

Polar RCX5™

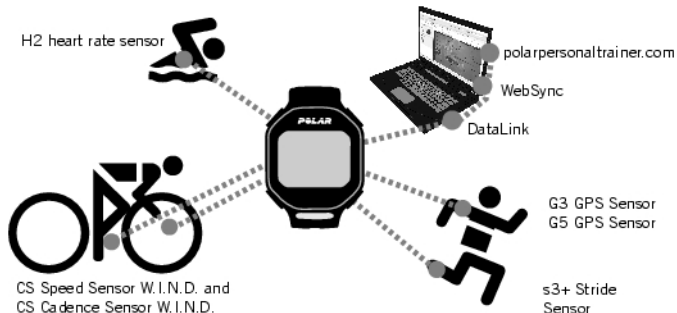
Osnovni priročnik

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

VSEBINA

1. SPOZNAJTE VADBENI RAČUNALNIK RCX5	3	4. VADBA	13
Deli vadbenega računalnika RCX5	4	Nosite senzor srčnega utripa	13
		Začni trening	14
2. NASTAVITEV VAŠEGA VADBENEGA RAČUNALNIKA	7	5. PO TRENINGU	15
Gumbi in zasnova menija	7	6. POMEMBNE INFORMACIJE	16
Vnos osnovnih nastavitvev.....	8	Vzdrževanje vašega izdelka	16
		Servis	17
3. PRIPRAVA ZA VADBO.....	10	Baterije.....	18
Načrtovanje vaše vadbe.....	10	Način varčevanja z energijo	21
Uporaba dodatka z vašim RCX5	12	Življenjska doba baterije	21
		Varnostni ukrepi	22
		Tehnične specifikacije.....	24
		Polarjeva omejena mednarodna garancija	26

1. SPOZNAJTE VADBENI RAČUNALNIK RCX5



Ta vodnik vam bo pomagal pri uporabi vašega novega vadbenega računalnika. Celoten uporabniški priročnik in najnovejšo različico tega vodnika za začetek uporabe lahko prenesete s spletne strani www.polar.com/support. Za video prikaze pojdite na http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.



Senzorji srčnega utripa s posebno Polarjevo tehnologijo GymLink, npr. Polar H1 in H2, se lahko uporabljajo z združljivo telovadno opremo.

Deli vadbenega računalnika RCX5



Vadbeni računalnik Polar RCX5 vam podaja podatke, ki jih potrebujete za izboljšanje vaše vadbene zmogljivosti ter shrani te podatke za kasnejšo analizo.



Udoben **senzor srčnega utripa Polar WearLink®+ Hybrid / Polar H2** pošilja vadbenemu računalniku EKG natančen signal srčnega utripa preko 2,4 GHz W.I.N.D. in GymLink (pri vodnih aktivnostih) tehnologijo, ki sta obe v lasti podjetja Polar. Senzor srčnega utripa je sestavljen iz priključka in traku.



Prenesite podatke med vadbenim računalnikom in spletno storitvijo polarpersonaltrainer.com z enoto za prenos podatkov **Polar DataLink** in programsko opremo WebSync. V USB vrata vašega računalnika priključite vašo enoto DataLink in z brezžično tehnologijo W.I.N.D. bo zaznan vaš vadbeni računalnik.

S spletno storitvijo
polarpersonaltrainer.com lahko:

- ustvarite in si prenesete Polarjeve programe vzdržljivostne vadbe na vaš vadbeni računalnik in jih uporabite pri vadbi.
- shranite vaše datoteke o vadbi za dolgoročno spremljanje.
- analizirate in spremljate vaš napredek v dnevniku vadbe.
- analizirate intenzivnost vadbe in potreben čas okrevanja s pomočjo funkcije vadbene obremenitve.
- izzovete vaše prijatelje k virtualnemu športnemu tekmovanju in tekmujete z drugimi športnimi navdušenci.



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

S programsko opremo Polar WebSync 2.4 (ali novejšo), lahko:

- podrobneje določite nastavitve vadbenega računalnika
- osebno prilagodite prikazovalnik vašega vadbenega računalnika RCX5 na primer z vašim lastnim logotipom
- spremenite poglede vadbe
- nastavite opomnik, ki vas opominja, da pijete, jeste ali naredite druge pomembne stvari med vadbo
- vklopite ali izklopite način varčevanja z energijo



Programsko opremo WebSync lahko prenesete na www.polarpersonaltrainer.com.

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

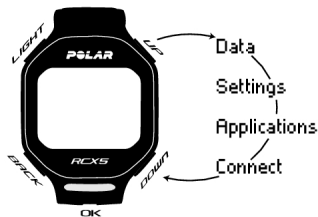
Izbirni dodatki

- **Polar s3+ senzor korakov** oddaja do vašega vadbenega računalnika podatke o hitrosti/tempu in razdalji teka ter meri kadenco teka in dolžino koraka.
- **Polar G5 GPS senzor/Polar G3 GPS senzor W.I.N.D.** zagotavlja podatke o hitrosti, razdalji, lokaciji in progi pri vseh zunanjih športih z uporabo tehnologije globalnega sistema za določanje položaja (Global Positioning System – GPS).
- **Polar CS senzor hitrosti W.I.N.D.** brezžično meri razdaljo in vaš realni čas, povprečno in najvišjo hitrost kolesarjenja.
- **Polar CS senzor kadence W.I.N.D.** brezžično meri vašo realno in povprečno kadenco kolesarjenja, poznano tudi kot razmerje potiskanja pedal v obratih na minuto.

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.

2. NASTAVITEV VAŠEGA VADBENEGA RAČUNALNIKA

Gumbi in zasnova menija



LUČ

- Osvetlite zaslon
- Z dolgim pritiskom vstopite v HITRI MENI: v načinu časa zaklenite gumbe, nastavite alarm ali izberite časovni pas. Med vadbo zaklenite gumbe, poiščite senzor, nastavite zvoke vadbe,

nastavite ogled kroga ali nastavite odštevalnik časa.

NAZAJ

- Zapustite meni
- Vrnite se na prejšnjo stopnjo
- Ne spreminjajte nastavitve
- Prekličite izbiro
- Z dolgim pritiskom se iz katerega koli načina vrnite v način časa

GOR

- Premikajte se skozi sezname izbire
- Nastavite izbrano vrednost
- Z dolgim pritiskom spremenite prikaz ure ali povečajte/pomanjšajte najvišjo vrstico podatkov v vadbenem načinu

DOL

- Premikajte se skozi sezname izbire
- Nastavite izbrano vrednost
- Z dolgim pritiskom preklopite med časom 1/časom 2 ali povečajte/pomanjšajte najnižjo vrstico podatkov v načinu vadbe

V REDU

- Potrdite izbire
- Pričnite vadbo
- Beležite krog
- Z dolgim pritiskom zaklenite vaš srčni utrip na sedanje športno območje v načinu vadbe, ko vadite brez prednastavljenih ciljnih območij

Vnos osnovnih nastavitvev

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 na V REDU. Prikaže se **Select language** (Izberi jezik). Izberete lahko med **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** (nemščino, angleščino, španščino, francoščino, italijanščino, portugalščino, finščino) ali **Svenska** (švedščino) in potrdite z V REDU. Prikaže se **Please enter basic settings** (Vnesi osnovne nastavitve). Pritisnite V REDU in upoštevajte zaslonska navodila, da končate osnovne nastavitve.

Ko so osnovne nastavitve končane, se prikaže **Settings OK?** (Nastavitve V REDU?). Za spremembo nastavitvev pritiskajte NAZAJ, dokler se ne vrnete na želeno nastavitvev. Za sprejem nastavitvev, pritisnite gumb V REDU in vadbeni računalnik se preklopi v način časa.



Za podrobne informacije glede nastavitvev vašega vadbenega računalnika, si poglejte celoten uporabniški priročnik na www.polar.com/support.

3. PRIPRAVA ZA VADBO

Načrtovanje vaše vadbe

Vadbene računalnik Polar RCX5 vam ponuja različne načine načrtovanja vaše vadbe.

1. Na vadbenem računalniku so privzeto nastavljeni štiri različni športni profili: **Running**, **Cycling (Bike 1)**, **Swimming** (Tek, Kolesarjenje (Kolo 1), Plavanje) in **Other sport** (Drugi športi). Izberite šport in nastavite potrebne nastavitve profila za vsak šport posebej, da bo ustrezal vašim vadbenim potrebam. V načinu časa za vstop pritisnite **Menu > Settings > Sport Profiles** (Meni > Nastavitve > Športni profili). Za več informacij o nastavitvah športnih profilov si oglejte celotni uporabniški priročnik na www.polar.com/support.
2. S polarpersonaltrainer.com si prenesite **Polar programe vzdržljivostne vadbe** na vaš vadbeni računalnik s pomočjo enote za prenos podatkov DataLink in programsko opremo WebSync. Za več informacij o programih vzdržljivosti glejte polarpersonaltrainer.com Pomoč.
3. Načrtujte in ustvarite si lastne vadbe na polarpersonaltrainer.com in prenesite vadbene cilje na vaš vadbeni računalnik.
4. Med segrevanjem uporabite **funkcijo ZoneOptimizer** za osebno prilagoditev vaših vadbenih območij. Funkcija ZoneOptimizer prilagaja vaša športna območja glede na spremenljivost vašega srčnega utripa.

5. **Funkcija tekmovalnega tempa** vam pomaga ohranjati stalen tempo in doseči ciljni čas za nastavljeno razdaljo.
6. **S funkcijo vadbene obremenitve** lahko v dnevniku vadbe na polarpersonaltrainer.com spremljate vašo vadbeno obremenitev in okrevanje ter tako preprečite prekomerno ali nezadostno vadbo. Za več informacij glejte polarpersonaltrainer.com Pomoč.

Uporaba dodatka z vašim RCX5

RCX5 je združljiv z naslednjimi izbirnimi Polar senzorji:

- **s3+ senzor korakov/s3 senzor korakov W.I.N.D.**
- **G3 senzor GPS W.I.N.D./G5 senzor GPS**
- **CS senzor hitrosti W.I.N.D. in Polar CS senzor kadence W.I.N.D.**

Ko pričnete z uporabo novega sensorja, ga morate vklopiti in predstaviti vadbenemu računalniku. To se imenuje združevanje in vzame le nekaj sekund.

Na primer, združite senzor GPS z vadbenim računalnikom: Izberite **Menu > Settings > Running > GPS sensor > Search new** (Meni > Nastavitve > Tek > Senzor GPS > Išči novo) in pritisnite V REDU. Ko je nov senzor GPS zaznan, se prikaže **GPS sensor is found** (Senzor GPS najden). Združevanje je zaključeno.

Z združitvijo boste zagotovili, da bo vaš vadbeni računalnik sprejemal signale izključno iz vaših senzorjev, kar vam bo omogočilo vadbo v skupini brez motenj. Za več informacij o uporabi novega sensorja glejte celotni uporabniški priročnik na www.polar.com/support.



Preden se udeležite športnega dogodka se prepričajte, da ste doma izvedli združevanje senzorjev in vadbenega računalnika. S tem boste preprečili motnje zaradi prenosa podatkov na dolge razdalje.

4. VADBA

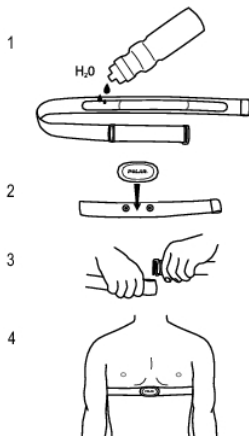
Nosite senzor srčnega utripa

Nosite senzor srčnega utripa za izmero srčnega utripa.

1. Navlažite območje elektrod na traku.
2. Pritrdite priključek na trak.
3. Pričvrstite trak okoli svojega oprsja, 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.



Po vsaki uporabi odstranite s traku priključek in splaknite trak pod tekočo vodo. Znoj in vlaga lahko ohranita elektrode mokre in senzor srčnega utripa sprožen. Zaradi tega se bo življenjska doba sensorja srčnega utripa skrajšala. Za bolj podrobna navodila o pranju, glejte Pomembne informacije.



Začni trening

Nosite senzor srčnega utripa in po navodilih uporabniškega priročnika senzorja namestite izbirni senzor. Če želite uporabljati funkcijo ZoneOptimizer, da bi osebno prilagodili vaša vadbeno območja, glejte celoten uporabniški priročnik na www.polar.com/support.



1. Pričnite s pritiskom **V REDU**. Vadbeni računalnik vstopi v način pred vadbo in prične iskati signale senzorja. Če signal senzorja ni najden, zaslon prikaže trikotnik s klicajem. Izberite šport za vadbo s premikanjem po seznamu z gumboma GOR/DOL.



2. Ko so vsi signali senzorja najdeni in ste izbrali šport, pritisnite **V REDU**. Prikaže se **Recording started** (Beleženje se je pričelo) in lahko pričnete z vadbo.



3. Med vadbo lahko spreminjate ogled vadbe s premikanjem po seznamu z GOR/DOL. Z dolgim pritiskom gumba LUČ vstopite v **QUICK MENU** (HITRI MENI). Za več informacij o funkcijah med vadbo si oglejte celotni uporabniški priročnik na www.polar.com/support.



"XX sensor low battery" (XX senzor prazna baterija) se prikaže med vadbo kadar ima katerikoli od aktiviranih senzorjev prazno baterijo.

5. PO TRENINGU

Za začasno prekinitve vaše vadbe pritisnite NAZAJ. Za popolno prekinitve beleženja pritisnite znova gumb NAZAJ.

S traku odstranite priključek in po vsaki uporabi splaknite trak pod tekočo vodo. Za celotna navodila o negi in vzdrževanju glejte Pomembne informacije.

Za ogled osnovnih podatkov vaše zmogljivosti glejte **MENU > DATA** (MENI > PODATKI):

- **Training files** (Datoteke o vadbi) navaja največ 99 datotek vaj.
- **Week summaries** (Tedenski povzetki) prikažejo tedenske povzetke za preteklih 15 tednov in tekoči teden.
- **Totals since xx.xx.xxxx** (Skupno od xx. xx. xxxx) zajema kumulativne vrednosti, ki so bile zabeležene med vadbami od zadnjega datuma ponastavitve.
- V **Delete files** (Briši datoteke) lahko zbrisete samo eno ali vse datoteke o vadbi.

Za podrobnejšo analizo prenesite z DataLink podatke na polarpersonaltrainer.com. Spletna storitev vam nudi različne možnosti analiziranja podatkov. Za več informacij o prenosu podatkov glejte celotni uporabniški priročnik na www.polar.com/support ali polarpersonaltrainer.com Pomoč.

6. POMEMBNE INFORMACIJE

Vzdrževanje vašega izdelka

Kot velja za vse elektronske naprave, je treba za 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. Očistite ga z blagim milom in vodo ter splaknite s čisto vodo. Ne potaplajte ga v vodo. Previdno ga posušite s suho brisačo. Za čiščenje nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala (jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

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.



Preverite nalepko na vašem traku, da si pogledate ali je strojno pralen. Nikoli ne dajajte traku ali priključka v sušilnik!

Ločeno posušite in shranite trak in priključek, da zagotovite čim daljšo življenjsko dobo baterije senzorja srčnega utripa. Hranite vadbeni računalnik in senzor srčnega utripa na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte ju v vlažnih prostorih, v nepredušnem materialu (plastični vrečki ali športni torbi) ali s prevodnim materialom (mokra brisača). Ne izpostavljajte ju neposredni sončni svetlobi za dalj časa, na primer v avtu ali nameščenega na kolesu.

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

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

Servis

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

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

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



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

Baterije

Vadbeni računalnik RCX5 in senzor srčnega utripa Polar H2 imata baterijo, ki jo lahko uporabnik zamenja sam. Če želite sami zamenjati baterijo, skrbno sledite navodilom v poglavju Samostojna zamenjava baterij.

Pred zamenjavo baterij upoštevajte naslednje:

- Prikaz nizkega stanja baterije se pojavi, ko preostane le še 10-15 % zmogljivosti baterije.
- Prekomerna uporaba osvetlitve ozadja povzroča hitro izpraznjenje baterije.
- Osvetlitev ozadja in zvok se samodejno izklopita, ko se prikaže nizko stanje baterije. Vsi alarmi, ki so bili nastavljeni pred pojavom nizkega stanja baterije, ostanejo aktivni.
- V hladnih razmerah se lahko prikaže znak za nizko stanje baterije, vendar ta izgine, ko se temperatura dvigne.



Če vadite v mrzlih pogojih (od -20 °C do -10 °C / od -4 °F do 14 °F) vam priporočamo, da nosite vadbeni računalnik pod rokavom vašega jopiča, na vaši koži.

Samostojna zamenjava baterij

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. Pojdite na www.polar.com, da najdete Polarjevo spletno trgovino v vaši državi.

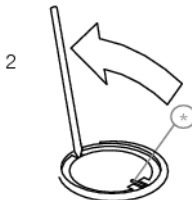
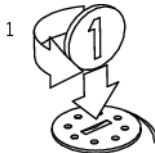
Hranite baterije stran od otrok. V primeru zaužitja nemudoma poiščite zdravniško pomoč.

Baterije se morajo ustrezno odstraniti v skladu z lokalnimi predpisi.

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.

Menjava baterije v vadbenem računalniku

1. Odprite pokrov baterije tako, da ga s kovancem obrnete iz položaja ZAPRTO v položaj ODPRTO.
2. Ko zamenjujete baterijo na zapestni enoti (2), odstranite pokrov baterije in previdno dvignite baterijo z ustrezno majhno trdo palčko, npr. z zobotrebce. Raje uporabite nekovinski pripomoček. Bodite previdni, da ne poškodujete kovinskega zvočnega elementa (*) ali utorov. Novo baterijo vstavite s pozitivno (+) stranjo obrnjeno navzven.
3. Zamenjajte star tesnilni obroček z novim (če je na voljo), in ga dobro vstavite v utor pokrova, da zagotovite vodoodpornost.
4. Nazaj namestite pokrov in ga obrnite v smeri urinega kazalca v položaj ZAPRTO.
5. Če ste zamenjali baterijo zapestne enote, ponovno vnesite osnovne nastavitve.



Menjava baterije senzorja srčnega utripa

1. Dvignite odprt pokrov baterije z uporabo sponke na traku.
2. Odstranite staro baterijo iz pokrova baterije z ustrezno majhno trdo palčko, npr. z zobotrebce. Raje uporabite nekovinski pripomoček. Pazite, da ne poškodujete pokrova baterije.
3. Vstavite baterijo v pokrov tako, da bo negativna (-) stran obrnjena navzven. Prepričajte se, da je tesnilni obroček v utoru, da zagotovite vodoodpornost.
4. 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.

Za video prikaze o tem kako zamenjati baterije, pojdite na http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Način varčevanja z energijo

Način varčevanja z energijo je omogočen privzeto. Ima naslednje učinke na uporabo vašega vadbenega računalnika:

1. Dnevni način varčevanja z energijo

Način varčevanja z energijo bo aktiviran med 06:00 in 24:00 uro, če pet minut niste pritisnili nobenega gumba. Čas, prikazan na zaslonu se bo zmanjšal in funkcija AutoSync je izklopljena. Za izhod iz načina varčevanja z energijo pritisnite kateri koli gumb. Način varčevanja z energijo ni omogočen med beleženjem vadbe.

2. Nočni način varčevanja z energijo

Čez noč med 24:00 in 06:00 uro/12:00am - 06:00am bo zaslon vadbenega računalnika samodejno izklopljen. V tem času funkcija AutoSync ni omogočena. Za izhod iz načina varčevanja z energijo pritisnite kateri koli gumb. Po petih minutah se zaslon vrne v način varčevanja z energijo.



Čas, v katerem je način varčevanja z energijo omogočen, je lahko spremenjen v programski opremi WebSync, da bolje ustreza vašemu urniku vadbe. Za več informacij glejte WebSync Pomoč.

Življenjska doba baterije

Življenjska doba baterije vadbenega računalnika RCX5 znaša v povprečju 11 mesecev in je odvisna od funkcij in senzorjev, ki jih uporabljate. Spodnji predlogi vam bodo pomagali podaljšati življenjsko dobo baterije.

Da bi življenjska doba baterije trajala 11 mesecev, uporabite v vašem vadbenem računalniku sledeče nastavitve:

- Izklop funkcije AutoSync.
- Ne uporabljajte senzorja GPS, ko ne potrebujete podatkov o hitrosti, razdalji ali lokaciji.

Varnostni ukrepi

Vadbeni računalnik RCX5 prikazuje, kako dobro ste se odrezali. Vadbeni računalnik Polar je zasnovan za prikaz ravni fiziološkega napora in počitka med in po vadbi. Meri srčni utrip, hitrost in razdaljo, ko kolesarite s Polar CS senzorjem hitrosti W.I.N.D. Meri tudi hitrost in razdaljo, ko tečete s Polar s3+ senzorjem korakov ali s Polar G5 senzorjem GPS/Polar G3 senzorjem GPS W.I.N.D.. Polar CS senzor kadence W.I.N.D. je narejen za merjenje kadence med kolesarjenjem. Ni namenjen nobeni drugi uporabi.

Vadbeni računalnik Polar RCX5 ni namenjen pridobivanju okoljskih meritev, ki zahtevajo strokovno in industrijsko natančnost.

Motnje med vadbo

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 neenakomernemu odčitkom ali motnjam, se odmaknite od možnih virov motenj. Za nadaljnje informacije glejte www.polar.com/support.

Zmanjšanje tveganja med vadbo

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

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

Poleg intenzivne vadbe, zdravil za srčne bolezni, krvni pritisk, psihološka stanja, astmo, dihanje, itd. lahko na srčni utrip vplivajo tudi nekateri energijski napitki, alkohol in nikotin.

Pomembno je, da ste pozorni na odziv vašega 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 katerikoli snov v stiku z vašo kožo ali, če sumite alergično reakcijo zaradi uporabe izdelka, preverite seznam materialov, navedenih v tehničnih specifikacijah. Da bi preprečili kožne reakcije

na senzor srčnega utripa, ga nosite čez majico, vendar jo dobro navlažite pod elektrodami, da zagotovite brezhibno delovanje.



Združen vpliv vlage in močnega drgnjenja lahko povzroči, da površina senzorja srčnega utripa začne spuščati črno barvo in pusti madeže na svetlih oblačilih. Če uporabljate parfum ali repelent proti žuželkam, morate zagotoviti, da ne pride v stik z vadbenim računalnikom ali senzorjem srčnega utripa.

Uporaba vadbenega računalnika RCX5 v vodi: Vadbeni računalnik in senzor srčnega utripa sta vodoodporna in se lahko uporabljata pri vodnih aktivnostih. Drugi združljivi senzorji so vodoodporni in se lahko uporabljajo v deževnem vremenu. Vadbeni računalnik lahko nosite med plavanjem. Vendar so ni naprava za potapljanje. Za vzdrževanje vodoodpornosti pod vodo ne pritiskajte gumbov vadbenega računalnika pod vodo. Da bi ohranili vodoodpornost, vadbenega računalnika ali senzorjev ne čistite s tlačnim čistilcem. Ko merite srčni utrip v vodi, lahko izkusite motnjo iz različnih razlogov. Za več informacij si oglejte

celoten uporabniški priročnik na www.polar.com/support. Če imate težave pri merjenju srčnega utripa v slani ali visoko klorirani vodi, vam priporočamo uporabo senzorja srčnega utripa Polar T31c.

Tehnične specifikacije

Vadbeni računalnik

Življenjska doba baterije:	Povprečno 11 mesecev (če vadite povprečno 1 uro/dan, 7 dni/teden)
Vrsta baterije:	CR 2032
Tesnilni obroček baterije:	EPDM O-obroček 24,30 x 0,8 mm (če tesnilni obroček ni poškodovan, ga med zamenjavo baterije ni potrebno zamenjati)
Delovna temperatura:	-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F
Materiali vadbenega računalnika:	Leča PMMA s trdim premazom na vrhnji površini, ohišje vadbenega računalnika ABS+GF, kovinski deli iz nerjavečega jekla
Materiali zapestnega traku in sponke:	Poliuretan (TPU) in nerjaveče jeklo
Natančnost ure:	Boljša od ± 0,5 sekunde/dan pri 25 °C / 77 °F temperature.
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:	0-127 km/h ali 0-75 mph

Vodoodpornost: 30 m (primerno za kopanje in plavanje)

Mejne vrednosti vadbenega računalnika

Maksimalno število datotek:	99
Maksimalno število vadb v datoteki različnih športov:	99
Maksimalni čas beleženja na datoteko:	99 h 59 min 59 s
Maksimalno število krogov:	99
Maksimalno število krogov pri različnih športih:	99 na šport
Skupna razdalja:	999 999 km / 621 370 mi
Skupno trajanje:	9999 h 59 min 59 s
Skupne kalorije:	999 999 kcal
Skupno štetje vaj:	9999

Senzor srčnega utripa

Življenjska doba baterije (Polar H2):	800 ur
Vrsta baterije:	CR2025
Tesnilni obroček baterije:	O-obroček 20,0 x 0,90, material silikon
Delovna temperatura:	-10 °C do +40 °C / 14 °F do 104 °F
Material priključka:	ABS
Material traku:	38 % poliamid, 29 % poliuretan, 20 % elasthan, 13 % poliester
Vodoodpornost:	30 m (primerno za kopanje in plavanje)

Programska oprema Polar WebSync in Polar DataLink

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

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. To omejeno mednarodno garancijo Polar izdaja podjetje Polar Electro Oy potrošnikom, ki so kupili ta izdelek v drugih državah.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. jamči prvotnemu potrošniku/kupcu tega izdelka, da na temu izdelku ne bo napak v materialu ali izdelavi dve leti po datumu nakupa.
- **Račun, ki ga prejmete ob nakupu, je dokaz nakupa!**
- Garancija ne krije baterije, običajne obrabe, škode, ki bi nastala zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril; neprimerne vzdrževanja, komercialne uporabe, počenega, razbitega ali

opraskanega ohišja/zaslona, elastičnega traku in oblačil Polar.

- Garancija ne krije škode, izgub, stroškov ali izdatkov, neposrednih, posrednih ali nastalih, posledičnih ali posebnih, ki bi nastali zaradi ali ki so povezani z izdelkom.
- Izdelkov iz druge roke dvoletna (2) garancija ne pokriva, razen če je drugače določeno z lokalnimi zakoni.
- Med garancijskim obdobjem bo izdelek 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.

Avtorske pravice © 2013 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finska. Vse pravice pridržane. Noben del tega priročnika se ne sme uporabiti ali razmnoževati v nobeni obliki in z nobenimi sredstvi brez predhodnega pisnega soglasja podjetja Polar Electro Oy.

Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali 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 Microsoft Corporation, Mac OS pa registrirana blagovna znamka Apple Inc.

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

CE 0537

Ta izdelek je skladen z direktivo 93/42/EGS, 1999/5/ES in 2011/65/EU. Veljavno Izjavo o skladnosti najdete na www.polar.com/support.



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.



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

Omejitev odgovornosti

- Gradivo v tem priročniku je informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi proizvodjalčevega 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.

Izdelal Polar Electro Oy, Professorintie 5,
FIN-90440 KEMPELE.

Tel +358 8 5202 100, Faks +358 8 5202 300,
www.polar.com

Manufactured by

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

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY