

POLAR CS500

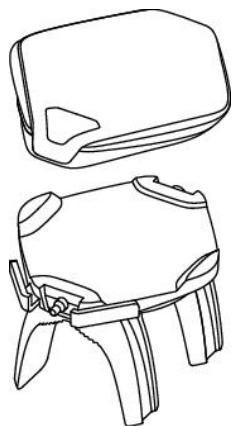
Uživatelská příručka a záruční list

OBSAH

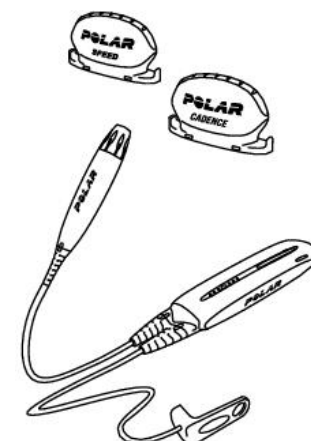
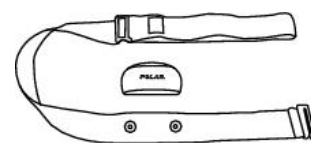


| | |
|--|----|
| Základní součásti přístroje | 1 |
| Instalace jednotlivých součástí | 2 |
| Jak sladit přijímač s novým příslušenstvím ... | 4 |
| První spuštění přístroje | 4 |
| Schéma ovládání; Tlačítka a jejich použití ... | 5 |
| Základní režimy a jejich funkce | 5 |
| SETTINGS = Nastavení veškerých údajů | 6 |
| Měření a ukládání všech údajů | 12 |
| OWNZONE = Vlastní zóna TF | 15 |
| FILES = Údaje z uložených záznamů | 16 |
| TOTALS = Dlouhodobé statistiky | 18 |
| CONNECT = Spojení s počítačem | 19 |
| Péče a údržba + Doporučená opatření | 20 |
| ČKD = často kladené dotazy | 22 |
| Možná rizika při cvičení se sporttesterem ... | 23 |
| Vysvětlivky použitých symbolů a termínů ... | 23 |
| Záruka + Opravárenský servis | 26 |
| Technické údaje | 27 |
| Nastavitelné parametry | 28 |
| Literatura | 28 |

ZÁKLADNÍ SOUČÁSTI PŘÍSTROJE + KOMPATIBILNÍ PŘÍSLUŠENSTVÍ

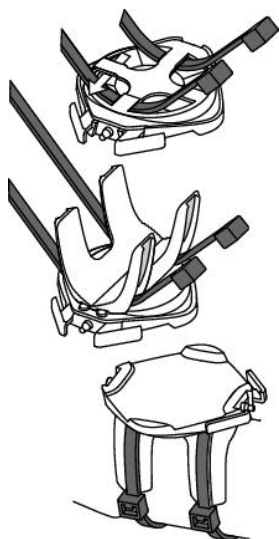


- I. **Přijímač všech údajů** - zobrazuje a ukládá hodnoty TF, rychlosti, vzdálenosti, kadence a další údaje v průběhu měření. (po zadání osobních parametrů lze provést vyhodnocení po skončení činnosti)
- II. **Vysílač TF WearLink W.I.N.D. s vyměnitelnou baterií + textilní pás se zabudovanými elektrodami** - přenos signálu na kódovaný frekvenci 2,4 GHz spolehlivě odolné proti vnějšímu rušení
- III. **Držák přijímače na řídítka spolu se sadou úchytů**
- IV. **Cyklosnímač rychlosti W.I.N.D. + magnet** - snímá rychlost a vzdálenost z kola a vysílá je do přijímače
- V. **Cyklosnímač kadence W.I.N.D. + magnet** (v zákl. výbavě CS500cad, pro CS500 lze dokoupit) - snímá kadenci z kliky a vysílá ji do přijímače
- VI. **Snímač silového výkonu** (nad rámeček základní výbavy)



Dále by zakoupené balení mělo obsahovat originální i český manuál, řádně vyplněný záruční list a mezinárodní kartu garantující dvouletou celosvětovou záruku.

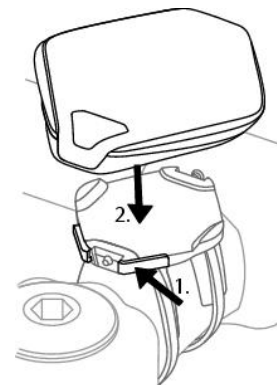
INSTALACE JEDNOTLIVÝCH SOUČÁSTÍ



Držák na řídítka připevněte pomocí upevňovacích úchyťů na kolo, ergometr, veslo atp. přesně tak, jak to vidíte na obrázku vpravo.

Přijímač (sporttester) uchyťte do držáku následujícím způsobem (viz obrázek napravo):

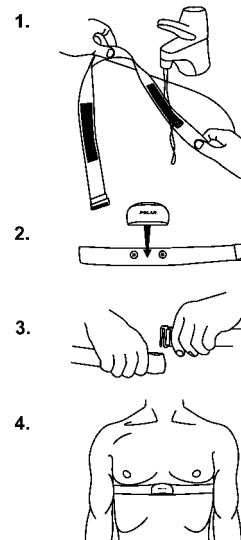
1. Dvěma prsty zatlačte zobáčky na přední straně držáku směrem dovnitř (na druhé straně „vylézá“ osička)
2. Položte přijímač do držáku a poté uvolněte tlak na zobáčky, aby přijímač pevně zaklapl do držáku.
3. Vyjímání přijímače z držáku je totožné = musíte nejprve zatlačit oba zobáčky směrem dovnitř.



Hrudní vysílač WearLink W.I.N.D.

Elektrody snímají údaje TF přímo z hrudníku, vysílač WearLink W.I.N.D. je posílá až do vzdálenosti 15 metrů.

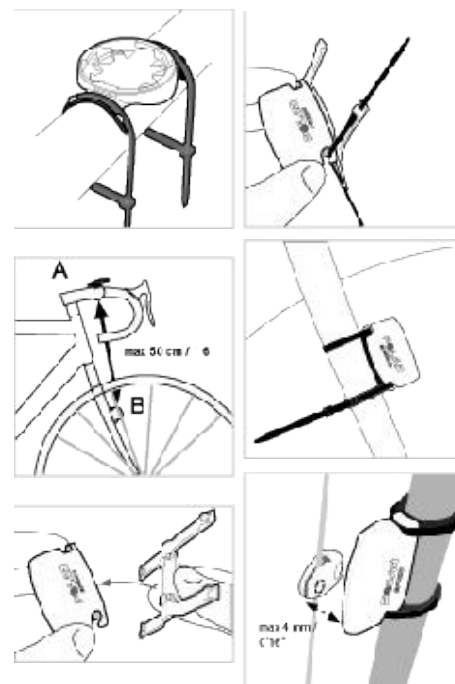
1. Řádně navlhčete plošné elektrody umístěné na vnitřní straně pásu. Pokud nechcete nasadit pás přímo na tělo, silně navlhčete v místě pod elektrodami také triko.
2. Vyzkoušejte si optimální délku pásu kolem hrudníku, případně utáhněte popruh tak, aby vysílač na hrudníku pevně držel (nesmí Vás však škrtit) a snímací elektrody byly těsně pod prsy.
3. Nasad'te si elektrodový pás kolem hrudníku a spojte oba jeho konce zasunutím závlačky do poutka.
4. Do druků na pásu (uprostřed hrudníku) zapojte vysílač tak, aby logo POLAR bylo zepředu čitelné.
5. Vysílač začne snímat a vysílat údaje tepové frekvence ihned po nasazení. Doporučujeme proto **odepnout vysílač co nejdříve po skončení měření a textilní pás opláchnout vodou, neboť se tím prodlužuje životnost baterie ve vysílači.**
6. Pro sundání z hrudníku musíte odpojit krouživým pohybem vysílač od elektrodového pásu. V žádném případě nesundávejte spojený vysílač přes nohy či přes hlavu!



☞ Při výměně vysílače Wearlink W.I.N.D. (např. při ztrátě či zcizení vysílače) musíte přijímač nejprve naučit přijímat signál tepové frekvence od nového vysílače – viz kapitola SLADIT PŘIJÍMAČ S NOVÝM...

Snímač rychlosti na kolo (CS Speed W.I.N.D.)

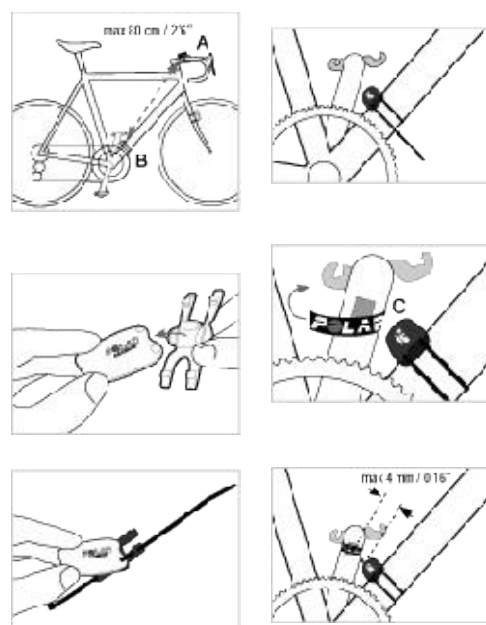
1. Na pravé přední vidlici zvolte vhodné místo pro připevnění snímače rychlosti (maximální dosah signálu při plné baterii činí 50 cm).
2. Očistěte místo, které jste pro instalaci snímače vybrali.
3. Nastavte úhly nasměrování snímače v rozsahu 45 až 90 stupňů.
4. Přiložte snímač na gumovou podložku.
5. Pro připevnění na vidlici protáhněte dva tenké pásky otvory v gumovém úchytu a ve snímači a spojte je kolem vidlice, prozatím ne zcela pevně. Pokud jsou pásky pro příslušnou vidlici krátké, spojte 2 dohromady.
6. Magnet přišroubujte na jeden z drátů předního kola tak, aby směřoval ke snímači.
7. Magnet by měl procházet v těsné blízkosti snímače, ale nesmí se jej dotýkat. Maximální vzdálenost mezi nimi může být 4 mm. Pokud jste našli optimální vzájemnou polohu obou těchto komponentů, utáhněte pevně oba pásky kolem vidlice a jejich přesahující konce odstříhňte.



- ☞ Zjištění správné funkčnosti snímače rychlosti: Položte sporttester do držáku na říditka a spusťte režim měření. Pak otočte předním kolem, aby magnet projel kolem snímače. Na displeji sporttesteru by se měla objevit hodnota rychlosti.
- ☞ V zájmu vlastní bezpečnosti nezapomínejte při jízdě sledovat cestu a okolní dění. Před jízdou vyzkoušejte, zda lze s říditky normálně otáčet a lanka brzd a řazení nemohou zachytit o snímač. Také se přesvědčte, jestli umístění snímače nenaruší šlapání či brzdění a řazení.
- ☞ Snímač začne měřit rychlostní údaje při každém otočení kola. Pokud tedy nehodláte měřit při cyklojízdě údaje o rychlosti a vzdálenosti, doporučujeme přijímač dočasně z kola odebrat, aby se zbytečně nevybíjela jeho baterie.

Snímač kadence na kolo (CS Cadence W.I.N.D.)

1. Na hlavním rámu kola pod sedlovku zvolte vhodné místo pro připevnění snímače kadence (dosah signálu při plné baterii může být až 80 centimetrů).
2. Očistěte místo, které jste pro instalaci snímače vybrali.
3. Přiložte snímač na gumovou podložku.
4. Protáhněte dva tenké pásky otvory v gumovém úchytu ve snímači a spojte je kolem rámu (či vidlice), prozatím ne zcela pevně. Jsou-li pásky příliš krátké, spojte 2 dohromady.
5. Magnet připevněte dodaným páskem na očistěnou kliku šlapky.
6. Magnet by měl procházet v těsné blízkosti snímače, ale nesmí se jej dotýkat. Maximální vzdálenost mezi nimi může být 4 mm. Pokud jste našli optimální vzájemnou polohu obou těchto komponentů, utáhněte pevně oba pásky kolem rámu a jejich přesahující konce odstříhňte.



- ☞ Zjištění správné funkčnosti snímače kadence: podobně jako u snímače rychlosti (viz výše).

☞ **V záruční době doporučujeme měnit baterie všech součástí vždy jen v autorizovaném servisu. Při výměně baterie mimo autorizovaný servis záruka zaniká !!!**

JAK SLADIT PŘIJÍMAČ S NOVÝM PŘÍSLUŠENSTVÍM

Přijímač CS500 je již z výroby „sladěn“ se svým vysílačem tepové frekvence Wearlink W.I.N.D. i s dodaným příslušenstvím. Toto sladění proběhne během několika vteřin a zaručuje, že přijímač bude ignorovat signály od jakýchkoliv jiných vysílačů v okolí a že přenos signálu TF bude velmi odolný proti vnějšímu rušení.

☞ Hodláte-li pro měření používat nový vysílač TF či nové snímače (např. po ztrátě původního vysílače atp.), musíte nový vysílač / snímač nejprve sladit s přijímačem CS500.

Sladění přijímače s novým vysílačem Wearlink W.I.N.D.

1. Nasaďte si nový vysílač TF na hrudník (viz popis v předchozí kapitole).
2. Ujistěte se, že v dosahu 20 metrů se nenalézá žádný jiný vysílač Wearlink W.I.N.D.
3. V Denním času stiskněte prostřední tlačítko **O**. Přijímač začne vyhledávat signál TF.
4. Do 30 vteřin se na displeji objeví nápis **WearLink FOUND, WearLink TEACH?**
5. Pomocí tlačítka **▷** nalistujte **YES** a stiskněte **OK**. Objeví se nápis **Completed!**
6. Nyní můžete spustit záznam pomocí **O** nebo tlačítkem **□** přejít do režimu Denního času.

☞ Sladění s vysílačem Wearlink W.I.N.D. je zcela unikátní. Přijímač bude po sladění s novým vysílačem ignorovat signál od jakýchkoliv jiných vysílačů, a to včetně vysílače Wearlink W.I.N.D. používaného doposud.

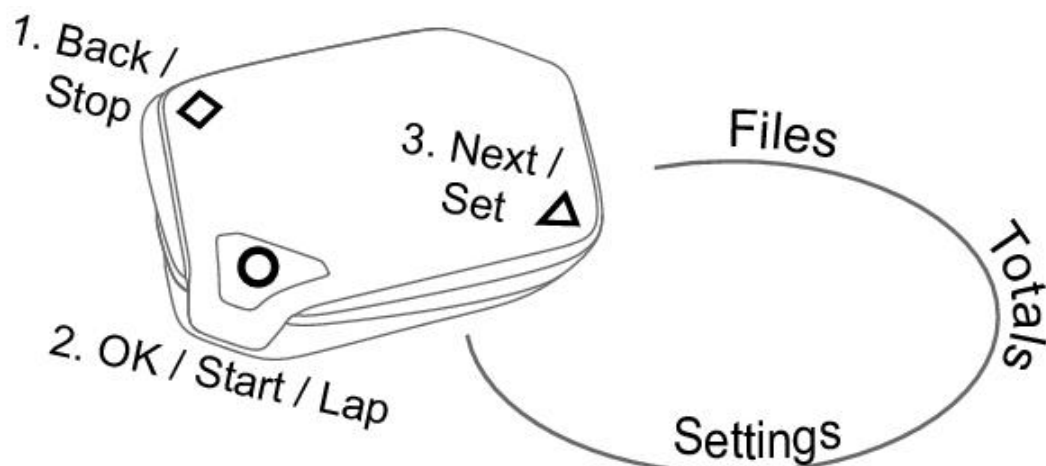
Sladění přijímače s novým cyklosnímačem (CS Speed W.I.N.D. / CS Cadence W.I.N.D.)

1. Nainstalujte nový cyklosnímač rychlosti / kadence na kolo (viz popis v kap. INSTALACE...). Vzdálenost mezi cyklosnímačem a přijímačem RS800CX může být až 15 metrů.
2. Ujistěte se, že v dosahu 40 metrů se nenalézá žádný jiný cyklosnímač rychlosti / kadence.
3. Z denního času přejděte tlačítkem **▷** do **Settings – Bike 1/2/3 – Speed / Cadence**.
4. Aktivujte měření rychlosti / kadence (**ON**). Na displeji se objeví nápis **Speed teach?**
5. Spusťte "testovací jízdu" dvojným stisknutím tlačítka **O** (**Test drive – Teaching...**). Poté:
 - **snímač rychlosti**: otočte předním kolem, aby přijímač zachytil signál od snímače rychlosti. Pak se objeví nápis **Completed!** Sladění proběhlo úspěšně.
 - **snímač kadence**: otočte šlapkami (klikou), aby přijímač zachytil signál od snímače kadence. Pak se objeví nápis **Completed!** Sladění proběhlo úspěšně.

PRVNÍ SPUŠTĚNÍ PŘÍSTROJE – RYCHLÝ NÁVOD

1. Přístroj poprvé spustíte stiskem prostředního tlačítka **O**. Přivítá Vás nápis **POLAR**.
 2. Znovu stiskněte prostřední tlačítko. Vstoupíte do režimu **Základního nastavení (Basic Set)**.
 3. Zde zadejte základní údaje potřebné pro záznam, měření a ukládání TF (čas, datum, používané jednotky, hmotnost, výška, věk [datum narození] a pohlaví). Hodnoty upravujte tlačítkem **▷** a potvrzujte prostředním tlačítkem **O**. Případnou chybu napравíte po stisku **□**.
- ☞ Přidržením tlačítka **NEXT** zvyšujete právě nastavovanou hodnotu rychleji.
- ☞ Více informací o nastavení všech údajů najdete v kapitole **NASTAVENÍ...**
- ☞ Přístroj se automaticky přepne do úsporného „spánkového“ režimu, když v Denním času přidržíte tlačítko **□** nebo když nestisknete žádné tlačítko během 5 minut. Sporttester pak znovu „probudíte“ delším přidržením libovolného tlačítka po dobu alespoň 3 vteřin.
- ☞ Stiskem prostředního tlačítka **O** v režimu Denního času spustíte záznam. Více informací o sledování a ukládání všech hodnot tepové frekvence a cyklistických parametrech v průběhu zatížení najdete v kapitole **MĚŘENÍ A UKLÁDÁNÍ VŠECH ÚDAJŮ**.

SCHÉMA OVLÁDÁNÍ PŘÍSTROJE; TLAČÍTKA A JEJICH POUŽITÍ



◻ = **BACK / STOP** (vlevo)

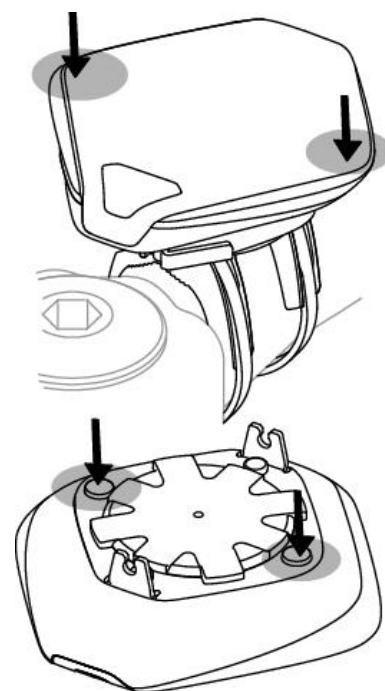
- Přerušení a ukončení probíhajícího záznamu
- Zrušení nastavení a návrat na předchozí úroveň menu
- Delším přidržením se vrátíte do hlavního režimu Denního času
- Delším přidržením v Denním času přístroj “uspíte“

○ = **OK / START / LAP** (uprostřed)

- Spuštění záznamu, uložení mezičasů v průběhu zatížení
- Potvrzení nastavené hodnoty
- Vstup do aktuálně vybrané nabídky a posun na nižší úroveň menu
- Vynulování dlouhodobých statistik (TOTALS)

▷ = **NEXT / SET** (vpravo)

- Přejít do dalšího režimu či na další položku v nabídce
- Změna (zvýšení) aktuálně upravované hodnoty
- Delším přidržením v Denním čase změníte používané kolo



Praktická doporučení :

- “Rocker switch“ = způsob mačkání bočních tlačítek ◻ a ▷ (viz obrázek):
 1. Pokud je sporttester na kole, opřete se do tlačítka z horní strany a držák se postará o zmačknutí tlačítka (horní ilustrace).
 2. Pokud držíte sporttester v ruce, mačkejte tlačítka zespu (dolní ilustrace).
- Tlačítka jsou oproti běžným hodinkám mírně tužší, aby se předešlo náhodnému zmáčknutí.
- Rozlišujte krátké stisknutí tlačítka od přidržení po delší dobu (2 až 3 vteřiny).
- Odkudkoli z menu se můžete vrátit do režimu Denního času delším přidržením tlačítka ◻.

ZÁKLADNÍ REŽIMY PŘÍSTROJE A JEJICH FUNKCE

- **TIME OF DAY = denní čas**: výchozí bod pro přístup ke všem funkcím; zobrazení data a času
- **EXERCISE = měření a ukládání TF a dalších údajů**
- **FILES = přehled uložených údajů** (CS500 ukládá 14 posledních záznamů)
- **TOTALS = dlouhodobé statistiky** (údaje načítané za určité období)
- **SETTINGS = nastavení všech důležitých údajů**
- **CONNECT = obousměrné spojení s PC** (přes USB Interface DataLink)

SETTINGS = NASTAVENÍ VEŠKERÝCH ÚDAJŮ

Veškeré důležité údaje (limity zóny TF, parametry používaného bicyklu, osobní charakteristiky uživatele, funkce hodinek,...) se dají nastavovat a měnit v režimu **Nastavení (Settings)**. Alternativně můžete nastavit tyto údaje v počítači a přenést je do přístroje funkcí UpLink (viz závěr této kapitoly).

Postup nastavení společný pro všechny položky režimu SETTINGS

1. Z režimu Denního času přejděte mačkáním pravého tlačítka ▷ do režimu SETTINGS.
 2. Při zobrazení SETTINGS na displeji stiskněte znovu prostřední tlačítko ○. Objeví se vnitřní nabídka jednotlivých režimů nastavení.
 3. Pomocí pravého tlačítka ▷ můžete nyní přecházet mezi jednotlivými položkami (CYCLING, TIMER, LIMITS, BIKE, ALTITUDE, WATCH, USER a GENERAL). Stiskem START (○) při zobrazení příslušné položky menu vstoupíte do nastavení jednotlivých parametrů.
 4. Kdykoliv v průběhu nastavení se stiskem levého tlačítka BACK (□) vrátíte o úroveň výš.
- ☞ Hodnoty při nastavování upravujete pravým tlačítkem SET (▷) a potvrzujete prostředním tlačítkem OK (○). Případnou chybu napравíte po stisku levého tlačítka BACK (□). Přidržením tlačítka SET zvýšíte právě nastavovanou hodnotu rychleji.
- ☞ Kdykoliv v průběhu nastavení se delším přidržením tlačítka BACK vrátíte do Denního času.

CYCLING = NASTAVENÍ PARAMETRŮ CYKLISTICKÉ VYJÍŽDKY

Podle pokynů v kapitole Postup nastavení... (strana 6) vstupte do režimu CYCLING SET.

REMINDER = nastavení pauzy na občerstvení

1. Po vstupu do režimu se na horním řádku displeje objeví nápis **Reminder**. Upozornění na nutnost pauzy aktivujte (ON) nebo vypněte (OFF).
- ☞ Tato položka je dostupná pouze tehdy, když jste předtím aktivovali funkci “Drink reminder“ na www.polarpersonaltrainer.com“ a přenesli ji přes WebSync do sporttesteru. Reminder Vás upozorní, kdy je vhodné zastavit a občerstvit se pitím či jídlem.

TARGET DIST. = plánovaná vzdálenost pro výpočet předpokládaného času návratu

2. Po vstupu do režimu se na horním řádku displeje objeví nápis **Target dist.** spolu s aktuálně zadanou vzdáleností. Pomocí SET (de)aktivujte nastavení vzdálenosti (ON či OFF). Při deaktivaci (OFF) přeskočte následující krok nastavení.
 3. Na displeji bliká číslice na pozici stovek kilometrů (míli). Pomocí SET upravte postupně stovky, desítky, jednotky a desetiny kilometrů (potvrzujte stiskem prostředního OK).
- ☞ Podle nastavené plánované vzdálenosti cyklovyjížďky bude přístroj v průběhu měření ukazovat předpokládaný čas návratu (ukončení vyjížďky) v závislosti na aktuální rychlosti.

AUTOLAP = nastavení vzdálenosti pro automatické ukládání mezičasů (úseků)

1. Po potvrzení parametru RideDist se na horním řádku displeje objeví nápis **A. Lap** spolu s aktuálně zadanou vzdáleností. Pomocí SET (de)aktivujte Autolap (ON či OFF). Při deaktivaci (OFF) přeskočte následující krok nastavení.
 2. Na displeji bliká číslice na pozici desítek kilometrů (míli). Pomocí SET upravte postupně desítky, jednotky a desetiny kilometrů (potvrzujte stiskem prostředního OK).
- ☞ Po absolvování nastavené vzdálenosti přístroj při záznamu automaticky uloží mezičas a veškeré parametry právě dokončeného úseku.

TIMER = NASTAVENÍ ČASOVAČŮ

Podle pokynů v kapitole *Postup nastavení... (strana 6)* vstupte do režimu **TIMER SET**.

TIMER 1 = první časovač

1. Po vstupu do režimu se na horním řádku displeje objeví nápis **Timer1** spolu s aktuálně zadanou hodnotou časovače. Pomocí **SET** (de)aktivujte časovač (ON či OFF).
 - ☞ Při deaktivaci (OFF) prvního timeru nemůžete nastavit ani první ani žádný další časovač.
2. Po aktivaci časovače (ON) na displeji bliká číslice na pozici desítek minut. Pomocí **SET** upravte postupně minuty, vteřiny a desetiny vteřiny (potvrzujte stiskem prostředního **OK**).
 - ☞ Po zadání prvního časovače můžete zcela stejným způsobem nastavit i **Timer2**. Časovače slouží v průběhu zatížení jako dokonalý průvodce intervalovým tréninkem atp.
 - ☞ Minimální hodnota časovače, kterou přístroj dovoluje nastavit, činí 5 vteřin.

LIMITS = NASTAVENÍ ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE

Zde můžete nastavit veškeré parametry zóny tepové frekvence a zobrazení TF při záznamu.

1. Podle pokynů v kapitole *Postup nastavení... (strana 6)* vstupte do režimu **LIMITS SET**.
2. Po vstupu do režimu se na obrazovce objeví nápis **MODE**.
3. Pomocí tlačítka **SET** nyní vyberte způsob zobrazení TF při záznamu:
 - **HR** = tepová frekvence bude zobrazována v absolutních hodnotách
 - **HR%** = TF se zobrazí jako procento z maxima tepové frekvence (TFmax) vypočteného z uživatelských údajů či zadaného v režimu **Settings – User**.
4. Po potvrzení se na obrazovce objeví nápis **LIMITS**.
5. Pomocí tlačítka **SET** můžete nyní vybrat způsob určení zóny TF pro záznam:
 - **OFF** = signalizace limitů zóny TF v průběhu záznamu je VYPNUTA, žádnou zónu při záznamu nepoužíváte (dále tedy nic nenastavujete – přeskočte kroky 6. až 8.)
 - **OWNZONE** = stanovení limitů v testu *Vlastní Zóny* (blíže viz příslušná kapitola)
 - **MANUAL** = nastavení limitů zóny TF ručně
6. Pokud jste zvolili jako způsob určení zóny TF typ **Manual**, musíte ještě zadat ručně limity:
7. Nejprve na displeji **Upper Limit** upravte pomocí pravého tlačítka **SET** navrženou hodnotu horního limitu zóny TF. *Maximální možná hodnota horního limitu je určena TFmax vypočtenou / zadanou v režimu Settings – User. Horní limit zóny nemůže klesnout pod spodní limit (ten bude v tom případě automaticky upraven).*
8. Potvrďte horní limit stiskem prostředního tlačítka **OK** a poté upravte na obrazovce **LowLimit** ještě hodnotu spodního limitu. *Nejnižší možná hodnota spodního limitu je 30 tepů/min a nemůže přerůst limit horní (ten bude v tom případě automaticky upraven).*
 - ☞ Přidržením tlačítka **SET** (▷) zvyšujete právě nastavovanou hodnotu rychleji.
 - ☞ V průběhu záznamu: Při pobytu mimo nastavenou zónu TF (překročení horního či pokles pod spodní) displej bliká v rytmu tepu a zároveň slyšíte zvukový signál v rytmu tepu.

BIKE = NASTAVENÍ PARAMETRŮ KOLA

Podle pokynů v kapitole *Postup nastavení... (strana 6)* vstupte do režimu BIKE SET.

BIKE = označení kola

1. Po vstupu do režimu se na horním řádku displeje objeví nápis **BIKE**.
 2. Pomocí SET zvolte používané kolo (1, 2 nebo 3) a potvrďte stiskem OK.
- ☞ V přijímači lze přednastavit hodnoty pro celkem 3 bicykly. Aktuálně používané kolo změňte před spuštěním záznamu delším přidržením tlačítka NEXT (▷) v Denním čase.

AUTOSTART = automatické (znovu)spuštění záznamu šlápnutím do pedálů

1. Po výběru bicyklu vidíte nápis **AutoStart SET**. Stiskněte OK.
 2. Pomocí SET funkci autostartu (de)aktivujte (ON / OFF) a tlačítkem NEXT (▷) pokračujte dále.
- ☞ Je-li autostart nastaven na ON, přijímač automaticky zahájí záznam údajů, jakmile je bicykl uveden do pohybu (= jakmile sporttester zachytí signál od cyklosnímače rychlosti). Zároveň se přeruší ukládání do paměti při zastavení kola.

WHEEL = zadání obvodu kola

1. Na displeji svítí nápis **Wheel SET**. Stiskněte OK.
2. Nyní bliká číslice na pozici tisícovek milimetrů. Pomocí SET upravte postupně tisíce, stovky, desítky a jednotky milimetrů (potvrzujte tlačítkem OK). Pokračujte tlačítkem NEXT (▷).

☞ Zjištění velikosti obvodu kola můžete provést mimo jiné následujícími metodami...

Metoda 1:

Prohlédnete-li si plášť či galusku bicyklu, najdete vytištěný údaj týkající se průměru kola. V níže uvedené tabulce najdete rozměr v palcích nebo v ETRTO a jemu odpovídající obvod v mm na pravé straně použijete pro zadání (údaje jsou orientační, obvod závisí také na typu a vzorku pláště a na nahuštění kola).

| ETRTO | Obvod v palcích | Zadání obvodu v 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 |

Metoda 2:

Udělejte značku na vnější straně pláště a od čáry na podložce (ne hrbolaté !). Proved'te jedno celé otočení kola tak, aby se značka opět dotkla podložky. Místo, k němuž jste tímto otočením dospěli, označte čarou. Dosaženou vzdálenost mezi oběma čarami (výchozí a cílovou) přesně změřte. Od získaného údaje v mm odečtete 4 mm připadající na deformaci způsobenou hmotností. Konečnou hodnotu použijte pro zadání (např. $2086 - 4 = 2082$ mm).

- ☞ Použití metody 2 je vždy přesnější.
- ☞ Zadané hodnoty zůstanou v přijímači jako přednastavené, dokud je případně nezměníte.

SPEED = aktivace cyklosnímače rychlosti pro měření rychlosti a vzdálenosti

1. Na displeji vidíte nápis **Speed SET**. Stiskněte OK.
2. Pomocí SET snímač rychlosti (de)aktivujte (ON / OFF). Potvrďte OK a tlačítkem NEXT (▷) pokračujte na další položku.

- ☞ Jestliže se pokoušíte aktivovat snímač, s nímž sporttester doposud nebyl sladěn, objeví se po aktivaci (ON) výzva **TEACH?** Pro sladění s novým snímačem stiskněte OK (podrobný popis najdete v kapitole **JAK SLADIT PŘIJÍMAČ S NOVÝM PŘÍSLUŠENSTVÍM**).

CADENCE = aktivace cyklosnímače kadence pro měření frekvence šlapání

1. Na displeji vidíte nápis **Cadence SET**. Stiskněte OK.
2. Pomocí SET snímač rychlosti (de)aktivujte (ON / OFF). Potvrďte OK a tlačítkem NEXT (▷) pokračujte na další položku.

- ☞ Jestliže se pokoušíte aktivovat snímač, s nímž sporttester doposud nebyl sladěn, objeví se po aktivaci (ON) výzva **TEACH?** Pro sladění s novým snímačem stiskněte OK (podrobný popis najdete v kapitole **JAK SLADIT PŘIJÍMAČ S NOVÝM PŘÍSLUŠENSTVÍM**).

POWER = aktivace snímače silového výkonu

1. Na displeji vidíte nápis **Power SET**. Stiskněte OK.
2. Pomocí SET snímač rychlosti (de)aktivujte (ON / OFF). Potvrďte OK a zadejte další parametry pro úspěšné a přesné měření silového výkonu...

- ☞ Podrobné informace o zadání parametrů pro měření silového výkonu najdete v uživatelské příručce, která je doávána přímo s tímto příslušenstvím.

ALTITUDE = NASTAVENÍ VÝŠKOMĚŘU

Podle pokynů v kapitole *Postup nastavení... (strana 6)* vstupte do režimu ALTITUDE SET, v němž můžete zkalibrovat výškoměr pro co nejpřesnější měření nadmořské výšky.

Kalibrace výškoměru

1. Po vstupu do režimu se na horním řádku displeje objeví nápis **Calibrate**.
2. Pomocí SET upravte kdykoliv postupně tisíce, stovky, desítky a jednotky milimetrů (potvrzujte tlačítkem OK) podle známých výškových bodů. Pokračujte tlačítkem NEXT (▷).
3. Na obrazovce **Auto calibr.** (de)aktivujte automatickou kalibraci výškoměru (ON / OFF).

- ☞ Při automatické kalibraci bude vždy na začátku záznamu použita zadaná nadmořská výška.

WATCH = NASTAVENÍ HODINEK

Podle pokynů v kapitole *Postup nastavení... (strana 6)* vstupte do režimu WATCH SET.

Nastavení denního času a datumu

Pomocí pravého tlačítka SET (zvyšuje hodnotu) a prostředního tlačítka OK (potvrzuje zadanou hodnotu) postupně nastavte následující parametry:

| Časový režim | Dopo / Odpo (jen u 12h režimu) | Hodiny | Minuty | Den* | Měsíc* | Rok* |
|--------------|--------------------------------|-------------------|----------|----------|----------|-----------------|
| 12h / 24h | AM / PM | bliká 1.pozice | 2.pozice | 1.pozice | 2.pozice | 3.pozice (20..) |

* pro nastavení data je rozhodující volba časového režimu = při 12h režimu se datum nastavuje v opačném pořadí (měsíc – den – rok)

USER = NASTAVENÍ CHARAKTERISTIK UŽIVATELE

Podle pokynů v kapitole *Postup nastavení... (strana 6)* vstupte do režimu USER SET.

Nastavení jednotlivých charakteristik

Pomocí pravého tlačítka SET (zvyšuje hodnotu) a prostředního tlačítka OK (potvrzuje zadanou hodnotu) postupně nastavte následující parametry:

| Weight | Height | Birthday (19..) | Sex | HR Max* | HR Sit** |
|----------|--------|---------------------------|-------------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| Hmotnost | Výška | den, měsíc a rok narození | Pohlaví (MALE = muž, FEMALE = žena) | Maximální tepová frekvence | Klidová tepová frekvence |

* předpoklad maximální TF – přesně lze zjistit např. zátěžovým lékařským testem nebo pomocí Testu Kondice u jiných modelů značky POLAR

** klidovou TF doporučujeme měřit vleže či vsedě po alepoň tříminutové relaxaci (příjímač držte v dlaní, spusťte záznam a po zrelaxování stiskněte prostřední tlačítko pro záznam a zobrazení aktuální hodnoty tepu = klidové TF)

☞ Jednotky při úpravách některých charakteristik uživatele závisejí na nastavení v sekci GENERAL SET (viz další subkapitola):

| Charakteristika | Jednotky 1 | Jednotky 2 |
|-----------------|---------------|--------------------------|
| Hmotnost | kg | lbs = libry |
| Výška | cm | fts/inch = stopy / palce |
| Datum narození | den-měsíc-rok | měsíc-den-rok |

GENERAL = NASTAVENÍ OBECNÝCH VLASTNOSTÍ PŘÍSTROJE

Podle pokynů v kapitole *Postup nastavení... (strana 6)* vstupte do režimu GENERAL SET.

SOUND = veškerá zvuková signalizace přístroje (kromě zvuku tlačítek)

1. Po vstupu do režimu na horním řádku displeje vidíte nápis **Sound**.
2. Pomocí SET vyberte úroveň zvukového signálu a volbu potvrďte tlačítkem OK.
 - **Off** = hlasitost vypnuta
 - **Soft** = nízká hlasitost signálu
 - **Loud** = vysoká hlasitost signálu
 - **Very loud** = velmi vysoká hlasitost signálu

☞ Zvuková signalizace se týká především alarmu při překročení nastavených limitů zóny TF

KEYSOUND = zvuky při zmáčknutí tlačítek přístroje

1. Na horním řádku displeje vidíte nápis **KeySound** spolu s blikajícím **ON/OFF**.
2. Pomocí SET zapněte / vypněte zvukovou signalizaci tlačítek přístroje a potvrďte stiskem OK.

☞ Je-li zvuková signalizace zapnuta, znamená to, že se při každém stisknutí kteréhokoli tlačítka v libovolném režimu ozve pípnutí

WATCH FACE = podoba displeje v režimu Denního času

1. Na horním řádku displeje vidíte nápis **Watch face**.
2. Pomocí SET nastavte, který údaj chcete zobrazit v horním řádku displeje v Denním čase.
 - **Date** = aktuální datum
 - **Logo** = logo Polar (či jiné stažené z PC)

UNIT = výběr jednotek měření

1. V horní části displeje vidíte nápis **Unit**.
2. Pomocí SET vyberte soustavu jednotek a svůj výběr potvrďte stiskem OK.

Jednotky 1: kg, cm, den-měsíc-rok

Jednotky 2: libry, stopy a palce, měsíc-den-rok

MĚŘENÍ A UKLÁDÁNÍ CYKLOÚDAJŮ A HODNOT TEPOVÉ FREKVENCE

Hlavním posláním přístroje je měření a ukládání hodnot tepové frekvence a cyklistických parametrů. Údaje TF snímá vysílač přímo ze srdce, údaje rychlosti (kadence / silového výkonu) snímá příslušný snímač přímo z kola. Přijímač na řídítkách všechny údaje zaznamenává a ukládá do paměti přístroje, kam se u tohoto modelu vejde maximálně 14 záznamů.



Měření nelze zahájit, dokud není provedeno kompletní nastavení veškerých údajů (především pak parametrů uživatele) – postup viz kapitola NASTAVENÍ VEŠKERÝCH ÚDAJŮ.







SPUŠTĚNÍ ZÁZNAMU

1. Nasaďte si vysílač na hrudník, zkontrolujte snímače na kole a upevněte přijímač na řídítka podle popisu v příslušné kapitole na začátku této příručky.
2. Přijímač nesmí být dále než 15 metrů od vysílačky TF (střední část pásu s logem POLAR). Rovněž dosah všech snímačů činí 15 metrů.
3. V režimu Denního přepněte delším přidržením SET používaný bicykl (1 / 2 / 3).
4. Vyčkejte, než přístroj vyhledá signál od vysílačky TF a všech aktivovaných snímačů.
5. Stisknutím tlačítka **O** rovnou spustíte záznam.
 - ☞ Pokud jste aktivovali funkci Autostart, nemusíte mačkat tlačítko **O**. Stačí šlápnout do pedálů a sporttester sám spustí záznam a ukládání všech údajů do paměti.
 - ☞ Rámeček okolo symbolu srdíčka indikuje kódovaný přenos tepové frekvence. (Pokud přístroj místo údajů TF zobrazí --/00, ověřte správné navlhčení elektrod vysílacího pásu, jeho dostatečné upevnění kolem hrudníku i správnou orientaci loga POLAR.)
6. Pokud jste pro určení limitů TF zvolili OwnZone, rozběhne se po stisku prostředního tlačítka test stanovení Vlastní Zóny, jenž do 5 minut určí optimální zónu TF pro nadcházející zatížení (blíže viz příslušná kapitola). Stanovení VZ přeskočíte dalším stiskem prostředního tlačítka. Přístroj pro měření použije naposledy stanovené limity, případně limity na základě věku.


FUNKCE V PRŮBĚHU ZÁZNAMU

V průběhu měření můžete pomocí NEXT (**▷**) procházet následující obrazovky (jednotlivé údaje popisujeme v tabulce v pořadí, v němž se na třířádkovém displeji zobrazují odshora dolů):

| | |
|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none">➤ Celková vzdálenost v rámci záznamu se střídá s dosavadní délkou právě probíhajícího úseku➤ Aktuální rychlost➤ Nalevo od symbolu srdíčka aktuální TF (buď absolutní hodnota či % z max.TF), vpravo pod symbolem cyklisty aktuální kadence |
|  | <ul style="list-style-type: none">➤ Dosavadní průměrná rychlost➤ Šipky Vám ukazují, jak se aktuální rychlost liší od dosavadního průměru (↗ = momentálně nad průměrem; ↘ = aktuálně pod průměrnou rychlostí)➤ Aktuální rychlost➤ Dosavadní průměr tepové frekvence (buď absolutní hodnota či % z max.TF), vpravo pak pod symbolem cyklisty aktuální kadence |



| | |
|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aktuální rychlost ➤ Stopky (dosavadní čas od spuštění záznamu) ➤ Nalevo od symbolu srdíčka aktuální TF (buď absolutní hodnota či % z max.TF), vpravo pod symbolem cyklisty aktuální kadence |
|  | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Předpokládaný čas návratu průběžně počítaný ze zadané vzdálenosti cyklovyjíždky a dosavadní průměrné rychlosti (při vypnutí funkce se zde zobrazuje aktuální rychlost) ➤ Denní čas ➤ Nalevo od symbolu srdíčka aktuální TF (buď absolutní hodnota či % z max.TF), vpravo pod symbolem cyklisty aktuální kadence |
|  | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Limity nastavené a používané zóny TF: Symbol srdíčka se pohybuje mezi limity podle aktuální TF. Pokud se pohybujete mimo nastavenou zónu, symbol srdíčka zmizí a přístroj Vás upozorňuje zvukovým signálem (není-li tento vypnutý) ➤ Časový podíl záznamu doposud odcvičený v nastavené zóně TF ➤ Nalevo od symbolu srdíčka aktuální TF (buď absolutní hodnota či % z max.TF), vpravo pod symbolem cyklisty aktuální kadence |
|  | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dosavadní energetický výdej v (kilo)kaloriích od spuštění záznamu ➤ “Relativní kalorický výdej“ = míra kalorického výdeje na hodinu ➤ Nalevo od symbolu srdíčka aktuální TF (buď absolutní hodnota či % z max.TF), vpravo pod symbolem cyklisty aktuální kadence |
|  | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aktuální nadmořská výška ➤ Aktuální sklon (v procentech a stupních) ➤ Okolní teplota a kadence |
|  | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Celková vzdálenost v rámci záznamu ➤ Aktuální rychlost / silový výkon ve wattech ➤ Nalevo od symbolu srdíčka aktuální TF (buď absolutní hodnota či % z max.TF), vpravo pod symbolem cyklisty aktuální kadence |

TIPY V PRŮBĚHU ZÁZNAMU

- ☞ Když dlouze přidržíte tlačítko NEXT, začne přístroj rolovat mezi jednotlivými obrazovkami automaticky, dokud tento proces opětovným delším přidržením NEXT nezastavíte.
- ☞ Symbol  v horním řádku displeje indikuje aktivovaný zvukový signál pobytu mimo nastavenou zónu tepové frekvence (pokud jste zónu TF pro daný záznam zcela vypnuli, neočekávejte žádnou signalizaci ani žádné informace o zóně v uloženém záznamu)
- ☞ Nastavené časovače fungují automaticky v celém průběhu záznamu. Až čas dosáhne zadané hodnoty časovače, přístroj zapípá. Je-li nastaven pouze první časovač, vydává přístroj signál ve stále stejných intervalech. Jsou-li nastaveny oba časovače, jejich odpočet se střídá.

ZMĚŘENÍ MEZIČASU / ULOŽENÍ INFORMACÍ O ÚSEKU

Kdykoliv v průběhu měření můžete změřit mezičas stiskem prostředního tlačítka LAP (○). Objeví se dvě obrazovky (údaje opět uvádíme, jak se na displeji zobrazují shora dolů):

| | |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none">➤ Pod nápisem LapTime celkový čas příslušného úseku➤ Nalevo od symbolu srdíčka aktuální tepová frekvence na konci úseku, vpravo pod symbolem cyklisty počet změřených úseků |
|  | <ul style="list-style-type: none">➤ Pod nápisem SplitTime celkový čas od začátku záznamu do změření příslušného mezičasu➤ Nalevo od symbolu srdíčka průměrná TF příslušného úseku, vpravo pod symbolem cyklisty počet změřených úseků |

- ☞ Při aktivaci funkce **AutoLap** přístroj automaticky uloží mezičas vždy po dosažení nastavené vzdálenosti.
- ☞ Můžete uložit nejvýš 99 mezičasů. Při zaplnění paměti přístroj zahlásí **LapTime FULL**. Můžete dále měřit mezičasy, ty se ale neuloží do vyhodnocovacího souboru.

PŘERUŠENÍ A UKONČENÍ MĚŘENÍ; RYCHLÝ PŘEHLED ULOŽENÝCH ÚDAJŮ

Stisknutím levého tlačítka STOP (□) záznam přerušíte. V horním řádku displeje se objeví nápis **Continue** a zobrazené údaje nejsou nyní ukládány do paměti. Tlačítkem NEXT nyní můžete procházet jednotlivé možnosti a tlačítkem OK je potvrdit:

- Continue = znovu rozběhnete záznam a pokračujete v měření
- Exit = záznam definitivně ukončíte a přejdete do Denního času
- Summary = krátký stručný přehled právě ukončeného záznamu (bližší popis jednotlivých zobrazených údajů najdete v kapitole FILES...)
- Sound = změna zvukového signálu při záznamu (Off, Soft, Loud nebo Very loud)
- Reset TRIP = vynulování vzdálenosti doposud ujeté v průběhu záznamu
- Automatic SCROLL = aktivace plynulého přepínání displejů (v intervalu cca 5 vteřin)
- Sensor SEARCH = vyhledání nového vysílače TF WearLink či cyklosnímačů rychlosti, kadence či silového výkonu (např. pokud signál při záznamu náhodou ztratíte)

- ☞ Veškeré měřené údaje jsou zároveň ukládány do paměti přístroje. V režimu FILES (Údaje z uložených záznamů) si je pak můžete prohlédnout ve větším klidu.
- ☞ Záznam může být dlouhý nejvýše 99 hodin 59 minu a 59 vteřin. Pak přístroj zapípá a zobrazí nápis HALT, čímž Vás vyzývá k ukončení záznamu stiskem levého tlačítka.
- ☞ Ihned po skončení měření doporučujeme odepnout středovou část (vysílač) od textilního pásu se snímacími elektrodami. Vysílač otřete do sucha, elektrodový pás opláchněte a osušte (občas ho lze i vyprat). **Tím výrazně prodloužíte jeho životnost!**

OWNZONE = VLASTNÍ ZÓNA TEPOVÉ FREKVENCE

Sporttester dokáže díky funkci OwnZone (Vlastní Zóna) stanovit nejaktuálnější pásmo tepové frekvence pro adekvátní zatížení příslušného jedince na základě přesného rozboru variability TF. Toto pásmo se nazývá Vlastní Zóna (VZ) a je prakticky nejpřesnějším dostupným způsobem stanovení intenzity pro následné zatížení.

U většiny dospělých odpovídá základní VZ pro aerobní zatížení 65 až 85 % jejich maximální TF. Zatížení na intenzitě VZ jsou vhodná zejména pro rozvoj kardiovaskulárního systému (ať již v rámci zdravotně - rehabilitačních pohybových aktivit, nebo jako součást zvyšování kondice). Stejně tak VZ pomáhá při kontrole intenzity pohybové činnosti zaměřené na redukci tělesné hmotnosti, neboť spodní část aerobního pásma odpovídá zatížení mírné intenzity podněcujícímu v organismu využívání tukových energetických zdrojů. Při dodržování nižší intenzity lze také cvičit poměrně dlouhou dobu, což je právě pro snižování váhy nejvíce efektivní.

Postup stanovení

Stanovení Vlastní Zóny se provádí v rámci rozcvičení v průběhu 1 až 5 minut. Níže uvádíme příklad postupně se zrychlujícího rozjíždění na kole, VZ však můžete nalézt i rozklusáním atp. Každopádně je nutno začít velice volně a postupně intenzitu zvyšovat!

1. Zkontrolujte, zda jsou správně zadány příslušné údaje uživatele (Settings – User).
2. Protože měření variability TF vyžaduje zachycení každého tepu skutečně bezchybně od samého začátku, přesvědčte se, že snímací elektrody jsou dosti vlhké (případně je navlhčete).
3. Zkontrolujte, zda je v nastavení limitů funkce VZ zapnuta (Settings – Limits - OwnZone).
4. Zahajte měření TF dle popisu v kapitole MĚŘENÍ A UKLÁDÁNÍ...
5. Na displeji se objeví **OZ** ► _ _ _ _ a stopky se rozběhnou.
6. Stanovení Vlastní Zóny probíhá v 5 stupních (každý z nich trvá 60 vteřin):

| Stupeň | Displej přístroje | Doporučená TF | Příklad aktivity na rozcvičení a určení OZ |
|--------|---------------------|-------------------------------------|---|
| 1. | OZ ► _ _ _ _ | okolo 100 tepů/min. (50% max.TF) | Velice pomalá jízda po dobu 1 minuty |
| 2. | OZ ► ► _ _ _ | 100 – 110 tepů/min. (55%) | Pomalá jízda po dobu 1 minuty |
| 3. | OZ ► ► ► _ _ | 110 – 120 tepů/min. (60%) | Svižná jízda po dobu 1 minuty |
| 4. | OZ ► ► ► ► _ | 120 – 130 tepů/min. (65%) | Rychlá jízda po dobu 1 minuty |
| 5. | OZ ► ► ► ► ► | 130 – 140 tepů/min. (70%) | Velice rychlá jízda po dobu 1 minuty |

K určení limitů Vlastní Zóny dojde obvykle ve 3. či 4. stupni (tedy do tří až čtyř minut).

Při prvním stupni udržujte TF pod hodnotou 100 tepů/min. Po skončení každé periody se ozve pípnutí oznamující, že máte mírně zvýšit rychlost pohybu tak, aby TF stoupla o 10 až 15 tepů.

7. Během některé z period 1 až 5 uslyšíte dvojí pípnutí. Spolu s nápisem **OwnZone Updated** se na displeji zobrazí také limity právě určené Vlastní Zóny. Nyní můžete pokračovat ve vlastní činnosti, která bude řízena právě stanovenými limity VZ.

Překročí-li tepová frekvence v průběhu stanovení bezpečný limit, přístroj Vlastní Zónu neurčí, zobrazí nápis **OwnZone** a použije pro měření naposledy stanovenou Vlastní Zónu. Jestliže dosud žádné stanovení Vlastní Zóny neproběhlo a není tedy v paměti přístroje uloženo, spočítá přístroj limity vymezeného pásma na podkladě předpokládané maximální TF podle věku.

Další informace v angličtině o konceptu VZ najdete na www.polar.fi – klíčové slovo “ownzone“.

FILES = ÚDAJE Z ULOŽENÝCH ZÁZNAMŮ

V tomto režimu si můžete prohlížet veškeré údaje z naposledy uložených záznamů. Sporttester má paměť na 14 záznamů, při zaplnění kapacity paměti pak každý nový záznam přemaže nejstarší uložený záznam.

1. Začněte v režimu Denního času.
2. Pravým tlačítkem NEXT (▷) přejděte do režimu FILES.
3. Prostředním tlačítkem O vstupte do režimu. Objeví se obrazovka naposledy uloženého záznamu (nahore alternuje datum a čas pořízení, dole vidíte pořadové číslo záznamu).
4. Mezi jednotlivými uloženými záznamy přecházíte pomocí pravého tlačítka NEXT. Až dorazíte na požadovaný záznam, stiskněte prostřední tlačítko OK pro jeho prohlížení.
5. Kdykoliv v průběhu prohlížení se stiskem levého tlačítka BACK vrátíte o úroveň výš.

Jednotlivé údaje uložené v rámci jednoho záznamu (přecházíte mezi nimi tlačítkem NEXT):

| Obrazovka | Zobrazené uložené údaje (odshora dolů) |
|--------------------------------|--|
| Exe. Time | <ul style="list-style-type: none"> ➤ celkový čas záznamu ➤ střídavě maximální a průměrnou TF |
| Limits | <ul style="list-style-type: none"> ➤ horní limit nastavené zóny TF (v absolut. hodnotách či v % z TFmax) ➤ spodní limit nastavené zóny TF (v absol. hodnotách či v % z TFmax) |
| In / Above / Below Zone | <p>Obrazovka střídavě zobrazuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ časový podíl strávený v nastavené zóně TF (In), nad horním limitem (Above) a pod limitem spodním (Below) |
| kcal / % Fat | <ul style="list-style-type: none"> ➤ celkový energetický výdej v průběhu zatížení ➤ procentuální podíl tuků na krytí energetického výdeje |
| Distance | <ul style="list-style-type: none"> ➤ celková ujetou vzdálenost v průběhu záznamu |
| Speed | <ul style="list-style-type: none"> ➤ průměrná rychlost záznamu ➤ maximální rychlost dosažená v průběhu záznamu |
| Cadence | <ul style="list-style-type: none"> ➤ průměrná kadence (frekvenci šlapání) záznamu ➤ maximální kadence dosažená v průběhu záznamu |
| Power | <ul style="list-style-type: none"> ➤ průměrný silový výkon při záznamu ➤ maximální silový výkon dosažený v průběhu záznamu |
| Ride Time | <ul style="list-style-type: none"> ➤ celkový ujetý čas (když se kola otáčela) – může se lišit od Exe. Time |
| Alt./Temp. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ nejvyšší nadmořská výška při záznamu – po zmačknutí OK navíc: <ul style="list-style-type: none"> • Incline = maximální sklon stoupání při záznamu • Decline = maximální sklon klesání při záznamu • Altitude = nejnižší nadmořská výška při záznamu • Ascent = nastoupané metry • Descent = “naklesané“ metry – tlačítkem BACK přejděte zpět ➤ průměrná teplota |
| Laps | <ul style="list-style-type: none"> ➤ počet změřených mezičasů – bližší info pod touto tabulkou |
| A. Laps | <ul style="list-style-type: none"> ➤ počet mezičasů změřených funkcí “automatického mezičasu“ Autolap |

Obrazovka **Laps** / **A. Laps** obsahuje:

- počet změřených mezičasů (úseků)
 - stiskněte prostřední tlačítko **START** a přístroj ukáže **Best Lap** = čas nejrychlejšího úseku (tuto funkci využijete zejména u přehledy **A. Laps**, kdy byla v průběhu záznamu aktivována funkce **AutoLap** = měření mezičasů po stejných vzdálenostech, např. 1 km) – poslední úsek před ukončením záznamu levým tlačítkem **STOP** nikdy nemůže být považován za nejrychlejší
 - stiskněte tlačítko **OK** a objeví se **Avg Lap** = průměrná délka úseku (interval mezi změřením mezičasů)
 - po dalším stisknutí **OK** se objeví 1. změřený úsek (číslo 1 v rámečku vpravo dole). Tlačítkem **NEXT** listujete mezi změřenými úseky a tlačítkem **OK** zobrazíte podrobnosti právě označeného úseku. Mezi jednotlivými položkami přecházíte pomocí **O**, tlačítkem **▷** pak listujete přehled příslušné položky postupně pro všechny úseky...
 - Speed
 - Cadence
 - Distance
 - Power
 - Alt./Temp.
 - Ascent
 - Descent
 - Incline
 - Decline
- vysvětlivky k jednotlivým obrazovkám viz tabulka na předchozí straně

VYMAZÁNÍ ZÁZNAMU (UVOLNĚNÍ PAMĚTI)

1. Z režimu Denního času přejděte stlačením tlačítka **START** do režimu **FILES**.
2. V režimu **FILES** pomocí tlačítka **NEXT** (**▷**) přejděte až za záznam s pořadovým číslem 1 – na položku **Delete FILES**.
3. Tlačítkem **OK** vstupte do přehledu jednotlivých záznamů. Pomocí pravého tlačítka **▷** nalistujte záznam, který chcete smazat, a stiskněte prostřední tlačítko **OK**. Přístroj se ujistí dotazem **Are you SURE?**
4. Levým tlačítkem **STOP** se ještě můžete vrátit zpět. Pokud však nyní opět stisknete **OK**, nenávratně smažete příslušný záznam.

TOTALS = DLOUHODOBÉ STATISTIKY

Přístroj načítá jednotlivé měřené parametry do dlouhodobých statistik. Můžete tak například jednoduše porovnávat kilometráž najetou v dubnu a květnu atp.

1. Začněte v režimu Denního času.
2. Pravým tlačítkem NEXT (▷) přejděte do režimu TOTALS.
3. Prostředním tlačítkem ○ vstupte do režimu. Objeví se obrazovka Trip.
4. Mezi jednotlivými dlouhodobými statistikami přecházíte pomocí pravého tlačítka NEXT:

☞ V horním řádku se vždy objevuje datum posledního vynulování počítadla

| Obrazovka | Zobrazené uložené údaje (odshora dolů) |
|-------------------|--|
| Trip | ➤ kilometry najeté od posledního vynulování |
| Distance 1 | ➤ kilometry najeté na kole s označením 1 (číslo vidíte u symbolu kola) |
| Distance 2 | ➤ kilometry najeté na kole s označením 2 (číslo vidíte u symbolu kola) |
| Distance 3 | ➤ kilometry najeté na kole s označením 3 (číslo vidíte u symbolu kola) |
| Distance | ➤ celková ujetá vzdálenost na všech kolech (lze vynulovat) |
| Odometer | ➤ celková ujetá vzdálenost na všech kolech (nelze vynulovat) |
| Ride Time | ➤ celkový ujetý čas (když se kola otáčela) |
| Total Time | ➤ celkový odcvičený čas (když byly spuštěné stopky) |
| Total cal. | ➤ celkový energetický výdej v kaloriích |
| Ascent | ➤ celkové převýšení (nastoupané metry) |
| Descent | ➤ celkové “naklesané” metry |

- Kdykoliv v průběhu prohlížení se stiskem levého tlačítka BACK vrátíte o úroveň výš.

VYNULOVÁNÍ POČÍTADLA:

1. Na obrazovce s příslušnou dlouhodobou statistikou stiskněte prostřední tlačítko OK.
2. Přístroj se v horním řádku táže: **Reset?** Stiskněte OK.
3. Přístroj vyžaduje potvrzení dotazem **Are You SURE?**
4. Levým tlačítkem STOP se ještě můžete vrátit zpět. Pokud však nyní opět stiskněte OK, nenávratně vynulujete příslušné počítadlo.

VYNULOVÁNÍ VŠECH POČÍTADEL:

1. Pomocí tlačítka NEXT (▷) přejděte přes všechny dlouhodobé statistiky na nápis **Reset ALL**.
2. Stiskněte OK: Přístroj se v horním řádku táže: **Reset?** Stiskněte znovu OK.
3. Přístroj vyžaduje potvrzení dotazem **Are You SURE?**
4. Levým tlačítkem STOP se ještě můžete vrátit zpět. Pokud však nyní opět stiskněte OK, nenávratně vynulujete všechna počítadla dlouhodobých statistik.

CONNECT = SPOJENÍ S POČÍTAČEM

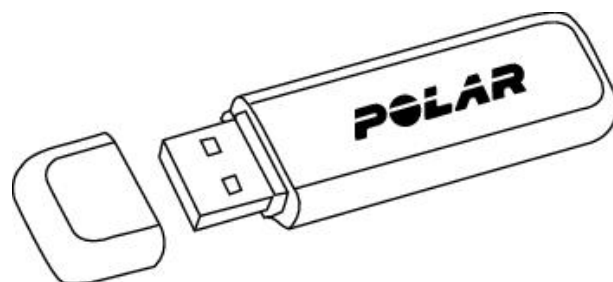
Tento sporttester umožňuje přenést uložené záznamy do PC pro podrobnější vyhodnocení. V online aplikaci na adrese www.polarpersonaltrainer.com si po registraci a zadání sériového čísla svého přístroje vytvoříte osobní složku s tréninkovým deníkem online. Můžete podrobně vyhodnocovat jednotlivé záznamy a sledovat dlouhodobý vývoj své kondice. Aplikace pro každý záznam dokáže prokreslit přehledné křivky tepové frekvence, nadmořské výšky, rychlosti, kadence, silového výkonu a teploty. Databáze obsahuje tréninkový deník včetně široké škály testů, výpočtů, dlouhodobých výsledků a relevantních článků.

Tato online aplikace je k dispozici pouze v cizojazyčných verzích, nikoliv v češtině !!!

Přenos uložených údajů do internetové databáze

1. Zaregistrujte se na www.polarpersonaltrainer.com.
2. Stáhněte si program WebSync ze sekce podpory na www.polar.fi (nebo www.polarpersonaltrainer.com a nainstalujte si ho do počítače.
3. Do USB portu počítače zapojte interface DataLink (viz. obrázek).
4. Tlačítkem NEXT (▶) přejděte v menu sporttesteru z Denního času do režimu CONNECT.
5. Spusťte v PC program WebSync a postupujte podle pokynů na obrazovce PC.

- ☞ Spojení sporttesteru s interfacem DataLink probíhá na radiové frekvenci 2,4 GHz (W.I.N.D.). Jedinou podmínkou úspěšného přenosu je tedy dodržení maximální vzdálenosti 15 metrů mezi oběma přístroji, žádná přesná poloha ani sklon není vyžadována.



- ☞ Životnost baterie v nově zakoupeném přístroji může být zkrácena vzhledem k době skladování přístroje před expedicí a prodejem.

Přijímač

Gumové těsnění zajišťující vodotěsnost přístroje je vhodné vyměňovat zhruba po dvou letech. Při každodenním zhruba hodinovém používání vydrží baterie v přijímači cca po dobu jednoho roku. Tato životnost se podstatně zkracuje, pokud je často používán zvukový signál či osvětlení. V zájmu prodloužení životnosti baterie je přístroj naprogramován k přepnutí do Denního času, nedojde-li v průběhu několika minut ke zmáčknutí žádného tlačítka nebo není přijímán z vysílače žádný signál. Baterie v přijímači by se měly měnit přes autorizovaný servis z toho důvodu, aby byla zajištěna vodotěsnost přístroje (i proti vniknutí potu, vlhka při dešti apod.). Díky použití technologie EEPROM zůstanou i po výměně baterie v paměti přístroje uložené záznamy, je potřeba pouze znovu nastavit čas, datum a parametry uživatele.

Pokud se rozhodnete měnit baterii v přijímači sami a nikoliv přes servis, postupujte takto:

1. Otevřete zadní kryt přijímače otočením proti směru hodinových ručiček z polohy zamčeno do polohy odemčeno (viz nákres na spodku přístroje).
2. Sejměte kryt a vyndejte baterii (např. s pomocí šroubováčku či nehtu).
3. Vložte novou baterii do vysílače tak, aby strana (+) ležela v krytu a strana (-) přiléhala na konektor uvnitř sporttesteru.
4. V případě opotřebení vyměňte starý těsnící kroužek (červený) za nový.
5. Vložte kryt s baterií zpět do vysílače a na kryt lehce zatlačte až do úrovně, kdy zhruba splývá s povrchem přijímače.
6. Pak otočte krytem po směru hodinových ruček zpět do pozice zamčeno.



Vysílač

Vysílač je aktivně v činnosti, je-li instalován na hrudníku, a po sejmutí dojde k jeho vypnutí. Přesto však pot nebo nečistoty mohou udržet vysílač v činnosti, třebaže není připevněn na těle.

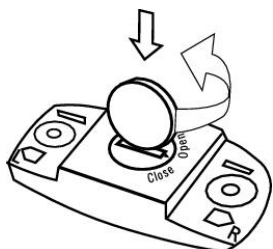
Proto okamžitě po sundání z hrudníku odpojte střední část vysílače WearLink od textilního pásu s elektrodami, čímž zamezíte předčasnému vybití baterií.

Na snímací elektrody umístěné na vnitřní straně vysílače dávejte velký pozor, aby během manipulace nedošlo k jejich poškození. Povrch elektrod nikdy nedrhněte a také nepoužívejte k jejich čištění alkohol, nýbrž výhradně některý z odmašťovacích prostředků.

Elastický textilní pás s elektrodami stačí po každém použití opláchnout vodou, čas od času je vhodné ho vyprat v horké vodě s mýdlovým přípravkem (případně též v pračce na 40°C ochráněný ve speciálním váčku). Při častém nošení ztrácí pás s elektrodami postupně potřebnou pružnost, přestává držet na těle, což může způsobit nepřesnosti při měření. V tom případě je nutno objednat u dodavatele nový.

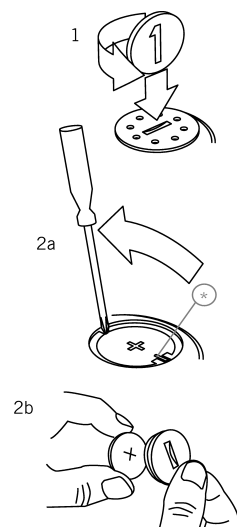
Pás s elektrodami nestírejte suchým hadrem, nežehlete ani jej nedávejte do sušičky. Nechte pás ležet na větraném místě a uschnout nebo jej jemně osušte utěrkou.

- ☞ Při optimální péči ze strany uživatele by měl vysílač vydržet přes 1000 hodin měření.



výměna baterie ve vysílači WearLink je velmi snadná a nevyžaduje asistenci autorizovaného servisu. Jestliže se rozhodnete vyměnit baterie ve vysílači WearLink sami a nikoliv přes autorizovaný servis, postupujte podle níže popsanych kroků:

1. Otevřete zadní kryt vysílače pomocí mince. Otočte mincí proti směru hodinových ručiček z pozice CLOSE do polohy OPEN.
2. Sejměte kryt a vyndejte baterii (např. s pomocí šroubováčku či nehtu).
3. Vložte novou baterii do vysílače tak, aby strana (+) ležela v krytu a strana (-) přiiléhala na konektor uvnitř vysílače.
4. V případě opotřebení vyměňte starý těsnící kroužek za nový.
5. Vložte kryt s baterií zpět do vysílače, aby šipka na krytu směřovala do pozice OPEN. Na kryt lehce zatlačte až do úrovně, kdy zhruba splývá s povrchem vysílače.
6. Pomocí mince otočte kryt zpět do polohy CLOSE.



Snímač rychlosti, kadence a silového výkonu

Snímače nikdy neponořujte do vody, pouze ho v případě znečistění otřete vždy podle potřeby vlhkým hadrem. Snažte se také chránit snímač před silnými nárazy, které by mohly způsobit poškození vnitřního elektronického mechanismu a ohrozit tím jeho funkčnost.

Ve snímači kadence vydrží baterie zhruba 3 až 4 roky v závislosti na četnosti využití.

Ve snímači rychlosti vydrží baterie zhruba 4 až 5 let v závislosti na četnosti využití.

Pak je potřeba vrátit starý snímač prodejci výměnou za zcela nový snímač, baterie v cyklosnímačích nelze měnit.

DOPORUČENÁ OPATŘENÍ

Přístroj je pouze voděodolný (proti dešti, potu, postříkání, atp.) Rozhodně nedoporučujeme se s ním koupat či plavat. Hrozí pak totiž nebezpečí vniknutí vody do přijímače.

- ▶ Náramkový přijímač je schopen přijímat signály z vysílače TF i z cyklosnímačů W.I.N.D. na vzdálenost až 15 metrů. Spojení přijímače s vysílačem je díky použité technologii W.I.N.D. zcela unikátní, takže přijímač ignoruje veškeré ostatní signály od jiných vysílačů.
 - ▶ Nevzpytatelné chyby přenosu mohou nastat při používání v blízkosti silných elektromagnetických polí jako TV přijímačů, elektrických motorů, vysílacích antén, vedení vysokého napětí a špatně odrušených automobilů. Obdobné problémy mohou vznikat při současném používání některých typů bezdrátových cyklocomputerů.
 - ▶ Nevystavujte přístroj extrémním teplotám a přímému slunečnímu svitu.
 - ▶ Tření umělohmotných oděvů o vysílač může vyvolat statickou elektřinu a tím narušit přenos.
 - ▶ Před zahájením měření tepové frekvence se poraďte s odborníky (zejména hodláte-li přístroj používat při určitých zdravotních potížích v rámci prevence nebo jako součást rehabilitace).
 - ▶ Rušení způsobené tréninkovými trenažéry (běhátkový, bicyklový, veslařský ergometr): Tyto poruchy mohou být odstraněny umístěním přijímače na jiném místě.
1. Odložte vysílač a vyzkoušejte ergometr bez měření TF.
 2. Pomocí přijímače hledejte prostor, kde se na displeji nic neobjeví a srdce neblíká. Rušení může vycházet z přední strany trenažéru, zatímco po stranách se poruchy nevyskytují.
 3. Pripevněte opět vysílač na hrudník a ponechte přijímač umístěný v nerušeném prostoru.
 4. Zjistěte, zda se poblíž nevyskytuje elektromagnetické pole (monitor PC, televizor apod.)

ČKD = ČASTO KLADENÉ DOTAZY

- Nepřesné (neodpovídající) hodnoty: Asi se nacházíte v dosahu silného elektromagnetického pole, jehož signály způsobují chybné údaje na displeji. Zkuste najít a odstranit příčinu rušení.
- Přístroj zamrzl a nereaguje na žádná tlačítka:
 1. Resetujte přístroj současným stisknutím a přidržením všech tří tlačítek najednou. Resetování vymaže pouze údaj denního času a data, uložené záznamy zůstanou v paměti přístroje.
 2. Displej přístroje se zcela zaplní znaky.
 3. Stiskněte nyní libovolné tlačítko pro vstup do režimu Základního nastavení.
- Nedochozí ke znázornění TF:
 1. Zkontrolujte, zda je vysílač dostatečně těsně upevněný (nesmí být volný) a dbejte, aby na něm umístěné logo POLAR bylo ve správné poloze.
 2. Proveďte kontrolu navlhčení elektrod. V případě příliš suché pokožky není signál snímatelný.
 3. Podívejte se, nejsou-li elektrody znečištěny.
 4. Nemáte srdeční problémy, které mohou ovlivňovat průběh křivky EKG? Konzultujte tuto situaci se svým lékařem.
- Symbol srdce bliká nepravidelně nebo hodnoty TF na ukazateli jsou extrémně vysoké:
 1. Vyzkoušejte, zda se přijímač nachází v dosahu vysílače.
 2. Zkontrolujte, zda se během měření vysílač s elastickým pásem příliš neuvolnil .
 3. Přezkoušejte, jestli jsou snímací elektrody dostatečně vlhké.
 4. Nepravidelnosti může způsobovat srdeční arytmie. V tomto případě kontaktujte svého lékaře.
- Žádné nebo slabě viditelné údaje na displeji - kontaktujte příslušné servisní pracoviště ohledně výměny baterií.
- Číselné údaje týkající se rychlosti, vzdálenosti nebo TF se objevují nepravidelně: Pravděpodobně se nacházíte v prostoru silného elektromagnetického pole, které způsobuje výpadky. Zkuste se přemístit z dosahu rušení a vyzkoušejte opět funkčnost přístroje.
- Na ukazateli rychlosti (kadence) je 00 nebo se údaj o rychlosti během jízdy vůbec neobjevuje:
 1. Zkontrolujte správné vzájemné polohy a vzdálenosti Snímače rychlosti (kadence), magnetu a přijímače na řídítkách.
 2. Zkontrolujte, jestli je bicykl 1 nebo 2 nastaven na ON.
 3. Jestliže svítí 00 nepravidelně, může to být způsobeno elektromagnetickým rušením prostředí, v němž se právě nalézáte.
 4. Pokud 00 svítí stále, je zřejmě baterie ve Snímači rychlosti (kadence) již slabá.
- Nelze nalézt předchozí záznam: Pravděpodobně jste používali režim Exercise v domnění, že je ukládán záznam (hodnoty TF se na displeji objevovaly, ale neukládaly se do paměti). Aby mohly být údaje zaznamenávány, musíte v režimu Exercise spustit stopky tlačítkem OK.
- Používání přístroje střídavě různými osobami: Před zahájením měření je nutno zadat přesné údaje týkající se osoby, u níž bude měření následně probíhat. Jinak nebudou informace získané během záznamu adekvátní.
- Není možné nalézt v záznamu spotřebu kalorií: Zkontrolujte nastavení osobních údajů uživatele a aktivujte funkci Vlastní Spotřeby přepnutím na ON. Zjistěte, zda se v průběhu záznamu nacházela TF nad 90 tepy nebo přesahovala 60 % osobního maxima TF.
- Přenos údajů do počítače byl neúspěšný:
 1. Zkontrolujte správnou vzájemnou pozici přijímače vůči mikrofonu (reproduktorům).
 2. Zjistěte, zda se mezi oběma stranami přenosu nevyskytuje nějaká překážka či rušivý faktor.

MOŽNÁ RIZIKA PŘI CVIČENÍ SE SPORTTESTEREM

Už samo používání přístroje umožňujícího sledování hodnot tepové frekvence a řízení požadované úrovně intenzity zatížení zcela rozhodně snižuje nebezpečí neúměrného přetěžování organismu v průběhu pohybových aktivit, ať již jsou zaměřeny k jakémukoliv účelu.

I přesto existuje určité nebezpečí především u jedinců, kteří neprovádějí pohybovou činnost pravidelně a nemají odpovídající zkušenosti, resp. se u nich vyskytují některé z faktorů spojených s výskytem civilizačních chorob apod.

K minimalizaci možného rizika je vhodné se řídit následujícími doporučeními:

- Před zahájením pravidelného cvičebního programu kontaktujte dle předpokládaného zaměření příslušného odborného pracovníka. Konzultace s lékařem je nezbytná v následujících případech:
 - je Vám více než 40 let, máte převážně sedavý způsob života a neprováděl jste v průběhu posledních 5 let pravidelně tělesné aktivity;
 - kouření u uživatelů MZTF a těch, kteří se zajímají o své zdraví a kondici, nepředpokládáme!!;
 - máte vysoký krevní tlak;
 - máte zvýšenou hladinu cholesterolu;
 - objevují se u Vás příznaky a projevy nějaké choroby;
 - zotavujete se po vážném onemocnění nebo složitém lékařském zákroku;
 - používáte-li pacemaker, případně máte instalován jiný přístroj elektronické povahy

! V úvahu nutno brát skutečnost, že vliv intenzity zatížení na TF může být ještě zvýrazněn přítomností dalších osob, okolním prostředím, dále léky ovlivňujícími srdeční činnost a krevní oběh, krevní tlak, astmatické a dýchací poruchy, stejně tak energetické nápoje, alkohol, nikotin, kofein atd.

➤ Je důležité vnímat pocity vlastního těla z hlediska reakce na probíhající činnost : Pokud cítíte neúměrnou bolest či únavu při jinak obvyklé úrovni intenzity cvičení, je nezbytné činnost přerušit nebo alespoň výrazně zmírnit intenzitu.

➤ Upozornění pro uživatele pacemakera, defibrilátoru či obdobného implantovaného zařízení: Osoby s uvedenými přístroji používají výrobky POLAR na vlastní nebezpečí. Před zahájením pravidelné pohybové aktivity doporučujeme každopádně provedení zátěžového testu pod lékařským dohledem. Tento test by měl být určitým ověřením bezpečnosti a funkční nezávislosti zmíněných přístrojů a MZTF při jejich současném provozu.

VYSVĚTLIVKY POUŽÍVANÝCH SYMBOLŮ A TERMÍNŮ

Používaná terminologie

ELEKTRODY: Jsou umístěny na zadní straně vysílače a snímají signál TF z povrchu těla.

KÓDOVANÝ PŘENOS SIGNÁLU: Při používání vysílače umožňujícího kódovaný přenos signálu TF, proběhne automatické navolení kódu digitálního přenosu signálu, přičemž se tato informace zobrazí na displeji v podobě číselného údaje. Při kódovaném přenosu akceptuje přijímač signály TF pouze z příslušného aktuálně komunikujícího vysílače. Třebaže tento způsob komunikace významným způsobem omezuje rušení, které by mohly způsobovat MZTF používané v okolí, naprosto nelze vyloučit občasné poruchy z ostatních zdrojů.

MAXIMÁLNÍ TEPOVÁ FREKVENCE (HR_{max}): Představuje nejvyšší hodnotu v tepech za minutu dosaženou příslušným jedincem.

KLIDOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (HR_{sit}): hodnota TF naměřená v klidu (vsedě, vleže).

OVLÁDÁNÍ POMOCÍ SIGNÁLU TF: Přiblížením přijímače k vysílači na úrovni loga během prováděného měření dojde k přepnutí vybrané funkce na několik vteřin.

PODOBA USPOŘÁDÁNÍ DISPLEJE : V průběhu měření může být přijímač nastaven různými způsoby z hlediska uspořádání informací zobrazovaných ve spodním a horním řádku.

REŽIM MĚŘENÍ: Dochází k zobrazení hodnot TF bez jejich ukládání do paměti přístroje.


REŽIM UKLÁDÁNÍ: Stopky jsou spuštěny a hodnoty o jsou ukládány do paměti.


SPOJENÍ : Spojení s PC nebo-li režim komunikace mezi přijímačem a počítačem.


TEPOVÁ FREKVENCE : Číselný údaj představující počet tepů za minutu.

VYMEZENÁ ZÓNA / PÁSMO TEPOVÉ FREKVENCE : Představuje rozpětí mezi horním a dolním limitem TF. Stanovení tohoto pásma je závislé na osobním kondičním zaměření.

Zobrazované symboly

 Srdíčko blikající v rytmu tepové frekvence signalizuje probíhající měření. Chybí-li rámeček, není přenos TF kódovaný, což je obdobná situace jako při použití nekódovaného vysílače.

 Rámeček kolem symbolu srdíčka v módu měření prezentuje kódovaný přenos, který je tolerantní vůči rušení.

 Znázorňuje, že neprobíhá příjem signálu TF kratší dobu než 5 min.


- - Znázorňuje, že neprobíhá příjem signálu TF v průběhu posledních 5 min.


 Ikona označuje v jednotlivých režimech následující informace


Nastavení : provádíte zadání funkcí Cyklo;

Zatížení : použit je bicykl 1 nebo 2;

Záznam : prohlíženy jsou informace Cyklo.

 Během Měření upozorňuje ikona, že příslušná hodnota je nad vymezenou zónou (hodnotou). V módu prohlížení Záznamu ukazuje čas strávený nad vymezenou zónou.

 Během Měření upozorňuje ikona, že příslušná hodnota je pod vymezenou zónou (hodnotou). V módu prohlížení Záznamu ukazuje čas strávený pod vymezenou zónou.

 Signalizuje slabou baterii

Zobrazované texty

AM nebo PM : Dopoledne / Odpoledne při 12 hodinovém režimu denního času. Ve 24 hod. režimu 13:00 znamená 1:00 PM.

AVG : Spolu s číselným údajem představuje průměrnou TF v Ukládání záznamu.

b0 : Není provedeno Nastavení bicyklu.

b1 : Nastaven bicykl č. 1.

b2 : Nastaven bicykl č. 2.

Best Lap : Nejrychlejší čas úseku.

Cad* : Označuje rychlost pohybu pedálů v počtu otáček za minutu (rpm) .

DAY : Ukazuje den v režimu Denního času (Mon = pondělí, Tue = úterý, Wed = středa, Thu = čtvrtek, Fri = pátek, Sat = sobota, Sun = neděle)

Exe.Time : Celková doba provádění Záznamu.

FILE : Režim vyvolání Záznamu, kdy je možno z paměti přístroje vyvolat uložené údaje.

HR Max : Maximální dosažená TF.

In Zone / Above / Below : Doba strávená ve vymezeném pásmu / nad / pod vymezenou zónou.

KCal : Hodnota energetické spotřeby dosažená v průběhu Záznamu.

LAPS : Počet úseků uložených v záznamu.

Lim Low : Dolní limit vymezeného pásma TF.

Lim High : Horní limit vymezeného pásma TF.

MAX : Spolu se zobrazenou hodnotou označuje nejvyšší dosaženou TF.

MAX % : Spolu se zobrazenou hodnotou TF znázorňuje, na jaké procentuální úrovni individuálního maxima probíhá aktuální zatížení.

Mem full : Toto sdělení se objeví na displeji, dojde-li k naplnění paměti přijímače. Následně je možno v činnosti pokračovat a provádět odměřování času úseků, ale údaje se již nebudou ukládat k následnému vyvolání.

Odometer: Tachometr průběžně načítající celkovou kilometráž všech jednotlivých jízd.

OwnCal : Během měření dochází k průběžnému propočítávání Energetického výdeje v kilokaloriích (1 kcal = 1000 cal). Tato funkce umožňuje sledovat, kolik energie bylo spotřebováno v průběhu 1 cvičební jednotky resp. za 1 den, 1 týden , 1 měsíc, 1 rok apod. Zjištěné údaje lze používat mimo jiné pro úpravu stravovacího režimu, sestavování jídelníčku atd. Načítání spotřeby energie probíhá, jakmile hodnota TF dosáhne 90 tepů/min nebo 60 % individuálního zadaného maxima, kterýžto údaj může být nižší. Tyto limity jsou nařízeny pouze na výpočet vydané energie. Vyšší tepová frekvence urychluje spotřebu energie. Energetický výdej je poměrně přesně kalibrován zadáním osobní váhy, výšky a maximální TF (TFmax). Nejpresnější hodnoty Energetického výdeje může být dosaženo při zadání údajů TFmax

získaných při laboratorním testování na běhátkovém nebo bicyklovém ergometru zatížením do maxima. Měření Energetického výdeje je nejpřesnější při souvislých pohybových aktivitách jako jsou např. běh, cyklistika, chůze, plavání apod.

OWNZONE, OZ : Vlastní Zóna = pásmo vymezené pomocí MZTF. Tyto individuální údaje jsou významným vodítkem pro udržování odpovídající intenzity při řízené pohybové aktivitě.

OZ > _ _ _ _ : Znázorňuje probíhající proceduru stanovení Vlastní Zóny.

SETTINGS: Režim Nastavení způsobu zatěžování během cvičení, aktivace dalších funkcí, informací o uživateli, podoby přijímače při měření a funkcí hodinek.

Spd : Označuje rychlost jízdy

Split Time : Průběžný čas uběhnuvší od spuštění stopek do uložení mezičasu.

* pouze v případě vybavení Snímačem Kadence

ZÁRUKA

Záruka se vztahuje po dobu 24 měsíců ode dne prodeje na poruchy prokazatelně nezaviněné uživatelem. Při jejím uplatnění je nutno předložit náležitě vyplněný záruční list. Nárok na záruku zaniká, pokud přístroj není používán v souladu s pokyny obsaženými v této uživatelské příručce nebo v případě neodborného zásahu.

OPRAVÁRENSKÝ SERVIS

Pokud přístroj vyžaduje opravu během záruky nebo i po ní, doporučujeme zaslat jej výhradně značkové opravně. Zabalte důkladně všechny součásti do původního obalu, aby nemohly být při přepravě poškozeny. V rámci trvání záruky přiložte vyplněný Technický průkaz, případně upozorněte na vyskytnuvší se problémy. Přístroj neposílejte na adresu distributora, zašlete (resp. po předchozí domluvě doručte) přímo do některé z autorizovaných servisních oprav:

| Firma | Adresa | Provozní doba | Web | Telefon | E-mail |
|----------------------|-----------------------------------|---|--|-------------|---------------------|
| ALL SYSTEM s.r.o. | Korunovační 16, 170 00 Praha 7 | Po - Pá: 9:00 - 17:00 | www.allsystem.cz | 233 372 533 | info@allsystem.cz |
| HSH SPORT, s.r.o. | Radlická 462/19, Praha 5 | Po - Pá: 9:00 - 18:00 | www.hshsport.cz | 224 919 152 | servis@hshsport.cz |
| Pavel Šácha | Pejevové 3122, 14300 Praha 4 | Dle dohody, podrobné info na webu | www.polarshop.cz | 774 307 454 | PolarShop@seznam.cz |



Firma Dr. Svoboda – SPORTOVNÍ SLUŽBY je zapojena do sběru elektroodpadu v rámci systému ASEKOL pod číslem AK-051105.

Sběrné místo najdete na adrese:

Areál SK Motorlet (plavecký bazén), Radlická 298/105, 150 00 Praha 5 – Radlice



Tento výrobek je spolehlivě chráněn před elektrickými šoky.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Přijímač

| | |
|-------------------------------|--|
| Typ baterie | CR 2354 |
| Životnost baterie | minimálně cca 700 hodin = zhruba 2 roky při 1-hodinovém každodenním měření a při aktivaci všech funkcí, zvukového signálu a podsvícení displeje (v nově zakoupeném přístroji může být životnost baterie zkrácena vzhledem k době skladování přístroje před expedicí) |
| Těsnící kroužek baterie | silikonový D-ring 28,0 mm x 0,8 mm |
| Provozní teplota | -10° až +50° C |
| Vodotěsnost | voděodolný dle standardu IPX7 (proti dešti, potu, postříkání atp.) – neplavat! |
| Přesnost hodiněk | méně než +- 0,5 vt. / den při teplotě 25°C |
| Přesnost měření TF (podmíněk) | + - 1 % nebo 1 tep/min. (vyšší přesnost při zachování stálosti) |
| Materiál krytu | Termoplastický polymer třídy ABS+GF (laserový výrobek třídy 1) |
| Materiál displeje | PMMA sklíčko vytvrzené na povrchu |
| Kovové části | Nerezavějící ocel |

Kódovaný vysílač tepové frekvence WearLink W.I.N.D.

| | |
|----------------------|---|
| Typ baterie: | CR 2025 |
| Životnost baterie | cca 1300 hodin = zhruba 4 roky při 1 hodinovém každodenním měření |
| Těsnící kroužek bat. | silikonový O-ring 20,0 * 1,0 |
| Provozní teplota: | -10° až +40° C |
| Vodotěsnost: | plně vodotěsný pro plavání – označení “30m“ dle normy ISO 2281 |
| Materiál vysílače: | Polyamid |
| Materiál elektr.pásu | Polyuretan / Polyamid / Polyester / Elastan / Nylon |

Cyklosnímače rychlosti a kadence W.I.N.D.

| | |
|------------------|---|
| Materiál | Termoplastický polymer třídy ABS+GF |
| Provozní teplota | -10° až +50° C |
| Životnost: | snímač kadence – zhruba 3 až 4 roky (každodenní hodinové používání) snímač rychlosti – zhruba 4 až 5 let (každodenní hodinové používání) |
| Přesnost | + - 1 % |
| Vodotěsnost | voděodolný (proti dešti, potu, postříkání atp.) |
| Rozsah měření | ▪ kadence: 0-199 otáček/min ▪ rychlost: v závislosti na obvodu kola (např. obvod 2000 mm = = maximální rychlost 2000 x 0,0533333 = 106,66 km/h) |

Systémové požadavky na komunikaci s počítačem:

| | |
|---------------------|--|
| Operační systém | Microsoft Windows (2000 / XP / Vista) – 32 bitová verze Intel Mac OS X 10,5 a novější |
| Volný USB port v PC | pro zapojení interface DataLink |

NASTAVITELNÉ PARAMETRY A HRANIČNÍ HODNOTY

| | |
|-------------------------------|--|
| Stopky = možná doba měření | 99hod.59min.59vt. |
| Max. počet uložených mezičasů | 50 |
| Rozsah měření TF | 15 – 240 tepů / min |
| Rozsah měření rychlosti | 0 – 127 km/h |
| Rozsah měření nadm. výšky | -550 až +9000 m |
| Rozlišení výškoměru | 5 m |
| Maximum záznamů v paměti | 14 |
| Celková doba záznamu | 99 hod. 59min. 59 vt. |
| Maximální počet mezičasů | 99 |
| Celková kilometráž | 999 999 km (v režimu TOTALS) |
| Celková doba záznamů | 9 999 hod. 59min. 59 vt. (v režimu TOTALS) |
| Celkový energetický výdej | 999 999 kcal (v režimu TOTALS) |
| Celkový počet záznamů | 9 999 (v režimu TOTALS) |
| Celkové převýšení | 304 795 m |

LITERATURA

Seznam doporučených publikací v českém jazyce najdete na www.polarczech.cz.



QUALITY SYSTEM

CERTIFICATE

Directive 93/42/EEC

Manufacturer: Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 Kempele, Finland

Coverage of Certificate: Design, manufacture and final inspection

Product category: - Heart rate monitors
- Wrist computers, watches and other instruments with heart rate monitoring feature.

Valid until: 27th May 2007

The manufacturer's quality system for the design, manufacture and final inspection of the aforesaid product category has been evaluated and meets the provisions of Council Directive 93/42/EEC as set out in Annex II Section 3. This approval is valid until the expiry date provided that the manufacturer fulfils the obligations imposed by Annex II in Directive 93/42/EEC. This Certificate is based on decision no. TUO 1032-191-P0.

Tampere, 8th September 2004

 Kaarle Kylmä  Seppo Lavonen

Certificate no. TUO 1032-191

Translated from Finnish original.

Notified Body no. 0537:
VTT Industrial Systems
P.O.Box 1306 (Tekniikankatu 1)
FI-33101 TAMPERE
Tel.+358 3 316 3111



Česká verze © **Dr. Pavel SVOBODA - SPORTOVNÍ SLUŽBY**
Areál plaveckého bazénu SK Motorlet, Radlická 298/105, 150 00 Praha 5
Tel, Fax: 251554704, polarps@seznam.cz, www.polarczech.cz