Running index</p> <p>(vidno, če je vklopljena GPS funkcija ali S3+ senzor korakov)</p>
		<p>Average stride length (Povprečna dolžina koraka) (vidno, če je v uporabi s3+ senzor korakov)</p> <p>Running index (vidno, če je vklopljena GPS funkcija ali S3+ senzor korakov)</p>
		<p>Bike in use (Kolo v uporabi)</p> <p>Riding duration (Trajanje vožnje)</p> <p>(vidno, če je datoteka o vadbi kolesarjenje)</p>
		<p>Sport zones (Športna območja)</p> <p>Čas na vsakem območju</p> <p>(vidno, če je v uporabi senzor srčnega utripa)</p>
		<p>Zone limits (Meje območja)</p> <p>(vidno, če se je uporabljala funkcija ZoneOptimizer in je senzor srčnega utripa v uporabi)</p>
		<p>Laps/Automatic laps (Krogi/Samodejno beleženje krogov) (število krogov)</p> <p>Best lap (Najboljši krog)</p> <p>Average lap (Povprečni krog)</p>
		<p>Za ogled podrobnih informacij o krogih, izberite more details (Več podrobnosti) s pritiskom gumba START .</p>

OGLEDI DATOTEKE O VADBI	PRIKAZANE INFORMACIJE		
			<p>Na LAP 1/ A. LAP 1 (KROG 1/A. KROG 1) se prikažejo naslednje informacije:</p> <p>Lap time (Čas kroga)</p> <p>Split time (Vmesni čas)</p>
	<p>Med krogi se lahko premikate z gumboma UP (GOR) ali DOWN (DOL).</p> <p>Za ogled podrobnih informacij glede določenega kroga, pritisnite gumb START.</p>		
			<p>Average heart rate (Povprečni srčni utrip)</p> <p>Maximum heart rate (Maksimalni srčni utrip)</p>
			<p>Average pace / Average speed (Povprečni tempo/Povprečna hitrost)</p> <p>Maximum pace / Maximum speed (Maksimalni tempo/Maksimalna hitrost)</p> <p>(vidno, če je vklopljena GPS funkcija ali s3+ senzor korakov/CS senzor hitrosti)</p>
			<p>Lap distance (Razdalja kroga)</p> <p>Split distance (Vmesna razdalja)</p> <p>(vidno, če je vklopljena GPS funkcija ali S3+ senzor korakov/CS senzor hitrosti)</p>

OGLEDI DATOTEKE O VADBI	PRIKAZANE INFORMACIJE		
			<p>Average cadence (Povprečna kadenca)</p> <p>Maximum cadence (Maksimalna kadenca)</p> <p>(vidno, če je v uporabi s3+ senzor korakov ali CS senzor kadenca)</p>
			<p>Average stride length (Povprečna dolžina koraka)</p> <p>(vidno, če je v uporabi s3+ senzor korakov)</p>

Brisanje datotek

Pomnilnik datotek o vadbi je poln takrat, ko je dosežen ali maksimalni čas beleženja ali maksimalno število datotek. Za več informacij o mejnih vrednostih glejte Tehnične specifikacije (stran 56).

Ko se pomnilnik datotek o vadbi zapolni, je najstarejša datoteka o vadbi prepisana z najaktualnejšo. Če želite shraniti datoteko o vadbi za dlje časa, jo prenesite na Polarjevo spletno storitev www.polarpersonaltrainer.com. Za več informacij glejte polarpersonaltrainer.com (stran 32).

Če želite izbrisati datoteko o vadbi:




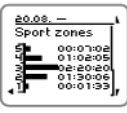
- Izberite **MENU > DATA > Delete files > Training file** (MENI > PODATKI > Briši datoteke > Datoteka o vadbi) in pritisnite gumb **START**. Premikajte se po datotekah z gumboma **UP/DOWN** (GOR/DOL) in izberite datoteko, ki jo želite izbrisati. Pritisnite gumb **START**, prikaže se **Delete file? YES / NO** (Motnje drugih senzorjev korakov. Nadaljuj. Poskusim znova? DA/NE). Lahko pa zbršete datoteko v **MENU > Data > Training files** (MENI > Podatki > Datoteke o vadbi). Z gumboma **UP/DOWN** (GOR/DOL) se premaknete na datoteko, ki jo želite zbrisati, nato pritisnite in držite gumb **LIGHT** (LUČ). Prikaže se **Delete file? YES/NO** (Brišem datoteko? DA/NE).
- Če izberite **YES** (DA), se prikaže **File deleted** (Datoteka zbrisana). Nato se prikaže **Remove file from totals?** (Odstranim datoteko iz skupno?). Če izberete **YES** (DA), se prikaže **File deleted from totals** (Datoteka zbrisana iz skupno). Če izberete **NO** (NE), se vadbeni računalnik vrne v meni datoteke o vadbi. Opomba! Brisanje datoteke iz skupnih vrednosti, ne zbršuje podatkov iz **Week summaries** (Tedenski povzetki). **Week summaries** (Tedenski povzetki) lahko le ponastavite.

Če želite zbrisati vse datoteke:

- Izberite **MENU > DATA > Delete files > All files** (MENI > PODATKI > Briši datoteke > Vse datoteke) in pritisnite gumb **START**. Prikaže se **Delete all files? YES / NO** (Motnje drugih senzorjev korakov. Nadaljuj. Poskusim znova? DA/NE).
- Izberite **YES** (DA) in prikaže se **All files deleted** (Vse datoteke zbrisane). Če izberete **NO** (NE), se vadbeni računalnik vrne v meni vseh datotek o vadbi.

Tedenski povzetki

Za ogled tedenskih povzetkov datotek o vadbi pojdite na **MENU > Data > Week summaries > Summary** (MENI > Podatki > Tedenski povzetki > Povzetek) in pritisnite gumb **START**.




	SUMMARY (POVZETEK) Tekoči teden Datumi, ko so bili zbrani podatki Trajanje
	Trajanje Razdalja
	Kalorije Število vadb
	Športna območja 1, 2, 3, 4 in 5 Čas na območje

Ponastavitev tedenskih povzetkov

Za ponastavitev tedenskih povzetkov izberite **MENU > DATA > Reset week summaries?** (MENI > PODATKI > Ponastavim tedenske povzetke?). Izberite **Yes** (Da) in prikaže se **Week summaries reset** (Ponastavitev tedenskih povzetkov) ali **No** (Ne) in vadbeni računalnik se vrne v meni podatkov.

Skupno od xx.xx.xxxx

Za ogled skupnih vrednosti datotek o vadbi pojdite na **MENU > Data > Totals since** (MENI > Podatki > Skupno od) in pritisnite gumb **START**.


	Trajanje Razdalja
	Kalorije Število vadb
	Športna območja 1, 2, 3, 4 in 5 Čas na območje

Ponastavitev skupne vrednosti

Za ponastavitev skupne vrednosti izberite **MENU > DATA > Reset totals?** (MENI > PODATKI > Ponastavim skupno?) Izberite **Yes** (Da) in prikaže se **Total reset** (Ponastavitev skupnega) ali **No** (Ne) in vadbeni računalnik se vrne v meni podatkov.

7. POLARPERSONALTRAINER.COM

Za daljše spremljanje shranite vaše datoteke o vadbi na spletno storitev polarpersonaltrainer.com. Tam si lahko ogledate podrobne informacije vaših podatkov o vadbi in bolje razumete vaš potek vadbe. Z USB kablom in programsko opremo WebSync je prenašanje datotek o vadbi na spletno storitev polarpersonaltrainer.com enostavno.

 *Uporabite USB kabel, ki je vključen v vsebino embalaže za prenos podatkov. Če uporabite drug USB kabel, poskrbite, da je USB 2.0 združljiv z USB A-to-mikro B kablom.*

Kako nastaviti vaš računalnik za prenos podatkov

1. Registrirajte se na polarpersonaltrainer.com
2. S polarpersonaltrainer.com prenesite in namestite na vaš računalnik programsko opremo WebSync.
3. Priključite mikro USB priključek v USB vrata vadbenega računalnika in USB priključek v USB vrata računalnika.
4. Programska oprema WebSync se samodejno zažene in odprejo se okna (lahko tudi dvojno kliknete na ikono WebSync na vaši orodni vrstici/menijski vrstici za zagon Websync).
Če želite prenesti podatke o vadbi, izberite **Synchronize** (Sinhroniziraj). Če želite povezati vaš vadbeni računalnik, da bi spremenili nastavitve in jih prenesli na vaš vadbeni računalnik, izberite **Training Computer** (Vadbeni računalnik).


Za več informacij glede prenosa podatkov in spreminjanja nastavitve vadbenega računalnika, glejte WebSync Pomoč [https://www.polarpersonaltrainer.com/help/websync2/en/Polar_WebSync_2.x_Help_EN.htm].

8. NASTAVITVE

Nastavitve športnega profila

Prilagodite nastavitve za športne profile, da bodo ustrezale vašim vadbenim potrebam v **MENU > Settings > Sport Profiles** (MENI > Nastavitve > Športni profili). Vključite lahko na primer senzorje, ki jih želite uporabiti v različnih športih. Nato, ko pričnete vadbo s pomočjo športnega profila, vadbeni računalnik samodejno zazna potrebne senzorje.


V načinu pred vadbo so privzeto prikazani štirje športni profili: **Running**, **Cycling (Bike 1)**, **Other sport 1** (Tek, Kolesarjenje (Kolo 1), Drugi šport 1)) in **Other sport 2** (Drugi šport 2). Peti športni profil, **Cycling (Bike 2)** (Kolesarjenje (Kolo 2)), ni prikazan privzeto v načinu pred vadbo. Lahko nastavite **Cycling (Bike 2)** (Kolesarjenje (Kolo 2)), da bo prikazano v načinu pred vadbo v Nastavitvah za kolesarjenje.

 *Senzor srčnega utripa je privzet v vsakem športu, in vadbeni računalnik samodejno prične iskati signal senzorja srčnega utripa, ko enkrat pritisnete v časovnem načinu START. Če ste kupili komplet, ki ne vključuje senzorja srčnega utripa, ga izklopite v **MENU > Settings > Sport Profiles > Sport > Heart rate sensor > Off** (MENI > Nastavitve > Športni profili > Šport > Senzor srčnega utripa > Izklop).*

Nastavitve za tek

Za ogled ali spremembo nastavitve športnega profila za tek izberite **MENU > Settings > Sport profiles > Running** (MENI > Nastavitve > Športni profili > Tek)

- **Training sounds** (Zvoki vadbe): Izberite **Off**, **Soft**, **Loud** (Izklop, Nežno, Glasno) ali **Very loud** (Zelo glasno).
- **Heart rate sensor** (Senzor srčnega utripa): Izberite **On**, **Off** (Vključ, Izklop) ali **Search new** (Išči novo).
- **GPS** (GPS): Izberite **On** (Vključ) ali **Off** (Izklop).
- **Stride sensor** (Senzor korakov): Izberite **Off** (Izklop) ali **Search new** (Išči novo). Če ste že združili senzor korakov, je možnost **On** (Vključ) tudi vidna.
- **Stride sensor calibration** (Umerjanje senzorja korakov): Izberite **Calibrate > By running** (Umerjanje > S tekom) ali **Set factor** (Nastavi faktor). Za več informacij o umerjanju glejte Umerjanje Polar s3+ senzorja korakov (stran 44).

 *Umerjanje senzorja korakov je vidno samo, če je bil senzor korakov predhodno nastavljen.*

- **Speed View** (Ogled hitrosti): Izberite **Kilometers per hour** (Kilometri na uro) ali **Minutes per kilometer** (Minute na kilometer). Če ste izbrali imperialno enoto, izberite **Miles per hour** (Milje na uro) ali **Minutes per mile** (Minute na miljo).
- **Automatic lap** (Samodejno beleženje kroga): Izberite **On** (Vključ) ali **Off** (Izklop). Če nastavite samodejno beleženje kroga na **On** (Vključ), se prikaže **Set automatic lap distance** (Nastavi razdaljo samodejnega beleženja kroga). Nastavite razdaljo v kilometrih ali miljah.
- **Show in pre-training mode?** (Prikažem v načinu pred vadbo?). Izberite **YES** (DA) in prikaže se **Sport shown in pre-training mode** (Šport prikazan v načinu pred vadbo). Šport bo viden na seznamu športov v načinu pred vadbo, ko v časovnem načinu pritisnete gumb START. Izberite **No** (Ne) in prikaže se **Sport not shown in pre-training mode** (Šport ni prikazan v načinu pred vadbo).
- **Training view numbering** (Številčenje ogleda vadbe): Izberite **On** (Vključ) ali **Off** (Izklop). Če nastavite **Training view numbering On** (Vključ številčenja ogleda vadbe), se pojavi število ogledov vadbe za nekaj sekund, ko brskate po ogledih vadbe z gumboma UP/DOWN (GOR/DOL).
- **Training view** (Ogled vadbe): Izberite **3 rows** (3 vrstice) ali **2 rows** (2 vrstici). Vadbeni podatki bodo prikazani v treh ali dveh vrsticah, odvisno od vaše izbire.

 *Pred njihovim vklopom, morajo biti vsi novi senzorji združeni z vadbenim računalnikom.*

Za več informacij o združitvi novega senzorja z vadbenim računalnikom glejte Novi dodatek (stran 42).

Nastavitve za kolesarjenje


Za ogled ali spremembo nastavitve športnega profila za kolesarjenje izberite **MENU > Settings > Sport profiles > Cycling (Bike1)/Cycling2 (Bike 2)** (MENI > Nastavitve > Športni profili > Kolesarjenje (Kolo1)/Kolesarjenje2 (Kolo2))

- **Training sounds** (Zvoki vadbe): Izberite **Off**, **Soft**, **Loud** (Izklop, Nežno, Glasno) ali **Very loud** (Zelo glasno).
- **Heart rate sensor** (Senzor srčnega utripa): Izberite **On**, **Off** (Vklop, Izklop) ali **Search new** (Išči novo).
- **GPS**: Izberite **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop).
- **Bike 1 settings** (Nastavitve kolesa 1) Za več informacij glejte Nastavitve kolesa.
- **Speed View** (Ogled hitrosti): Izberite **Kilometers per hour** (Kilometri na uro) ali **Minutes per kilometer** (Minute na kilometer). Če ste izbrali imperialno enoto, izberite **Miles per hour** (Milje na uro) ali **Minutes per mile** (Minute na miljo).
- **Automatic lap** (Samodejno beleženje kroga) je izklopljeno po privzetem. Pritisnite gumb **START** in prikaže se **Set distance** (Nastavi razdaljo). Nastavite razdaljo v kilometrih ali miljah in potrdite z gumbom **START**. Prikaže se **Automatic lap set to x.x km** (Samodejno beleženje kroga nastavljeno na x,x km). Po tem lahko izberete, da je samodejno beleženje kroga na **Off** (Izklop) ali **On** (Vklop).
- **Show in pre-training mode?** (Prikažem v načinu pred vadbo?) Izberite **YES** (DA) in prikaže se **Sport shown in pre-training mode** (Šport prikazan v načinu pred vadbo). Šport bo viden na seznamu športov v načinu pred vadbo, ko v časovnem načinu pritisnete gumb **START**. Izberite **No** (Ne) in prikaže se **Sport not shown in pre-training mode** (Šport ni prikazan v načinu pred vadbo).
- **Training view numbering** (Številčenje ogleda vadbe): Izberite **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če nastavite **Training view numbering On** (Vklop številčenja ogleda vadbe), se pojavi število ogledov vadbe za nekaj sekund, ko brskate po ogledih vadbe z gumboma **UP/DOWN** (GOR/DOL).
- **Training view** (Ogled vadbe): Izberite **3 rows** (3 vrstice) ali **2 rows** (2 vrstice). Vadbeni podatki bodo prikazani v treh ali dveh vrsticah, odvisno od vaše izbire.

Nastavitve kolesa

Za ogled ali spremembo nastavitve kolesa izberite **MENU > Settings > Sport profiles > Cycling (Bike1)/Cycling2 (Bike 2) > Bike 1 settings/Bike 2 settings** (MENI > Nastavitve > Športni profili > Kolesarjenje (Kolo1)/Kolesarjenje2 (Kolo2) > Nastavitve kolesa 1 > Nastavitve kolesa 2)

- **Speed sensor** (Senzor hitrosti): Izberite **Off** (Izklop) ali **Search new** (Išči novo). Če ste že združili senzor korakov, je možnost **On** (Vklop) tudi vidna.
- **Wheel size** (Velikost kolesa): Nastavite velikost kolesa na xxxx mm. Za več informacij o merjenju velikosti kolesa glejte Merjenje velikosti kolesa.
- **Cadence sensor** (Senzor kadence): Izberite **Off** (Izklop) ali **Search new** (Išči novo). Če ste že združili senzor kadence, je možnost **On** (Vklop) tudi vidna.
- **Autostart** (Vklop samodejnega zagona): Nastavite **Off** (Izklop) ali **On** (Vklop). Če izberete **On** (Vklop), se prikaže **Activate speed sensor YES/NO** (Vklopim senzor hitrosti DA/NE). Izberite **YES** (DA) in prikaže se **Autostart on** (Vklop samodejnega zagona). Če niste prej združili senzorja hitrosti z vašim vadbenim računalnikom, se prikaže **Speed sensor for bike required** (Senzor hitrosti za zahtevano kolo) in vadbeni računalnik se vrne v **Bike 1 settings/Bike 2 settings** (Nastavitve za kolo 1/Nastavitve za kolo 2). Če izberete **NO** (NE), se prikaže **Activation canceled** (Vklop preklican).

 *Pred njihovim vklopom, morajo biti vsi novi senzorji združeni z vadbenim računalnikom.*

Za več informacij o združitvi novega senzorja z vadbenim računalnikom glejte Novi dodatek (stran 42).

Merjenje velikosti kolesa

Izberite **MENU > Settings > Sport profiles > Cycling (Bike 1)/Cycling 2 (Bike 2) > Bike 1 settings > Wheel size > Set wheel size** (MENI > Nastavitve > Športni profili > Kolesarjenje (Kolo 1)/Kolesarjenje 2 (Kolo 2) > Nastavitve kolesa 1 > Velikost kolesa > Nastavi velikost kolesa)


Nastavitve velikosti kolesa so predpogoj za pravilne podatke o kolesarjenju. Obstajata dva načina, kako

določiti velikost kolesa:

Način 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 velikosti kolesa (palci)	Nastavitev velikosti kolesa (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

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

Način 2

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

Uporabite ventil, da 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. Pnevmatika mora biti pravokotna 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 vadbeni računalnik.

Nastavitve za druge športe

Za ogled ali spremembo nastavitve športnega profila za druge športe izberite **MENU > Settings > Sport profiles > Other sport 1/ Other sport 2** (MENI > Nastavitve > Športni profili > Drugi šport 1/ Drugi šport 2)

- **Training sounds** (Zvoki vadbe): Izberite **Off**, **Soft**, **Loud** (Izklop, Nežno, Glasno) ali **Very loud** (Zelo glasno).
- **Heart rate sensor** (Senzor srčnega utripa): Izberite **On**, **Off** (Vkllop, Izklop) ali **Search new** (Išči novo).
- **GPS** (GPS): Izberite **On** (Vkllop) ali **Off** (Izklop).
- **Speed View** (Ogled hitrosti): Izberite **Kilometers per hour** (Kilometri na uro) ali **Minutes per kilometer** (Minute na kilometer). Če ste izbrali imperialno enoto, izberite **Miles per hour** (Milje na uro) ali **Minutes per mile** (Minute na miljo).

- **Automatic lap** (Samodejno beleženje kroga): Nastavite **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če nastavite samodejno beleženje kroga na **On** (Vklop), se prikaže **Set automatic lap distance** (Nastavi razdaljo samodejnega beleženja kroga). Nastavite razdaljo v kilometrih ali miljah.
- **Show in pre-training mode?** (Prikažem v načinu pred vadbo?). Izberite **YES** (DA) in prikaže se **Sport shown in pre-training mode** (Šport prikazan v načinu pred vadbo). Šport bo viden na seznamu športov v načinu pred vadbo, ko v časovnem načinu pritisnete gumb **START**. Izberite **No** (Ne) in prikaže se **Sport not shown in pre-training mode** (Šport ni prikazan v načinu pred vadbo).
- **Training view numbering** (Številčenje ogleda vadbe): Izberite **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop). Če nastavite **Training view numbering On** (Vklop številčenja ogleda vadbe), se pojavi število ogledov vadbe za nekaj sekund, ko brskate po ogledih vadbe z gumboma **UP/DOWN** (GOR/DOL).
- **Training view** (Ogled vadbe): Izberite **3 rows** (3 vrstice) ali **2 rows** (2 vrstici). Vadbeni podatki bodo prikazani v treh ali dveh vrsticah, odvisno od vaše izbire.

 *Pred njihovim vklopom, morajo biti vsi novi senzori združeni z vadbenim računalnikom.*

Za več informacij o združitvi novega senzorja z vadbenim računalnikom glejte Novi dodatek (stran 42).

Nastavitve srčnega utripa

Za ogled in spremembo nastavitve srčnega utripa izberite **MENU > SETTINGS > Heart rate settings**.

- **ZoneOptimizer**: Nastavite **On** (Vklop) ali **Off** (Izklop).
- **Heart rate view** (Ogled srčnega utripa): Izberite **Beats per minute** (Utripi na minuto) (BPM) ali **Percent of maximum** (Odstotek maksimuma) (% maksimuma).
- **Heart rate zone lock** (Zaklep območja srčnega utripa): Izberite **Heart rate zone lock OFF** (IZKLOP) zaklepa območja srčnega utripa) ali zaklenite enega od območij z izbiro **Zone 1**, **Zone 2**, **Zone 3**, **Zone 4** (Območje 1, Območje 2, Območje 3, Območje 4) ali **Zone 5** (Območje 5). Prikaže se **Zone X locked** (Območje X zaklenjeno).
- **Sport zones** (Športna območja): Nastavite meje srčnega utripa območja 1, 2, 3, 4 in 5. Za več informacij o športnih območjih glejte Polarjeva športna območja (stran 46).
Pred spreminjanjem mej območij morate izklopiti funkcijo ZoneOptimizer. Prikaže se **To modify zones, first set ZoneOptimizer off** (Za spremembo območij, najprej izklopite funkcijo ZoneOptimizer). Prikaže se **Set ZoneOptimizer off? YES/NO?** Izberite **YES** (DA). Prikaže se **Zone optimizer off** (Izklop ZoneOptimizer). Zdaj lahko pričnete spreminjati meje območij.

Nastavitve uporabniških podatkov

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

Za ogled in spremembo nastavitve uporabniških podatkov izberite **MENU > Settings > User information > USER INFORMAT.** (MENI > Nastavitve > Uporabniški podatki > UPORABNIŠKI PODAT.). Premikajte se po izbiri z gumboma **UP/DOWN** (GOR/DOL) in sprejmite vrednost z gumbom **START**.

- **Weight** (Teža): Nastavite težo v kilogramih (kg) ali funtih (lb).
- **Height** (Višina): Nastavite svojo višino v centimetrih (cm) ali čevljih in palcih (če ste izbrali imperialne enote).
- **Date of Birth** (Datum rojstva): Nastavite svoj datum rojstva. Vrstni red, v katerem so nastavitve datuma odvisen od načina časa, ki ste ga izbrali (24h: dan - mesec - leto / 12h: mesec - dan - leto).
- **Sex** (Spol): Izberite **Male** (Moški) ali **Female** (Ženska).
- **Activity level** (Stopnja aktivnosti): Izberite **Low (0-1 h/wk)**, **Moderate (1-3 h/wk)**, **High (3-5 h/wk)** (Nizka (0-1 ura/ted), (Srednja (1-3 ure/ted), (Visoka (3-5 ur/ted)) ali **Top (5+ h/wk)** (Odlična (5+ ur/ted))
Stopnja aktivnosti je ocena vaše dolgoročne stopnje fizične aktivnosti. Izberite možnost, ki najbolj ustreza celotni količini in intenzivnosti vaše fizične aktivnosti v zadnjih treh mesecih. Vaša stopnja aktivnosti se uporablja za izračun vaše porabe energije.
 - **Top (5+ h/wk)** (Odlična (5+ ur/ted)): Udeležujete se naporene fizične vadbe vsaj petkrat na teden ali pa

vadite, da bi izboljšali svojo zmogljivost v tekmovalne namene.

- **High (3-5 h/wk)** (Visoka (3-5 ur/ted)): Udeležujete se naporne fizične vadbe vsaj trikrat na teden, npr. pretečete 20-50 km/12-31 milj na teden ali porabite 3-5 ur na teden za primerljivo fizično aktivnosti
- **Moderate (1-3 h/wk)** (Srednja (1-3 ure/ted)): Redno se udeležujete rekreativne vadbe, npr. pretečete 5-10 km ali 3-6 milj na teden ali porabite 1-3 ure na teden za primerljivo fizično aktivnost ali pa vaše delo zahteva zmerno fizično aktivnost.
- **Low (0-1 h/wk)** (Nizka (0-1 ur/ted)): Ne udeležujete se redno rekreativne vadbe ali naporne fizične vadbe, npr. hodite le za razvedrilo in le občasno vadite tako naporno, da zaradi tega težje dihate in se znojite.
- **Maximum heart rate** (Maksimalni srčni utrip): Nastavite svoj maksimalni srčni utrip, če poznate svojo trenutno laboratorijsko izmerjeno vrednost maksimalnega srčnega utripa. Vaša vrednost srčnega utripa glede na starost (220 - starost) je prikazana kot privzeta nastavitev, ko prvič nastavljate to vrednost. Za več informacij glejte Maksimalni srčni utrip (HR_{max}).
- **OwnIndex**(VO_{2max}): Nastavite svoj OwnIndex (vrednost VO_{2max}). Za več informacij glejte OwnIndex.

Maksimalni srčni utrip (HR_{max})

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

OwnIndex®

Polar OwnIndex, ki je rezultat Polarjev test telesne pripravljenosti (stran 39, predvidi vaš največji vnos kisika (VO_{2max})). OwnIndex se običajno giblje od 20 do 95 in je primerljiv z VO_{2max} , ki se običajno uporablja za ocenjevanje aerobne telesne pripravljenosti. Na vaš indeks OwnIndex vplivajo vaša dolgoročna raven fizične aktivnosti, srčni utrip, spremenljivost srčnega utripa med mirovanjem, spol, starost, višina in telesna teža. Višja kot je vrednost OwnIndex, boljša je vaša aerobna telesna pripravljenost.

Splošne nastavitve

Za ogled in spremembo splošnih nastavitve izberite **MENU > Settings > General settings** (MENI > Nastavitve > Splošne nastavitve)

- **Sounds** (Zvoki): Izberite **On** (Vkljop) ali **Off** (Izklop)
- **Button lock** (Zaklepanje gumba): Izberite ali **Manual lock** (Ročno zaklepanje) ali **Automatic lock** (Samodejno zaklepanje)
- **Units** (Enote): Izberite **Metric units (kg, m)** (Metrične enote (kg, m)) ali **Imperial units (lbs, ft)** (Imperialne enote (lbs, ft))
- **Language** (Jezik): Izberete **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi** (danščino, nemščino, angleščino, španščino, francoščino, italijanščino, nizozemščino, norveščino, portugalščino, finščino) ali **Svenska** (švedščino) in potrdite z gumbom **START**.

Nastavitve ure

Za ogled in spremembo vaših **Watch settings** (Nastavitve ure) izberite **Settings > Watch settings** (Nastavitve > Nastavitve ure)

- **Alarm** (Alarm): Nastavite ponovitev alarma **Off, Once, Monday to Friday** (Izklop, Enkrat, Od ponedeljka do petka) ali **Every day** (Vsak dan)
- **Time** (Čas): Izberite **Time 1, Time 2** (Čas 1, Čas 2) ali **Time in use** (Uporabljeni čas)
- **Date** (Datum): **Set date, Date format** (Nastavi datum, Format datuma) in **Date separator** (Ločevalnik datuma)
- **Week starting day** (Dan začetka tedna): Izberite **Monday, Saturday** (Ponedeljek, Sobota) ali **Sunday** (Nedelja)
- **Watch face** (Prikaz ure): Izberite **Time only, Time and logo** (Samo čas, Čas in logotip) ali **Time and event** (Čas in dogodek) (vidno, če ste nastavili dogodek na polarpersonaltrainer.com in prenesli podatke na vaš

vadbeni računalnik z USB kablom in programsko opremo WebSync).

Hitri meni

Nekatere nastavitve so lahko spremenjene z gumbom za bližnjico. V **Quick menu** (Hitri meni) lahko vstopite s pritiskom in držanjem gumba LIGHT (LUČ) iz časovnega načina, načina pred vadbo ali načina vadbe. Glede na način, iz katerega boste vstopili v hitri meni, boste našli različne izbire.

Časovni način

V časovnem načinu pritisnite in držite gumb LIGHT (LUČ), da vstopite v **Quick menu** (Hitri meni).

- Izberite **Lock buttons** (Zakleni gumb) in pritisnite gumb START. Za odklenitev gumbov pritisnite in držite znova gumb LIGHT (LUČ).
- Izberite ponovitev alarma **Alarm > Off, Once, Monday to Friday** (Alarm > Izklop, Enkrat, Od ponedeljka do petka) ali **Every day** (Vsak dan).
- Izberite **Time in use > Time 1** (Čas v uporabi > Čas 1) ali **Time 2** (Čas 2).

Način pred vadbo


Pritisnite gumb START v časovnem načinu, da vstopite v način pred vadbo. V načinu pred vadbo pritisnite in držite gumb LIGHT (LUČ), da vstopite v **Quick menu** (Hitri meni).

- Uredite nastavitve športnega profila. Za več informacij glejte Nastavitve športnega profila (stran 33).
- Uredite nastavitve srčnega utripa. Za več informacij glejte Nastavitve srčnega utripa (stran 36).


Način vadbe

V časovnem načinu pritisnite in držite gumb LIGHT (LUČ), da vstopite v **Quick menu** (Hitri meni).


- Izberite **Lock buttons** (Zakleni gumb) in pritisnite gumb START. Za odklep gumbov pritisnite in znova držite gumb LIGHT (LUČ).
- Izberite **Search sensor** (Išči senzor) in vadbeni računalnik prične iskanje senzorja.

 *Ta izbira je na voljo le, če je bila povezava s katerimkoli senzorjem izgubljena.*


- Izberite **Calibrate stride sensor** (Umerjanje senzorja korakov) za umerjanje s3+ senzorja korakov.

 *Možnost je na voljo le, ko je v uporabi s3+ senzor korakov.*

- Izberite **Training sounds** (Zvoki vadbe) in nastavite zvoke vadbe na **Off, Soft, Loud** (Izklop, Nežno, Glasno) ali **Very Loud** (Zelo glasno)
- Izberite **Set automatic lap off** (Izklopi samodejno beleženje kroga) ali **On** (Vklop).

 *Ta izbira je na voljo samo, če so na voljo podatki o hitrosti, tj. GPS funkcija ali izbirni CS senzor hitrosti/s3+ senzor korakov je bil nastavljen za športni profil.*

- Izberite **GPS info** (Informacije o GPS), da si ogledate število vidnih satelitov.
- Izberite **Show zone limits** (Prikaži meje območja), če želite videti meje srčnega utripa športnega območja.

 *Ta izbira je na voljo le, če je vklopljen senzor srčnega utripa.*

9. POLARJEV TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

Polarjev test telesne pripravljenosti je preprost, varen in hiter način, da izmerite svojo aerobno telesno pripravljenost (srca in ožilja) v mirovanju. Rezultat testa je vrednost, ki se imenuje Polar OwnIndex in je primerljiv z maksimalnim sprejemom kisika (VO_{2max}), ki se pogosto uporablja za merjenje aerobne telesne pripravljenosti. Na vaš indeks OwnIndex vplivajo vaša dolgoročna raven fizične aktivnosti, srčni utrip, spremenljivost srčnega utripa med mirovanjem, spol, starost, višina in telesna teža. Polarjev test telesne pripravljenosti je narejen za zdrave odrasle ljudi.

Aerobna telesna pripravljenost se nanaša na to, kako dobro deluje vaš sistem srca in ožilja, da prenese kisik v vaše telo. Boljša kot je vaša aerobna telesna pripravljenost, močnejše in učinkovitejše je vaše srce. Dobra aerobna telesna pripravljenost prinaša veliko zdravstvenih koristi. Na primer, pomaga pri zniževanju visokega krvnega pritiska in pri zmanjševanju tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja ter kapi. Če želite izboljšati svojo aerobno telesno pripravljenost, je potrebno povprečno šest tednov redne vadbe, da boste opazili spremembe v vaši vrednosti OwnIndex. Posamezniki, ki so v slabši telesni pripravljenosti, napredujejo hitreje. Posamezniki v boljši telesni pripravljenosti pa v svoji vrednosti OwnIndex opazijo manjši napredek.

Aerobno telesno pripravljenost najbolje izboljšate z vadbami, ki zajemajo večje skupine mišic. Takšne aktivnosti so tek, kolesarjenje, hoja, veslanje, plavanje, drsanje in tek na smučeh.

Za spremljanje svojega napredka pričnite tako, da v prvih dveh tednih nekajkrat izmerite svoj OwnIndex in tako dobite svojo osnovno vrednost, test pa nato ponovite približno enkrat na mesec.

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

- Test lahko opravljate kjerkoli – doma, v pisarni, v fitness klubu – pod pogojem, da je okolje testiranja 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 se ulezite in sprostite za 1-3 minute.

Pred testom

Nosite senzor srčnega utripa

Za nadaljnje informacije glejte *Nosite senzor srčnega utripa* (stran 13)

Vnesite uporabniške podatke

Izberite **MENU > Settings > User information** (MENI > Nastavitve > Uporabniški podatki)

Da bi opravili Polarjev test telesne pripravljenosti, morate v uporabniških nastavitvah vnesti svoje uporabniške podatke in dolgoročno stopnjo fizične aktivnosti.

Opravljanje testa

Izberite **MENU > Fitness test > Start test** (MENI > Test telesne pripravljenosti > Začni test)

Test se prične, ko vadbeni računalnik zazna vaš srčni utrip. Vrstica napredka prikazuje, da je test v teku. Ostanite sproščeni in omejite gibe telesa in komunikacijo z drugimi ljudmi.

Če v uporabniških podatkih niste vnesli svoje dolgoročne stopnje fizične aktivnosti, se prikaže **Set activity level of past 3 months** (Določi stopnjo aktivnosti za pretekle 3 mesece). Izberite **Top**, **High**, **Moderate** (Najvišja, Visoka, Srednja) ali **Low** (Nizka). Za nadaljnje informacije o stopnjah aktivnosti glejte *Nastavitve uporabniških podatkov* (stran 36).

Če vaš vadbeni računalnik ne prejme vašega srčnega utripa na začetku ali med testom, test ne uspe in prikaže se **Test failed**, **Check heart rate sensor** (Test ni uspel, Preveri senzor srčnega utripa). Preverite, ali sta elektrodi senzorja navlaženi in trak dobro pripet ter ponovno pričnite s testom.

Ko je testa konec, boste zaslišali dva zvočna signala. Prikazan je OwnIndex s številčno vrednostjo in oceno stopnje. Za nadaljnje informacije o ocenah glejte Razredi stopenj telesne pripravljenosti.

Posodobitev na VO_{2max} ?

- Izberite **Yes** (Da), če želite shraniti vrednost OwnIndex v svoje uporabniške nastavitve in v meni **OwnIndex results** (Rezultati OwnIndex).
- Izberite **No** (Ne) samo, če poznate svojo laboratorijsko izmerjeno vrednost VO_{2max} in se ta razlikuje od rezultata OwnIndex za več kot en razred stopnje telesne pripravljenosti. Vaša vrednost OwnIndex se shrani le v meni **Latest results** (Zadnji rezultati). Za nadaljnje informacije glede gibanja rezultatov telesne pripravljenosti glejte OwnIndex results (Rezultati OwnIndex).

Test ustavite kadarkoli s pritiskom gumba **BACK** (NAZAJ). Za nekaj sekund se prikaže **Test canceled** (Preklican test).

 *Po tem, ko je bila shranjena vrednost OwnIndex,, bo uporabljena pri izračunu porabe kalorij.*

Po testu

Razredi stopenj telesne pripravljenosti

Moški

Starost/Leta	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
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/Leta	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

Starost/Leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Odlično
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

Razvrstitev temelji na pregledu literature 62 študij, v katerih so neposredno merili VO_{2max} pri zdravih odraslih ljudeh v ZDA, Kanadi in 7 evropskih državah. Referenca: 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.

Rezultati OwnIndex

Izberite **MENU > Fitness test > OwnIndex results** (MENI > Test telesne pripravljenosti > Rezultati OwnIndex)

V meniju **OwnIndex results** (Rezultati OwnIndex) lahko vidite kako se je razvijala vaša vrednost OwnIndex. Prikazanih je do 60 zadnjih vrednosti OwnIndex in njihovi datumi. Ko se datoteka z zadnjimi rezultati zapolni, se najstarejši rezultat samodejno izbriše.

Brisanje vrednosti OwnIndex

Izberite **MENU > Fitness test > OwnIndex results** (MENI > Test telesne pripravljenosti > Rezultati OwnIndex)

Izberite vrednost, ki jo želite zbrisati ter pritisnite in držite gumb **LIGHT (LUČ)**, prikaže se **> Delete OwnIndex (xx) value? No/Yes** (Brišem vrednost OwnIndex (xx)? Ne/Da). Potrdite z gumbom **OK (V REDU)**.

Analiziranje rezultatov OwnIndex s programsko opremo

Prenos rezultatov testa na polarpersonaltrainer.com vam ponuja različne možnosti analiziranja rezultatov ter dostop do bolj podrobnih rezultatov o vašem napredku.

10. NOVI DODATEK

Združevanje novega senzorja z vadbenim računalnikom

Preden pričnete z uporabo novega senzorja, ga morate predstaviti vadbenemu računalniku. To se imenuje združevanje in traja le nekaj sekund. Združevanje omogoča, da bo vaš vadbeni računalnik sprejemal signale samo vašega senzorja in omogočal vadbo v skupini brez motenj.

Pred vpisom dogodka ali tekme, se prepričajte, da ste združevanje opravili doma. S tem boste preprečili motnje zaradi prenosa podatkov na dolge razdalje. Pri združevanju novega senzorja se prepričajte, da niste v bližini (40 m/131 ft) drugih podobnih senzorjev.

Združevanje novega senzorja srčnega utripa z vadbenim računalnikom

Če niste prej združili vašega vadbenega računalnika s senzorjem srčnega utripa, se združevanje izvede samodejno, ko pričnete z vadbo. Z vadbenim računalnikom in senzorjem srčnega utripa, pričnite s pritiskom gumba **START**. Prikaže se **Searching for new heart rate sensor** (Iskanje novega senzorja srčnega utripa). Vadbeni računalnik išče signal senzorja srčnega utripa. Prikaže se **Heart rate sensor found** (Senzor srčnega utripa najden), ko vadbeni računalnik najde signal.

Nosite senzor srčnega utripa in se prepričajte, da niste v bližini (40 m/131 ft) drugih senzorjev srčnega utripa.

1. Pojdite na **Menu > Settings > Sport profiles > Sport > Heart rate sensor > Search new** (Meni > Nastavitve > Športni profili > Šport > Senzor srčnega utripa > Išči novo) in pritisnite gumb **START**.
2. Vadbeni računalnik prične iskati signal senzorja, prikaže se **Searching for new heart rate sensor** (Iskanje novega senzorja srčnega utripa).
3. Ko je nov senzor zaznan, se prikaže **Heart rate sensor is found** (Senzor srčnega utripa najden). Združevanje je zaključeno.
4. Če je iskanje neuspešno, je prikazano **Heart rate sensor not found** (Senzor srčnega utripa ni najden) ali **Other heart rate sensors interfering. Move further. , Try again? YES / NO** (Motnje drugih senzorjev korakov. Nadaljuj. Poskusim znova? DA/NE).
5. Izberite **YES** (DA), da ponovno pričnete z iskanjem.
6. Izberite **NO** (NE), da preključete iskanje.
7. Za vrnitev v časovni način, pritisnite in držite gumb **BACK** (NAZAJ).

Samo en senzor srčnega utripa se lahko hkrati združi z vašim vadbenim računalnikom. Vendar si vadbeni računalnik zapomni zadnje tri združitve. Če nazadnje združen senzor srčnega utripa ni na voljo, pač pa predhodni, vadbeni računalnik prejme signal srčnega utripa iz predhodnega senzorja.

Združevanje novega senzorja hitrosti z vadbenim računalnikom

Prepričajte se, da je senzor hitrosti pravilno nameščen. Za več informacij o namestitvi senzorja hitrosti glejte uporabniški priročnik senzorja hitrosti ali video prikaz na http://www.polar.fi/en/polar_community/videos.

Lahko imate dve kolesi na vadbenem računalniku. Vsako kolo mora imeti senzorje ločeno naučene. Naučite lahko samo en senzor hitrosti na eno kolo. Če imate dve kolesi, lahko obe uporabljata isti senzor hitrosti. Ali, imata lahko svoj komplet senzorjev. Ko združite nov senzor na kolo, ki že ima predhodno naučen senzor v pomnilniku, bo nov senzor zamenjal predhodnega.

1. Pojdite na **MENU > Settings > Sport profiles > Cycling (Bike 1)/Cycling (Bike 2) > Bike 1 settings/Bike 2 settings > Speed sensor > Search new** (MENI > Nastavitve > Športni profili > Kolesarjenje (Kolo 1)/Kolesarjenje (Kolo 2) > Nastavitve kolesa 1/Nastavitve kolesa 2 > Senzor hitrosti > Išči novo) in pritisnite gumb **START**.
2. Prikaže se **Press OK (START) to start the test drive** (Pritisni V REDU za začetek testne vožnje).
3. Pritisnite gumb **START** in prikaže se **Searching for new speed sensor** (Iskanje novega senzorja

hitrosti) (Iskanje novega senzorja korakov). Vadbeni računalnik prične iskati signal senzorja hitrosti. Nekajkrat obrnite kolo, da vklopite senzor. Utripajoča rdeča lučka v senzorju označuje, da je senzor vklopljen.

4. Ko je nov senzor hitrosti zaznan, se prikaže **Speed sensor is found** (Senzor hitrosti najden). Združevanje je zaključeno.
5. Če je iskanje neuspešno, je prikazano **Speed sensor not found** (Senzor hitrosti ni najden) ali **Other speed sensors interfering. Move further. , Try again? YES / NO** (Motnje drugih senzorjev korakov). Nadaljuj. Poskusim znova? DA/NE).
6. Izberite **YES** (DA), da ponovno pričnete z iskanjem.
7. Izberite **NO** (NE), da prekličete iskanje.
8. Za vrnitev v časovni način, pritisnite in držite gumb BACK (NAZAJ).

Združevanje novega senzorja kadence z vadbenim računalnikom

Prepričajte se, da je senzor kadence pravilno nameščen. Za več informacij o namestitvi senzorja kadence glejte uporabniški priročnik senzorja kadence ali video prikaz na http://www.polar.fi/en/polar_community/videos.

Lahko imate dve kolesi na vadbenem računalniku. Vsako kolo mora imeti senzorje ločeno naučene. Naučite lahko samo en senzor kadence na eno kolo. Če imate dve kolesi, lahko obe uporabljata isti senzor kadence. Ali, imata lahko svoj komplet senzorjev. Ko združite nov senzor na kolo, ki že ima predhodno naučen senzor v pomnilniku, bo nov senzor zamenjal predhodnega.

1. Pojdite na **MENU > Settings > Sport profiles > Cycling Bike 1/Cycling (Bike 2) > Bike 1 settings/Bike 2 settings > Cadence sensor > Search new** (MENI > Nastavitve > Športni profili > Kolesarjenje (Kolo 1)/Kolesarjenje (Kolo 2) > Nastavitve kolesa 1/Nastavitve kolesa 2 > Senzor kadence > Išči novo) in pritisnite gumb START.
2. Prikaže se **Press OK (START) to start the test drive** (Pritisni V REDU za začetek testne vožnje).
3. Pritisnite gumb START in prikaže se **Searching for new cadence sensor** (Iskanje novega senzorja kadence) (Iskanje novega senzorja korakov). Vadbeni računalnik prične iskati signal senzorja kadence. Nekajkrat obrnite kolo, da vklopite senzor. Utripajoča rdeča lučka v senzorju označuje, da je senzor vklopljen.
4. Ko je nov senzor kadence zaznan, se prikaže **Cadence sensor found** (Senzor kadence najden). Združevanje je zaključeno.
5. Če je iskanje neuspešno, je prikazano **Cadence sensor not found** (Senzor kadence ni najden) ali **Other cadence sensors interfering. Move further. , Try again? YES / NO** (Motnje drugih senzorjev korakov). Nadaljuj. Poskusim znova? DA/NE).
6. Izberite **YES** (DA), da ponovno pričnete z iskanjem.
7. Izberite **NO** (NE), da prekličete iskanje.
8. Za vrnitev v časovni način, pritisnite in držite gumb BACK (NAZAJ).

Združevanje novega senzorja korakov z vadbenim računalnikom

Prepričajte se, da je senzor korakov pravilno pritrjen na vaš čevlji. Za več informacij o namestitvi senzorja korakov glejte uporabniški priročnik senzorja korakov ali video prikaz na http://www.polar.fi/en/polar_community/videos.

Hkrati lahko združite le en senzor korakov na vadbeni računalnik. Če združite nov senzor, bo nov senzor vedno zamenjal prej združenega. Senzor korakov lahko združite le v športnem profilu teka.

1. Pojdite na **MENU > Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Search new** (MENI > Nastavitve > Športni profili > Tek > Senzor korakov > Išči novo) in pritisnite gumb START. Prikaže se
2. **Searching for new stride sensor** (Iskanje novega senzorja korakov). Vadbeni računalnik prične iskati signal senzorja korakov.
3. Ko je nov senzor korakov zaznan, se prikaže **Stride sensor found** (Senzor korakov najden). Združevanje je zaključeno.


- Če je iskanje neuspešno, je prikazano **Stride sensor not found** (Senzor korakov ni najden) ali **Other stride sensors interfering. Move further. , Try again? YES / NO** (Motnje drugih senzorjev korakov. Nadaljuj. Poskusim znova? DA/NE).
- Izberite **YES** (DA), da ponovno pričnete z iskanjem.
- Izberite **NO** (NE), da prekličete iskanje.
- Za vrnitev v časovni način, pritisnite in držite gumb **BACK** (NAZAJ).

Umerjanje Polar s3+ senzorja korakov

Polar s3+ senzor korakov lahko združite le v športnem profilu **Running** (Tek).

Umerjanje senzorja korakov izboljša natančnost meritev hitrosti/tempa in razdalje. Priporočljivo je, da senzor korakov umerite preden ga prvič uporabite, če nastanejo znatne spremembe v vašem tekaškem slogu ali, če se položaj senzorja korakov na copatu drastično spremeni (npr. če imate nove copate). Senzor korakov lahko umerite tako, da pretečete znano razdaljo ali pa nastavite umeritveni faktor ročno. Umerjanje naj bo izvedeno pri vaši običajni hitrosti teka. Če tečete pri različnih hitrostih, naj bo umerjanje izvedeno pri vaši povprečni hitrosti.


Umerjanje s čarovnikom za tek

 *Pred umerjanjem morate senzor korakov združiti z vadbenim računalnikom. Za več informacij o združevanju senzorja korakov in vadbenega računalnika glejte Novi dodatek (stran 42).*

Prepričajte se, da je v vadbenem računalniku vklopljena funkcija senzorja korakov. Pritisnite **UP** (GOR) za vstop v **MENU** (MENI) in izberite **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > On** (Nastavitve > Športni profili > Tek > Senzor korakov > Vkllop).

Za umerjanje določene razdalje korak za korakom, izberite

- MENU > Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor calibration > By running** (MENI > Nastavitve > Športni profili > Tek > Umerjanje senzorja korakov > S tekom). Prikaže se **Set distance** (Nastavi razdaljo).
- Nastavite razdaljo, ki jo želite preteči za umerjanje senzorja korakov (minimalna razdalja umerjanja je 400 metrov/0,3 milje). Pritisnite **START**. Prikaže se **Stand still until stride sensor is found** (Stoj pri miru, dokler ni najden senzor korakov).
- Prikaže se **Press OK (START) and run xx.x km/mi** (Pritisni V REDU in teči xx,x km/mi). Na začetni črti pritisnite gumb **START** in pričnite teči ter naredite prvi korak z nogo, na kateri imate senzor in pretečete prednastavljeno razdaljo s stalnim tempom.
- Prikaže se **Press OK (START) after xx.x km/mi** (Pritisni V REDU po xx,x km/mi). Ustavite se točno na ciljni črti prednastavljene razdalje in pritisnite **START**.

 *Ko dosežete prednastavljeno razdaljo, se ustavite točno na končni črti prednastavljene razdalje in stojte pri miru ter umerite. Če se premaknete preden je prikazano **Calibrated to x.xxx** (Umerjeno na x.xxx), umerjenje spodleti*

- Ko umerjanje uspe, se prikaže **Calibrated to x.xxx** (Umerjeno na x,xxx). Uporabljen je novi umeritveni faktor. Prikaže se **Continue recording?** (Nadaljujem z beleženjem?). Če želite nadaljevati z beleženjem vadbe, izberite **Yes** (Da). Drugače pritisnite **No** (Ne).
- Če želite umerjanje preklicati, pritisnite gumb **BACK** (NAZAJ) in prikaže se **Calibration canceled** (Preklicano umerjanje).

Ročna nastavitev umeritvenega faktorja

Umeritveni faktor se izračuna kot razmerje med dejansko razdaljo in neumerjeno razdaljo. Primer: pretečete 1200 metrov, vadbeni računalnik kaže razdaljo 1180 metrov, umeritveni faktor pa je 1000. Novi umeritveni faktor izračunate tako: $1.000 * 1200 / 1180 = 1.017$. Razpon umeritvenega faktorja med ročnim umerjanjem je med 0,500 in 1,500. Če opredelite umeritveni faktor pod ali nad temi vrednostmi,


umerjanje spodleti.

Za ročno umerjanje senzorja korakov pred vadbo, izberite

1. **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Set factor** (Nastavitve > Športni profili > Tek > Senzor korakov > Nastavi faktor).
2. Nastavite faktor. Prikaže se **Calibrated to x.xx** (Umerjeno na x,xx).

Umeritveni faktor je lahko nastavljen tudi med vadbo, ko se uporablja senzor korakov. Pritisnite in držite gumb LIGHT (LUČ), da vstopite v **Quick menu** (Hitri meni) in nato izberite **Calibrate stride sensor > Set factor** (Umerjanje senzorja korakov > Nastavi faktor). Prikaže se **Calibrated to x.xx** (Umerjeno na x,xx) in lahko nadaljujete s tekom.

Umerjanje senzorja med tekom poznane razdalje (umerjanje med aktivnostjo)

 *Pred umerjanjem morate senzor korakov združiti z vadbenim računalnikom. Za več informacij o združitvi senzorja korakov in vadbenega računalnika glejte Novi dodatek (stran 42).*

Nastavite pravilno razdaljo kroga

Senzor lahko umerjate kadarkoli med vašo vadbo s popraviljanjem razdalje kroga, če ne vadite s cilji, ki temeljijo na razdalji. Pretecite poznano razdaljo, najbolje več kot 1000 metrov/0,62 milje.

Prepričajte se, da je v vadbenem računalniku vklopljena funkcija senzorja korakov. V časovnem načinu pritisnite gumb UP (GOR), da vstopite v **MENU** (MENI) in izberite **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > On** (Nastavitve > Športni profili > Tek > Senzor korakov > Vkllop).

1. V časovnem načinu pritisnite gumb **START** in izberite **Running** (Tek) kot vaš športni profil. Ponovno pritisnite gumb **START** in pričnite teči.
2. Ko ste na začetni točki poznane razdalje kroga, pritisnite gumb **START** (minimalna razdalja umerjanja je 400 metrov/0,3 milje.) Ko ste pretekli celotno razdaljo kroga, pritisnite gumb **START**.
3. Nato umerite senzor: Pritisnite in držite gumb LIGHT (LUČ), da vstopite v **Quick menu** (Hitri meni). Izberite **Calibrate stride sensor** (Umerjanje senzorja korakov).
4. Izberite **Set correct lap distance** (Nastavi pravilno razdaljo kroga). Popravite prikazano razdaljo z dejansko razdaljo, ki ste jo pravkar pretekli, in pritisnite gumb **START**. Prikaže se **Calibrated to x.xxx** (Umerjeno na x,xxx). Senzor je umerjen in pripravljen za uporabo.

Nastavite pravilno razdaljo






Senzor korakov lahko umerite tudi s popravkom celotne zajete razdalje.

1. V načinu časa pritisnite gumb **START** in izberite **Running** (Tek) kot vaš športni profil. Ponovno pritisnite gumb **START** in pričnite teči.
2. Pritisnite in držite gumb LIGHT (LUČ), da vstopite v **Quick menu** (Hitri meni). Izberite **Calibrate stride sensor** (Umerjanje senzorja korakov).
3. Izberite **Set correct distance** (Nastavi pravilno razdaljo). Popravite prikazano razdaljo z dejansko razdaljo, ki ste jo pravkar pretekli, in pritisnite gumb **START**. Prikaže se **Calibrated to x.xxx** (Umerjeno na x,xxx). Senzor je umerjen in pripravljen za uporabo.

11. POLAR SMART COACHING

Polarjeva športna območja

Polarjeva 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 maksimalnega srčnega utripa. S športnimi območji lahko preprosto izberete in spremljate intenzivnost vadbe.

Ciljno območje	Intenzivnost % of HR _{max} , bpm	Primer trajanja	Koristi vadbe
ZELO NAPORNO 	90-100 % 171-190 bpm	Manj kot 5 minut	KORISTI: razvija maksimalno zmogljivost in hitrost POČUTJE: zelo utrujajoč za dihanje in mišice PRIPOROČLJIVO ZA: dobre atlete in atletsko vadbo
NAPORNO 	80-90% 152-172 bpm	2-10 minut	KORISTI: poveča maksimalno zmogljivost POČUTJE: povzroča mišično utrujenost in težko dihanje. PRIPOROČLJIVO ZA: vsakogar s krajšimi vajami
ZMERNO 	70-80 % 133-152 bpm	10-40 minut	KORISTI: izboljša aerobno telesno pripravljenost POČUTJE: majhna mišična utrujenost, dihanje lahko, znojenje zmerno PRIPOROČLJIVO ZA: vsakogar z zmerno dolgimi vajami
LAHKO 	60-70 % 114-133 bpm	40-80 minut	KORISTI: izboljša osnovno vzdržljivost in porabi maščob POČUTJE: udobno, dihanje lahko, nizka obremenitev za mišice, rahlo znojenje PRIPOROČLJIVO ZA: vsakogar za daljše in pogoste ponavljajoče krajše vaje
ZELO LAHKO 	50-60 % 104-114 bpm	20-40 minut	KORISTI: izboljša splošno zdravje in pomaga pri okrevanju POČUTJE: zelo lahko za dihanje in mišice PRIPOROČLJIVO ZA: uravnavanje teže in aktivna okrepitev

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

Vadba v **območju srčnega utripa 1** 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.

Vadba v **območju srčnega utripa 2** je za vzdržljivostno vadbo, ki je bistveni del vsake vadbe. Vadbe v tem območju so lahke in aerobne. Dolgotrajna vadba v tem lahkem območju ima za posledico učinkovito porabo energije. Napredek zahteva vztrajnost.

Aerobna moč se poveča v **območju srčnega utripa 3**. Intenzivnost vadbe je višja, kot v športnih območjih 1 in 2, a še vedno v glavnem aerobna. Vadba v športnem območju 3 lahko, na primer, vključuje intervale, ki jim sledi okrevanje. Vadba v tem območju je še posebej učinkovita za izboljšanje krvnega obtoka v srce in kostne mišice.

Če je vaš cilj tekrovati pri najvišji zmogljivosti, morate vaditi v **območjih srčnega utripa 4 in 5**. V teh območjih vadite 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.

Polarjeva območja ciljnega srčnega utripa so lahko prilagojena z uporabo laboratorijsko izmerjene vrednosti HR_{max} , ali če si samo izmerite vrednost tako, da opravite terenski test. Ko vadite v določenem območju ciljnega srčnega utripa, poskušajte uporabiti celotno območje. Sredina območja je dober cilj, vendar ni potrebno ohranjati svojega srčnega utripa ves čas na točno tej točki. Srčni utrip se postopoma prilagodi intenzivnosti vadbe. Na primer, ko preidete iz športnega območja 1 na 3, se krvožilni sistem in srčni utrip prilagodita v 3-5 minutah.

Srčni utrip se odziva na intenzivnost vadbe glede na dejavnike, kot so telesna pripravljenost, raven okrevanja kot tudi okoljske dejavnike. Pomembno je, da posvetite pozornost subjektivnim občutkom utrujenosti in ustrezno prilagodite program vadbe.

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 telesna pripravljenost. HRV srca v dobrem stanju je običajno velika med mirovanjem. 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 funkcijah OwnIndex in ZoneOptimizer.

Polar ZoneOptimizer

Funkcija Polar ZoneOptimizer uporablja princip optimiranja športnega območja s priporočanjem nižje intenzivnosti vadbe, ko je zaznana majhna spremenljivost srčnega utripa in višje intenzivnost vadbe, ko je zaznana močna spremenljivost srčnega utripa. Prav tako pa vam daje povratne informacije o dnevnem fiziološkem stanju (dobro/običajno/nizko), glede na količino izmerjene spremenljivosti srčnega utripa v primerjavi s prejšnjimi meritvami.

Koristi funkcije ZoneOptimizer

Vsako športno območje ima različne fiziološke odzive, ki so na kratko opisani v Polarjeva športna območja (stran 46). Meritev zajame trenutno fiziološko stanje vašega telesa in prilagodi vrednosti športnih območij, da lahko dobite enak fiziološki odziv, ko ob različnih dnevih vadite v športnih območjih. To pomeni, da je intenzivnost vadbe v optimiranih športnih območjih prilagojena, da se ujema z dnevnim fiziološkim stanjem vašega telesa.

Meritve funkcije ZoneOptimizer

Funkcija Polar ZoneOptimizer priporoča nižjo intenzivnost vadbe, ko je ob določenem srčnem utripu zaznana majhna spremenljivost srčnega utripa in višjo intenzivnost vadbe, ko je zaznana močna spremenljivost srčnega utripa. Prav tako pa vam daje povratne informacije o tem, ali je vaša trenutna meja višja, običajna ali nižja od običajne ravni v primerjavi z vašimi prejšnjimi meritvami. Povratne informacije o vašem dnevnem fiziološkem stanju lahko dobite tudi s spremljanjem kako hitro in enostavno lahko opravite vadbo ob priporočenih srčnih utripih.

Določitev meje ciljnega območja je izvedena v treh fazah. Določanje funkcije ZoneOptimizer traja 10 minut na maksimalni ravni.


Aktivnost	Srčni utrip v utripih na minuto	Trajanje	Kako doseči
Obdržite srčni utrip med 70 in 100 utripov na minuto.	70-100 bpm	Vsaj 2 minuti	Stati ali vaditi z zelo lahko intenzivnostjo vadbe, na primer, počasna hoja.
Postopno povečajte srčni utrip s 100 na 130 utripov na minuto v dveh minutah.	100-130 bpm	Vsaj 2 minuti	Hitra hoja ali kolesarjenje/trimčkanje pri nizki intenzivnosti med ogrevanjem.
Postopno povečajte svoj srčni utrip nad 130 utripov na minuto.	130 bpm <	Vsaj 30 sekund, 6 minut na maksimalni ravni	Postopno povečajte srčni utrip in nadaljujte po načrtovanem.

Faze meritev

- Priprava na vadbo: veliko spremenljivosti srčnega utripa.** Ker je na tej stopnji še vedno veliko spremenljivosti srčnega utripa, je lahko zaznati dnevne spremembe. V absolutnih številkah to pomeni srčne utripe od 70 do 100 utripov na minuto.
- Ogrevanje: srčni utrip počasi narašča in spremenljivost srčnega utripa upada.** Med to fazo se prične spremenljivost srčnega utripa zniževati in telo se pripravi na višje intenzivnosti. V absolutnih številkah to pomeni srčne utripe od 100 do 130 utripov na minuto.
- Ni spremenljivosti srčnega utripa.** To je vadbena faza, kjer pričanja biti spremenljivost srčnega utripa na nizki ravni ali skoraj izgine. Vse meje območja srčnega utripa so prilagojene, ko spremenljivost srčnega utripa izgine. Spremenljivost srčnega utripa ponavadi izgine pri okrog 130 utripih na minuto ali višje.

Usmerjanje s funkcijo ZoneOptimizer običajno uporablja absolutne številke (70-100-130 utripov na minuto), vendar se zadnji dve navedbi utripov na minuto spremenita, če je osebni HR_{max} zelo nizek. Zgornja meja druge faze, ki je običajno 130 utripov na minuto, je omejena in ne more preseči 75 % HR_{max} . To se opravi samodejno, brez vaše aktivnosti.

ZoneOptimizer omogoča različna trajanja 1. faze (priprava na vadbo, srčni utrip med 70-100 utripov na minuto) in 2. faze (ogrevanje, srčni utrip med 100-130 utripov na minuto). Priporočeno minimalno trajanje za uspešno določitev mej so 2 minuti za 1. fazo, 2 minuti za 2. fazo in pol minute ali več za 3. fazo.

 *Funkcija ZoneOptimizer je narejena za zdrave ljudi. Določena zdravstvena stanja lahko vodijo do tega, da določitev spremenljivosti srčnega utripa s strani funkcije ZoneOptimizer ne poda ali pa poda nižje cilje*

intenzivnosti. Ta stanja vključujejo visok krvni pritisk, motnjo srčnega ritma in določena zdravila.

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 ravni telesne pripravljenosti. 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 točen način je, da vaš HR_{max} izmerite klinično, običajno pod nadzorom kardiologa ali vadbenega fiziološkega na tekalni stezi pri maksimalni hitrosti ali z obremenitvenim testom na kolesu.
- Svoj HR_{max} lahko določite tudi tako, da opravite test na terenu skupaj z vadbenim partnerjem.
- HR_{max} se lahko oceni tudi s ponavadi uporabljeno formulo: $220 - \text{starost}$, čeprav raziskave kažejo, da ta način ni povsem točen, 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 15 minut in postopoma dosegajte svoj običajen tempo vadbe.

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

Korak 3: ponovno tecite na vrh hriba/stopnic in pri tem pospešite do tempa, ki ga lahko vzdržujete 3 kilometre. Zabeležite svoj najvišji srčni utrip. Vaš maksimalni srčni utrip je približno 10 utripov višji kot zabeležena vrednost.

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

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

Korak 6: Pazite, da se dobro ohladite v vsaj 10 minutah.

Kadenca teka in dolžina koraka

Kadenca* je število, ki označuje kolikokrat v eni minuti stopi stopalo s senzorjem korakov* na tla.

Dolžina koraka* je povprečna dolžina enega koraka. To je razdalja med vašo desno in levo nogo, ko se ti dotakneta tal.

Hitrost teka = $2 * \text{dolžina koraka} * \text{kadenca}$

Obstajata dva načina, kako teči hitreje: lahko premikate svoje noge pri višji kadenci ali pa delate daljše korake.

Elitni dolgoprogaši ponavadi tečejo pri višji kadenci od 85 do 95. Na vzponih so običajne vrednosti kadanice manjše. Pri spustih so večje. Tekachi prilagodijo dolžino koraka, da povečajo hitrost: dolžina koraka se povečuje z naraščanjem hitrosti.

Ena najpogostejših napak, ki jo delajo novinci, je da delajo predolge korake. Najbolj učinkovita dolžina koraka je naravna – tista, ki je tekaču najbolj udobna. Na tekmovanju boste tekli hitreje, če boste povečali

moč svojih nožnih mišic, da vas bodo te popeljale naprej z večjo dolžino koraka.

Prav tako bi morali delati na povečanju učinkovitosti kadence. Kadenca ne napreduje zlahka vendar, če vadite pravilno, boste lahko vzdrževali kadenco skozi svoje teke in tako izboljšali svojo zmogljivost. Za razvoj kadence je potrebno trenirati povezavo med živčevjem in mišicami – in to dokaj pogosto. Za začetek je primerna ena vadba za kadenco na teden. Nekaj vaj za kadenco lahko dodate tudi v preostali del vaše tedenske vadbe. Med dolgimi lahkimi teki lahko vsake toliko časa vključite nekaj hitrejše kadence.

Dober način za izboljšanje dolžine koraka je, da se lotite določenih vaj za moč, kot so tek po hribih, tek po mehki mivki ali tek po stopnicah. Šesttedensko obdobje vadbe, ki zajema vaje za moč, bi moralo pokazati znatne izboljšave v dolžini koraka, v kombinaciji z nekaj vajami za hitrejše delo nog (kot so kratki koraki pri najhitrejšem tempu na 5 km) pa bi moral biti opazen tudi napredek v skupni hitrosti.

*Potreben je izbirni s3+ senzor korakov.

Polarjev tekaški indeks

Tekaški indeks je preprost način za spremljanje sprememb v zmogljivosti. Na zmogljivost (kako hitro/lahko tečete pri določenem tempu) neposredno vpliva aerobna telesna pripravljenost (VO_{2max}) ter gospodarnost vadbe (kako učinkovito je vaše telo pri teku) in tekaški indeks meri ta vpliv. Z beleženjem tekaškega indeksa skozi čas lahko spremljate svoj napredek. Izboljšanje pomeni, da tekanje pri določenem tempu zahteva manjši napor ali pa, da je vaš tempo hitrejši pri določeni stopnji napora. Funkcija tekaškega indeksa izračuna te izboljšave. Tekaški indeks pa vam prav tako podaja dnevne informacije o stopnji vaše zmogljivosti pri teku, ki se lahko iz dneva v dan razlikuje.

Koristi tekaškega indeksa:

- poudari pozitivne učinke dobre vadbe in dneve počitka.
- spremlja razvoj telesne pripravljenosti in zmogljivosti pri različnih stopnjah srčnega utripa – ne samo med maksimalno zmogljivostjo.
- lahko določite svojo optimalno hitrost teka s primerjavo tekaških indeksov iz različnih vrst vadbe.
- poudari napredek z boljšo tekaško tehniko in stopnjo telesne pripravljenosti.


Tekaški indeks se izračuna med vsako vadbo, ko sta zabeležena srčni utrip in vklop GPS funkcije/signal s3+ senzorja korakov v uporabi in, ko so izpolnjene naslednje zahteve:

- hitrost mora biti 6 km/h/3,75 mi/h ali večja in tek mora trajati 12 minut.
- srčni utrip mora biti vsaj 40 % vaše HRR (rezerva srčnega utripa). Rezerva srčnega utripa je razlika med maksimalnim srčnim utripom (HR_{max}) in srčnim utripom v mirovanju (HR_{rest})

Primer:

Oseba s HR_{max} 190 bpm in HR_{rest} 60 bpm

$40\% (190-60) + 60 = 112$ bpm (srčni utrip bi moral biti vsaj 112 bpm)

 Za točen srčni utrip vadbe, potrebujete vaš točen HR_{max} in HR_{rest} . Ko uporabljate ocenjeni HR_{max} , so vrednosti srčnega utripa vadbe vedno ocene.

Poskrbite, da je senzor korakov umerjen. Izračun se prične, ko pričnete beležiti vadbo. Med vadbo se lahko ustavite enkrat, na primer pri semaforju, ne da bi pri tem zmotili izračun.

Na koncu vaš vadbeni računalnik prikaže vrednost tekaškega indeksa in shrani rezultat v rubriko datotek o vadbi. Primerjajte svoj rezultat s spodnjo tabelo. Z uporabo programske opreme lahko spremljate in analizirate svoj napredek v vrednostih tekaškega indeksa v primerjavi s časom in različnimi hitrostmi teka. Lahko pa tudi primerjate vrednosti iz različnih vadb in jih analizirate na kratek ali dolgi rok.

Kratkoročna analiza

Tekaški indeks	Stopnja zmogljivosti
< 30 - 30	Zelo slabo
31-37	Slabo
38-44	Zadovoljivo
45-51	Povprečno
52-58	Dobro
59-65	Zelo dobro
> 65	Odlično

V tekaških indeksih lahko pride do dnevnih sprememb zaradi spremembe tekaških okoliščin, npr. površine, hribov, vetra ali temperature.

Dolgoročna analiza

Posamezne vrednosti tekaškega indeksa tvorijo trend, ki predvidi vaš uspeh pri teku na določene razdalje.

Naslednja tabela ocenjuje trajanje, ki ga lahko doseže tekač pri določenih razdaljah, ko je zmogljivost maksimalna. Uporabite svoje dolgoročno povprečje tekaškega indeksa pri tolmačenju tabele.

Predvidevanje je najboljše za tiste vrednosti tekaškega indeksa, ki so bile prejete v hitrostnih in tekaških razmerah, ki so podobne ciljni zmogljivosti.

Tekaški indeks	Cooperjev test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21.098 km (h:mm:ss)	42.195 km (h:mm:ss)
36	1900	0:37:30	1:16:00	2:45:00	5:45:00
38	2000	0:35:00	1:11:30	2:34:00	5:20:00
40	2100	0:32:30	1:06:30	2:24:00	5:00:00
42	2200	0:30:45	1:03:00	2:16:00	4:45:00
44	2300	0:29:00	0:59:30	2:09:00	4:30:00
46	2400	0:28:00	0:57:30	2:04:00	4:20:00
48	2500	0:26:45	0:55:00	1:59:00	4:10:00
50	2600	0:25:30	0:52:30	1:54:00	4:00:00
52	2700	0:24:15	0:50:00	1:49:00	3:50:00
54	2850	0:23:15	0:48:00	1:44:00	3:40:00
56	2950	0:22:15	0:46:00	1:40:00	3:32:00
58	3100	0:21:15	0:44:00	1:36:00	3:25:00
60	3200	0:20:30	0:42:30	1:33:00	3:18:00
62	3300	0:19:30	0:40:30	1:29:00	3:10:00
64	3400	0:19:00	0:39:30	1:26:00	3:05:00
66	3500	0:18:30	0:38:30	1:24:00	3:00:00

Tekaški indeks	Cooperjev test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21.098 km (h:mm:ss)	42.195 km (h:mm:ss)
68	3650	0:17:45	0:37:00	1:21:00	2:55:00
70	3750	0:17:15	0:36:00	1:19:00	2:50:00
72	3900	0:16:30	0:34:30	1:16:00	2:45:00
74	4000	0:16:00	0:33:30	1:14:00	2:40:00
76	4100	0:15:30	0:32:30	1:12:00	2:35:00
78	4200	0:15:15	0:32:00	1:10:00	2:30:00

Polar funkcija vadbene obremenitve

Funkcija vadbene obremenitve v koledarskem ogledu na polarpersonaltrainer.com, vam bo na udoben način podala informacije o tem, kako naporna je bila vaša vadba in koliko časa boste potrebovali za popolno okrevanje. Funkcija vam pove ali ste dovolj okrevali za vašo naslednjo vadbo, s čimer vam pomaga najti ravnovesje med počitkom in vadbo. Na polarpersonaltrainer.com lahko nadzorujete vašo skupno vadbene obremenitev, optimirate vašo vadbo in spremljate razvoj vaše zmogljivosti.

Funkcija vadbene obremenitve upošteva različne dejavnike, ki vplivajo na vašo vadbene obremenitev in čas okrevanja, kot so srčni utrip med vadbo, trajanje vadbe ter vaše osebne dejavnike, npr. spol, starost, višino in težo. Neprestano spremljanje vadbene obremenitve in okrevanja vam bo pomagalo prepoznati vaše osebne meje, preprečiti prekomerno ali nezadostno vadbo in prilagoditi intenzivnost ter trajanje vadbe glede na vaše dnevne in tedenske cilje.

Funkcija vadbene obremenitve vam omogoča nadzorovanje skupne vadbene obremenitve, optimiranje vaše vadbe in spremljanje razvoja vaše zmogljivosti. Funkcija omogoča primerjanje različnih vrst vadb med sabo in vam tako pomaga najti popolno ravnovesje med počitkom in vadbo.

Za več informacij o vadbeni obremenitvi glejte polarpersonaltrainer.com Pomoč.

12. POMEMBNE INFORMACIJE

Vzdrževanje vašega izdelka

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

Vadbeni računalnik

Poskrbite, da bo vaš vadbeni računalnik ostal čist. Uporabite vlažno papirnato brisačo za odstranitev umazanije iz vadbenega računalnika. Da bi ohranili vodoodpornost, vadbenega računalnika ne umivajte s tlačnim čistilcem. *Ne potaplajte vadbenega računalnika v vodo.* Za čiščenje nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala (jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

Po vsaki uporabi USB vrat vadbenega računalnika, vizualno preglejte, da ni las, prahu ali druge nečistoče na območju tesnilne površine na pokrovu/hrbtni strani ohišja. Nežno obrišite, da odstranite kakršnokoli nečistočo. Za čiščenje ne uporabljajte ostrega orodja ali opreme, ki bi lahko opraskala plastične dele.



i *Ni primeren za kopanje ali plavanje. Zaščiten proti škropljenju vode in dežnim kapljicam. Ne potaplajte ga v vodo. Do motenj na GPS sprejemu lahko pride pri uporabi vadbenega računalnika med močnim deževjem.*

Delovne temperature so -10 °C do +50 °C/+14 °F do +122 °F.

Če uporabljate enoto RC3 GPS v izrednih pogojih (visoka vlažnost in velike temperaturne spremembe), se lahko nekaj vode kondenzira v enoti. To ne poškoduje enote in voda bo čez čas izhlapela. Če želite pospešiti izhlapevanje, odprite pokrov USB, da prezračite enoto. Prosimo, ne pozabite za tem pravilno zapreti pokrova USB, da zavarujete vodoodpornost.

Senzor srčnega utripa

Priključek: Po vsaki uporabi odstranite s traku priključek in ga osušite z mehko brisačo. Očistite priključek z blagim milom in vodo, ko je to potrebno. Nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala (npr. jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

Trak: Po vsaki uporabi splaknite trak pod tekočo vodo in ga obesite, da se posuši. Očistite trak nežno z blagim milom in vodo, ko je to potrebno. Ne uporabljajte vlažilnih mil, saj lahko na traku puščajo sledi. Traku ne namakajte, likajte, kemično čistite ali belite. Ne raztegujte traku ali močno upogibajte območja elektrod.

i *Preglejte navodila za pranje na nalepku traku.*

CS senzor hitrosti W.I.N.D., CS senzor kadence W.I.N.D. in s3+ senzor korakov

Očistite senzorje z blagim milom in vodo ter splaknite s čisto vodo. Da bi ohranili vodoodpornost, senzorjev ne umivajte s tlačnim čistilcem. *Ne potopite v vodo CS senzorja hitrosti, CS senzorja kadence ali s3+ senzorja korakov.* Za čiščenje nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala (jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

Izogibajte se trdim udarcem senzorjev, ker ti lahko poškodujejo enote senzorja.

Shranjevanje

Hranite vadbeni računalnik in senzorje na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte jih v vlažnem okolju, v materialu, ki ne diha (plastični vrečki ali športni torbi) ali blizu prevodnega materiala (mokre brisače). Ne izpostavite vadbenega računalnika neposredni sončni svetlobi za dalj časa, na primer v avtu ali nameščenega na kolesu.

Proporočljivo je hraniti vadbeni računalnik deloma ali popolnoma polnega. Baterija počasi izgublja svojo napolnjenost ob shranjevanju. Če boste vadbeni računalnik shranjevali več mesecev, je priporočljivo, da ga ponovno napolnite po vsakih nekaj mesecih. S tem boste podaljšali življenjsko dobo baterije.

Ločeno posušite in shranite trak in priključek, da zagotovite čim daljšo življenjsko dobo baterije senzorja srčnega utripa. Senzor srčnega utripa hranite na hladnem in suhem. Ne shranjujte senzorja srčnega utripa v mokrem in nepredušnem materialu, kot je športna torba, da preprečite razpokajočo oksidacijo. Ne izpostavljajte senzorja srčnega utripa neposredni sončni svetlobi dlje časa.

Servis

Med dvoletnim garancijskim obdobjem vam priporočamo, da servis izvede samo pooblaščen Polarjev servisni center. Garancija ne pokriva škode ali posledične škode, ki jo povzroči servis, ki ga ni pooblastil Polar Electro. Za nadaljnje informacij glejte Polarjeva omejena mednarodna garancija (stran 61).

Za kontaktne informacije in vse naslove Polarjevih servisnih centrov obiščite www.polar.fi/support in spletno stran za vašo državo.

Registrirajte vaš izdelek Polar na <http://register.polar.fi/> in nam pomagajte pri izboljšavi naših izdelkov in storitev, s katerimi bomo boljše zadostili vašim potrebam.

 *Uporabniški račun za vaš račun Polar je vedno vaš e-poštni naslov. Za Polarjevo registracijo izdelka, spletno stran polarpersonaltrainer.com, Polarjev forum in registracijo na novice veljata enako uporabniško ime in geslo.*

Baterije


Vadbeni računalnik **Polar RC3 GPS** ima notranjo polnilno baterijo. Polnilne baterije imajo omejeno število ciklov polnjenja. Baterijo lahko napolnite in spraznite preko 300-krat preden se opazi zmanjšanje njene zmogljivosti. Število ciklov polnjenja je odvisno tudi od pogojev uporabe in delovanja.

Podjetje Polar spodbuja zmanjševanje možnih učinkov odpadkov na okolje in človeško zdravje z upoštevanjem lokalnih predpisov glede odstranjevanja odpadkov in, kjer je mogoče, z ločenim zbiranjem elektronskih naprav, ko je življenjska doba delovanja naprave potekla. Ne odstranjujte tega izdelka med ostale komunalne odpadke.

Polarjev H3 senzor srčnega utripa ima baterijo, ki jo lahko uporabnik zamenja sam. Če želite sami zamenjati baterijo, skrbno sledite navodilom v poglavju Zamenjajte baterijo senzorja srčnega utripa.

Bateriji **CS senzorja hitrosti W.I.N.D.** in **CS senzorja kadence W.I.N.D.** ne moreta biti zamenjani. Polar je senzor zasnoval tako, da je zapečaten in je tako zagotovljena maksimalna mehanska trpežnost in zanesljivost. Senzorja imata bateriji z dolgo življenjsko dobo. Za nakup novega senzorja se obrnite na pooblaščen Polarjev servisni center ali trgovca.

Za informacije o bateriji **Polarjevega s3+ senzorja korakov** glejte uporabniški priročnik za povpraševani izdelek.

 *Hranite baterije izven dosega otrok. Če pride do zaužitja, takoj obiščite zdravnika. Baterije se morajo ustrezno odstraniti v skladu z lokalnimi predpisi.*

Zamenjajte baterijo senzorja srčnega utripa

Da bi sami zamenjali baterijo senzorja srčnega utripa, skrbno sledite spodnjim navodilom:

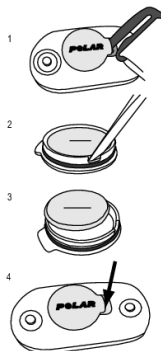
Pri zamenjavi baterije pazite, da tesnilni obroček ostane nepoškodovan. V nasprotnem primeru ga

zamenjajte z novim. Komplete tesnilnih obročkov/baterij lahko kupite pri dobro založenih Polarjevih trgovcih in pooblaščenih Polarjevih servisih. V ZDA in Kanadi so tesnilni obročki na voljo le pri pooblaščenih Polarjevih servisnih centrih. V ZDA so kompleti tesnilnih obročkov/baterij na voljo tudi na www.shoppolar.com.

Ko ravirate z novo, povsem napolnjeno baterijo, se izognite tesnemu stiku, se pravi istočasno z obeh strani, s kovino ali orodji, ki prevajajo elektriko, kot npr. pinceta. To lahko vodi do kratkega stika baterije, zaradi česar se bo hitreje izpraznila. Običajno kratek stik ne poškoduje baterije, vendar pa lahko zmanjša zmogljivost in skrajša njeno življenjsko dobo.

Zamenjava baterije senzora srčnega utripa

1. Dvignite pokrov baterije z uporabo sponke na traku.
2. Vstavite baterijo tako, da bo negativna (-) stran obrnjena navzven. Prepričajte se, da je tesnilni obroček v utoru, da zagotovite vodoodpornost.
3. Poravnajte rob na pokrovu baterije z režo na priključku in potisnite pokrov baterije nazaj na svoje mesto. Slišati bi morali zaskočitev.



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

Previdnostni ukrepi

Vadbeni računalnik Polar RC3 GPS prikazuje, kako dobro ste se odrezali. Vadbeni računalnik je zasnovan za prikaz ravni fiziološkega napora in počitka med in po vadbi. Meri srčni utrip, hitrost in razdaljo. Meri tudi kadenco teka, ko se uporablja s s3+ senzorjem koraka in kadenco kolesarjenja, ko se uporablja s CS senzorjem kadence W.I.N.D.. Ni namenjen nobeni drugi uporabi.

Vadbeni računalnik ni namenjen pridobivanju okoljskih meritev, ki zahtevajo strokovno in industrijsko natančnost.

Motnje med vadbo

Elektromagnetne motnje in vadbena oprema

Motnje se lahko pojavijo v bližini električnih naprav. Med vadbo z vadbenim računalnikom lahko motnje povzročijo tudi postaje brezžičnih lokalnih omrežij (WLAN). Da bi se izognili nepravilnim odčitkom ali 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 teh težav poskusite naslednje:

1. Odstranite senzor srčnega utripa s svojih prsi in uporabite vadbena opremo kot običajno.
2. Vadbeni 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 ploščo prikazovalnika opreme, medtem ko sta leva in desna stran prikazovalnika razmeroma brez motenj.
3. Namestite senzor srčnega utripa nazaj na prsi in skušajte ohraniti vadbeni računalnik znotraj tega območja brez motenj kolikor je možno.

Če vadbeni računalnik še zmeraj ne deluje s to vadbena opremo, je lahko ta oprema električno prehrupna za brezžično merjenje srčnega utripa. Za več informacij glejte www.polar.fi/support.

Deli RC3 GPS so magnetni. Lahko privlačijo kovinske materiale in njegovo magnetno polje lahko moti kompas. Da bi se izognili motnjam je priporočljivo, da nosite vaš kompas na eni roki (na nivoju vašega

prsnega koša), RC3 GPS pa na drugi. V bližino RC3 GPS ne polagajte kreditnih kartic ali drugih magnetnih pomnilniških naprav, saj se lahko informacije, ki so na njih shranjene, zbršejo.

Zmanjševanje tveganj med vadbo

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

- Ste v zadnjih 5-ih letih bili fizično neaktivni?
- Imate visok krvni pritisk ali visok holesterol v krvi?
- Ali jemljete katerokoli zdravilo za uravnavanje krvnega pritiska ali za srce?
- Ali ste v preteklosti imeli težave z dihanjem?
- Imate simptome katerekoli bolezni?
- 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 bolezn 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 začutite nenadno bolečino ali prekomerno utrujenost, je priporočljivo, da z vadbo prenehate ali nadaljujete z manjšo intenzivnostjo.**

Opomba! Če uporabljate srčni spodbujevalnik, lahko uporabljate vadbene računalnike Polar. Načeloma Polarjevi izdelki ne bi smeli vplivati na delovanje srčnega spodbujevalnika. V praksi ni poročil o zaznanem vplivu na srčni spodbujevalnik. Kljub temu pa zaradi raznolikosti naprav, ki so na voljo, ne moremo izdati uradnega zagotovila o skladnosti naših izdelkov s srčnimi spodbujevalniki ali drugimi vsadki. Če ste v dvomih ali med uporabo Polarjevih izdelkov občutite karkoli nenavadnega, vas prosimo, da se obrnete na svojega zdravnika ali proizvajalca vstavljene elektronske naprave, ki vam bo povedal, ali lahko napravo varno uporabljate.

Če ste alergični na katerokoli snov, ki pride v stik z vašo kožo, ali če sumite pojav alergijske reakcije zaradi uporabe izdelka, preverite materiale, navedene v Tehnične specifikacije (stran 5θ). Da bi se izognili morebitnim kožnim reakcijam na senzor srčnega utripa, nosite senzor čez majico. Majico pod elektrodami dobro navlažite ter tako poskrbite za brezhibno delovanje.

Vaša varnost je pomembna. Oblika s3+ senzorja korakov je narejena tako, da zmanjšuje možnost zatikanja. Vseeno pa bodite previdni, kadar tečete s senzorjem korakov na primer, po podrastju.

i *Skupni učinek vlage in intenzivnega drgnjenja lahko povzroči odstranjevanje črne barve s površine senzorja srčnega utripa, kar lahko pusti madeže na svetlih oblačilih. Če uporabljate parum ali repelent proti žuželkam, morate zagotoviti, da ne pride v stik z vadbenim računalnikom ali senzorjem srčnega utripa.*

Tehnične specifikacije

Vadbeni računalnik

Vrsta baterije:	250 mAH Li-pol polnilna baterija
Čas delovanja:	Baterije ne morete sami zamenjati do 12 ur neprekinjene uporabe z vklopljeno GPS funkcijo
Delovna temperatura:	-10 °C do + 50 #/14 °F do 122 °F
Materiali vadbenega računalnika:	Leča PMMA s trdim premazom na vrhni površini, ohišje vadbenega računalnika (ABS+GF)+TPU/(PC+ABS)+GF/(TPU+PC) +TPU/ABS+PC/aluminij/nerjaveče jeklo
Materiali zapestnega traku in sponke:	Poliuretan (TPU) in nerjaveče jeklo

Natančnost ure:	Boljša od $\pm 0,5$ sekunde/dan pri 25 °C/77 °F temperature
Natančnost GPS:	razdalja ± 2 %, hitrost ± 2 km/h
Vzorčni utrip:	1 vzorec/sek
Natančnost meritve srčnega utripa:	± 1 % ali 1 bpm, kateri je večji. Opredelitev velja za stabilna stanja.
Merilni obseg srčnega utripa:	15-240 bpm
Razpon prikaza trenutne hitrosti:	0-36 km/h ali 0-22,5 mph (pri merjenju hitrosti s s3+ senzorjem korakov) 0-127 km/h ali 0-79 mph (pri merjenju hitrosti s CS senzorjem hitrosti) 0-303 km/h ali 0-188,5 mph (pri merjenju hitrosti z GPS-om)
Vodoodpornost:	Water proof IPX7 (Vodoodporen IPX7) Ni primeren za kopanje ali plavanje. Zaščiteno proti škropljenju vode in dežnim kapljicam. Ne potaplajte ga v vodo. Do motenj na GPS sprejemu lahko pride pri uporabi vadbenega računalnika med močnim deževjem.

Mejne vrednosti vadbenega računalnika

Maksimalno število datotek:	99
Maksimalni čas beleženja na datoteko:	99 h 59 min 59 s
Maksimalni čas beleženja na datoteke z različnimi kombinacijami senzorjev:	
Srčni utrip	253 ur
Srčni utrip + senzor korakov	52 ur
Srčni utrip + GPS	31 ur
Srčni utrip + CS senzor hitrosti	63 ur
Srčni utrip + CS senzor kadence	139 ur
Srčni utrip + senzor korakov + GPS	28 ur
Srčni utrip + GPS + CS senzor hitrosti	31 ur
Srčni utrip + GPS + CS senzor kadence	28 ur
Srčni utrip + CS senzor hitrosti + CS senzor kadence	52 ur
Srčni utrip + GPS + CS senzor hitrosti + CS senzor kadence	28 ur
Senzor korakov	63 ur
Senzor korakov + GPS	31 ur
GPS	35 ur
GPS + CS senzor hitrosti	35 ur
GPS + CS senzor kadence	31 ur
GPS+ CS senzor hitrosti + CS senzor kadence	31 ur
CS senzor hitrosti	79 ur
CS senzor kadence	253 ur
CS senzor hitrosti + CS senzor kadence	63 ur
Vadbeni računalnik shranjuje podatke v sekundnih intervalih.	
Maksimalno zabeleženo število krogov pri eni vadbi:	99
Maksimalno samodejno zabeleženo število krogov pri eni vadbi:	99
Skupna razdalja:	99999,99 km/99999,99 mi
Skupno trajanje:	9999 h 59 min 59 s
Skupne kalorije:	999999 kcal
Skupni števec datotek o vadbi:	65535

Senzor srčnega utripa

Življenjska doba baterije:	1600 ur
Vrsta baterije:	CR2025
Tesnilni obroček baterije:	O-obroček 20,0 x 0,90, material silikon
Delovna temperatura:	-10 °C do + 50 #/14 °F do 122 °F
Material priključka:	ABS
Material traku:	38 % poliamid, 29 % poliuretan, 20 % elastan, 13 % poliester

SLOVENSKO

Vodoodpornost: 30 m (primerno za kopanje in plavanje).
Nosite Polarjev H3 senzor srčnega utripa za izmero srčnega utripa v vodi.

Vadbeni računalnik Polar RC3 GPS med drugim uporablja naslednje patentirane tehnologije:

- OwnIndex® tehnologijo za test telesne pripravljenosti.
- OwnCal® osebni izračun kalorij.

Programska oprema Polar WebSync in USB kabel

Sistemske zahteve: Operacijski sistem: Microsoft Windows XP/Vista/7 ali Mac OS X 10.5 (Intel) ali novejši
Internetna povezava
Prosta vrata USB za kabel

Vodoodpornost

Vodoodpornost izdelkov Polar je preverjena v skladu z mednarodnim standardom IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C). Izdelki so razdeljeni v štiri različne kategorije glede na vodoodpornost. Kategorijo vodoodpornosti preverite na zadnji strani Polarjevega izdelka in jo primerjajte s spodnjim grafom. Prosimo, upoštevajte, da te opredelitve ne veljajo nujno za izdelke drugih proizvajalcev.

Oznaka na hrbtni strani ohišja	Lastnosti vodoodpornosti
Water resistant IPX7 (Vodoodporen IPX7)	Ni primeren za kopanje ali plavanje. Zaščiteno proti škropljenju vode in dežnim kapljicam. Ne umivajte z vodo pod pritiskom.
Water resistant (Vodoodporen)	Ni primeren za plavanje. Zaščiten pred pljuski pranja, potom, dežnimi kapljami itn. Ne perite s tlačnim čistilcem.
Water resistant 30 m/50 m (Vodoodporen 30 m/50 m)	Primeren za kopanje in plavanje
Water resistant 100 m (Vodoodporen 100 m)	Primeren za plavanje in potapljanje (brez zračnih jeklenk)

Pogosto zastavljena vprašanja

Vprašanje/Težava	Odgovor/Rešitev
Kako lahko najbolje ujame satelitske signale?	Nosite vadbeni računalnik s sprednjo stranjo navzgor na vašem zapestju. Roko držite nepremično in nad nivojem prsi med iskanjem. Bodite pri miru in držite položaj, dokler vadbeni računalnik ne najde satelitskih signalov. Glejte Pričnite vadbo (stran 13) za več informacij.
Kako zagotovim dober sprejem GPS signala v RC3 GPS?	Najboljši sprejem GPS signala je lahko dosežen, ko poteka vadba na odprtem območju in ni nobenih motenj za satelitske signale. Zaradi narave GPS signala, lahko na primer hribi, visoke stavbe in drevesa blokirajo satelitski signal. Dež, smog in sneg lahko prav tako vplivajo na kakovost signala. Nosite vadbeni računalnik s sprednjo stranjo navzgor na vašem zapestju.

Vadbeni računalnik ne najde ali traja dolgo, da najde satelitske signale	Nekaj v vaši bližini morda blokira sprejem GPS satelitskega signala (npr. podvozi, visoke zgradbe, teren ali gozdna območja). Pojdite ven in stran od visokih stavb in dreves. V dobrih pogojih traja prvo zaznavanje satelitskih signalov približno 30-60 sekund. Vedite, da sprejem GPS ne deluje v notranjih prostorih.
Odčitki hitrosti ali razdalje so nepravilni ali neenakomerni	Nekaj v vaši bližini morda blokira sprejem GPS satelitskega signala (npr. podvozi, visoke zgradbe, teren ali gozdna območja). Če vadbeni računalnik ne more zaznati satelitskih signalov, ne bo mogel izračunati svoje lokacije. Razdalja je v ravni liniji izmerjena med zadnjo lokacijo pred senčnim območjem in prvo lokacijo po senčnem območju.
Kaj je natančnost meritve Polarja RC3 GPS?	<p>Natančnost meritve vadbenega računalnika Polar RC3 GPS je +/- 2 % za razdaljo in +/- 2 km/h za hitrost. Pri premikanju z nizko hitrostjo (pod 3 km/h), natančnost te stopnje lahko včasih povzroči relativno velike napake. Vendar je višja hitrost meritve bolj natančna.</p> <p>Da bi izboljšali natančnost izračuna položaja, Polar RC3 GPS uporablja sistem povečanja širokega območja (WAAS). WAAS je izjemno natančen navigacijski sistem v Severni Ameriki. Obširno se uporablja npr. v letalstvu za omogočanje natančnih pristopov za letala. WAAS referenčne postaje širokega območja, ki se nahajajo na tleh, nadzirajo in zbirajo informacije na GPS signalih in pošiljajo popravna sporočila do dveh glavnih referenčnih postaj širokega območja. Ti dve glavni referenčni postaji nato pošljeta sporočilo naprej do geostacionarnih satelitov, ki izmenoma pošiljajo popravne signale do GPS sprejemnikov, ki omogočajo WAAS, kot je Polar RC3 GPS.</p>
Prikaže se Low battery (Nizko stanje baterije)	To opozorilo je prikazano, ko je vadbeni računalnik dovolj napolnjen za eno uro vadbe z vklopljeno GPS funkcijo. Priporočljivo je, da se napolni vadbeni računalnik pred začetkom nove vadbe. Za več informacij glejte Baterija vadbenega računalnika (stran 9).
Prikaže se Low battery, GPS switched off (Nizko stanje baterije, GPS izklopljen)	Napolnjenost vadbenega računalnika je prenizka za nadaljevanje beleženja vadbe z vklopljeno GPS funkcijo. Zvoki in osvetlitev ozadja vadbenega računalnika se samodejno izklopijo in vadbeni računalnik izklopi GPS funkcijo. Še vedno lahko uporabljate Razpoložljivi dodatki (stran 6) in izvajate vadbo. Novo beleženje vadbe se ne more pričeti pred napajanjem vadbenega računalnika. Za več informacij glejte Baterija vadbenega računalnika (stran 9).

<p>Prikaže se Recording stopped, Battery Empty (Beleženje ustavljeno, Baterija prazna)</p>	<p>Napolnjenost je kritično nizka. Vadbeni računalnik prekine beleženje vadbe in shrani podatke o vadbi ter nato preide v način mirovanja. Napolnite vadbeni računalnik. Za več informacij glejte Baterija vadbenega računalnika (stran 9).</p>
<p>Prikazovalnik vadbenega računalnika je prazen</p>	<p>Baterija vadbenega računalnika je prazna in preide v način mirovanja. Napolnite vadbeni računalnik. Če je baterija v celoti izpraznjena, bo morda trajalo nekaj časa, da se bo na prikazovalniku prikazala animacija polnjenja. Za več informacij o napajanju baterije glejte Baterija vadbenega računalnika (stran 9).</p>
<p>Prikaže se Check heart rate sensor! (Preveri senzor srčnega utripa!)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poskrbite, da se trak senzorja srčnega utripa med vadbo ni zrahljal. • Poskrbite, da sta elektrodi senzorja srčnega utripa mokri. • Poskrbite, da sta elektrodi senzorja srčnega utripa čisti in nepoškodovani. <p>Če ste naredili vse, kar je omenjeno zgoraj in se sporočilo še vedno prikazuje, merjenje srčnega utripa pa še vedno ne deluje, je lahko prazna baterija v vašem senzorju srčnega utripa. Za več informacij glejte Baterije (stran 54).</p>
<p>Prikaže se Check speed sensor! (Preveri senzor hitrosti!)</p>	<p>Poskrbite, da sta položaj in razdalja senzorja na magnetu primerna. Če se sporočilo še vedno prikazuje, ste morda presegli 3000 ur vožnje in baterija je prazna.</p>
<p>Prikaže se Check cadence sensor! (Preveri senzor kadence!)</p>	<p>Poskrbite, da sta položaj in razdalja senzorja kadence na magnetu gonilnika primerna. Če se sporočilo še vedno prikazuje, ste morda presegli 3000 ur vožnje in baterija je prazna.</p>
<p>Prikaže se Check stride sensor! (Preveri senzor korakov!)</p>	<p>Poskrbite, da je senzor pravilno nameščen na vaši nogi. Če se sporočilo še vedno prikazuje, je morda baterija prazna. Glejte uporabniški priročnik za navodila napajanja baterije Polar s3+ senzorja korakov.</p>

<p>Odčitek srčnega utripa postane neenakomeren, izredno visok ali pa se prikaže ničla (00)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poskrbite, da se trak senzorja srčnega utripa med vadbo ni zrahljal. • Poskrbite, da sta tekstilni elektrodi v športnih oblačilih dobro pritrjeni. • Poskrbite, da sta elektrodi traku senzorja srčnega utripa vlažni. • Poskrbite, da je senzor srčnega utripa čist. Močni elektromagnetni signali lahko povzročajo neenakomerne odčitke. Za več informacij glejte Previdnostni ukrepi (stran 55). • Če se neenakomerni odčitek srčnega utripa nadaljuje kljub dejstvu, da ste se oddaljili od vira motenj, se upočasnite in preverite svoj utrip z roko. Če čutite, da ustreza visokemu odčitku na prikazovalniku, lahko doživljate motnjo srčnega ritma. Večina primerov motenj ritma ni resnih, a se vseeno posvetujte s svojim zdravnikom. • Srčni pojav je lahko spremenil vašo valovno obliko EKG. V tem primeru se posvetujte s svojim zdravnikom.
<p>Odčitki hitrosti, razdalje ali kadence so neenakomerni</p>	<p>Začasne elektromagnetne motnje v vašem trenutnem okolju lahko povzročijo neenakomerne odčitke. Osnovne postaje WLAN lahko povzročijo motnje. Da bi se izognili nepravilnim odčitkom ali motnjam, se odmaknite od možnih virov motenj.</p>
<p>Ne vem, kje v meniju sem</p>	<p>Pritisnite in držite gumb BACK (NAZAJ), dokler se ne prikaže ura.</p>
<p>Ni nobene reakcije na pritisk kateregakoli gumba</p>	<p>Ponastavite vadbeni računalnik tako, da za dve sekundi istočasno pritisnete gumba UP, DOWN, BACK (GOR, DOL, NAZAJ) in LIGHT (LUČ), dokler se prikazovalnik ne zapolni s številkami. Pritisnite katerikoli gumb in nastavite čas in datum. Vse ostale nastavitve so shranjene.</p>

Polarjeva omejena mednarodna garancija

- Ta garancija ne vpliva na potrošnikove zakonite pravice iz veljavnih državnih ali deželnih zakonov ali potrošnikove pravice do trgovca, ki izhajajo iz prodajne/kupne pogodbe.
- Polarjevo omejeno mednarodno garancijo je izdalo podjetje Polar Electro Inc. za potrošnike, ki so izdelek kupili v ZDA ali Kanadi. Polarjevo omejeno mednarodno garancijo je podjetje Polar Electro Oy izdalo za potrošnike, ki so kupili izdelek v drugih državah.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. jamči prvotnemu potrošniku/kupcu te naprave, da izdelek nima materialnih ali proizvodnih napak za dve (2) leti od datuma nakupa.
- **Račun, ki ga prejmete ob nakupu, je dokaz o nakupu!**
- Garancija ne pokriva baterije, običajne obrabe, poškodb zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril; nepravilnega vzdrževanja, komercialne uporabe, počenih, zlomljenih ali opraskanih ohišij/zaslonov, elastičnega traku in Polarjevih oblačil.
- Garancija ne pokriva poškodb, izgube, stroškov ali izdatkov, neposrednih, posrednih ali slučajnih, posledičnih ali posebnih na podlagi izdelka ali ki so z njim povezani.
- Izdelkov iz druge roke dveletna (2) garancija ne pokriva, razen če je drugače določeno z lokalnimi zakoni.
- Med garancijskim obdobjem bo izdelek popravljen ali ga zamenjal eden od pooblaščenih Polarjevih servisnih centrov, ne glede na državo nakupa.

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

CE 0537

Ta izdelek je skladen z direktivo 93/42/EGS. Ustrezna izjava o skladnosti je na voljo na www.polar.fi/support.

Podatki, določeni s predpisi, so na voljo na www.polar.fi/support.

Za ogled certifikacijske in skladnostne oznake za izdelek RC3 GPS, izberite **MENU > Settings > General settings** (MENI > Nastavitve > Splošne nastavitve) ter pritisnite in za dve sekundi držite gumb LIGHT (LUČ).



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



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

Podjetje Polar Electro Oy ima certifikat ISO 9001:2008.

© 2012 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finska. Vse pravice pridržane. Noben del tega priročnika se ne sme uporabiti ali razmnoževati v nobeni obliki in z nobenimi sredstvi brez predhodnega pisnega soglasja podjetja Polar Electro Oy.

Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali v embalaži tega izdelka so registrirane blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi označeni z znakom ® v tem uporabniškem priročniku ali v embalaži tega izdelka, so registrirane blagovne znamke Polar Electro Oy. Windows je registrirana blagovna znamka podjetja Microsoft Corporation in Mac OS je registrirana blagovna znamka podjetja Apple Inc.

Omejitev odgovornosti

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

Ta izdelek pokrivajo naslednji patentni dokumenti: FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, US20090278734, EP2116862, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI20105796, US20120010478, EP2407217, EP08879081.1, US13/139541, WO2010072883, US6584344, US2011021419, EP2280770. Drugi patenti so v postopku.

Izdeluje:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Faks +358 8 5202 300
www.polar.fi

ENG .01

08/2012

KAZALO

Čas 1	37	Vadbena obremenitev	52
Čas delovanja baterije	9	Vodoodpornost	58
Športna območja	46	Začasna prekinitve beleženja	24
Baterije	54	Začetek vadbe	13
Brisanje datotek	30	Združevanje senzorja hitrosti	42
Dolžina koraka	49	Združevanje senzorja kadence	43
Funkcije gumbov	7, 23	Združevanje senzorja korakov	43
Gumbi ne reagirajo	61	Zmanjševanje tveganj	56
Hitri meni	38	ZoneLock	23
Hitri meni v časovnem načinu	38	ZoneOptimizer	16, 47
Hitri meni v načinu pred vadbo	38		
Hitri meni v načinu vadbe	38		
HR _{max}	49		
Izmeriti velikost kolesa	34		
Kadence teka	49		
Meni	7		
Motnje	55		
Napajanje	9		
Nastavitev funkcije ZoneOptimizer	36		
Nastavitev ogleda srčnega utripa	36		
Nastavitev zaklenitve območja	36		
Nastavitve kolesa	34		
Nastavitve športnega profila	33		
Nastavitve srčnega utripa	36		
Nastavitve uporabniških podatkov	36		
Nastavitve ure	37		
Nastavitve za druge športe	35		
Nastavitve za kolesarjenje	34		
Nastavitve za tek	33		
Navodila za vzdrževanje	53		
Neenakomerni odčitki	61		
Nočni način	23		
Osnovne nastavitve	12		
OwnIndex	39		
Ponastavitev skupne vrednosti	31		
Ponastavitev tedenskih povzetkov	31		
Prekinitve beleženja	24		
Prenos podatkov	32		
Previdnostni ukrepi	55		
Prikaz ure	37		
Razredi stopenj telesne pripravljenosti za moške	40		
Razredi stopenj telesne pripravljenosti za ženske	40		
Ročno umerjanje	44		
Senzor srčnega utripa	13, 42		
Servis	54		
Splošne nastavitve	37		
Stanje baterije	10		
Tedenski povzetki	30		
Tekaški indeks	50		
Test telesne pripravljenosti	39		
Umerjanje	44		
Umerjanje med aktivnostjo	45		
Umerjanje s tekom	44		
Uporaba novega dodatka	42		