

Polar RS300X™

Priročnik za uporabo

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Vsebina

1. NA ZAČETKU	4	Začetek vadbe	17
Spoznajte svoj Polar RS300X.....	4	Med vadbo.....	18
Tipke na zapestni enoti in zasnova menija	5	Konec vadbe	20
Pričnite z osnovnimi nastavitvami....	6	4. PO VADBI.....	21
Znaki na zaslonu	7	Povzetek	21
2. PRED VADBO.....	8	Pregled vadbenih podatkov.....	22
Polarjev test telesne pripravljenosti	8	Prenos podatkov	26
Meje OwnZone.....	12	5. NASTAVITVE.....	27
3. VADBA	13	Nastavitve ure	27
Nosite oddajnik.....	13	Vadbene nastavitve.....	28
Nosite tekaški senzor Polar S1 foot pod*	14	Nastavitve lastnosti	29
Nosite Polar G1 GPS senzor*	16	Nastavitve uporabnika	31
		Splošne nastavitve	33
		6. POMEMBNE INFORMACIJE	34

Skrb za svoj Polar RS300X.....	34
Varnostni ukrepi	38
Odpravljanje težav	41
Tehnične specifikacije	42
Garancija in omejitev odgovornosti	44

1. NA ZAČETKU

Spoznajte svoj Polar RS300X

Vadbeni računalnik **Polar RS300X** med vadbo prikazuje in beleži vaš srčni utrip in druge podatke.

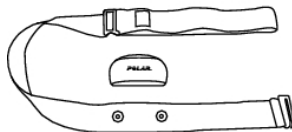
Polarjeva WearLink®+ oddajnik oddajata do vadbenega računalnika signal srčnega utripa. Oddajnik je sestavljen iz konektorja in traku.

Izbirni dodatki

Polarjev S1 foot pod™ oddaja do vašega vadbenega računalnika podatke o hitrosti in razdalji teka.

Polarjev G1 GPS senzor oddaja do vašega vadbenega računalnika podatke o hitrosti in razdalji. Zraven teka se lahko uporablja še za različne druge športe.

Najnovejšo različico tega uporabniškega priročnika si lahko prenesete s <http://www.polar.fi/support>.



Tipke na zapestni enoti in zasnova menija

▲ GOR: Vstopite v meni in se premikajte po izbirnih seznamih. Nastavite vrednosti.

▼ DOL: Enter the menu and move through selection lists, adjust values

RDEČA tipka: Potrdite izbiro, vstopite v vadbeni meni, pričnite z vadbo (z dolgim pritiskom).

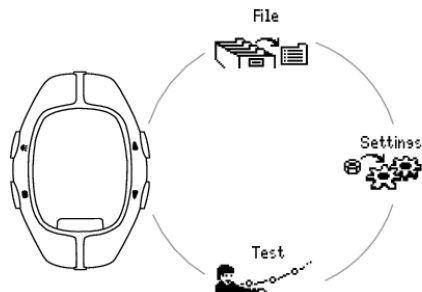
■ NAZAJ:

- Vrnitev na prejšnjo stopnjo
- Preklic izbire
- Nastavitve pustite nespremenjene
- Z dolgim pritiskom se vrnite v časovni pogled

☰ LUČKA:

- Osvetlite zaslon
- Z dolgim pritiskom vstopite v **Quick menu** (hitri meni) v časovnem pogledu (za npr. zaklenitev tipk ali nastavitve alarma) ali med vadbo (za npr. nastavitve vadbenih zvokov ali zaklenitev tipk).

♥ **Touch**: želite med vadbo pogledati podatke brez pritiskanja na tipke, približajte monitor srčne frekvence logotipu Polar na oddajniku. Za več informacij glejte Nastavitve lastnosti (Feature Settings).



Pričnite z osnovnimi nastavitvami














Da bi aktivirali svoj Polar RS300X, pritisnite in držite katero koli tipko eno sekundo. Ko je RS300X enkrat vklopljen, ga ne morete več izklopiti.

1. Pritisnite RDEČO tipko in vstopite v **Language** menu (jezikovni meni). Izberite **English** (angleški), **Deutsch** (nemški), **Español** (španski) ali **Français** (francoski) z GOR/DOL ter potrdite z RDEČO tipko.
2. Prikaže se **Start with basic settings** (Pričnite z osnovnimi nastavitvami).
3. Pritisnite RDEČO tipko in nadaljujte z osnovnimi nastavitvami.
4. Izberite **Time** format (oblika časovnega zapisa).
5. Vnesite **Time** (čas).
6. Vnesite **Date** (datum).

7. Izberite **Units** (enote). Izberite metrične enote (kilogrami, centimetri, KCAL) ali imperialne enote (funti, čevlji, CAL). *Kalorije se vedno merijo kot kilokalorije.*
8. Vnesite **Weight** (teža).
9. Vnesite **Height** (višina).
10. Vnesite **Date of birth** (datum rojstva).
11. Izberite **Sex** (spol).
12. Prikaže se **Settings OK?** (Nastavitve OK?).
Nastavitve potrdite in shranite, tako da izberete **Yes** (Da.) RS300X prikaže čas.
Če želite spremeniti nastavitve, izberite **No** (Ne). Pritiskajte NAZAJ dokler se ne vrnete na nastavev, ki jo želite spremeniti.

Svoje osebne nastavitve lahko spremenite tudi kasneje. Za več informacij glejte Nastavitve uporabnika.

Znaki na zaslону

Znak	Opis
	Baterija v monitorju srčne frekvence se bo izpraznila.
	Alarm je vklopljen.
	V uporabi je Čas 2.
	Tipke so zaklenjene.
	Trenutna hitrost/tempo.
	V uporabi je G1 GPS senzor. Če znak utripa, potem RS300X skuša vzpostaviti povezavo z GPS senzorjem ali pa GPS senzor skuša vzpostaviti povezavo s sateliti.
	Ko znak za srce utripa pomeni, da je bil zaznan srčni utrip.
	V uporabi je tekaški senzor. Če znak utripa, RS300X skuša vzpostaviti povezavo s tekaškim senzorjem.
	Monitor srčne frekvence snema vadbo.
	Skupno trajanje vadbe.
	Čas kroga.
	Pokurjene kalorije.
	Čas.

2. PRED VADBO

Polarjev test telesne pripravljenosti

Da bi pravilno vadili in spremljali svoj napredek, je pomembno poznati svojo trenutno raven telesne pripravljenosti. Kondicijski test Polar Fitness Test™ je preprost in hiter način, da izmerite svoje stanje srca in ožilja ter aerobno zmogljivost. Test se opravlja v stanju mirovanja.

Rezultat testa je vrednost, ki se imenuje Polar OwnIndex®. Ta je primerljiv z maksimalnim vnosom kisika (VO_{2max}), ki se pogosto uporablja za merjenje aerobne zmogljivosti. Za več informacij glejte Obrazložitev rezultatov kondicijskega testa.

Vrednost OwnIndex vpliva na natančnost izračuna kalorij med vadbo.

Test je narejen za zdrave odrasle ljudi. Da bi se prepričali o zanesljivosti rezultatov testa, upoštevajte naslednje:

- izogibajte se motnjam. Bolj ste sproščeni in bolj mirno je testno okolje, bolj točni bodo rezultati testa (na primer, brez televizije, telefona ali govorjenja).
- na dan testiranja in dan pred testiranjem se izogibajte težkim fizičnim naporom, alkoholu in nepredpisanim farmakološkimi poživilom.
- dve do tri ure pred testiranjem se izogibajte težki hrani in kajenju.
- test vedno opravljajte v podobnih razmerah in ob istem času.
- vnesite točne uporabniške podatke.

Opravite kondicijski test Polar

1. Nosite oddajnik, ležite in se sproščajte eno do tri minute.
2. V časovnem načinu izberite GOR/DOL > **Test** > **Start**. Kondicijski test se prične takoj, ko RS300X zasledi vaš srčni utrip. Zatorej poskrbite, da ste sproščeni in pripravljeni na test, ko pritisnete **Start**.
3. Približno 5 minut kasneje zvočni signal oznani konec testa in prikaže se rezultat. Pritisnite RDEČO tipko.
4. Prikaže se **Update to VO_{2max}?** (Posodobiti v VO_{2max}).
5. Če želite posodobiti svoje uporabniške nastavitve in vrednost OwnIndex z novim rezultatom, izberite **Yes** (Da). Izberite **No** (Ne) le, če poznate svojo vrednost VO_{2max} in se ta za več kot en razred telesne pripravljenosti (glejte tabelo na naslednji strani) razlikuje od rezultata OwnIndex. Vaša vrednost OwnIndex se tako shrani le v rezultate OwnIndex.

Odpravljanje težav

- Prikaže se **Set your personal activity level** (Nastavi svojo osebno raven aktivnosti) > Nastavite svojo raven aktivnosti. Za nadaljnje informacije glejte Nastavitve uporabnika.
- Prikaže se **Fitness Test Failed** (Kondicijski test ni opravljen) ali pa ni prikazanega srčnega utripa. Preverite ali sta elektrodi oddajnika dobro navlaženi ter da je elastični pas dobro nameščen okoli vašega oprsja. Če kondicijski test ne uspe, se vaša prejšnja vrednost OwnIndex ne nadomesti.
- Srčni utrip ni prikazan > Test ni uspel. Preverite, ali sta elektrodi oddajnika dovolj vlažni ter da je pas dobro pripet okoli vašega oprsja.

Obrazložitev rezultatov vašega kondicijskega testa

Vrednosti OwnIndex tolmačite tako, da primerjate svoje posamezne vrednosti in njihove spremembe skozi čas. OwnIndex se lahko tolmači tudi na podlagi spola in starosti. V tabeli poiščite svoj OwnIndex in ugotovite, kakšna je vaša aerobna telesna pripravljenost v primerjavi z drugimi istega spola in starosti.

Starost	VERY LOW Zelo nizka	LOW Nizka	FAIR Zadovoljiva	MODERATE Zmerna	GOOD Dobra	VERY GOOD Zelo dobra	ELITE Izjemna
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
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

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

Spremljajte rezultate kondicijskega testa

Rezultati kondicijskega testa zajemajo vaših zadnjih 16 vrednosti OwnIndex, tudi datume. V povprečju je potrebno šest tednov redne vadbe, da se opazno izboljša aerobna telesna pripravljenost. Če želite kar najbolj učinkovito izboljšati svojo aerobno telesno pripravljenost, trenirajte večje skupine mišic.

1. Izberite GOR/DOL > **Test** > **Trend**.
2. Prikažeta se rezultat OwnIndex v stolpcih in datum zadnjega testa. Pritisnite GOR/DOL, če želite pogledati prejšnje rezultate OwnIndex.

Izbriši vrednosti OwnIndex

1. Izberite vrednost, ki jo želite izbrisati.
2. Pritisnite in držite tipko LUČKA.
3. Prikaže se **Delete value? No/Yes** (Brišem vrednost? Ne/Da). Potrdite svojo izbiro z RDEČO tipko.

Meje OwnZone

Vaš monitor srčne frekvence lahko določi vaše osebno aerobno območje srčnega utripa samodejno. Ta lastnost se imenuje Polar OwnZone® (OZ). Začetek vsake vadbe z lastnim območjem OwnZone jamči varna in učinkovita območja srčnega utripa za vaše dnevno počutje. Priporočljivo je, da svoje lastno območje OwnZone določite, kadar spremenite vadbeno okolje, šport ali uporabniške podatke, če si še niste povsem opomogli od prejšnje vadbe, ali če vadite prvič po (več kot) enotedenskem premoru.

Meje OwnZone se določijo v eni do petih minutah med ogrevanjem s hojo, počasnim tekom ali katerim drugim športom. Pričnite počasi in ohranjajte svoj srčni utrip pod 100 bpm (utripov/min) oz. 50 % HR_{max} . Po vsaki minuti postopoma zvišajte svojo hitrost za približno 10 bpm oz. 5 % HR_{max} .

Preden pričnete, poskrbite da:


- Ste vnesli svoje uporabniške podatke pravilno.
 - Ste izbrali vadbo OwnZone (GOR/DOL > **Settings** > **Exercise** > **OwnZone** > **Select**). Ko je OwnZone izbrana kot vrsta vadbe, se vsaka vadba prične z določitvijo OwnZone.
1. Nosite oddajnik in monitor srčne frekvence.
 2. V časovnem pogledu pritisnite RDEČO tipko in izberite **Start** za določitev OwnZone.
 3. V določenem času med določitvijo OwnZone se bo prikazalo, **OwnZone updated** in meje OwnZone. Normalno nadaljujte z vadbo.

3. VADBA

Nosite oddajnik

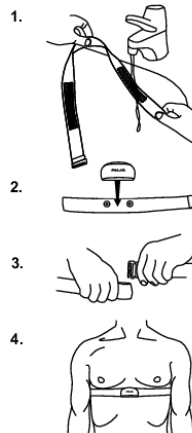
Pred beleženjem vadbe si nadenite oddajnik.

1. Območja elektrod na traku navlažite pod tekočo vodo.
2. Pritrdite konektor na trak. Prilagodite dolžino traku, tako da bo dobro, a obenem udobno nameščen.
3. Pričvrstite trak okoli svojega oprsja tik pod prsnimi mišicami ter pripnite sponko na drugi konec traku.
4. Poskrbite, da sta vlažni elektrodi trdno na koži in da je logotip Polar na konektorju v osrednjem in pokončnem položaju.

 *Po vsaki uporabi odstranite konektor s traku, da čim bolj podaljšate življenjsko dobo baterije oddajnika. Žnoj in vlaga lahko ohranita elektrode mokre in oddajnik sprožen. To bo skrajšalo življenjsko dobo baterije oddajnika.*

Za podrobna navodila glede pranja glejte poglavje Pomembne informacije.

Za video prikaze pojdite na http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.



Nosite tekaški senzor Polar S1 foot pod*

- Tekoški senzor S1 foot pod je potrebno vklopiti iz monitorja srčne frekvence preden ga uporabite: GOR/DOL > **Settings** > **Features** > **S sensor** > **Footpod**.
- Preden prvič uporabite tekaški senzor, vstavite vanj baterijo. Za navodila glejte priročnik za uporabo tekaškega senzorja Polar S1 foot pod.
- Da bi izboljšali natančnost meritev hitrosti/tempa in razdalje, umerite tekaški senzor. Glejte Nastavitve lastnosti in priročnik za uporabo tekaškega senzorja Polar S1 foot pod.

Med vadbo



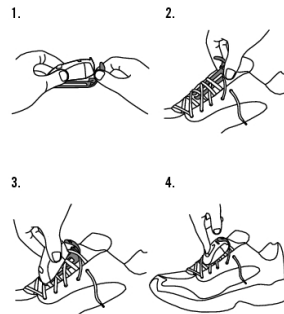
- Če ste vklopili funkcijo pomoči **Help**, se po vklopu tekaškega senzorja prikaže **Footpod signal found** (Najden signal tekaškega senzorja) in znak X.
- Če se prikaže **Check Footpod!** monitor srčne frekvence ne more sprejeti signala tekaškega senzorja.
- Če se zelena lučka na tekaškem senzorju spremeni v rdečo, zamenjajte baterijo.

*Potreben je dodaten tekaški senzor S1 foot pod.

Pritrditev tekaškega senzorja S1 foot pod na copat

Če želite, da tekaški senzor natančno meri hitrost oz. tempo in razdaljo, poskrbite da je nameščen pravilno.

1. Ločite tekaški senzor od vilice.
2. Odvežite vezalke in namestite vilico pod vezalke, na vrh jezika copata. Zavežite vezalke.
3. Namestite prednji del tekaškega senzorja (bližji RDEČI tipki) na vilico in pritisnite z zadnjega dela. Pritrdite zaklop. Pazite, da se tekaški senzor ne premika in da je poravnán z vašim stopalom. Bolj je senzor pričvrščen, bolj točno meri hitrost in razdaljo.
4. Ko se srčni utrip prikaže na vaši zapestni enoti, vklopite tekaški senzor, tako da pritisnete in držite RDEČO tipko na tekaškem senzorju dokler zelena lučka ne prične utripati.




Nosite Polar G1 GPS senzor*

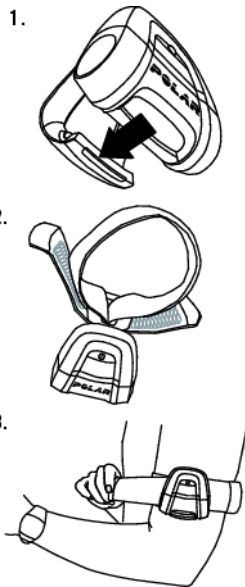
- GPS senzor je potrebno vklopiti iz monitorja srčne frekvence preden ga uporabite: GOR/DOL > **Settings** > **Features** > **S sensor** > **GPS**.
- Preden prvič uporabite GPS senzor, vstavite vanj baterijo. Glejte priročnik za uporabo Polar G1 GPS senzorja.

*Potreben je dodaten G1 GPS senzor.

Nošenje GPS senzorja

1. Pritisnite in odprite sponko.
2. Napeljite ročni pas narahlo skozi zanke na sponki in zategnite.
3. Namestite ročni pas okoli svoje nadlahti in zategnite. Namestite senzor in monitor srčne frekvence na isto roko. Pazite, da je logotip »POLAR« v pokončnem položaju.
4. GPS senzor vklopite šele potem, ko se na vašem monitorju srčne frekvence prikaže srčni utrip. Za nadaljnja navodila glede vklopa senzorja glejte priročnik za uporabo Polar G1 GPS senzorja.

 *Senzor lahko pritrdite na pas ali na vrh nahrbtnika brez ročnega pasu.*



Začetek vadbe

1. Nosite monitor srčne frekvence, oddajnik in dodatno še tekaški senzor ali GPS senzor.
2. V časovnem pogledu pritisnite RDEČO tipko in izberite **Start** ter pričnate snemati svojo vadbo ali pa izberite **Settings** nastavitve) in pred začetkom spremenite zvoke, prikaz srčnega utripa ali druge vadbene nastavitve. Snemanje lahko sprožite tudi z enim dolgim pritiskom RDEČE tipke.

Če želite med vadbo spremeniti vadbene nastavitve, pritisnite NAZAJ in izberite **Settings**.



Vaša vadba se shrani le, če snemanje traja več kot eno minuto.

Med vadbo

Med vadbo se prikažejo naslednji podatki. Za spremembo prikaza pritisnite GOR/DOL. Možnosti prikaza lahko nastavite, tako da izberete NAZAJ > **Settings** > **Display**. Ime prikaza se pojavi za par sekund. Ime označuje podatke, ki so navedeni v spodnji vrstici.

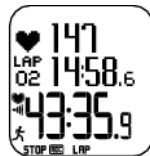


Heart rate

Čas kroga / hitrost / tempo

Štoparica

Srčni utrip



Stopwatch

Srčni utrip

Čas kroga

Štoparica



Lap time

Športna območja / območje ciljnega srčnega utripa / ciljno območje hitrosti/ tempa

Srčni utrip

Čas kroga



Pace/Speed (na voljo le s tekaškim senzorjem ali GPS senzorjem)

Štoparica

Razdalja

Hitrost / tempo (odvisno od izbranega prikaza hitrosti)






Distance (na voljo le s tekaškim senzorjem ali GPS senzorjem)

Številka območja in odštevalnik časa ali razdalje / Čas kroga (čas kroga se prikaže, če niste določili nobenih časovnikov ali razdalj, zaradi katerih bi morali zamenjati območje)


Športna območja / ciljno območje srčnega utripa / ciljno območje hitrosti/tempa

Razdalja

Quick menu (hitri meni): želite med vadbo vstopiti v hitri meni, pritisnite in držite tipko LUČKA. Hitri meni je bližnjica za zaklepanje tipk, nastavitve vadbenih zvokov in drugih nastavitvev.

-Touch (dotik srca): Preverite izbrane podatke med vadbo, tako da približate monitor srčne frekvence priključku oddajnika. Nastavite funkcijo -Touch function: GOR/DOL > **Settings** > **Features** > -Touch.

Lap (krog): Izmerite čas kroga med vadbo s kratkim pritiskom na RDEČO tipko. Zaslone vrne v običajni prikaz potem, ko vam za par sekund prikaže podrobnosti o krogu.

 *Med vadbo lahko približate oz. oddaljite podatke v srednji ali zgornji vrstici, tako da pritisnete in držite tipko DOL/GOR. V običajni prikaz se vrnete, tako da ponovno pritisnete in držite tipki.*

Konec vadbe

1. Če želite začasno ustaviti snemanje vadbe, pritisnite NAZAJ.
2. Če želite dokončno ustaviti snemanje, še enkrat pritisnite NAZAJ ali pa izberite **Exit** v **Stop menu** (meniju stop).

Odstranite priključek oddajnika s pasu in po vsaki uporabi sperite pas pod tekočo vodo. Pas redno ali vsaj po vsaki peti uporabi operite v pralnem stroju pri 40 °C / 104 °F.

Nadaljevanje vadbe:

Snemanje začasno ustavljene vadbe nadaljujete, tako da izberete **Continue** (nadaljaj) v **Stop menu** (meniju stop).

Povzetek:

Podatke povzetka pogledate, tako da izberete **Summary** (povzetek) iz **Stop menu** (menija stop). Za več informacij glejte Po vadbi.

4. PO VADBI

Povzetek

Po tem, ko ste začasno ustavili vadbo, lahko pregledate povzetek vadbenih podatkov, tako da izberete **Summary** (povzetek) v **Stop menu**. Bolj podrobne vadbene informacije lahko najdete v GOR/DOL > **File**. Glejte Pregled vadbenih podatkov.

Uporabite GOR/DOL za pregled naslednjih podatkov.

Max HR	Najvišji srčni utrip med vadbo.
Avg HR	Povprečni srčni utrip med vadbo.
Trajanje	Trajanje vadbe.
Max pace / Max speed*	Najvišji tempo / najvišja hitrost med vadbo.
Avg pace / Avg speed*	Povprečni tempo / povprečna hitrost med vadbo.
Razdalja *	Skupno število kilometrov/milj.

*Za pregled podatkov o hitrosti in razdalji je potreben dodaten GPS senzor ali tekaški senzor.

Pregled vadbenih podatkov

Za pregled vadbenih podatkov v **Exercise Log** (dnevnik vadbe), **Weekly** (tedenski) in **Totals** (skupni) izberite GOR/DOL > **File**.

Dnevnik vadbe




Exercise log

16 vaših zadnjih vadb je prikazanih v stolpcih na zaslonu. Primerjate lahko trajanje vaših vadb in pogledate skupne rezultate. Preklapljate lahko med vadbami z GOR/DOL. Vrsta vadbe in datum izbrane vadbe se prikažeta na zaslonu.

Ko se **Exercise Log** (dnevnik vadbe) zapolni, se najstarejša vadbena datoteka zamenja z najnovejšo. Če želite datoteko shraniti za dlje časa, jo prenesite na spletno storitev Polar na www.polarpersonaltrainer.com. Za nadaljnje informacije glejte Prenos podatkov.

Če želite pregledati podrobne podatke o vadbi, izberite stolpec in pritisnite RDEČO tipko. Vaš monitor srčne frekvence prikaže naslednje vadbene podatke (odvisno od tega, kateri podatki so na voljo).

 Če se nad RDEČO tipko pojavi **OK**, so na voljo še podrobnejše informacije.



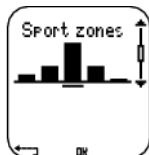
Basic information

Vrsta vadbe

Datum

Čas

Trajanje



Sport zones

Relativno trajanje v športnih območjih



Lap information

Število krogov

Povprečno trajanje kroga

Najboljši krog in trajanje

Tedenski

V tedenskem dnevniku **Weekly** lahko pogledate zbrane podatke vaših vadb v prejšnjih tednih. Preklapljate lahko med tedni z GOR/DOL. Stolpec na desni je imenovan **This Week** (ta teden) in kaže povzetek vadbe za tekoči teden. Drugi stolpci (imenovani po nedelji tistega tedna) prikazujejo povzetke za zadnjih 15 tednov. Bolj podrobne tedenske podatke lahko pregledate, tako da izberete teden in pritisnete RDEČO tipko.

Prikažejo se naslednje informacije:

- Ime tedna, pokurjene kalorije, skupna razdalja in skupno trajanje.
- Relativno trajanje v športnih območjih. Lahko si tudi približate bolj podrobne podatke o športnem območju, tako da pritisnete RDEČO tipko. Prikažejo se posamezna trajanja za vsako športno območje.

Upoštevajte, da tedenskih povzetkov ni mogoče izbrisati.

Skupni

Totals (Skupni) skupne vrednosti podatkov, zabeleženih med vašimi vadbami. Skupne vrednosti se lahko uporabijo kot sezonski (ali mesečni) števec vaših vadbenih vrednosti. Vrednosti se avtomatično posodobijo po vsaki vadbi. **Totals** daje naslednje informacije, vključno z datumom zadnje ponastavitve:

- **Total distance** (skupna razdalja, če so podatki na voljo)
- **Total duration** (skupno trajanje vadbe)
- **Total calories** (skupno število pokurjenih kalorij)
- **Total exerc. count** (skupni števec vadb)

Skupne vrednosti je mogoče ponastaviti ali izbrisati (glejte naslednje poglavje). Za ponastavitev izberite **Reset totals** iz menija **Totals**. Izberite vrednost (**All** (vse), **Distance** (razdalja), **Duration** (trajanje), **Calories** (kalorije) ali **Exerc. count** (števec vadb)) ki jo želite ponastaviti.

Izbrisi

Če želite izbrisati vadbene datoteke, izberite **Delete** (izbrisi) iz menija **File**. Iz menija **Delete**:

- Izberite **Exercise**, če želite izbrisati vadbeno datoteko. Nato izberite vadbeno datoteko, ki jo želite izbrisati.
- Izberite **All exerc.**, če želite izbrisati vse vadbene datoteke.
- Izberite **Totals**, če želite ponastaviti skupno statistiko. Nato izberite, kaj želite izbrisati. Možnosti so **All** (vsa skupna statistika), **Distance** (razdalja), **Duration** (trajanje), **Calories** (kalorije) ali **Exerc. count** (števec vadb).

Prenos podatkov

Svoje vadbene podatke lahko prenesete s svojega RS300X na svoj dnevnik na **polarpersonaltrainer.com**, potem ko ste se registrirali na tej storitvi. Za prenos podatkov sta potrebna podatkovna prenosna enota Polar FlowLink™ (lahko jo kupite ločeno) in programska oprema WebSync.

Programsko opremo WebSync lahko prenesete s spletne storitve polarpersonaltrainer.com in jo namestite na svoj osebni računalnik, tako da sledite navodilom na ekranu.

Prenos vadbenih podatkov

1. Na svojem osebнем računalniku odprite program za prenos podatkov WebSync.
2. Priključite podatkovno prenosno enoto FlowLink v USB vhod.
3. Postavite svoj RS300X na FlowLink z zaslonom obrnjenim navzdol.
4. Sledite navodilom na ekranu vašega računalnika za prenos podatkov iz svojega monitorja srčne frekvence na polarpersonaltrainer.com. Za nadaljnja navodila glejte pomoč (*help section*) na **polarpersonaltrainer.com**.

5. NASTAVITVE

Nastavitve ure

Izberite vrednost, ki jo želite spremeniti in pritisnite RDEČO tipko. Nastavite vrednosti z GOR/DOL in jih potrdite z RDEČO tipko.

Do nastavitve ure pridete, tako da izberete GOR/DOL > **Settings** > **Watch**.

Nastavitve časa in datuma

Nastavite lokalni čas (**Time 1**) in časovno razliko do le-tega (**Time 2**). S časovnim pasom **Time zone** lahko izberete, kateri časovni pas je v uporabi. V časovnem pogledu lahko hitro spremenite časovni pas iz **Time 1** na **Time 2** tako da pritisnete in držite DOL.

Datum nastavite z nastavitvijo datuma (**Date**).

Dogodek

V pomnilniku monitorja srčne frekvence lahko ustvarite dogodek. Monitor bo prikazal število dni do dogodka, ko boste pritisnili in držali GOR v časovnem pogledu.

1. Izberite dogodek (**Event**) iz menija nastavitve ure (**Watch**).
2. Nastavite datum (**Date**) dogodka.
3. Izberite ime za dogodek.

Če želite spremeniti podrobnosti dogodka, pojdite v nastavitve dogodka (**Event**).

- **View**: Poglejte ime in datum trenutnega dogodka.
- **Date**: Spremenite datum dogodka.
- **Rename**: Preimenujte trenutni dogodek.
- **Delete**: Izbrišite trenutni dogodek.

Alarm

Izberite **Alarm** iz menija nastavitve ure (**Watch**). Nastavite alarm, da bo zazvonil enkrat (**Once**), od ponedeljka do petka (**Monday to Friday**), vsak dan (**Daily**), ali pa ga izklopite (**Off**).

Za ustavitev alarma pritisnite NAZAJ, za 10-minutni dremež pa RDEČO tipko. Alarma ni mogoče uporabljati med vadbo.

Vadbene nastavitve

Pojdite na vadbene nastavitve, tako da izberete GOR/DOL > **Settings** > **Exercise**. V meniju **Exercise** je 5 možnosti vadb, ki imajo vsaka svoje nastavitve.

- **Free**: Prosta vadba brez prednastavljenih vrednosti.
- **Basic**: Vadba pri zmerni intenzivnosti.
- **Interval**: Intervalna vadba.
- **OwnZone**: Vadba v lastnem območju »OwnZone«.
- **Add new**: Dodajte novo vadbo.

Vse možnosti, razen **Free**, imajo naslednje nastavitve:

- **Select**: Izberite možnost kot svojo vadbno nastavitve.
- **View**: Poglejte podrobnosti vadbene nastavitve.
- **Edit**: Uredite podrobnosti vadbene nastavitve. Izberite **Number of zones** (število območij), **Zone type** (vrsto območja, ki je lahko območje srčnega utripa **Heart rate** ali območje hitrosti/tempa **Speed/Pace**), meje za območje(a) in **Zone guide** (vodnik območja, ki je lahko časovnik **Timers** ali razdalje **Distances** ali pa ga izklopite **Off**).
 - Glejte Ročno nastavljanje območij srčnega utripa.
 - Vodnik območja (**Zone guide**) avtomatično spremeni območje med vadbo glede na nastavitve (ali časa ali razdalje) in vas o tem opozori. Ko je izbran **OwnZone** kot vrsta vadbe, se lahko le **Zone guide** nastavi ročno.
- **Rename**: Preimenujte vadbno nastavitve.
- **Default**: Povrnite privzete nastavitve.

Ročno nastavljanje območij srčnega utripa:

- **HR zone 1** meje: Nastavite svoje meje območja
1. Ko nastavite zgornjo mejo, se spodnja meja območja 2 nastavi avtomatično.
- **HR zone 2** meje: Nastavite svoje meje območja
2. Ko nastavite spodnjo mejo, se zgornja meja območja 1 nastavi avtomatično. Ko nastavite zgornjo mejo, se spodnja meja območja 3 nastavi avtomatično.
- **HR zone 3** meje: Nastavite svoje meje območja
3. Ko nastavite spodnjo mejo, se zgornja meja območja 2 nastavi avtomatično.

Nastavitve lastnosti

Pojdite na nastavitve lastnosti, tako da izberete GOR/DOL > **Settings** > **Features**.

- **S sensor**: Izberite, kateri senzor za hitrost želite uporabljati. Možnosti so **Footpod** (tekaški senzor), **GPS** (GPS senzor) in **Off** (izklopi).
- **Footp.calibr.:**
 - **Run**: Umerite tekaški senzor s tekom. Vključite tekaški senzor. Nastavite **Calibration Distance** Distance (umeritvena razdalja) – po možnosti naj bo daljša od 1000 metrov – t.j. razdalja, ki jo želite preteči v kilometrih.
Press START and run ...km > Pritisnite RDEČO tipko na monitorju srčne frekvence. Tek začnite, tako da bo pri prvem koraku stopalo s senzorjem na startni črti, nato pa pretecite prednastavljeno razdaljo v zmernem tempu.
Press OK after ...km > Ustavite se točno na ciljni črti prednastavljene razdalje in pritisnite RDEČO tipko.
Stand still. Receiving data > Stojte pri miru s spuščeni rokami in počakajte, da vaš monitor srčne frekvence sprejme podatke.

Prikažeta se **Calibration complete** in **Factor**. Umerjanje je končano in v uporabi je nov umeritveni faktor.

- **Manual**: Če poznate umeritveni faktor (t.j. če ste tekaški senzor že umerjali), ga lahko nastavite ročno. **Calibration Factor 0.000** > Nastavitev vrednost. Prikažeta se **Calibration complete** in **Factor**. Za nadaljnje informacije glejte navodila za umerjanje tekaškega senzorja v priročniku za uporabo tekaškega senzorja Polar S1 foot pod.



Najbolj univerzalna umeritvena lokacija je 400-metrski tekaški proga. Tudi v državah, ki uporabljajo imperialne enote, se umerjanje opravlja v metričnih enotah.

- **Speed view**: Izberite **km/h** ali **min/km**.
- **R.lap**: Nastavite avtomatični krog **On** ali **Off**. Če ga vklopite (**On**), vnesite še razdaljo (**Distance**) kroga.
- **♥-Touch**: Nastavite, katere informacijo so povezane s funkcijo **♥-Touch**. Možnosti so **Show limits** (prikaži meje), **Take lap** (izmeri krog), **Change view** (spremeni prikaz), **Light** (lučka) in **Off** (izklopi).
- **HR view**: Nastavite si, kako bo prikazan vaš srčni utrip. Možnosti sta **HR** in **HR%** (odstotek najvišjega srčnega utripa).
- **Sport zones**: Nastavite spodnje meje za 5 športnih območij.

Nastavitve uporabnika

Pojdite na nastavitve uporabnika, tako da izberete GOR/DOL > **Settings** > **User** (Nastavitve > Uporabnik).

- **Weight** (Teža): Vnesite svojo težo.
- **Height** (Višina): Vnesite svojo višino.
- **Birthday** (Datum rojstva): Vnesite svoj datum rojstva.
- **Sex** (Spol): Izberite **Male** (Moški) ali **Female** (Ženska).
- **Activity** (Aktivnost): Izberite možnost, ki najbolj ustreza celotni količini in intenzivnosti vaše fizične aktivnosti v zadnjih treh mesecih.
 - **Low** (Nizka): 0-1 ure na teden. Ne udeležujete se redno rekreativne vadbe ali težke fizične vadbe. Na primer, hodite le za razvedrilo in le občasno vadite tako težko, da zaradi tega težje dihate in se znojite.
 - **Moderate** (Zmerna): 1-3 ure na teden. Redno se udeležujete rekreativne vadbe. Na primer, 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.
 - **High** (Visoka): 3-5 ur na teden. Udeležujete se težke fizične vadbe vsaj trikrat na teden. Na primer, pretečete 20-50 km ali 12-31 milj na teden ali porabite 3-5 ur na teden za primerljivo težko vadbo.
 - **Top** (Idealna): 5 in več ur na teden. Udeležujete se težke fizične vadbe vsaj petkrat na teden ali pa vadite, da bi izboljšali svojo zmogljivost v tekmovalne namene.

- **Heart rate** (Srčni utrip): **HR max** (maksimalni srčni utrip): Vaša vrednost HR_{max} (220 - starost) je privzeta. Nastavite HR_{max} ročno, če je bil vaš maksimalni srčni utrip določen v laboratoriju ali če ste sami preizkusili vaš maksimalni srčni utrip v področju. Prav tako lahko nastavite svojo vrednost **HR sit** (srčni utrip v sedečem položaju).
- **VO2 max**: Kot privzeta se pokaže starostna vrednost. Če opravite kondicijski test Polar Fitness Test, vaša vrednost OwnIndex nadomesti to vrednost. Če poznate svojo laboratorijsko izmerjeno vrednost VO_{2max} , lahko z njo nadomestite svojo vrednost OwnIndex.

Splošne nastavitve

Pojdite na splošne nastavitve, tako da izberete GOR/DOL > **Settings** > **General**.

- **Sound**: Nastavite stopnjo glasnosti (**Volume**) in sicer **Vol 2**, **Vol 1** ali **Off** (izklopi), ter **TZ Alarm** (alarm ciljnega območja: **On** ali **Off**).
- **Keylock**: Izberite **Manual** (ročno) ali **Automatic** (samodejno zaklepanje tipk). Pri **Automatic** se tipke zaklenejo, ko eno minuto ne pritisnete tipk.
- **Help**: Izberite **On** ali **Off**. To je funkcija, ki prikazuje kratka sporočila pomoči, ko uporabljate monitor srčne frekvence.
- **Units**: Izberite metrične enote (kilogrami, kilometri, centimetri, KCAL) ali imperialne enote (funti, milje, čevlji, CAL). *Kalorije se vedno merijo kot kilokalorije.*
- **Language**: Izberite jezik **English**, **Deutsch**, **Español** ali **Français** kot jezik sporazumevanja uporabnika.
- **Sleep**: Izberite vklopi ali izklopi. Vklon načina v mirovanju varčuje baterijo, kadar monitor srčne frekvence že dlje časa ni v uporabi. Alarm ure bo v mirovanju še vedno delal. Monitor srčne frekvence zbudite: Pritisnite katero koli tipko > **Turn display on?** > **Yes** / **No**.

6. POMEMBNE INFORMACIJE

Skrb za svoj Polar RS300X

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.

S traku odstranite konektor oddajnika in po vsaki uporabi splaknite trak pod tekočo vodo. Osušite konektor z mehko brisačo. Nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala (jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

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

Ločeno posušite in shranite trak in konektor oddajnika, da zagotovite čim daljšo življenjsko dobo baterije oddajnika. Trak operite v pralnem stroju pred

daljšim shranjevanjem ter po vsaki uporabi v bazenski vodi z visoko vsebnostjo klora.

Hranite računalnik in oddajnik na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte ju v vlažnem okolju, v materialu, ki ne diha (plastični vrečki ali športni torbi) ali blizu prevodnega materiala (mokre brisače). Oba sta vodoodporna in se lahko uporabljata pri vodnih aktivnostih. Drugi združljivi senzorji so vodoodporni in se lahko uporabljajo v deževnem vremenu. Ne izpostavite vadbenega računalnika neposredni sončni svetlobi za dalj časa, na primer v avtu ali nameščenega na kolesu.

Poskrbite, da bo vaš vadbeni računalnik ostal čist. Da bi ohranili vodoodpornost, vadbenega računalnika ne umivajte s tlačnim čistilcem. Očistite računalnik z blago milnico ter sperite s čisto vodo. Ne potaplajte ga v vodo. Previdno ga posušite s suho brisačo. Nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala (jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

Izognite se udarcem računalnika, saj lahko to poškoduje enote senzorja.

Servis

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

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

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



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

Menjava baterij

Vadbeni računalnik

Priporočamo vam, da baterije vadbenega računalnika menja pooblaščen servisni center Polar. Tam bodo preizkusili, ali je vaš Polarjev vadbeni računalnik po menjavi baterije zares vodoodporen.

- Prikaz nizkega stanja baterije se pojavi, ko preostane le še 10-15 % zmogljivosti baterije.
- Prekomerna uporaba osvetlitve ozadja povzroča hitro izpraznjenje baterije.
- V mrzlih pogojih se prikaz nizkega stanja baterije pojavi, a izgine, ko temperatura naraste.
- 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 vklopljeni.

Konektor oddajnika

WearLink+ oddajnik ima baterijo, ki jo lahko menja sam uporabnik. Če želite sami zamenjati baterijo, pazno upoštevajte navodila.

Pri zamenjavi baterije pazite, da tesnilni obroček ostane nepoškodovan. V nasprotnem primeru ga zamenjajte z novim. Komplete tesnilnih obročkov/baterij lahko kupite

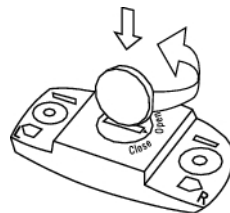
pri dobro založenih Polarjevih trgovcih in pooblaščenih Polarjevih servisih. V ZDA in Kanadi so dodatni tesnilni obročki na voljo pri pooblaščenih Polarjevih servisnih centrih. V ZDA so kompleti tesnilnih obročkov/baterij na voljo tudi na www.shoppolar.com.

Hranite baterije izven dosega otrok. Če pride do zaužitja, takoj obiščite zdravnika.

Baterije se morajo ustrezno odstraniti v skladu z lokalnimi predpisi.

Kadar ravirate z novo, polno baterijo, se izogibajte sklenjenemu stiku, t.j. istočasno z obeh strani, s kovino ali električnimi prevodniki, kot so na primer pincete. To lahko vodi do kratkega stika baterije, zaradi česar se bo hitreje izpraznila. Običajno kratki stik ne poškoduje baterije, vendar pa lahko zmanjša zmogljivost in skrajša njeno življenjsko dobo.

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



Nevarnost eksplozije, če baterijo zamenjate z baterijo napačne vrste.

S1 tekaški senzor

Glejte navodila v priročniku za uporabo S1 tekaškega senzorja S1.

G1 GPS senzor

Glejte navodila v priročniku za uporabo G1 GPS senzorja.

Varnostni ukrepi

Polarjev vadbeni računalnik prikazuje, kako dobro ste se odrezali. Prikazuje raven fizičnega napora in intenzivnosti vašega treninga. Druga uporaba ni predvidena ali nakazana.

Zmanjšanje tveganja med treningom

Trening lahko s seboj prinaša nekatera tveganja. Preden začnete z običajnim vadbenim programom, odgovorite na naslednja vprašanja glede vašega zdravstvenega stanja. Če odgovorite pritrdilno na katerokoli od teh vprašanj, se pred začetkom vadbenega programa posvetujte z zdravnikom.

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

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

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

Opozorilo osebam s srčnim spodbujevalnikom, defibrilatorjem ali drugo vstavljeno elektronsko napravo. Osebe s srčnim spodbujevalnikom uporabljajo vadbeni računalnik Polar na lastno odgovornost. Pred začetkom uporabe zmeraj priporočamo test največjega vadbenega stresa pod zdravniškim nadzorom. Test služi zagotavljanju varnosti in zanesljivosti istočasne uporabe spodbujevalnika in Polarjevega vadbenega računalnika.

Če ste na katero snov, ki pride v stik z vašo kožo, alergični ali sumite, da bi lahko prišlo do alergijske reakcije zaradi uporabe izdelka, v Tehničnih specifikacijah preverite navedene materiale. Da bi preprečili kožne reakcije na oddajnik, ga nosite čez majico, vendar jo dobro navlažite pod elektrodami, da zagotovite brezhibno delovanje.



Združen vpliv vlage in močnega drgnjenja lahko povzroči, da površina oddajnika začne puščati črno barvo in lahko pusti madeže na svetlih oblačilih. Če uporabljate sredstva proti mrčesu na svoji koži, poskrbite da ta ne pridejo v stik z vadbenim računalnikom ali oddajnikom.

Vadbena oprema z elektronskimi deli lahko povzroči moteče razpršene signale. Za rešitev teh težav, poskusite naslednje:

1. Odstranite oddajnik s svojih prsi in uporabite vadbeno opremo kot običajno.
2. Premikajte zapestno enoto tako dolgo, dokler ne najdete območja, kjer ne prikazuje motečih signalov ali ne utripa simbol srca. Interference so pogosto najhujše tik pred zaslonom opreme, medtem ko sta leva in desna stran zaslona bolj ali manj brez motenj.
3. Namestite oddajnik nazaj na vaše prsi in ohranite zapestno enoto čim bližje temu območju brez motenj.

Če RS300X še zmeraj ne deluje, je morda oprema električno preveč hrupna za brezžično merjenje srčnega utripa.

Polar RS300X lahko nosite med plavanjem. Za vzdrževanje vodoodpornosti **pod vodo ne pritiskajte gumbov**. Za več informacij obiščite <http://support.polar.fi>. Vodoodpornost izdelkov Polar je preverjena v skladu z mednarodnim standardom ISO 2281. Izdelki so porazdeljeni v tri razrede glede na njihovo vodoodpornost. Preverite hrbtno stran svojega izdelka Polar, kjer je naveden razred vodoodpornosti in ga primerjajte z razpredelnico spodaj. Prosimo, upoštevajte, da te opredelitve ne veljajo nujno za izdelke drugih proizvajalcev.

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

Odpravljanje težav

Če ne veste, kje v meniju ste, pritisnite in držite **NAZAJ** dokler se ne prikaže čas.

Če ni nobene reakcije na pritisk katerega koli gumba ali pa monitor srčne frekvence prikazuje nenavadne odčitke, ponastavite monitor srčne frekvence, tako da štiri tipke (**GOR**, **DOL**, **NAZAJ** in **LUČKA**) istočasno pritisnete in držite štiri sekunde. Vse druge nastavitve razen časa in datuma se bodo shranile.

Če izpis srčnega utripa postane neenakomeren, skrajno visok ali pa se prikaže nula (00), se prepričajte, da znotraj 1 m/3 ft ni nobenega drugega oddajnika srčnega utripa, da sta pas oddajnika oz. tekstilni elektrodi udobno zapeti in navlaženi, čisti in nepoškodovani.

Če merjenje srčnega utripa ne deluje s športnimi oblačili, poskusite uporabiti pas. Če deluje, potem je problem verjetno v oblačilih. Prosimo, pokličite trgovca oz. izdelovalca oblačil.

Močni elektromagnetni signali lahko povzročajo neenakomerne odčitke. Elektromagnetne motnje se lahko pojavijo blizu visokonapetostnih električnih vodov, semaforjev, nadzemnih vodov električnih železnic, avtobusov ali tramvajev, v bližini televizij, avtomobilskih motorjev, računalnikov za kolesa, nekatere vadbene opreme na motorni pogon, mobilnih telefonov ali v bližini električnih varnostnih ograj. Da bi se izognili tem neenakomernim odčitkom, se odmaknite od možnih virov motenj.

V kolikor se ti neobičajni izpisi nadaljujejo navkljub dejstvu, da ste se odstranili od vira motenj, upočasnite in preverite svoj utrip z roko. Če čutite, da ustreza visokemu odčitku na zaslonu, lahko doživljate srčno aritmijo. Večina primerov aritmije ni resnih, a se vseeno posvetujte s svojim zdravnikom.

Srčni pojav je lahko spremenil vašo valovno obliko EKG. V tem primeru se posvetujte s svojim zdravnikom.

Če merjenje srčnega utripa ne deluje ne glede na prej omenjene ukrepe, imate lahko prazno baterijo v oddajniku.

Tehnične specifikacije

Vadbeni računalnik

Vrsta baterije	CR 2032
Življenjska doba baterije	Povprečno 1 leto (1 ura/dan, 7 dni/teden vadbe)
Delovna temperatura	-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F
Material zapestnega traku	Poliuretán
Zaščitni pokrov in zaponka zapestnega traku	Nerjaveče jeklo v skladu z evropsko direktivo EU 94/27/EU in spremembo 1999/C 205/05 glede izločanja niklja iz izdelkov, namenjenih, da pridejo v neposreden in podaljšan stik s kožo.
Točnost ure	Boljša od ± 0,5 sekunde/dan pri 25 °C / 77 °F temperature.
Točnost meritve srčnega utripa	± 1% ali ± 1 bpm, karkoli je večje, opredelitev velja za stacionarne pogoje.

Oddajnik

Vrsta baterije	CR 2025
Življenjska doba baterije	Povprečno 700 ur uporabe
Obroček za zatesnitev pokrova baterije	O-obroč 20.0 x 1.0 material FPM
Delovna temperatura	-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F
Material priključka	Poliamid
Material traku	35 % poliester, 35 % poliamid, 30 % poliuretán

Mejne vrednosti

Kronometer	23 h 59 min 59 s
Srčni utrip	15-240 bpm
Skupni čas	0 - 9999 h 59 min 59 s
Skupne kalorije	0 - 999999 kcal/Cal
Skupno štetje vaj	65 535
Leto rojstva	1921 - 2020
Maksimalna hitrost z GPS senzorjem	199,9 km/h
Maksimalna hitrost s senzorjem korakov	29,5 km/h
Maksimalno število datotek	16
Maksimalno število krogov	99
Maksimalno trajanje vadbe	99:59:59
Maksimalna razdalja vadbe	655,3 km
Maksimalna razdalja poti	9999,9 km/mi

Polar FlowLink in Polar WebSync 2.1 (ali novejši)

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

Vadbeni računalnik Polar RS300X uporablja naslednje patentirane tehnologije, med drugim:

- ocenjevanje OwnZone® za določitev osebnih meja ciljnega srčnega utripa za dan
- OwnCode® kodiran prenos
- OwnIndex® tehnologijo za kondicijski test
- OwnCal® za osebno računanje kalorij
- WearLink® tehnologijo za merjenje srčnega utripa
- FlowLink® za prenos podatkov

Garancija in omejitev odgovornosti

Mednarodna omejena garancija Polar

- Ta garancija ne vpliva na zakonske pravice potrošnika po veljavni državni zakonodaji ali pravice potrošnika proti trgovcu, ki izhajajo iz njune kupoprodajne pogodbe.
- To omejeno mednarodno garancijo Polar izdaja podjetje Polar Electro Inc. potrošnikom, ki so kupili ta izdelek v ZDA ali Kanadi. To omejeno mednarodno garancijo Polar izdaja podjetje Polar Electro Oy potrošnikom, ki so kupili ta izdelek v drugih državah.
- Polar Electro 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 države, kjer je izdelek bil prvotno dan na trg.

Avtorske pravice © 2011 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finska. Vse pravice pridržane. Noben del tega priročnika se ne sme v kakršnikoli obliki zlorabiti ali razmnoževati brez predhodnega pisnega dovoljenja 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 iz tega uporabniškega priročnika ali pakiranja tega izdelka, označeni s simbolom ®, 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. Veljavno Izjavo o skladnosti najdete na www.polar.fi/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 prikazuje, da je izdelek zaščiten pred električnimi šoki.

Omejitev odgovornosti

- Gradivo v tem priročniku je informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi proizvajalčevega programa neprestanega razvoja spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne izjavlja ali jamči za ta priročnik ali izdelke, ki so v njem opisani.
- Polar Electro Inc./ Polar Electro Oy ne odgovarja za škodo, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali nastale, posledične ali posebne, ki bi nastali zaradi ali ki so povezani z uporabo tega gradiva ali izdelkov opisanih tukaj.

Ta izdelek je zaščiten z enim ali več naslednjimi patenti: FI 6815, EP 1245184, US 7076291, HK104842, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK104006, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 62770, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803.4-0, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 548681, FI 110915, US 7324841. Drugi patenti so v teku.

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

Manufactured by

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

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY