

Polar CS500
Instrukcja obsługi

SPIS TREŚCI

1. POZNAJ SWÓJ KOMPUTER ROWEROWY CS500	4
2. PIERWSZE KROKI	6
Funkcje przycisków i budowa menu	6
Ustawienia podstawowe	7
Pomiar obwodu koła	7
Zakładanie uchwytu rowerowego	7
Zamontuj komputer rowerowy na uchwycie rowerowym.....	8
3. TRENING	9
Założ nadajnik.....	9
Rozpoczęcie treningu	9
Informacje o treningu.....	11
Następne okrążenie	12
Opcje w trybie pauzy.....	13
Zatrzymanie treningu	13
Trenowanie z OwnZone	13
Wyznaczanie OwnZone.....	14
4. PO TRENINGU.....	15
Plik ćwiczenia	15
Usuwanie plików treningowych	17
Totals.....	17
5. PRZESYŁ DANYCH	19
6. USTAWIENIA.....	20
Ustawienia rowerowe	20
Ustawienia stopera	20
Ustawienia stref tętna.....	20
Ustawienia roweru	21
AutoStart	21
Koło	21
Prędkość	22
Kadencja	22
Moc	22
Ustawienia wysokości.....	23
Ustawienia zegarka.....	23
Ustawienia użytkownika	24
Tętno maksymalne (HRmax)	25
Wartość Tętna w Pozycji Siedzącej (HRsit).....	25
Ustawienia ogólne	25
7. UŻYWANIE NOWYCH SENSORÓW	26
Nauczanie nowego sensora prędkości	26
Uczenie nowego sensora kadencji*	26
Uczenie nowego sensora mocy.....	26
8. UŻYWANIE NOWEGO NADAJNIKA	28
Uczenie nowego nadajnika.....	28
9. ISTOTNE INFORMACJE.....	29
Przechowywanie i dbanie o produkt.....	29
Dbanie o produkt.....	29
Serwis.....	29

Wymiana baterii	29
Aby zmienić baterię w odbiorniku.....	30
Uwagi.....	31
Zakłócenia podczas ćwiczeń	31
Minimalizacja ryzyka podczas ćwiczenia	31
Specyfikacja techniczna	32
Najczęściej Zgłaszane Pytania	33
Międzynarodowa Gwarancja Polar	34
Zrzeczenie się odpowiedzialności.....	36
INDEKS	37

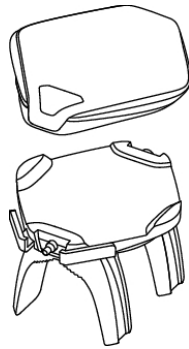
1. POZNAJ SWÓJ KOMPUTER ROWEROWY CS500

Gratulujemy zakupu komputera rowerowego CS500!

Instrukcja ta zawiera kompletne informacje, które pomogą Ci w pełni wykorzystać zakupiony sprzęt.

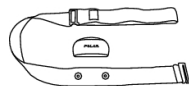
Najnowszą wersję tej instrukcji można pobrać ze strony www.polar.fi/support.

Polar CS500 dostarcza Ci wszelkich informacji jakich potrzebujesz do poprawy swoich wyników i zapisuje dane do późniejszej analizy. Nowoczesny duży wyświetlacz gwarantuje łatwość odczytu danych w każdych warunkach. Innowacyjna technologia przycisków pozwala w łatwy i bezpieczny sposób zmieniać funkcje nawet przy dużych prędkościach.

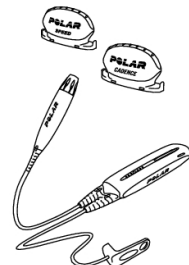


Komputer rowerowy może być łatwo zamontowany do mostka lub kierownicy za pomocą nowego uchwytu **Polar Dual Lock Bike Mount**. Specjalnie zaprojektowany uchwyt z metalowymi elementami gwarantuje poprawne zamocowanie komputera rowerowego do kierownicy lub mostka.

Komfortowy nadajnik **Polar WearLink®+** **transmitter W.I.N.D.** wysyła sygnał pracy serca do komputera rowerowego z dokładnością EKG. Nadajnik składa się z dwóch elementów: elektrod i kostka.



Sensor prędkości Polar CS speed sensor™ W.I.N.D. mierzy bezprzewodowo dystans oraz aktualną, średnią i maksymalną prędkość.



Opcjonalny sensor kadencji **Polar CS cadence sensor™ W.I.N.D.** mierzy bezprzewodowo aktualną i średnią kadencję. Jest to ilość obrotów korby na minutę.


Opcjonalny sensor mocy **Polar Power Output Sensor™ W.I.N.D.** mierzy bezprzewodowo moc wytwarzaną podczas jazdy oraz kadencję.

Transfer danych pomiędzy komputerem rowerowym a polarpersonaltrainer.com odbywa się za pośrednictwem nowego urządzenia **Polar DataLink**. Po prostu wepnij DataLink do portu USB w swoim komputerze, a wykryje on Twój komputer rowerowy dzięki technologii W.I.N.D.



Serwis internetowy polarpersonaltrainer.com został stworzony by pomagać Ci w wypełnianiu założeń treningowych. Możesz tam:

- przechowywać swoje treningi z długiego okresu.
- analizować i śledzić swój postęp pod każdym kątem
- analizować intensywność treningu i czas potrzebny na regenerację używając opcji obciążenia treningu
- optymalizować sposób w jaki trenujesz za pomocą programów treningowych Polar
- zmierzyć się z przyjaciółmi w wirtualnych zawodach sportowych i komunikować się z innymi entuzjastami sportu.

 *Dane ze wszystkich kompatybilnych sensorów i nadajnika WearLink są przesyłane bezprzewodowo do komputera rowerowego za pomocą technologii W.I.N.D. na częstotliwości 2.4Ghz. Pozwala to na uniknięcie wszelkich zakłóceń podczas treningów.*

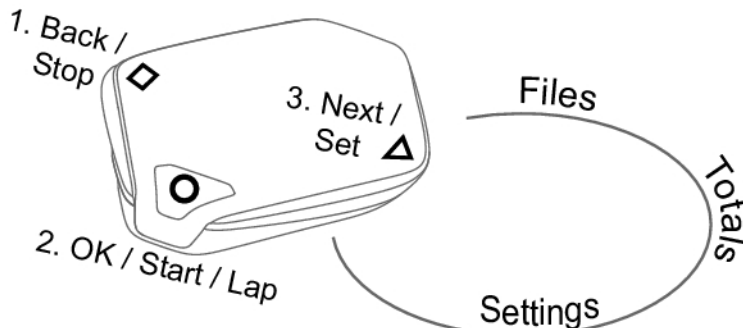
Zarejestruj swojego Polar na stronie <http://register.polar.fi/> by pomóc nam w poprawianiu i wprowadzaniu nowych rozwiązań do naszych produktów tak, aby mogły one spełniać wszelkie Państwa potrzeby.

By oglądać filmy instruktażowe, wejdź na stronę http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

2. PIERWSZE KROKI

Funkcje przycisków i budowa menu

Komputer rowerowy posiada trzy przyciski, każdemu przypisane są inne funkcje w zależności od momentu użycia.

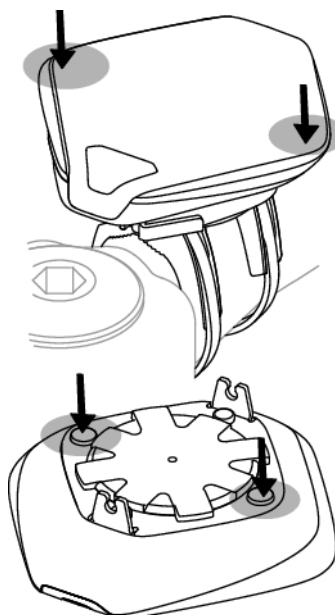


1. □ BACK / STOP	2. ○ OK / START / LAP / RESET	3. ▷ NEXT / SET
<ul style="list-style-type: none"> Wyjście z menu. Powrót do poprzedniego okna. Wyjdz nie zapisując zmian. Anuluj wybór. Po przytrzymaniu, powrót do ekranu głównego z każdego miejsca w menu. Po przytrzymaniu na ekranie głównym, przejdzie w tryb oszczędzania energii. Po przytrzymaniu przez trzy sekundy w trybie oszczędzania energii, aktywuje komputer rowerowy. 	<ul style="list-style-type: none"> Potwierdza wybór. Rozpoczęcie sesji treningowej. Następne okrążenie. Resetuje wartości zapisane w Total. Po przytrzymaniu przez trzy sekundy w trybie oszczędzania energii, aktywuje komputer rowerowy. 	<ul style="list-style-type: none"> Przenosi do następnego trybu lub poziomu menu. Zmiana roweru po przytrzymaniu na ekranie głównym. Dopasowanie wybranej wartości. Po przytrzymaniu przez trzy sekundy w trybie oszczędzania energii, aktywuje komputer rowerowy.

i Komputer rowerowy przechodzi w tryb oszczędzania energii automatycznie, jeśli będąc na ekranie głównym nie naciśniesz żadnego przycisku przez pięć minut. Możesz ponownie włączyć komputer rowerowy poprzez przytrzymanie dowolnego przycisku przez trzy sekundy.

Możesz używać □ i ▷ przyciski na dwa sposoby:

1. Gdy komputer rowerowy jest zamontowany na mostku lub kierownicy, delikatnie naciśnij lewy lub prawy bok komputera rowerowego.
2. Jeśli masz komputer rowerowy w rękach, używaj przycisków znajdujących się na odwrocie komputera rowerowego, po lewej i prawej stronie.



Ustawienia podstawowe

Przed użyciem komputera rowerowego po raz pierwszy, dopasuj ustawienia podstawowe. Wprowadź dane jak najdokładniej by zapewnić poprawność podawanych informacji bazując na Twojej wydolności.

By dopasować dane, używaj SET i potwierdzaj OK. wartości przewijają się szybciej jeśli przytrzymasz SET.

Aktywuj komputer rowerowy poprzez przytrzymanie dowolnego przycisku przez trzy sekundy. **Basic SET** zostanie wyświetlone. Wciśnij START i dopasuj następujące informacje:

1. **Time set:** Wybierz **12h** lub **24h**. Przy **12h**, wybierz **AM** lub **PM**. Wprowadź godzinę.
2. **Date set:** Wprowadź datę.
3. **Unit:** Wybierz jednostki metryczne [**kg/cm**] lub brytyjskie [**lb/ft**].
4. **Weight:** Wprowadź swoją wagę.
5. **Height:** Wprowadź swój wzrost. W formacie LB/FT najpierw wprowadź stopy, potem cale.
6. **Birthday:** Wprowadź swoją datę urodzin.
7. **Sex:** Wybierz **Male** lub **Female**.
8. **Settings DONE** zostanie wyświetlone. By zmienić wprowadzone dane, wciśnij BACK póki nie powrócisz do wartości, którą chcesz zmienić. By zatwierdzić ustawienia, wciśnij OK i komputer rowerowy przejdzie do ekranu głównego.

Pomiar obwodu koła

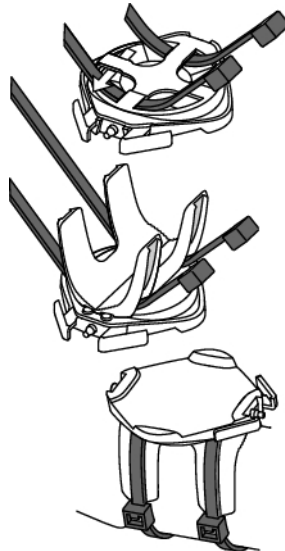
Zanim zaczniesz jeździć, wprowadź odpowiedni obwód koła do komputera rowerowego. By uzyskać więcej informacji, przejdź do Ustawienia roweru (strona 21).

Zakładanie uchwytu rowerowego

Możesz zamontować uchwyt na mostku albo po lewej lub prawej stronie kierownicy.

POLSKI

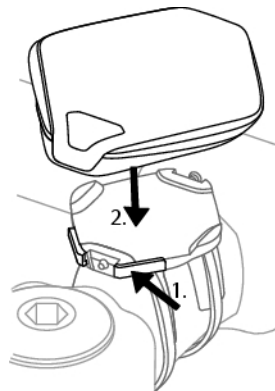
1. Przeprowadź dwa zipy przez otwory w uchwycie. Jeśli zakładasz uchwyt na kierownicy, przeprowadź zipy w odwrotnym kierunku.
2. Włóż gumkę do uchwytu. Upewnij się, że jest dobrze dopasowana w specjalne otwory.
3. Połóż gumkę i uchwyt na mostku/kierownicy i dopasuj zacisk zipami. Dobrze dociśnij zipy, aby zapewnić jak najlepsze przyleganie uchwytu. Odetnij wystające elementy zipów.



By oglądnąć przewodnik wideo, wejdź na stronę http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

Zamontuj komputer rowerowy na uchwycie rowerowym.

1. Wciśnij przycisk i ustaw komputer rowerowy na uchwycie.
2. Puść przycisk by zamontować komputer rowerowy na uchwycie. Sprawdź czy komputer rowerowy jest dobrze zamontowany na uchwycie zanim ruszysz w trasę.



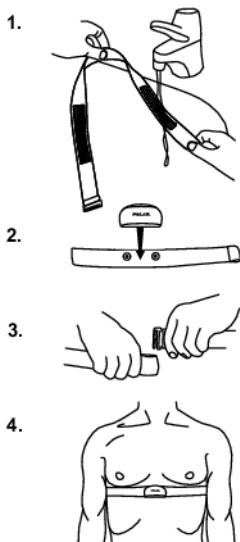
By odpiąć komputer rowerowy z uchwytu, wciśnij przycisk i unieś komputer rowerowy z uchwytu.

By oglądnąć przewodnik wideo, wejdź na stronę http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

3. TRENING

Założ nadajnik

Założ nadajnik by rozpocząć pomiar tętna.



1. Zmocz elektrody pod bieżącą wodą.

i W wymagających warunkach, jak na przykład długie maratony, zalecamy aby używać żelu do EKG w celu zapewnienia odpowiedniej wilgotności elektrod. Ważne jest, abyś mył nadajnik bardzo dokładnie po użyciu takiego żelu.

2. Wepnij kostkę do elektrod. Dopasuj długość elektrod tak, aby dobrze przylegały do ciała.
3. Założ elektrody wokół klatki piersiowej poniżej mięśni i połącz je z drugim końcem elektrod.
4. Sprawdź czy zmoczone elementy elektrod dobrze przylegają do skóry i logo Polar na nadajniku jest w centralnej pozycji i nie jest do góry nogami.

Jeśli nie używasz nadajnika, to przechowuj go oddzielnie od elektrod by zwiększyć jego żywotność. Zobacz dokładne instrukcję prania Przechowywanie i dbanie o produkt (strona 29).

By oglądnąć przewodnik wideo, wejdź na stronę http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

i Nadajnik Polar WearLink może być używany ze specjalną koszulką z wbudowanymi elektrodami. Zwilż obszar elektrod na koszulce. Wepnij nadajnik w koszulkę bez elektrod tak, aby logo Polar było w centralnej pozycji.

Rozpoczęcie treningu

Zamocuj komputer rowerowy na uchwycie i aktywuj go poprzez przytrzymanie przycisku.

Na ekranie głównym, komputer rowerowy automatycznie rozpocznie wykrywanie sygnału tętna.



Liczba w górnym lewym rogu oznacza który rower jest aktualnie używany. Rower, który był używany podczas poprzedniej sesji treningowej, zostanie wybrany automatycznie. By zmienić rower, przytrzymaj NEXT na ekranie głównym.



Jeśli aktywowałeś funkcję AutoStart, komputer rowerowy automatycznie rozpocznie zapis treningu gdy zaczniesz jechać. W celu uzyskania dalszych informacji o funkcji AutoStart, przejdź do Ustawienia roweru (strona 21). Jeśli nie aktywowałeś funkcji AutoStart, wciśnij START by rozpocząć zapis.

Jednocześnie możesz obserwować trzy linie wyświetlanych informacji. Wciśnij NEXT by zobaczyć następujące ekrany:



Zobacz Informacje o treningu. (strona 11) w celu uzyskania dokładnego opisu wyświetlanych informacji.

Dystans wraz z **dystansem okrążenia** (jeśli masz co najmniej jedno okrążenie).
Prędkość
Tętno oraz **kadencję**



Średnią prędkość
Prędkość
Średnie tętno oraz **kadencję**



Prędkość
Stoper
Tętno oraz **kadencję**



Czas dotarcia na miejsce
Godzina
Tętno oraz **kadencję**



Strefy tętna
Czas w strefie
Tętno oraz **kadencję**




Kalorie
Wydatek energetyczny na godzinę.
Tętno oraz **kadencję**



Wysokość n.p.m.
Inklinometr
Temperaturę oraz **Kadencję**




Dystans wycieczki
Prędkość / Moc
Tętno oraz **kadencję**

 Ustaw komputer rowerowy tak, aby przewijał dostępne ekrany automatycznie poprzez przytrzymanie **NEXT**. Wyłącz przewijanie naciskając **NEXT**

Informacje o treningu.

Wyświetlane informacje	Opis
Wysokość n.p.m.	Aktualna wysokość w metrach / stopach.
Czas dotarcia na miejsce	Po wprowadzeniu dystansu jaki chcesz przejechać, komputer rowerowy oszacuje czas dojazdu na miejsce na podstawie prędkości jazdy. By uzyskać więcej informacji, przejdź do Ustawienia rowerowe (strona 20). Jeśli funkcja przejechanego dystansu jest wyłączona, wyświetlana będzie prędkość zamiast czasu dojazdu.
Średnie tętno	Twoje średnie tętno sesji treningowej jest wyświetlane ze wskaźnikiem, który poinformuje Cię gdy Twoje tętno zacznie się zwiększać lub zmniejszać.
Średnia prędkość	Średnia prędkość z treningu jest wyświetlana ze wskaźnikiem, który poinformuje Cię czy prędkość wzrasta czy maleje (Wymagany jest sensor prędkości W.I.N.D.).
Kadencja	Ilość obrotów korby na minutę (wymagany jest opcjonalny sensor kadencji Polar CS cadence sensor W.I.N.D.).
Kalorie	Ilość spalonych kalorii do tej pory. Zliczanie kalorii zacznie się w momencie, gdy zostanie wyświetlone Twoje tętno.
Wydatek energetyczny na godzinę	Wskaźnik wydatku energetycznego na godzinę.
Dystans	Ogólny dystans przebyty to tej pory (wymagany jest sensor Polar CS speed sensor W.I.N.D.).
Tętno	Aktualne tętno.
Strefy tętna	Dolny i górny limit tętna. Symbol serca przemieszcza się w lewo lub prawo w zależności od aktualnej wartości tętna. Jeśli nie widać symbolu to oznacza to, że tętno jest poza strefą.

Wyświetlane informacje	Opis
Inklinometr	Wzniesienia i spadki w procentach i stopniach. Obliczenie w formie numerycznej jak duże jest wzniesienie lub spadek pomaga odpowiednio dopasować wysiłek.
Dystans okrążenia	Dystans okrążenia (Wymagany jest Polar CS speed sensor W.I.N.D.).
Moc	Moc wyrażana w watach (Wymagany opcjonalny sensor mocy Polar Power Output Sensor W.I.N.D.).
Prędkość	Aktualna prędkość (wymagany sensor Polar CS speed sensor W.I.N.D.).
Stoper	Czas sesji treningowej do tej pory.
Temperatura	Aktualna temperatura.
Czas w strefie	Czas treningu poza strefami tętna.
Godzina	Godzina.
Dystans wycieczki	Dystans pomiędzy punktami A i B Użyj tej funkcji do pomiaru dystansu pomiędzy dwoma punktami trasy (Wymagany sensor prędkości Polar CS speed sensor™ W.I.N.D.) Dystans wycieczki może być zresetowany w trybie paazy.

 *Twój trening jest zapisywany jedynie wtedy, gdy trening trwa dłużej niż jedna minuta lub zostało zapisane co najmniej jedno okrążenie.*

Następne okrążenie

Zapisz okrążenie przyciskając LAP. Zostaną wyświetlone następujące informacje:



Lap time wskazuje czas okrążenia.
Tętno / numer okrążenia



Split time jest czasem od początku treningu do zapisania czasu ostatniego okrążenia.

Średnie tętno (wyliczone od początku okrążenia)

Jeśli aktywowałeś funkcję AutoLap, komputer rowerowy automatycznie zapisze okrążenia gdy osiągniesz założony dystans. By uzyskać więcej informacji, przejdź do Ustawienia rowerowe (strona 20).

Opcje w trybie pauzy

By wstrzymać trening, wciśnij STOP.

W trybie pauzy, możesz wybrać:

- **Continue** by kontynuować zapis treningu.
- **Exit** by całkowicie zatrzymać zapis.
- **Summary** by wyświetlić podsumowanie informacji o treningu. Zostaną wyświetlone następujące informacje:
 - **Exe. Time**: Czas zapisanego treningu i średnie tętno.
 - **Limits**: Strefy tętna użyte podczas treningu (jeśli zostały ustawione).
 - **In zone**: Czas spędzony w założonej strefie.
 - **Kcal/ %Fat**: Ilość spalonych kalorii podczas sesji treningowej oraz % tkanki tłuszczowej.
 - **Speed**: Średnia prędkość.
 - **Cadence**: Średnia kadencja.
 - **Distance**: Przejechany dystans.
 - **Ride Time**: Czas jazdy Na przykład, jeśli się zatrzymasz, ale nie zatrzymasz zapisu treningu, zliczanie czasu zostanie automatycznie wyłączone, ale czas sesji treningu będzie nadal naliczany. Jeśli funkcja AutoStart jest włączona, czas treningu i czas jazdy jest taki sam, ponieważ komputer rowerowy automatycznie wznowia i zatrzymuje zapis w momencie gdy zaczynasz lub przestajesz jechać.
 - **Power**: Średnia moc
 - **Ascent**: Wzniesienie w metrach / stopach
 - **Altitude**: Średnia wysokość
- **Sound** by ustawić dźwięk na **Off**, **Soft**, **Loud** lub **Very loud**.
- **Reset TRIP** by zresetować dystans wycieczki. Potwierdź za pomocą OK.
- **Auto SCROLL** by komputer rowerowy automatycznie przewijał ekrany z wyświetlanymi informacjami.
- **Sensor SEARCH** by wyszukać sygnały z sensorów WearLink, Speed, Cadence i Power, jeśli sygnał zostanie zgubiony podczas treningu z powodu zakłóceń.

Zatrzymanie treningu

Wciśnij STOP by wstrzymać sesję treningową. **Continue** zostanie wyświetlone.

Wciśnij STOP ponownie.

Zadbaj o swój nadajnik po treningu. **Odepnij nadajnik od elektrod i przepłukaj pod bieżącą wodą po każdym treningu.** Pierz elektrody w pralce regularnie w 40°C przynajmniej co pięć treningów.

By zobaczyć kompletne informacje o dbaniu o produkt, przejdź do Przechowywanie i dbanie o produkt (strona 29).

Trenowanie z OwnZone

Twój komputer rowerowy automatycznie wyznaczy Twoją indywidualną, optymalną i bezpieczną strefę

wysiłkową, Twoją OwnZone. Unikalna funkcja Polar OwnZone wyznacza Twoją indywidualną strefę do treningów tlenowych. Funkcja ta, pomaga Ci w rozgrzewce i sprawdza Twoją aktualną kondycję. Dla większości osób dorosłych OwnZone odpowiada 65-85% tętna maksymalnego.

Słuchanie i interpretacja sygnałów Twojego ciała podczas treningów jest ważną rzeczą dla poprawy wydolności. Ponieważ nasza dyspozycja fizyczna i psychiczna różni się każdego dnia (np. z powodu stresu, choroby) zalecane jest używanie funkcji OwnZone dla każdej sesji treningowej. Gwarantuje ona dobór najbardziej odpowiedniej strefy tętna w danym dniu, dopasowanej do wybranego typu treningu.

OwnZone może być wyznaczone w ciągu 1-5 minut podczas rozgrzewki. Należy rozpocząć trening powoli na niskiej intensywności i powoli zwiększać intensywność oraz tętno. OwnZone jest przeznaczona dla zdrowych osób. Niektóre choroby mogą spowodować zmienność tętna co uniemożliwia ustalenie OwnZone. Takie sytuacje są spowodowane przez m.in. nadciśnienie tętnicze, arytmie i zażywanie niektórych leków.

Zanim zaczniesz wyznaczać swoją OwnZone, upewnij się, że:

- Ustawienia użytkownika są wprowadzone poprawnie.
- Funkcja OwnZone jest aktywna. Zobacz Ustawienia stref tętna. (strona 20) by uzyskać więcej informacji. Komputer rowerowy automatycznie wyznaczy OwnZone za każdym razem gdy rozpoczniesz trening, jeśli ta funkcja jest włączona.

Wyznaczanie OwnZone

OwnZone jest wyznaczone w pięciu krokach. Jeśli dźwięki są włączone to sygnał dźwiękowy poinformuje Cię o zakończeniu każdego kroku.

1. Załóż nadajnik na klatkę piersiową. Na ekranie głównym wciśnij START.
2. **OZ** > jest wyświetlone i rozpoczyna się wyznaczanie OwnZone Jedź lub idź wolnym tempem przez 1 minutę. Utrzymuj tętno poniżej wartości 100 bpm/ 50 % HR_{max} podczas pierwszego kroku.
3. **OZ** >> Jedź lub idź normalnym tempem przez 1 minutę. Powoli zwiększaj tętno średnio o 10 bpm/ 5% HR_{max}.
4. **OZ** >>> Jedź lub idź szybszym tempem przez 1 minutę. Powoli zwiększaj tętno średnio o 10 bpm/ 5% HR_{max}.
5. **OZ** >>>> Jedź szybkim tempem lub truchtaj wolnym tempem przez 1 minutę. Powoli zwiększaj tętno średnio o 10 bpm/ 5% HR_{max}.
6. **OZ** >>>>> Jedź szybkim tempem lub biegnij przez 1 minutę. Zwiększaj tętno średnio o 10 bpm/ 5% HR_{max}.

Gdy usłyszysz dwa dźwięki jeden po drugim to oznaczać to będzie, że OwnZone zostało wyznaczone.

OwnZone Updated i strefa tętna zostaną wyświetlone Strefa jest wyświetlona w uderzeniach na minutę (bpm) lub jako procent tętna maksymalnego (HR%), w zależności od Twoich ustawień.

Jeśli wyznaczanie OwnZone się nie powiodło to zostanie użyta poprzednio wyznaczona wartość i **OwnZone** pojawi się wraz ze strefami na wyświetlaczu. Jeśli OwnZone nie zostało wyznaczone to automatycznie użyta zostanie strefa bazująca na wieku.

Teraz możesz kontynuować trening. Staraj się pozostać w wyznaczonej strefie by zwiększyć korzyści płynące z treningu. Czas poświęcony na wyznaczenie OwnZone jest doliczony do zapisanego czasu treningu.

Jeśli chcesz użyć poprzednio wyznaczonej wartości OwnZone, wciśnij STOP podczas któregośkolwiek kroku procesu.

Ponowne wyznaczanie OwnZone:


- Gdy zmieniasz środowisko ćwiczeń lub tryb treningu.
- Jeśli trenujesz pierwszy raz po tygodniowej przerwie.
- Jeśli nie odpocząłeś wystarczająco po poprzedniej sesji lub źle się czujesz, jesteś zmęczony.
- Po zmianie ustawień użytkownika.

4. PO TRENINGU

Plik ćwiczenia

Przeglądaj dokładne informacje o treningach w **FILES**.

1. Na ekranie głównym wciśnij **NEXT**. **FILES** zostanie wyświetlone
2. Wciśnij **START** by zobaczyć następujące informacje
 - Data i czas kiedy zaczął się trening.
 - Ilość plików treningowych.
3. By przeglądać dane, wciśnij **NEXT**.

 **Delete FILES** jest ostatnią opcją w **FILES**. By uzyskać więcej informacji, przejdź do *Usuwanie plików treningowych*.

By przeglądać zapisane informacje w wybranym pliku, wciśnij **OK**.

Wciśnij **NEXT** by przeglądać następujące informacje:

Tekst na wyświetlaczu	Wyświetlane informacje.
Exe. Time (Exe. Czas)	Czas trwania treningu. Średnie i maksymalne tętno naprzemiennie na wyświetlaczu.
Limits (Strefy)	Górna i dolna strefa tętna używana podczas treningu (jeśli limity są ustawione).
In Zone (W strefie)	Czas spędzony In Zone (w strefie), Above (powyżej) i Below (poniżej) tętna naprzemiennie na wyświetlaczu.
Kcal / % Fat	Spalone kalorie podczas treningu i procent z tkanki tłuszczowej.
Distance (Dystans)	Przejechany dystans.
Speed (Prędkość)	Maksymalna i średnia prędkość.
Cadence (Kadencja)	Maksymalna i średnia kadencja.
Power (Moc)	Maksymalna i średnia moc.
Ride Time (Czas jazdy)	Czas jazdy: Na przykład, jeśli się zatrzymasz, ale nie zatrzymasz zapisu treningu, zliczanie czasu zostanie automatycznie wyłączone, ale czas sesji treningu będzie nadal naliczany. Jeśli funkcja AutoStart jest włączona, czas treningu i czas jazdy jest taki sam, ponieważ komputer rowerowy automatycznie wznawia i zatrzymuje zapis jak zaczynasz lub przestajesz jechać.


Tekst na wyświetlaczu	Wyświetlane informacje.
Alt./Temp	<p>Maksymalna wysokość.</p> <p>Temperatura.</p> <p>By wyświetlić dodatkowe informacje wyliczone z danych wysokości, wciśnij OK.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incline (Aktualne wzniesienie pokazane w stopniach i procentach) • Decline (Aktualny spadek pokazany w stopniach i procentach) • Altitude (Aktualna wysokość) • Ascent: (Wzniesienie w metrach / stopach) • Descent (Spadek w metrach / stopach)
LAPS	<p>Liczba zapisanych okrążeń.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. By zobaczyć Best Lap (najlepsze okrążenie), wciśnij START. Najszybsze okrążenie i jego numer zostaną wyświetlone. 2. By zobaczyć Avg. Lap, wciśnij OK. Wyświetlony zostanie średni czas okrążenia. Wciśnij OK. 3. Przeglądaj okrążenia za pomocą NEXT. Możesz zobaczyć numer okrążenia w dolnym prawym rogu. By przeglądać dokładne informacje o danym okrążeniu, wciśnij OK. Zostaną wyświetlone następujące informacje: <ul style="list-style-type: none"> • Prędkość • Kadencja • Dystans • Moc • Alt./Temp • Wzniesienia • Spadki • Podjazdy • Zjazdy

Tekst na wyświetlaczu	Wyświetlane informacje.
A. LAPS	<p>Liczba zapisanych okrążeń.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. By zobaczyć Best Lap (najlepsze okrążenie), wciśnij START. Najszybsze okrążenie i jego numer zostaną wyświetlone. 2. By zobaczyć Avg. Lap, wciśnij OK. Wyświetlony zostanie średni czas okrążenia. Wciśnij OK. 3. Przeglądaj okrążenia za pomocą NEXT. Możesz zobaczyć numer okrążenia w dolnym prawym rogu. By przeglądać dokładne informacje o danym okrążeniu, wciśnij OK. Zostaną wyświetlone następujące informacje: <ul style="list-style-type: none"> • Prędkość • Kadencja • Dystans • Moc • Alt./Temp • Wzniesienia • Spadki • Podjazdy • Zjazdy

Usuwanie plików treningowych

Maksymalna ilość plików treningowych to 14. Jeśli zapełni się pamięć to najstarsze treningi zostaną nadpisane przez nowe. By zapisać pliki treningowe na dłuższy okres czasu, przenieś je na stronę internetową. www.polarpersonaltrainer.com. By uzyskać więcej informacji, zobacz Przesył danych (strona 19).

1. By usunąć pliki treningowe, przejdź do **FILES**. Wciśnij NEXT póki **Delete FILE** nie zostanie wyświetlone. Wciśnij OK.
2. Wyświetlona zostanie data i czas kiedy trening został rozpoczęty i liczba plików treningowych.
3. By przeglądać dane, wciśnij NEXT. By wybrać plik do usunięcia, wciśnij OK.
4. **Are You SURE?** zostanie wyświetlone. By usunąć plik, wciśnij OK.

 *By anulować usunięcie pliku, wciśnij BACK aż komputer rowerowy powróci do ekranu głównego.*

Totals

TOTALS zawierają ogół informacji z treningów zapisanych do tej pory od ostatniego resetu. Możesz używać Totals jako sezonowe lub miesięczne zestawienie informacji z treningów. Wartości te są automatycznie uaktualniane gdy zapis treningu zostanie zatrzymany.

Z ekranu głównego wciśnij NEXT póki **TOTALS** się nie wyświetli. Wciśnij START. Wciśnij NEXT by przeglądać następujące informacje:

- **Trip**: Zsumowany dystans wycieczek i data od kiedy zaczęły się kumulować.
- **Distance 1**: Łączny dystans na rowerze 1, wraz z datą, od której liczony jest dystans.
- **Distance 2**: Łączny dystans na rowerze 2, wraz z datą, od której liczony jest dystans.
- **Distance 3**: Łączny dystans na rowerze 3, wraz z datą, od której liczony jest dystans.
- **Distance**: Łączny dystans na wszystkich trzech rowerach, wraz z datą, od której liczony jest dystans.
- **Odometer**: Łączny dystans, wraz z datą, od której liczony jest dystans (nie może zostać zresetowany).
- **Ride Time**: Łączny czas jazdy i wraz z datą, od której rozpoczęto zliczanie.

POLSKI


- **Total Time:** Łączny czas trwania treningów wraz z datą, od której rozpoczęto zliczanie.
- **Total Kcal:** Łączna ilość spalonych kalorii wraz z datą, od której rozpoczęto zliczanie.
- **Ascent:** Łączna ilość wzniesień wraz z datą, od której rozpoczęto zliczanie.
- **Descent:** Łączna ilość spadków wraz z datą, od której rozpoczęto zliczanie.
- **Reset ALL?:** by zresetować wszystkie te wartości, wciśnij START . **Reset? ALL** zostanie wyświetlone Wciśnij OK. **Are You SURE?** zostanie wyświetlone By potwierdzić resetowanie, wciśnij OK. By anulować resetowanie, wciśnij STOP.

By zresetować wartości total wybierz wartość, którą chcesz zresetować naciskając START . **Reset?** zostanie wyświetlone Wciśnij OK. **Are You SURE?** zostanie wyświetlone By potwierdzić resetowanie, wciśnij OK. By anulować resetowanie, wciśnij STOP .

5. PRZESYŁ DANYCH

Aby przechowywać pliki przez dłuższy czas, przenieś je na stronę polarpersonaltrainer.com. Możesz tam przeglądać dokładne informacje o swoich danych z treningów i lepiej je zrozumieć. Dzięki urządzeniu DataLink* można w łatwy sposób przesłać dane na stronę.

Jak przesłać dane:

1. Zarejestruj się na polarpersonaltrainer.com.
2. Pobierz i zainstaluj oprogramowanie Polar WebSync na swoim komputerze z sekcji Downloads na stronie polarpersonaltrainer.com.
3. Oprogramowanie WebSync jest automatycznie aktywowane po kliknięciu "launch the Polar WebSync" po zakończeniu instalacji.
4. Podłącz DataLink do portu USB i aktywuj komputer rowerowy poprzez przytrzymanie  przycisku.
5. Postępuj zgodnie z instrukcją i procesem przesyłu danych widocznych na monitorze. By uzyskać więcej informacji na temat przesyłu danych, przejdź do pliku pomocy WebSync.
Przy przesyłaniu danych w przyszłości postępuj zgodnie z krokami 4 i 5.

 *Zdejmij nadajnik przed rozpoczęciem przesyłania danych.*

* Wymagany jest opcjonalna przystawka DataLink.

6. USTAWIENIA

Ustawienia rowerowe

W ustawieniach rowerowych możesz włączyć lub wyłączyć następujące funkcje:

Reminder: to ustawienie jest pokazywane jedynie jeśli jest włączona funkcja Drink Reminder na stronie polarpersonaltrainer.com za pomocą WebSync. Możesz używać funkcji Drink Reminder by wyznaczyć czas kiedy powinieneś uzupełnić płyny lub coś zjeść by nie osłabnąć podczas treningu.

Target dist. (Założony dystans do przejechania): Ustaw dystans jaki chcesz przejechać, a komputer rowerowy wyliczy przewidywalny czas dojazdu na miejsce na podstawie Twojej prędkości.

A. Lap (Automatic Lap): Ustaw dystans dla automatycznych okrążeń, a komputer rowerowy zapisze informacje o okrążeniu za każdym razem po przejechaniu założonego dystansu. Na przykład, jeśli ustawisz 1km, komputer rowerowy zapisze informacje o okrążeniu co kilometr.

By przeglądać i zmieniać ustawienia roweru, wybierz **Settings > Cycling SET**.

Na wyświetlaczu jest widoczne:	By zmienić mrugającą wartość, wciśnij SET	By potwierdzić wartość, wciśnij OK
Reminder (Przypomnienie)	Ustaw przypomnienie ON/OFF .	OK
Target dist. (Założony dystans do przejechania)	1. Ustaw funkcję założonego dystansu do przejechania ON/OFF . 2. Ustaw dystans.	OK
A. Lap (A. Okrążenie)	1. Ustaw funkcję automatycznych okrążeń ON/OFF . 2. Ustaw dystans.	OK

Ustawienia stopera

Twój komputer rowerowy posiada dwa różne stopery. Stopery działają jedynie podczas zapisu treningu.

Używaj stoperów na przykład jako narzędzia treningowego w treningu interwałowym, które powiedzą Ci kiedy zmienić z mocniejszego na słabszy i na odwrót.

By przeglądać i zmieniać ustawienia stopera, wybierz **Settings > Timer SET**.

Na wyświetlaczu jest widoczne:	By zmienić mrugającą wartość, wciśnij SET	By potwierdzić wartość, wciśnij OK
Timer 1	1. Ustaw Timer 1 ON/OFF . 2. Jeśli włączysz stoper, ustaw minuty i sekundy.	OK
Timer 2	1. Ustaw Timer 2 ON/OFF . 2. Jeśli włączysz stoper, ustaw minuty i sekundy.	OK

Ustawienia stref tętna.

Wybierz rodzaj limitu tętna w ustawieniach stref tętna.

- **Manual limits**: Tworzy założoną strefę tętna poprzez ustawieni górnego i dolnego limitu ręcznie.
- **OwnZone**: komputer rowerowy automatycznie wyznacza indywidualną i bezpieczną dla Ciebie strefę. W celu uzyskania dalszych informacji o funkcji OwnZone, przejdź do Trenowanie z OwnZone (strona 13).

- **Off:** Możesz również wyłączyć limity tętna. W tej sytuacji, podczas treningu nie są użyte żadne limity i żadne wartości stref tętna nie są wliczone w **Summary** lub **Files**.

By zobaczyć i zmienić limity tętna, wybierz **Settings > Limits SET**.

Na wyświetlaczu jest widoczne:	By zmienić mrugającą wartość, wciśnij SET	By potwierdzić wartość, wciśnij OK
HR / HR% MODE	Wybierz sposób wyświetlania tętna jako uderzenia na minutę (bpm) lub jako % tętna maksymalnego (HR%)	OK
TYPE (Rodzaj)	Wybierz Manual , OwnZone lub Off .	Wciśnij OK (jeśli wyłączyłeś funkcję lub aktywowałeś OwnZone, komputer rowerowy powróci do widoku Limits SET).
W przypadku wybrania opcji Manual Limits , określa limity tętna:		
HighLimit (Górny limit)	Ustaw górny limit tętna	OK
LowLimit (Dolny limit)	Ustaw dolny limit tętna	OK

Ustawienia roweru

W komputerze rowerowym możesz ustawić trzy rowery.

By przeglądać i zmieniać ustawienia rowerów wybierz **Settings > Bike SET**. Wybierz **Bike 1 / 2 / 3**.

Przygotuj następujące ustawienia dla roweru. Zanim zaczniesz trening, przytrzymaj NEXT na ekranie głównym by wybrać rower 1, 2 lub 3.

AutoStart

W **AutoStart SET** możesz ustawić funkcję AutoStart **ON/OFF**.

Funkcja AutoStart rozpoczyna i kończy zapis treningu automatycznie gdy zaczniesz jechać lub się zatrzymasz. Funkcja AutoStart wymaga ustawienia wielkości koła, oraz sensora prędkości Polar Speed Sensor W.I.N.D.

Koło

W **Wheel SET** możesz wprowadzić rozmiar koła (w mm). Ustawienie wielkości koła jest niezbędne do poprawnych i dokładnych pomiarów.

Są dwa sposoby na zmierzenie wielkości koła:

Sposób 1


Zmierz obwód koła ręcznie by uzyskać najdokładniejszy pomiar.

Użyj wentyla do zaznaczenia miejsca gdzie koło dotyka ziemi. Narysuj na ziemi linię by zaznaczyć ten punkt. Prowadź rower do przodu po płaskiej nawierzchni przez jeden kompletny obrót koła. Opona powinna być ustawiona prostopadle do ziemi. Narysuj drugą linię na ziemi gdy wentyl znajduje się w tej samej pozycji co na początku by wyznaczyć pełny obrót. Zmierz dystans pomiędzy liniami.

Odejmij 4 mm z dystansu by wziąć pod uwagę Twój ciężar na rowerze. Wprowadź tą wartość do komputera rowerowego.

Sposób 2

Poszukaj na oponie rozmiaru w calach lub ETRTO. Porównaj rozmiar do dopowiadającego rozmiaru w mm w prawej kolumnie tabeli.

 Możesz również zapytać o rozmiar w mm producenta.

ETRTO	Średnica koła (cale)	Ustawienia rozmiaru koła (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

i Rozmiary w tabeli są umowne, obwód zależy również od obręczy i ciśnienia powietrza. Z tego powodu Polar nie może zapewnić całkowitej pewności, że podany rozmiar w tabeli będzie dokładny.

Prędkość

Ustaw sensor prędkości **ON/OFF** w **Speed SET**.

Jeśli ustawiłeś sensor na **ON**, **Speed TEACH?** zostanie wyświetlone.

Jeśli Twój sensor został już nauczony, wybierz **STOP**.

Jeśli Twój sensor nie został nauczony, przejdź do **Używanie nowych sensorów** (strona 26) by uzyskać więcej informacji na temat procesu uczenia sensorów.

Kadencja

Ustaw sensor kadencji **ON/OFF** w **Cadence SET**.

Jeśli ustawiłeś sensor na **ON**, **Cadence TEACH?** zostanie wyświetlone.

Jeśli Twój sensor został już nauczony, wybierz **STOP**.

Jeśli Twój sensor nie został nauczony, przejdź do **Używanie nowych sensorów** (strona 26) by uzyskać więcej informacji na temat procesu uczenia sensorów.

Moc

Ustaw sensor mocy **ON/OFF** w **Power SET**.


Jeśli ustawiłeś sensor mocy na **ON**, to zostaną wyświetlone następujące informacje:

1. **C. weight**: Ustaw wagę łańcucha w gramach. Zatwierdź wartość wciskając **OK**.
2. **C. length**: Ustaw długość łańcucha w milimetrach. Zatwierdź wartość wciskając **OK**.
3. **S. length**: Ustaw długość dolnej rurki tylnego widelca w milimetrach. Zatwierdź wartość wciskając **OK**.

Przykładowe wagi i długości łańcuchów (W związku z różnicami w pomiarach, Polar nie może całkowicie zapewnić ich wiarygodności):

	Waga	Długość
Shimano Dura-Ace CN-7700 Super narrow HG	280 g	1473 mm
Shimano Dura-Ace CN-7701 Ultegra CN-HG92, 105 HG72,105 HG73	280 g	1473 mm
Shimano Sora CN-HG50	335 g	1473 mm
Campagnolo Record 2000, 10 Speed Chain	260 g	1473 mm
Campagnolo 10 Speed Chains Chorus, Centaur	274 g	1473 mm
Campagnolo Veloce, Mirage, and Xenon	277g	1473 mm

By uzyskać dokładne odczyty, wszystkie ustawienia muszą być najdokładniejsze jak to możliwe. Długość i waga łańcucha są wprost proporcjonalne do wartości mocy. Jeśli jest błąd rzędu 1%, to wartość mocy również będzie zawierać błąd 1%.

 *Nie ma potrzeby wprowadzać ponownie długości i wagi łańcucha po usunięciu ogniwa. System używa gęstości łańcucha (waga/długość). Usuwanie ogniwa z łańcucha nie powoduje zmiany wartości gęstości.*

4. Power TEACH? :

Jeśli Twój sensor został już nauczony, wybierz STOP.


Jeśli Twój sensor nie został nauczony, przejdź do Używanie nowych sensorów (strona 26) by uzyskać więcej informacji na temat procesu uczenia sensorów.

Ustawienia wysokości

Dokonaj kalibracji wysokościomierza by zapewnić dokładny pomiar.

Manual calibration: Ustaw wartość wysokości w wiarygodnym miejscu, takim jak wzniesienie lub za pomocą mapy topograficznej, bądź jeśli jesteś na poziomie morza.

Automatic calibration: Używając kalibracji automatycznej, możesz dopasować początkową wysokość by zawsze na początku treningu była taka sama. Ustaw wysokość ręcznie i włącz kalibrację automatyczną. Od teraz, ten poziom zawsze będzie użyty jako podstawowy na początku treningu, jeśli jest włączona automatyczna kalibracja. Również, jeśli automatyczna kalibracja jest włączona i dokonałeś również ręcznej kalibracji, nowa wartość będzie użyta jako początkowa wysokość podczas automatycznej kalibracji.

 *Jeśli trenujesz w tym samym otoczeniu przez cały czas, wybierz automatyczną kalibrację, by zapewnić dokładność pomiaru.*

By przeglądać i zmieniać ustawienia wysokości wybierz **Settings > Altitude SET**.

Na wyświetlaczu jest widoczne:	By zmienić mrugającą wartość, wciśnij SET	By potwierdzić wartość, wciśnij OK
Altitude (Wysokość n.p.m.)	Ustaw aktualną wysokość.	OK
Auto calibr.	Ustaw automatyczną kalibrację ON/OFF .	OK

Ustawienia zegarka

By przeglądać i zmieniać ustawienia zegarka i daty, wybierz **Settings > Watch SET**.

Na wyświetlaczu jest widoczne:	By zmienić mrugającą wartość, wciśnij SET	By potwierdzić wartość, wciśnij OK
Time (Czas)	<ol style="list-style-type: none"> 24h/12h: Ustaw tryb godzinny na 12h lub 24h. AM/PM: Jeśli wybrałeś 12h, to ustaw AM lub PM. Ustaw godziny. Ustaw minuty. 	OK
Date (Data)	<p>Ustaw datę.</p> <p>Ustawienia daty są różne w zależności od wybranego trybu godziny (24h: dzień - miesiąc - rok / 12h: miesiąc - dzień - rok).</p>	OK

Ustawienia użytkownika

Wprowadź do komputera rowerowego dokładne informacje by zapewnić poprawne dane o wydolności.

By przeglądać i zmieniać ustawienia użytkownika wybierz **Settings > User SET**.

Na wyświetlaczu jest widoczne:	By zmienić mrugającą wartość, wciśnij SET.	By potwierdzić wartość, wciśnij OK
WEIGHT kg/ lb	Ustaw swoją wagę w kilogramach lub funtach.	OK
Height cm/ ft	<p>Ustaw swój wzrost w centymetrach lub calach.</p> <p>Ustaw cale (jeśli wybrałeś lb/ft).</p>	OK
Birthday (Data urodzin)	<p>Ustaw swoją datę urodzin.</p> <p>Ustawienia daty są różne w zależności od wybranego trybu godziny (24h: dzień - miesiąc - rok / 12h: miesiąc - dzień - rok).</p>	OK
HR Max	<p>Ustaw swoje tętno maksymalne jeśli znasz jego wartość wyznaczoną podczas testów wydolnościowych. Twoje tętno na podstawie wieku (220-wiek) jest wyświetlane jako wartość domyślna gdy ustawisz tą wartość po raz pierwszy.</p> <p>By uzyskać więcej informacji, przejdź do Tętno Maksymalne (HR_{max}).</p>	OK
HR Sit	Zmierz swoje tętno w pozycji siedzącej. By uzyskać więcej informacji, przejdź do Wartość Tętna w Pozycji Siedzącej (HR_{sit}).	OK
Sex (płeć) Male / Female	Wybierz Male lub Female.	OK

Tętno maksymalne (HR_{max})

HR_{max} jest używane do wyznaczenia wydatku energetycznego. HR_{max} to największa ilość uderzeń serca na minutę podczas maksymalnego wysiłku fizycznego. HR_{max} jest również użyteczne podczas wyznaczania intensywności ćwiczenia. Najdokładniejszą metodą wyznaczenia Twojego indywidualnego HR_{max} jest przeprowadzenie testów wydolnościowych.

Wartość Tętna w Pozycji Siedzącej (HR_{sit})

HR_{sit} jest używane do wyznaczenia wydatku energetycznego. HR_{sit} jest Twoim typowym tętnem gdy nie wykonujesz żadnej aktywności fizycznej (w pozycji siedzącej). By wyznaczyć HR_{sit} w łatwy sposób, załóż nadajnik, trzymaj komputer rowerowy w ręce, usiądź i nie wykonuj żadnych aktywności fizycznych. Po dwóch lub trzech minutach, wciśnij OK na ekranie głównym by zobaczyć swoje tętno. Ta wartość to Twoje HR_{sit}.

Ustawienia ogólne

By przeglądać i zmieniać dźwięki, dźwięki przycisków i jednostki, wybierz **Settings > General SET**.

Na wyświetlaczu jest widoczne:	By zmienić mrugającą wartość, wciśnij SET	By potwierdzić wartość, wciśnij OK
SOUND Off/Soft/Loud/Very loud	Wybierz Off/Soft/Loud/Very loud .	OK
KeySound On/OFF	Ustaw dźwięki przycisków ON/OFF .	OK
Unit kg/cm / lb/ft	Unit: Wybierz jednostki metryczne (kg/cm) lub brytyjskie (lb/ft).	OK
Watch face (Tapeta)	Wybierz LOGO lub DATE .	OK

7. UŻYWANIE NOWYCH SENSORÓW

Nowy sensor zakupiony osobno musi zostać przypisany do komputera rowerowego. Jest to nazywane uczeniem i trwa tylko kilka sekund. Uczenie zapewnia odczyt przez komputer rowerowy jedynie sygnałów z Twoich sensorów, zapewniając wolne od zakłóceń ćwiczenia w grupie. Jeśli kupiłeś sensory w zestawie z komputerem rowerowym to są one już do niego przypisane. Wystarczy je aktywować w komputerze rowerowym.

 Możesz przypisać jeden sensor prędkości, kadencji i mocy do każdego roweru.

Nauczanie nowego sensora prędkości.

Wybierz **Settings** > **Bike SET** > **Bike1/ 2 / 3** > **Speed SET** > **ON**. **Speed TEACH?** zostanie wyświetlone

- Przed przypisaniem nowego sensora, upewnij się, że w pobliżu (40m) nie ma innych sensorów tego samego typu. By potwierdzić nauczanie wciśnij **OK**. **Test drive** zostanie wyświetlone. By aktywować sensor, wciśnij **OK** i pokręć kołem kilka razy. Mrugająca czerwona dioda informuje o tym, że sensor jest aktywny. **Completed!** zostanie wyświetlone po zakończeniu procesu. Komputer rowerowy jest już gotowy do odbierania danych o prędkości i dystansie.
- Jeśli **Teaching FAILED** zostanie wyświetlone komputer rowerowy może nie odbierać sygnału, odbiera więcej niż jeden sygnał lub sensor jest nieaktywny. Upewnij się, że nie ma w pobliżu innych sensorów prędkości (40m) i wciśnij **OK**. **Try again?** zostanie wyświetlone. Wciśnij **OK** i obróć koło kilka razy by aktywować sensor.
- Jeśli chcesz zatrzymać proces nauczania sensora, wciśnij **STOP**. Raz nauczony sensor będzie używany przez komputer rowerowy.

Uczenie nowego sensora kadencji*

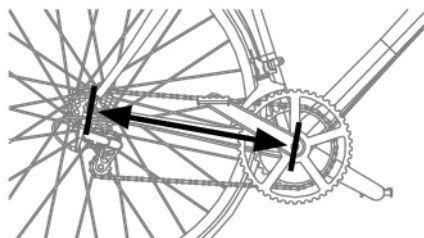
Wybierz **Settings** > **Bike SET** > **Bike1/ 2 / 3** > **Cadence SET** > **ON**. **Cadence TEACH?** zostanie wyświetlone.

- Przed przypisaniem nowego sensora, upewnij się, że w pobliżu (40m) nie ma innych sensorów tego samego typu. By potwierdzić nauczanie wciśnij **OK**. **Test drive** zostanie wyświetlone. By aktywować sensor, wciśnij **OK** i pokręć korbą kilka razy. Mrugająca czerwona dioda informuje o tym, że sensor jest aktywny. **Completed!** zostanie wyświetlone po zakończeniu procesu. Komputer rowerowy jest gotowy do odbierania danych i kadencji.
- Jeśli **Teaching FAILED** zostanie wyświetlone, komputer rowerowy może nie odbierać sygnału, odbiera więcej niż jeden sygnał lub sensor jest nieaktywny. Upewnij się, że nie ma w pobliżu innych sensorów kadencji (40m) i wciśnij **OK**. **Try again?** zostanie wyświetlone. Wciśnij **OK** i obróć korbę kilka razy by aktywować sensor.
- Jeśli chcesz zatrzymać proces nauczania sensora, wciśnij **STOP**. Raz nauczony sensor będzie używany przez komputer rowerowy.

Uczenie nowego sensora mocy

Wybierz **Settings** > **Bike SET** > **Bike1/ 2 / 3** > **Power SET** > **ON**.

- **C. length**: Ustaw długość łańcucha w milimetrach. Zatwierdź wartość wciskając **OK**.
- **C. weight**: Ustaw wagę łańcucha w gramach. Zatwierdź wartość wciskając **OK**.
- **S. length**: Ustaw długość dolnej rurki tylnego widelca w milimetrach. Zmierz odległość pomiędzy środkiem tylnej piasty a środkiem supportu tak jak jest to pokazane na rysunku. Zatwierdź wartość wciskając **OK**.



Przykładowe wagi i długości łańcuchów (W związku z różnicami w pomiarach, Polar nie może całkowicie zapewnić ich wiarygodności):

Shimano Dura-Ace CN-7700 Super narrow HG

weight: 280 g

length: 1473 mm

Shimano Dura-Ace CN-7701

Ultegra CN-HG92, 105 HG72,105 HG73

weight: 280 g

length: 1473 mm

Shimano Sora CN-HG50

weight: 335 g

length: 1473 mm

Campagnolo Record 2000, 10 Speed Chain

weight: 260 g

length: 1473 mm

Campagnolo 10 Speed Chains Chorus, Centaur

weight: 274 g

length: 1473 mm

Campagnolo Veloce, Mirage, and Xenon

weight: 277g

length: 1473 mm

By uzyskać dokładne odczyty, wszystkie ustawienia muszą być najdokładniejsze jak to możliwe. Długość i waga łańcucha są wprost proporcjonalne do pomiarów mocy. Jeśli mają na przykład 1% błędu, to pomiary mocy również będą zawierać 1% błędu.

i Nie ma potrzeby wprowadzać ponownie długości i wagi łańcucha po usunięciu ogniwa. System używa gęstości łańcucha (waga/długość). Usuwanie ogniwa z łańcucha nie powoduje zmiany wartości gęstości.

- **Power TEACH? :**

Przed przypisaniem nowego sensora, upewnij się, że w pobliżu (40m) nie ma innych sensorów tego samego typu. By potwierdzić nauczanie wciśnij OK. **Test drive** zostanie wyświetlone. By aktywować sensor, wciśnij OK i pokręć korbą kilka razy. Mrugająca czerwona dioda informuje o tym, że sensor jest aktywny. **Completed!** zostanie wyświetlone po zakończeniu procesu. Komputer rowerowy jest gotowy do odbierania danych o mocy.

- Jeśli **Teaching FAILED** zostanie wyświetlone, komputer rowerowy może nie odbierać sygnału, odbiera więcej niż jeden sygnał lub sensor jest nieaktywny. Upewnij się, że nie ma w pobliżu innych sensorów mocy (40m) i wciśnij OK. **Try again?** zostanie wyświetlone. Wciśnij OK i obróć korbę kilka razy by aktywować sensor.
- Jeśli chcesz zatrzymać proces nauczania sensora, wciśnij **STOP**. Raz nauczony sensor będzie używany przez komputer rowerowy.

*Wymagany jest opcjonalny sensor

8. UŻYWANIE NOWEGO NADAJNIKA

Nowy nadajnik Polar WearLink W.I.N.D. Nadajnik zakupiony osobno musi zostać przypisany do komputera rowerowego. Jest to nazywane uczeniem i trwa tylko kilka sekund. Uczenie zapewnia zczytywanie przez komputer rowerowy jedynie sygnałów z Twoich sensorów, zapeniając wolne od zakłóceń ćwiczenia w grupie. Jeśli kupiłeś sensory w zestawie z komputerem rowerowym to są one już do niego przypisane.

Uczenie nowego nadajnika

Założ nadajnik i upewnij się, że w pobliżu (40m) nie ma innego nadajnika Polar WearLink W.I.N.D.

Aktywuj komputer rowerowy poprzez trzy sekundowe naciśnięcie przycisku.

Gdy komputer rowerowy zidentyfikuje nowy nadajnik, **WearLink FOUND**, **WearLink TEACH?** zostanie wyświetlone.

- Wciśnij OK by potwierdzić. Po zakończeniu procesu, **Completed!** zostanie wyświetlone.
- Wciśnij STOP by anulować proces uczenia.

9. ISTOTNE INFORMACJE

Przechowywanie i dbanie o produkt

Jak każde urządzenie elektroniczne, komputer rowerowy Polar powinien być traktowany z dbałością o niego. Poniższe sugestie pomogą Ci zastosować się do wymogów gwarancyjnych i cieszyć się sprzętem przez wiele lat.

Dbanie o produkt

Odepnij kostkę od elektrod i przepłukaj pod bieżącą wodą po każdym treningu. Osusz kostkę za pomocą delikatnego ręcznika. Nie używaj alkoholu lub rzeczy mogących uszkodzić obudowę (metalowa gąbka lub żrące środki chemiczne).

Pierz elektrody w pralce regularnie w 40°C przynajmniej co pięć treningów. Zapewni to wiarygodny pomiar i wydłuży żywotność elektrod. Do prania, używaj płóciennego worka. Nie namaczaj, suszyć w suszarkach, prasować czy wybielać elektrod. Nie używaj detergentów z wybielaczem lub zmiękcaczem. Nie wkładaj kostki do pralki!

Susz i przechowuj elektrody i nadajnik osobno. Pierz elektrody w pralce przed długim przechowywaniem i zawsze po używaniu ich w basenie z chlorowaną wodą.

Przechowuj komputer rowerowy, nadajnik i sensory w suchym i ciepłym miejscu. Nie przechowuj ich w szkodliwym otoczeniu, w nie przepuszczających powietrza materiałach (plastikowa lub sportowa torba) ani z materiałami mogącymi spowodować spięcie elektroniki (mokry ręcznik). Komputer rowerowy, nadajnik i sensory są wodoszczelne i mogą być używane podczas deszczu. By utrzymać wodoszczelność, nie myj komputera rowerowego czy sensorów urządzeniem z dużym ciśnieniem wody i nie zanurzaj ich w całości w wodzie. Nie narażaj na zbyt długie działanie promieni słonecznych na przykład zostawiając sprzęt w aucie lub przypięty do roweru.

Utrzymuj komputer rowerowy w czystości. Myj komputer rowerowy i sensory delikatnym roztworem wody z mydłem i przepłukaj pod bieżącą wodą. Nie zanurzaj ich w wodzie. Osusz je delikatnie bawełnianym ręcznikiem. Nie używaj alkoholu lub rzeczy mogących uszkodzić obudowę (metalowa gąbka lub żrące środki chemiczne).

Unikaj mocnych uderzeń komputera rowerowego, sensorów prędkości i kadencji gdyż mogą one uszkodzić elektronikę.

Serwis

Podczas obowiązywania 2-letniej gwarancji wszystkie usługi serwisowe wykonywane być mogą jedynie w autoryzowanym Centrum Serwisowym Polar.

Zapoznaj się z treścią karty gwarancyjnej dołączonej do produktu.

Zarejestruj swojego Polar na stronie <http://register.polar.fi/> by pomóc nam w poprawianiu i wprowadzaniu nowych rozwiązań do naszych produktów by mogły one spełniać wszelkie Państwa potrzeby.

Wymiana baterii

Zalecamy aby dokonywać wymiany baterii w autoryzowanym Centrum Serwisowym Polar. Przetestują oni Twój Polar CS500 pod względem wodoszczelności po wymianie baterii.

Aby samemu dokonać wymiany baterii w odbiorniku/nadajniku, postępuj według instrukcji w Aby zmienić baterię w odbiorniku.

Baterie w sensorach **speed** i **cadence sensors** nie mogą zostać wymienione. Możesz zakupić nowy sensor u dystrybutora.

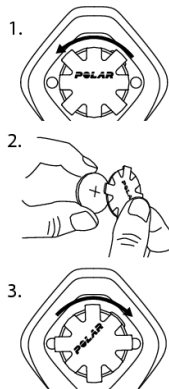
By zobaczyć jak wymienić baterię w sensorze mocy **Power Output Sensor W.I.N.D.**, przejdź do instrukcji tego sensora.

Aby zmienić baterię w odbiorniku

By zapewnić maksymalną żywotność pokrywki baterii, otwieraj ją wyłącznie podczas wymiany baterii. Podczas wymiany baterii upewnij się, że uszczelka nie jest uszkodzona, jeśli tak, powinieneś założyć nową. Zestawy baterii z uszczelkami są dostępne w autoryzowanych serwisach Polar oraz dobrze zaopatrzonych dystrybutorów. W USA i Kanadzie, uszczelki dostępne są jedynie w placówkach serwisowych.

Aby zmienić baterię w odbiorniku, potrzebna będzie moneta oraz bateria (CR 2354).

1. Używając monety, otwórz kapsel baterii przekręcając go w kierunku odwrotnym do wskazówek zegara (picture 1).
2. Zdejmij kapsel baterii. Bateria jest przymocowana do kapsla; ostrożnie ją unieś. Usuń baterię/zastąp ją nową. Bądź ostrożny; nie uszkodz kapsla lub tyłu obudowy.
3. Umieść baterię plusem (+) w stronę kapsla/minusem(-) w stronę odbiornika. (picture 2).
4. Do przykrywki przymocowana jest również uszczelka kapsla. Przed zamknięciem kapsla, upewnij się, że uszczelka nie jest uszkodzona i że poprawnie umieściłeś ją na swoim miejscu. Upewnij się, że płaska powierzchnia uszczelki jest zwrócona w stronę tylnej obudowy. W przeciwnym wypadku, uszczelka może zostać uszkodzona podczas zamykania pokrywki baterii.
5. Włóż kapsel na swoje miejsce; zamknij za pomocą monety, przekręcając go zgodnie z ruchem wskazówek zegara (picture 3). Upewnij się, że kapsel został właściwie założony!



Nadajnik

By samodzielnie wymienić baterię, postępuj zgodnie z poniższą instrukcją.


1. Używając monety, otwórz kapsel baterii przekręcając go w kierunku odwrotnym do wskazówek zegara .
2. Włóż baterię (CR2025) do pokrywki plusem (+) w stronę kapsla. Upewnij się, że uszczelka jest dobrze ułożona, by zapewnić wodoszczelność.
3. Włóż kapsel na swoje miejsce.
4. Zamknij za pomocą monety, przekręcając go zgodnie z ruchem wskazówek zegara, do pozycji CLOSE.



Otwieraj pokrywkę jedynie podczas wymiany baterii, by zapewnić wodoszczelność i dłuższą żywotność baterii. Upewnij się, że uszczelka nie jest uszkodzona, jeśli tak, powinieneś ją wymienić.

Baterie i uszczelki możesz kupić w dobrze zaopatrzonych sklepach Polar jak również w autoryzowanym serwisie. W USA i Kanadzie,

uszczelki dostępne są jedynie w placówkach serwisowych.

 *Trzymaj baterie z daleka od dzieci. W przypadku połknięcia baterii przez dziecko, niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem. Zgodnie z obowiązującym prawem, zużyte baterie wyrzucaj do odpowiednich pojemników.*



Istnieje ryzyko eksplozji jeśli wymieniona bateria jest innego typu.

Uwagi

Komputer rowerowy Polar wyświetla wskaźniki Twojej wydolności. Wskazuje poziom wysiłku i intensywność podczas treningów. Mieży również prędkość i dystans jeśli jeździsz używając sensora prędkości Polar CS speed sensor W.I.N.D. Sensor kadencji Polar CS cadence sensor™ W.I.N.D. został zaprojektowany do mierzenia kadencji podczas jazdy. Sensor mocy Polar Power Output Sensor został zaprojektowany do mierzenia mocy podczas jazdy. Inne zastosowania nie zostały przewidziane.

Komputer rowerowy Polar nie powinien być używany do pomiarów środowiskowych wymagających odpowiedniego profesjonalnego sprzętu. Co więcej, urządzenie to nie powinno być stosowane do otrzymywania pomiarów podczas aktywności powietrznych lub podwodnych.

Zakłócenia podczas ćwiczeń

Zakłócenia mogą występować w pobliżu źródeł wysokiego napięcia lub w otoczeniu komputerów. Zakłócenia w pracy CS500 mogą powodować również stacje WLAN. Aby wyeliminować przerwy w odczytach lub nieprawidłowe wskazania, unikaj zbliżania się do potencjalnych źródeł zakłóceń.

Minimalizacja ryzyka podczas ćwiczenia

W przypadku niektórych osób, z uwagi na ich stan zdrowia, trening może być obciążony pewnym stopniem ryzyka. Zanim zaczniesz regularne ćwiczenia odpowiedz na poniższe, dotyczące twojego stanu zdrowia, pytania. Jeżeli odpowiesz TAK na jakiegokolwiek z tych pytań, przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.

- Czy w ciągu ostatnich 5 lat nie byłeś aktywny fizycznie?
- Czy masz wysokie ciśnienie krwi lub wysoki poziom cholesterolu?
- Czy masz objawy jakiegokolwiek choroby?
- Czy zażywasz jakiegokolwiek leki na ciśnienie krwi lub na serce?
- Czy masz lub miałeś problemy z oddychaniem?
- Czy jesteś w trakcie rehabilitacji po przebytej chorobie lub po operacji?
- Czy używasz rozrusznika serca lub innego, wszczepionego urządzenia elektronicznego?
- Czy palisz papierosy?
- Czy jesteś w ciąży?

Wysiłek fizyczny nie jest jedynym czynnikiem wpływającym na tętno. Wybierając stopień intensywności treningu, weź pod uwagę że: leki, ciśnienie krwi, kondycja psychiczna, astma, wydolność oddechowa etc. jak również napoje energetyzujące, alkohol oraz nikotyna mają wpływ na pracę serca.

Istotnym jest zwracanie uwagi na reakcje organizmu podczas treningu. **Jeżeli poczujesz niespodziewany ból lub też czujesz duże zmęczenie podczas ćwiczenia, zaprzestań treningu lub zmniejsz jego intensywność.**

Informacje dla osób z rozrusznikami serca, defibrylatorami lub innymi wszczepionymi urządzeniami elektronicznymi. Osoby posiadające rozrusznik serca używają pulsometru Polar na własne ryzyko. Przed rozpoczęciem użytkowania, zaleca się wykonanie ćwiczenia (z maksymalnym obciążeniem) pod nadzorem lekarza. Test jest przeprowadzany aby zapewnić bezpieczeństwo, jak

również niezawodność równocześnie używanych: rozrusznika serca i pulsometru Polar.

Jeżeli jesteś uczulony na materiały, które mają kontakt ze skórą i obawiasz się reakcji uczuleniowej podczas używania produktu, sprawdź w Specyfikacji Technicznej listę materiałów, z jakich jest on wykonany. Aby uniknąć reakcji alergicznej na elektrody, zakładaj je na koszulkę. Aby zapewnić optymalne działanie elektrod, zmoć dokładnie koszulkę w miejscu ich założenia.

i *Pod wpływem potu nadajnik może zafarbować jasne ubrania na czarno. Jeżeli stosujesz zewnętrznie preparaty do odstraszania owadów (np. anty-komarowe czy inne) upewnij się, że nie wejdą one w reakcję z nadajnikiem.*

Specyfikacja techniczna

Komputer rowerowy

Laser Product 1 klasy	
Żywotność baterii:	Średnio 2 lata (2h/dzień, 7 dni w tygodniu)
Typ baterii:	CR 2354
Uszczelka baterii:	Silicone D-ring 28,0 x 0,8mm (nie ma potrzeby jej wymiany jeśli nie jest uszkodzona)
Temperatura, w jakiej działa Polar:	-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F
Materiały z jakich jest wykonany komputer rowerowy:	PMMA wzmocnione okno wyświetlacza, obudowa ABS+GF/PA+GF, części metalowe z nierdzewnej stali bez domieszki niklu.
Dokładność zegarka:	Lepsza niż ± 0,5 sekundy / dzień przy temperaturze 25 °C / 77 °F
Dokładność monitora pracy serca:	± 1% lub 1 bpm, . Przy założeniu stabilnych warunków.
Zakres pomiaru tętna:	15-240
Zakres pomiaru prędkości:	0-127 km/h lub 0-75 mph
Zakres pomiaru wysokości:	-550 m ... +9000 m / -1800 ft ... +29500 ft
Wzniesienie terenu	5 m / 20 ft

Wartości limitów odbiornika

Maksymalna ilość plików:	14
Maksymalny czas zapisu jednego pliku:	99 h 59 min 59 s
Maksymalna ilość okrążeń:	99
Całkowity dystans:	999 999 km / 621370 mi
Całkowity czas trwania:	9999h 59min 59s
Całkowita ilość kalorii:	999 999 kcal
Całkowita ilość ćwiczeń:	9999
Całkowita suma podejść:	304795 m / 999980 ft

Uchwyt na komputer rowerowy

Materiały:	Gumowe elementy TPE, Uchwyt PA+GF, metalowe elementy ze stali nierdzewnej bez domieszki niklu
------------	---

Nadajnik

Żywotność baterii nadajnika WearLink	Średnio 2 lata (1h/dzień, 7 dni w tygodniu)
W.I.N.D.:	
Typ baterii:	CR2025
Uszczelka baterii:	O-ring 20,0 x 1,0, materiał silicone
Temperatura, w jakiej działa nadajnik:	-10 °C do +40 °C / 14 °F do 104 °F
Materiał łącznika:	Poliamid
Materiał paska:	Poliuretan/ Poliamid/ Poliester/ Elastan/ Nylon

Oprogramowanie Polar WebSync i Polar DataLink

Wymagania sprzętowe:	PC MS Windows (2000/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0
	Intel Mac OS X 10,5 lub nowszy

Wodoszczelność Polar jest testowana zgodnie z międzynarodowymi wymogami IEC 60529 IPx7 (1m, 30min, 20°C). Produkty, pod względem szczelności, zostały podzielone na trzy kategorie. Kategorię wodoszczelności produktu można znaleźć na jego odwrocie a jej znaczenie odczytać z poniższej tabeli. Poniższe określenia nie muszą być zgodne z definicjami podawanymi przez innych producentów.

Oznaczenie na odwrocie	Charakterystyka wodoszczelności
Water resistant IPX7 (Wodoszczelność IPX7)	Nie stosować do kąpieli i pływania. Odporne na: ochłapanie, pot i krople deszczu. Nie myć pod ciśnieniem.
Water resistant * (Wodoszczelność)	Nie stosować do pływania. Odporne na: ochłapanie, pot, krople deszczu. Nie używać podczas pływania.
Water resistant 30 m/50m (Wodoszczelność 30 m/50 m)	Można stosować podczas pływania oraz kąpieli.
Water resistant 100 m (Wodoszczelność 100 m)	Można stosować podczas pływania i nurkowania z ABC (bez butli).

*Charakterystyka ta dotyczy również nadajnika Polar WearLink W.I.N.D. (wodoszczelność na poziomie 30m). , CS speed and cadence sensors W.I.N.D. and Power Output Sensor W.I.N.D. oznaczonych jako wodoszczelne.

Najczęściej Zgłaszane Pytania

Co powinienem zrobić, gdy...

...symbol baterii i WearLink/Speed/Cadence/Power jest wyświetlany?

...Bateria w WearLink or Speed/Cadence/Power sensor się wyczerpała. By uzyskać więcej informacji, zobacz Przechowywanie i dbanie o produkt (strona 29).

...Nie wiem, w którym miejscu w menu się znajduję?

Wciśnij i przytrzymaj BACK do momentu aż powrócisz do ekranu głównego.

...komputer rowerowy nie liczy ilości spalonych kalorii?

Spalone kalorie są liczone jedynie wtedy, gdy masz założony nadajnik i ustawienia o użytkowniku są wprowadzone poprawnie. By uzyskać więcej informacji, zobacz Ustawienia użytkownika (strona 24).

...odczyt tętna staje się nieregularny, bardzo wysoki lub wskazuje zero (00)?

- Upewnij się, że komputer rowerowy nie jest w odległości większej niż 40 m od nadajnika.
- Sprawdź, czy nadajnik nie poluzował się podczas ćwiczenia.
- Sprawdź, czy elektrody w ubraniu sportowym są poprawnie ułożone.
- Sprawdź, czy elektrody są dostatecznie wilgotne.
- Sprawdź, czy nadajnik/ubranie sportowe są czyste.
- Upewnij się, że nie ma innego nadajnika tego samego typu w odległości 40 m.
- Przyczyną zakłóceń w pracy nadajnika może być silne pole elektromagnetyczne. By uzyskać więcej informacji, przejdź do Uwagi (strona 31).
- Jeżeli, pomimo oddalenia się od źródeł możliwych zakłóceń, złe wskazanie tętna nie ulegnie zmianie, zwolnij i sprawdź tętno manualnie. Jeżeli twoje samopoczucie odpowiada wysokim wskazaniom w odbiorniku, może mieć to związek z arytmia serca. Pomimo, iż większość przypadków arytmii nie jest groźna, powinieneś skontaktować się z lekarzem.
- Jakiś czynnik mógł zmienić siłę twoich fal ECG. W takim przypadku skonsultuj się z lekarzem.

...znak wykrzyknika i WearLink wyświetlają się na ekranie komputera rowerowego i nie może on znaleźć sygnału tętna?

- Upewnij się, że komputer rowerowy nie jest w odległości większej niż 40 m od nadajnika.
- Sprawdź, czy nadajnik nie poluzował się podczas ćwiczenia.

- Sprawdź, czy elektrody w ubraniu sportowym są poprawnie ułożone.
- Sprawdź, czy elektrody są dostatecznie wilgotne.
- Sprawdź, czy elektrody są dostatecznie wilgotne i nie są uszkodzone.
- Jeśli pomiar tętna nie działa ze strojem sportowym, spróbuj użyć elektrod WearLink. Jeśli tętno zostanie wykryte to oznacza to, że problem leży po stronie stroju sportowego. Skontaktuj się z jego sprzedawcą/producentem.
- Jeżeli wykonałeś wszystkie wyżej wspomniane czynności, a komunikat nadal się pojawia oraz nie ma sygnału pulsu, przypuszczalnie bateria w nadajniku jest wyczerpana. Celem uzyskania dodatkowych informacji, przejdź do instrukcji nadajnika WearLink W.I.N.D.

...WearLink FOUND i WearLink TEACH? jest wyświetlone?

Jeżeli kupiłeś nowy nadajnik, musi być on "nauczony" odbiornika. By uzyskać więcej informacji, przejdź do Używanie nowego nadajnika (strona 28).

W przypadku jeśli kupiłeś odbiornik z nadajnikiem w komplecie i komunikat ten pojawia się na ekranie odbiornika, prawdopodobnie odbiera on sygnał z innego nadajnika. W takim przypadku upewnij się, że nadajnik, który masz na sobie, jest twój oraz sprawdź, czy elektrody są dobrze zwilżone a nadajnik nie poluzował się.

...Wykrzyknik i Speed są wyświetlone?

Upewnij się, że sensor prędkości jest dobrze zamocowany. Wciśnij OK i obróć koło kilka razy by aktywować sensor. Mrugająca czerwona dioda informuje o tym, że sensor jest aktywny.

...Wykrzyknik i Cadence są wyświetlone?

Upewnij się, że sensor kadencji jest dobrze zamocowany. Wciśnij OK i obróć korbę kilka razy by aktywować sensor. Mrugająca czerwona dioda informuje o tym, że sensor jest aktywny.

...Wykrzyknik i Power są wyświetlone?

Upewnij się, że sensor mocy jest poprawnie założony. Celem uzyskania dodatkowych informacji, przejdź do instrukcji sensora mocy.

...wysokość zmienia się, pomimo że się nie ruszam?

Odbiornik przelicza ciśnienie powietrza na odczyt wysokości. Z tego powodu zmiana pogody może spowodować zmianę wysokości.

...odczyty wysokości są niedokładne?

Wysokościomierz może wskazywać złą wysokość pod wpływem warunków zewnętrznych takich jak silny wiatr lub klimatyzacja. W takim przypadku spróbuj skalibrować wysokościomierz. Jeżeli wskazania są błędne przez cały czas, być może kanaliki pomiaru ciśnienia zostały zablokowane (przez kurz lub np. błoto). W tym przypadku wyślij odbiornik do Autoryzowanego Serwisu Polar.

...Memory full jest wyświetlone?

Informacja ta pojawia się podczas treningu, gdy nie ma już miejsca na zapisanie treningu. W takim przypadku, komputer rowerowy nadpisze najstarsze pliki ćwiczeń. By zapisać pliki treningowe na dłuższy okres czasu, przenieś je na stronę internetową. www.polarpersonaltrainer.com. Wówczas możesz je usunąć z komputera rowerowego. By uzyskać więcej informacji, zobacz Usuwanie plików treningowych (strona 17).

Międzynarodowa Gwarancja Polar

- Gwarancja ta nie wpływa na, wynikające z umowy sprzedaży, ustawowe prawa konsumenta względem sprzedawcy.
- Gwarancja międzynarodowa wydawana jest przez Polar Electro Inc. dla klientów, którzy kupili ten produkt

w USA lub Kanadzie. Gwarancja międzynarodowa wydawana jest przez Polar Electro Oy dla klientów, którzy kupili ten produkt w innych krajach.

- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu nabywcy tego urządzenia, że produkt będzie wolny od wad materiałowych i produkcyjnych przez okres dwóch lat od daty zakupu.
- **Zatrzymaj kartę gwarancyjną oraz dowód zakupu, serwis będzie ich wymagać podczas napraw gwarancyjnych!**
- Gwarancja nie obejmuje baterii, pęknięć/złamań obudów i pasków, zniszczeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem/nie przestrzeganiem uwag zawartych w instrukcji, wypadkami, używaniem produktu do celów komercyjnych.
- Gwarancja nie obejmuje także zniszczeń/strat, kosztów/wydatków, (bezpośrednich, pośrednich czy przypadkowych), związanych z użytkowaniem produktu.
- Zakupiony sprzęt używany nie podlega dwuletniej gwarancji.
- W okresie gwarancyjnym produkt zostanie naprawiony (lub wymieniony, według decyzji dystrybutora) bez opłaty w autoryzowanym serwisie.

Gwarancja dotyczy wszystkich produktów dostępnych w krajach, które zostały wymienione.

Polar Electro Oy posiada certyfikaty ISO 9001:2000.

Prawa autorskie © 2010 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Wszystkie prawa zastrzeżone. Zarówno instrukcja ta, jak i poszczególne jej fragmenty nie mogą być w żadnej formie rozprzestrzeniane i kopiowane bez pisemnej zgody Polar Electro Oy. Nazwy i logo oznaczone symbolem ™ w tej instrukcji obsługi i/lub na opakowaniu tego produktu są znakami towarowymi Polar Electro Oy. Nazwy i loga oznaczone symbolem ® w tej instrukcji obsługi i/lub na opakowaniu tego produktu są zastrzeżonymi znakami towarowymi Polar Electro Oy, za wyjątkiem Windows, który jest zastrzeżonym znakiem towarowym Microsoft Corporation.

CE 0537

Produkt ten jest zgodny z wymogami dyrektywy 93/42/EEC oraz 1999/5/EC. Homologacja dostępna jest pod następującym adresem www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html.

Regulacje prawne

Urządzenie to jest zgodne z 15 częścią przepisów FCC. Tyczy się ono dwóch warunków: (1) urządzenie nie może emitować szkodliwych zakłóceń i (2) musi przyjmować wszystkie otrzymywane zakłócenia, włączając w to zakłócenia, które mogą spowodować niepożądane skutki.

Zwróć uwagę: Urządzenie to zostało przetestowane i dostosowane do standardów klasy B urządzeń cyfrowych, zgodnie z 15 częścią przepisów FCC. Ograniczenia te zostały wprowadzone by zapewnić ochronę przed szkodliwymi zakłóceniami w instalacjach mieszkalnych. Urządzenie to tworzy, używa i może wysyłać fale radiowe i jeśli nie jest zainstalowane i używane zgodnie z instrukcją, może spowodować zakłócenia sygnału radiowego. Jednakże, nie ma gwarancji, że zakłócenia nie będą miały miejsca. Jeśli to urządzenie wysyła fale radiowe szkodzące radiu lub odbiorowi telewizyjnemu, które mogą być wykryte poprzez wyłączenie tego sprzętu, użytkownik jest zobowiązany spróbować usunąć zakłócenia przez jeden lub kilka następujących sposobów:

1. Przeszawić lub obrócić antenę odbiorczą.
2. Zwiększyć odległość pomiędzy sprzętem i odbiornikiem.
3. Podłączyć urządzenie do innego gniazdka.
4. Skonsultować się ze sprzedawcą lub technikiem radio-telewizyjnym celem uzyskania pomocy.

Uwaga! Zmiany lub modyfikacje nie poparte przez osoby upoważnione, mogą skutkować utratą możliwości użytkowania sprzętu.

FCC Radiation Exposure Statement

Ten produkt wysyła fale radiowe, ale źródło tych fal jest dużo poniżej limitów ustalonych przez FCC i IC

Niemniej jednak, urządzenie powinno być używane tak, aby zmniejszyć kontakt ludzi z anteną do minimum.



Produkt jest urządzeniem elektronicznym objętym dyrektywą 2002/96/EC Parlamentu i Rady Europejskiej dotyczącą odpadów elektrycznych i elektronicznych (WEEE), również baterie i akumulatory używane w tych produktach są zgodne z dyrektywą 2006/66/EC parlamentu europejskiego i ustawą z 6 września 2006 o bateriach i akumulatorach i ich utylizacji. Produkty te i baterie/akumulatory znajdujące się wewnątrz urządzeń Polar powinny być utylizowane osobno w krajach UE. Firma Polar zachęca użytkowników do, zgodnej z prawem lokalnym, segregacji odpadów elektronicznych także poza granicami UE. W ten sposób wnosisz wkład w minimalizację wpływu śmieci na środowisko naturalne i ludzkie życie.



To oznaczenie informuje o tym, że urządzenie jest chronione przed szkodliwym wpływem elektrycznym.

Zrzeczenie się odpowiedzialności

- Zawartość tej instrukcji służy jedynie do celów informacyjnych. Z uwagi na, prowadzone przez producenta, ciągłe doskonalenie i rozwój produktów, opisany Polar może, bez wcześniejszego powiadomienia, ulegać modyfikacjom.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie ponosi odpowiedzialności za treść instrukcji ani nie udziela gwarancji na inne, opisane w instrukcji, produkty.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie ponosi odpowiedzialności za zniszczenia/ straty/ koszty i wydatki-bezpośrednie, pośrednie lub przypadkowe, związane z użytkowaniem niniejszej instrukcji oraz produktu.

Ten produkt jest chroniony jednym z, lub kilkoma z następujących patentów:

FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803,4-0, FI 6815, EP 1245184, US 7076291, HK 104842, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK 1040065, DE 60128746, FI 115289, EP 1127544, US 6540686, HK 104118, EP 2070473A1, US20090156944, FI110915, US7324841, US D492783S, US D492784S, US D492999S.

Wyprodukowano przez:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Tel +358 8 5202 300

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

INDEKS

Automatic lap	20	Uwagi	31
AutoStart	21	Waga łańcucha	22
Czas	24	Wodoszczelność	33
Czas dotarcia na miejsce.	20	Wstrzymanie treningu.	13
Data	24	Wymiana baterii	29
Dźwięk	25	Zakładanie uchwytu rowerowego.	7
Dźwięki przycisków	25	Zapis okrążeń	12
Długość dolnej rurki tylnego widelca.	22	Zatrzymanie zapisu treningu.	13
Długość łańcucha	22	Założony dystans do przejechania.	20
Funkcje przycisków.	6		
Gwarancja	34		
HR _{Max}	25		
HR _{Sit}	25		
Informacje o treningu.	10		
Instrukcje dbania o produkt.	29		
Jednostki	25		
Kalibracja automatyczna.	23		
Kalibracja ręczna.	23		
Limity ustawiane ręcznie.	20		
Mocowanie komputera rowerowego do uchwytu.	8		
Nadajnik	9		
Najczęściej Zgłaszane Pytania	33		
Nauczanie nowego sensora kadencji	26		
Nauczanie nowego sensora mocy	26		
Nauczanie nowego sensora prędkości.	26		
OwnZone	20		
Pliki treningowe.	15		
Podsumowanie treningu.	13		
Przypomnienie	20		
Reset wartości Total	18		
Rozmiar koła	21		
Rozpoczęcie zapisu sesji treningowej.	9		
Rozpocznij pomiar tętna	9		
Serwis	29		
Specyfikacja techniczna	32		
Tapeta	25		
Totals	17		
Trenowanie z OwnZone	13		
Tryb oszczędzania energii.	6		
Uczenie nowego nadajnika	28		
Ustawienia ogólne	25		
Ustawienia podstawowe	7		
Ustawienia rowerowe	20		
Ustawienia roweru	21		
Ustawienia sensora kadencji.	22		
Ustawienia sensora mocy	22		
Ustawienia sensora prędkości.	22		
Ustawienia stopera	20		
Ustawienia stref tętna.	20		
Ustawienia użytkownika	24		
Ustawienia wysokości.	23		
Ustawienia zegarka.	23		
Usuwanie plików treningowych	17		