

Polar CS100™

INSTRUKCJA OBSŁUGI

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

Informacje w kolorze niebieskim dotyczą wykorzystywania produktu w połączeniu z nadajnikiem.

1. KOMPUTER ROWEROWY POLAR – WPROWADZENIE	7
1.1 ELEMENTY PRODUKTU.....	7
1.2 PIERWSZE UŻYCI KOMPUTERA ROWEROWEGO.....	8
1.3 MONTAŻ UCHWYTU ROWEROWEGO, KOMPUTERA ROWEROWEGO I SENSORA PRĘDKOŚCI	12
1.3.1 Uchwyt rowerowy i komputer rowerowy	12
1.3.2 Sensor prędkości.....	13
1.4 ZAKŁADANIE NADAJNIKA	15
2. TRENING	16
2.1 REJESTROWANIE TRENINGU I POMIAR TĘTNA	16
2.2 FUNKCJE DOSTĘPNE PODCZAS TRENINGU.....	18
2.3 KOŃCZENIE TRENINGU I PODGLĄD PLIKU PODSUMOWANIA	22
3. PODGLĄD ZAREJESTROWANYCH DANYCH (PLIK PODSUMOWANIA)	23
4. WARTOŚCI ŁĄCZNE	27
5. USTAWIENIA	31
5.1 FUNKCJA PRZEJECHANEGO DYSTANSU DO SZACOWANEGO CZASU DOJAZDU ORAZ AUTOMATYCZNY ZAPIS MIĘDZYCASÓW (CYCLING SET).....	31
5.2 USTAWIENIA ZEGARA (TIMER SET).....	33
5.3 USTAWIENIA LIMITÓW TĘTNA (LIMITS SET)	34
5.3.1 OwnZone	36
5.4 USTAWIENIA ROWERU (BIKE SET)	39

5.5	USTAWIENIA ZEGARKA (WATCH SET)	43
5.6	USTAWIENIA DANYCH OSOBISTYCH (USER SET)	45
5.7	USTAWIENIA DŹWIĘKÓW I JEDNOSTEK KOMPUTERA ROWEROWEGO (GENERAL SET)	48
6.	EDYCJA USTAWIEŃ KOMPUTERA ROWEROWEGO NA KOMPUPERZE	49
7.	PIELĘGNACJA I KONSERWACJA	50
8.	ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	54
9.	CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA	56
10.	DANE TECHNICZNE	58
11.	MIĘDZYNARODOWA GWARANCJA OGRANICZONA	60
12.	ZASTRZEŻENIA PRAWNE FIRMY POLAR	61
13.	INDEKS	62

1. KOMPUTER ROWEROWY POLAR – WPROWADZENIE

1.1 ELEMENTY PRODUKTU

W skład pakietu komputera rowerowego Polar wchodzi:



Komputer rowerowy

Komputer rejestruje oraz wyświetla informacje o jeździe i innych danych treningowych dostępnych podczas treningu. Wprowadź do komputera rowerowego osobiste ustawienia i analizuj dane po zakończeniu treningu.



Uchwyt rowerowy Polar Bike Mount™

Zamontowany na kierownicy roweru uchwyt służy do mocowania komputera treningowego.



Sensor prędkości Polar Speed Sensor™

Bezprzewodowy sensor prędkości mierzy prędkość i odległość podczas jazdy.



Nadajnik Polar WearLink®+

Komputer CS100 zawiera nadajnik. Nadajnik przesyła sygnał tętna do komputera. Nadajnik składa się z kostki oraz paska. Informacje w kolorze niebieskim dotyczą wykorzystywania produktu w połączeniu z nadajnikiem.

Zestaw CS100b nie zawiera nadajnika, istnieje jednak możliwość zakupu nadajnika jako produktu dodatkowego.

Usługi sieciowe Polar

www.polarpersonaltrainer.com jest portalem internetowym stworzonym z myślą o wspieraniu użytkowników w ich dążeniu do osiągania celów treningowych. Zarejestruj się bezpłatnie, aby uzyskać dostęp do spersonalizowanych programów treningowych, dziennika treningowego, przydatnych artykułów i wielu innych funkcji. Dodatkowo możesz zapoznać się z najnowszymi wskazówkami dotyczącymi naszych produktów oraz korzystać z pomocy on-line na stronie www.polar.fi.

Najnowszą wersję niniejszego podręcznika użytkownika można pobrać ze strony www.polar.fi/support.

1.2 PIERWSZE UŻYCIĘ KOMPUTERA ROWEROWEGO

Ustawienia (godzinę, datę, jednostki oraz ustawienia osobiste) możesz wprowadzić w trybie ustawień podstawowych.

Wprowadzanie ustawień podstawowych

Po wprowadzeniu dokładnych danych osobistych uzyskasz informacje zwrotne dotyczące odbytego treningu oparte na Twojej wydolności (zużycie kalorii, obliczenia OwnZone itd.).

Włącz komputer rowerowy, naciskając **ŚRODKOWY** przycisk.

Na wyświetlaczu pojawią się cyfry i litery.

1. Naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **BASIC SET (USTAWIENIA PODSTAWOWE)**.

2. Następnie naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk i wykonaj polecenia podane poniżej.

Komunikat na wyświetlaczu:	Naciśnij PRAWY przycisk, aby ustawić migającą wartość.	Zatwierdź wartość, naciskając ŚRODKOWY przycisk.
3. Timer Set (ustawienia zegara) → • Time Mode 24h/12h (12-/24-godzinny format czasu) • AM/PM (jeśli wybrano format 12-godzinny)	PRAWY → • Wybierz format 12- lub 24-godzinny. PRAWY • Wybierz AM lub PM.	ŚRODKOWY ŚRODKOWY

Komunikat na wyświetlaczu:	Naciśnij PRAWY przycisk, aby ustawić migającą wartość.	Zatwierdź wartość, naciskając ŚRODKOWY przycisk
<ul style="list-style-type: none"> Hours (godziny) Minutes (minuty) 	<p>PRAWY</p> <ul style="list-style-type: none"> Wprowadź godzinę.* <p>PRAWY</p> <ul style="list-style-type: none"> Wprowadź minuty.* 	<p>ŚRODKOWY</p> <p>ŚRODKOWY</p>
<p>4. Date Set** (ustawienia daty)</p> <ul style="list-style-type: none"> Day/Month (dzień/miesiąc) Month/Day (miesiąc/dzień) Year (rok) 	<p>PRAWY</p> <ul style="list-style-type: none"> Ustaw dzień (jeśli wybrano format 24-godzinny) lub miesiąc (jeśli wybrano format 12-godzinny)* <p>PRAWY</p> <ul style="list-style-type: none"> Ustaw miesiąc (jeśli wybrano format 24-godzinny) lub dzień (jeśli wybrano format 12-godzinny).* <p>PRAWY</p> <ul style="list-style-type: none"> Ustaw rok.* 	<p>ŚRODKOWY</p> <p>ŚRODKOWY</p> <p>ŚRODKOWY</p>

Uwaga:

- *Liczby będą zmieniać się szybciej, jeśli podczas zmiany wartości przytrzymasz **PRAWY** przycisk.
- **Data będzie wyświetlana zależnie od wybranego formatu czasu (24-godzinny: dzień – miesiąc – rok/12-godzinny: miesiąc – dzień – rok).
- Po wymianie baterii lub zresetowaniu komputera rowerowego niezbędne jest jedynie ponowne ustawienie godziny i daty w ustawieniach podstawowych. Pozostałe ustawienia można pominąć, naciskając i przytrzymując **LEWY** przycisk.

Komunikat na wyświetlaczu:	Naciśnij PRAWY przycisk, aby ustawić migającą wartość.	Zatwierdź wartość, naciskając ŚRODKOWY przycisk
5. Unit (jednostka): kg/cm lub lb/ft	PRAWY <ul style="list-style-type: none"> Ustaw jednostki, w jakich wyrażane są masa ciała i wzrost: kg/cm lub lb/ft. 	ŚRODKOWY
6. Weight (masa) kg/lb	PRAWY <ul style="list-style-type: none"> Podaj swoją masę w kilogramach lub funtach. <p><i>Uwaga: Błędnie wybrane jednostki można zmienić, naciskając LEWY przycisk i powracając do kroku 5.</i></p>	ŚRODKOWY
7. Height (wzrost) cm/ft	PRAWY <ul style="list-style-type: none"> Wprowadź wzrost w centymetrach lub calach. Wprowadź cale (jeśli wybrałeś układ lb/ft). 	ŚRODKOWY ŚRODKOWY
8. Birthday (data urodzenia) <ul style="list-style-type: none"> Day/Month (dzień/miesiąc) Month/Day (miesiąc/dzień) Year (rok) 	PRAWY <ul style="list-style-type: none"> Ustaw dzień (jeśli wybrano format 24-godzinny) lub miesiąc (jeśli wybrano format 12-godzinny). PRAWY <ul style="list-style-type: none"> Ustaw miesiąc (jeśli wybrano format 24-godzinny) lub dzień (jeśli wybrano format 12-godzinny). PRAWY <ul style="list-style-type: none"> Ustaw rok. 	ŚRODKOWY ŚRODKOWY ŚRODKOWY

Komunikat na wyświetlaczu:	Naciśnij PRAWY przycisk, aby ustawić migającą wartość.	Zatwierdź wartość, naciskając ŚRODKOWY przycisk
9. Sex (płeć) Male/Female (mężczyzna/kobieta)	PRAWY <ul style="list-style-type: none"> Wybierz płeć męską (male) lub żeńską (female). 	ŚRODKOWY

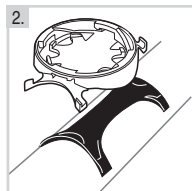
- Wyświetlony zostanie komunikat **Settings done** (wprowadzono ustawienia).
- Aby zmienić ustawienia, naciskaj **LEWY** przycisk do momentu wyświetleniażądanego ustawienia.
- Aby zatwierdzić ustawienia, naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk, a komputer rowerowy przejdzie do trybu wyświetlania czasu.

Po naciśnięciu **LEWEGO** przycisku lub jeżeli w trybie wyświetlania czasu w ciągu pięciu minut nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, komputer rowerowy przechodzi w tryb oszczędzania energii (pusty ekran). Komputer rowerowy można uruchomić ponownie, naciskając dowolny przycisk.

1.3 MONTAŻ UCHWYTU ROWEROWEGO, KOMPUTERA ROWEROWEGO I SENSORA PRĘDKOŚCI

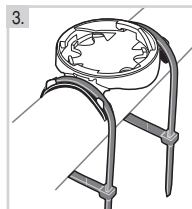
1.3.1 UCHWYT ROWEROWY I KOMPUTER ROWEROWY

1. Za pomocą opasek zaciskowych możesz zamontować uchwyt i komputer rowerowy na mostku albo po lewej lub prawej stronie kierownicy.



2. Połóż nakładkę na mostku lub kierownicy i umieść na niej uchwyt rowerowy.

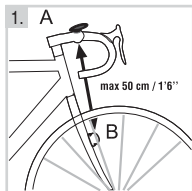
4. Umieść komputer rowerowy na uchwycie. Obracaj komputer rowerowy w prawo, aż usłyszysz kliknięcie. Komputer rowerowy możesz zdjąć z uchwytu, naciskając go i jednocześnie obracając go w lewo.



3. Przelóż opaski zaciskowe przez uchwyt rowerowy i zaciśnij je wokół kierownicy/mostka. Dobrze zaciśnij opaski, aby zapewnić jak najlepsze przyleganie uchwytu. Odetnij wystające elementy opasek.

1.3.2 SENSOR PRĘDKOŚCI

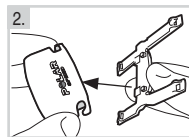
Do zamontowania sensora prędkości i magnesu na szprysze niezbędne są цаłki i mały śrubokręt.



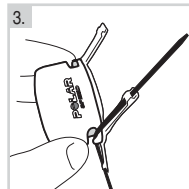
1. Zamocuj sensor prędkości na przednim widelcu, po przeciwnej stronie względem komputera rowerowego. Sensor prędkości i komputer rowerowy nie powinny znajdować się w odległości większej niż 30–40 cm/1'–1'3".

Jeżeli komputer treningowy przymocowany jest do mostka lub jeżeli trening odbywa się w pobliżu źródeł zakłóceń elektromagnetycznych, odległość należy zmniejszyć (minimum 30 cm/1'). Sensor prędkości i komputer rowerowy powinny tworzyć kąt wynoszący około 90°.

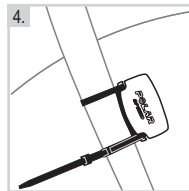
Jeżeli odstęp pomiędzy komputerem a sensorem prędkości jest większy niż zalecany (np. w rowerach górskich z zawieszeniem przednim), sensor prędkości i komputer można zamontować po tej samej stronie przedniego widelca. W takim przypadku maksymalna odległość wynosi 50 cm/1'6".



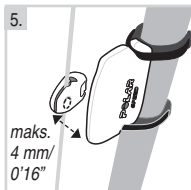
2. Zamocuj sensor na gumowej nakładce.



3. Przełóż paski zaciskowe przez otwory w sensorze prędkości i nakładce.



4. Przesuń sensor w kierunku przedniego widelca tak, aby logo POLAR skierowane było na zewnątrz. Luźno dopasuj opaski. **Nie zaciskaj ich całkowicie na tym etapie.**



5. Przymocuj magnes do szprychy tak, aby znajdował się na tym samym poziomie co sensor. Otwór w magnecie powinien być skierowany w stronę sensora prędkości. Przymocuj magnes do szprychy i lekko dokręć go śrubokrętem. Nie dokręcaj ostatecznie magnesu na tym etapie.

Wyreguluj ustawienie magnesu względem sensora prędkości tak, aby magnes znajdował się blisko czujnika, jednak nie stykał się z nim. Przesuń sensor w stronę koła/szprychy. Odstęp pomiędzy sensorem a magnesem powinien wynosić maksymalnie 4 mm (0'16"). Odstęp jest prawidłowy, jeśli pomiędzy magnesem a sensorem możesz przełożyć opaskę zaciskową.

Obróć przednie koło tak, aby na wyświetlaczu komputera rowerowego pojawił się odczyt prędkości. Wyświetlenie odczytu wskazuje, że magnes i sensor prędkości są ustawione prawidłowo. Po prawidłowym zamocowaniu

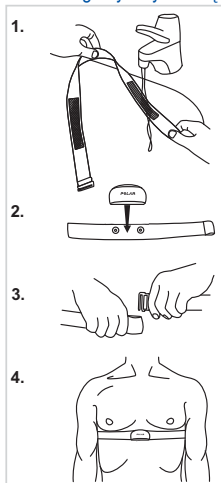
sensora prędkości i magnesu dokręć śrubę magnesu za pomocą śrubokręta. Mocno zaciśnij opaski i odetnij wystające elementy.

Twoje bezpieczeństwo jest dla nas ważne. Podczas jazdy na rowerze miej wzrok skierowany na drogę, aby zapobiec wypadkom lub odniesieniu obrażeń. Upewnij się, że możesz w normalny sposób poruszać kierownicą oraz że przewody hamulcowe lub przekładni nie zawadzają o uchwyt lub sensor prędkości. Upewnij się również, że uchwyt lub sensor prędkości nie utrudniają jazdy lub używania hamulców/przekładni.

Przed rozpoczęciem jazdy wprowadź do komputera rowerowego wielkość kół roweru. Więcej informacji znajduje się na stronach 39-42.

1.4 ZAKŁADANIE NADAJNIKA

Dzięki kodowanej transmisji zmniejszone zostały zakłócenia powodowane przez inne pulsometry znajdujące się w pobliżu. Aby upewnić się, że wyszukiwanie kodu zakończyło się powodzeniem oraz zapewnić bezawaryjne monitorowanie pracy serca, **odbiornik powinien znajdować się w odległości maks. 1 metra/ 3 stóp od nadajnika.** Sprawdź, czy blisko Ciebie nie znajdują się inne osoby korzystające z pulsometrów lub dowolne źródła zakłóceń elektromagnetycznych. Więcej informacji dotyczących zakłóceń znajduje się w części Środki ostrożności na stronie 54.



Aby pomiar tętna był możliwy, musisz założyć nadajnik.

1. Miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody, zwilż dokładnie pod bieżącą wodą.
2. Zamocuj kostkę na pasku. Wyreguluj pasek w taki sposób, by dobrze przylegał do ciała.
3. Załóż pasek nieznacznie poniżej mięśni klatki piersiowej, zapinając haczyki na drugim końcu paska.
4. Sprawdź, czy nawilżone miejsca z elektrodami przylegają dokładnie do skóry oraz logo firmy Polar umieszczone na kostce znajduje się pośrodku i w pionie.

Uwaga: Aby maksymalnie zwiększyć żywotność baterii nadajnika, po każdym użyciu odpinaj kostkę od paska. Pot i wilgoć mogą sprawiać, że elektrody nadajnika będą stale zwilżone, a nadajnik będzie aktywny. Skróci to żywotność baterii nadajnika.



Szczegółowe instrukcje dotyczące prania znajdują się w części Pielęgnacja i konserwacja.


Instrukcje dotyczące pomiaru tętna znajdują się w następnym rozdziale.

2. TRENING

2.1 REJESTROWANIE TRENINGU I POMIAR TĘTNA

Możliwe jest wygenerowanie jednego pliku z zapisem treningu. Zapis treningu można przeprowadzić na dwa sposoby. Po uruchomieniu funkcji AutoStart komputer rowerowy automatycznie rozpoczyna/wstrzymuje rejestrację sesji treningowej po rozpoczęciu jazdy/zatrzymaniu się. Jeżeli funkcja AutoStart jest wyłączona, rejestrację sesji treningowej możesz rozpocząć, naciskając ŚRODKOWY przycisk. Więcej informacji o funkcji AutoStart oraz jej uruchamianiu/wyłączaniu znajduje się na stronie 39-40.

Rozpoczynanie treningu bez nadajnika:	Rozpoczynanie treningu z nadajnikiem:
<ol style="list-style-type: none">1. Zamocuj do roweru uchwyt na komputer oraz sensor prędkości zgodnie z instrukcjami podanymi na stronie 12-14.2. Umieść komputer rowerowy na zamocowanym uchwycie.3. Włącz komputer rowerowy, naciskając ŚRODKOWY przycisk. Przed rozpoczęciem jazdy odczekaj 15 sekund, aż symbol serca w obwódce  nie będzie widoczny w trybie wyświetlania czasu. Komputer jest przygotowany do rejestracji treningu.4. Jeśli została włączona funkcja AutoStart, wartość prędkości pojawia się na wyświetlaczu po rozpoczęciu jazdy. Jeżeli funkcja AutoStart została wyłączona, rejestrowanie treningu możesz rozpocząć, naciskając ŚRODKOWY przycisk. Na wyświetlaczu pojawi się informacja o prędkości. Rozpocznie się również pomiar czasu treningu.5. Jeżeli funkcja AutoStart jest włączona, komputer rowerowy automatycznie wstrzymuje rejestrację treningu po zaprzestaniu jazdy. Jeżeli funkcja AutoStart jest wyłączona, trening możesz wstrzymać, naciskając dwukrotnie LEWY przycisk. Więcej informacji o przerywaniu treningu znajduje się na stronie 22.	<ol style="list-style-type: none">1. Załóż nadajnik w sposób opisany w części „Zakładanie nadajnika” na stronie 15. Zamocuj do roweru uchwyt na komputer oraz sensor prędkości zgodnie z instrukcjami podanymi na stronach 12-14.2. Aktywuj komputer rowerowy, naciskając ŚRODKOWY przycisk. Komputer uruchomi się w trybie wyświetlania czasu. Komputer rowerowy automatycznie zmierzy Twoje tętno. Poczekaj, aż komputer wykryje tętno, a na wyświetlaczu na 15 sekund pojawi się  migający symbol serca w obwódce*. Na tym etapie czas treningu nie jest rejestrowany.3. Umieść komputer rowerowy na zamocowanym uchwycie. Jeżeli funkcja AutoStart jest uruchomiona, tętno i prędkość pojawiają się na wyświetlaczu po rozpoczęciu jazdy. Jeżeli funkcja AutoStart jest wyłączona, możesz rozpocząć rejestrację, naciskając ŚRODKOWY przycisk. Tętno i prędkość pojawiają się na wyświetlaczu. Rozpocznie się także odliczanie czasu trwania treningu.4. Jeżeli funkcja AutoStart jest wyłączona, komputer rowerowy automatycznie wstrzymuje rejestrację treningu po zaprzestaniu jazdy. Jeżeli funkcja AutoStart jest włączona, trening możesz wstrzymać, naciskając dwukrotnie LEWY przycisk. Więcej informacji o przerywaniu treningu znajduje się na stronie 22.

- Jeżeli tętno nie jest widoczne, a na wyświetlaczu pojawia się 00, oznacza to zatrzymanie pomiaru tętna. Aby ponownie uruchomić funkcję pomiaru tętna, przysuń komputer do logo Polar na nadajniku. Używanie przycisków nie jest konieczne.
- Jeśli wybrałeś funkcję **OwnZone®**, wraz z początkiem rejestracji treningu rozpoczęta zostanie procedura obliczania limitów tętna. Więcej informacji znajduje się w części OwnZone na stronie 36.
- Aby pominąć obliczenia OwnZone i użyć poprzednio wyliczonych limitów, naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk, kiedy na wyświetlaczu pojawia się symbol  _____. Jeśli jeszcze nie korzystałeś z funkcji OwnZone, użyte zostaną wartości limitów oparte o Twój wiek.


Uwaga: *  Obwódka wokół symbolu serca wskazuje, że przesyłane dane o pracy serca są kodowane.


- Jeśli komputer rowerowy nie mierzy tętna, sprawdź, czy elektrody nadajnika są zwilżone oraz czy nadajnik dobrze przylega do ciała.


2.2 FUNKCJE DOSTĘPNE PODCZAS TRENINGU

Uwaga: Dane treningowe zostaną zapisane tylko wówczas, jeśli stoper działał przez ponad minutę (taki był czas trwania ćwiczenia) lub zarejestrowano dane z jednego okrążenia.

Zmiana typu wyświetlanych informacji: Naciśnij **PRAWY** przycisk, aby podczas treningu wyświetlić następujące opcje:

-  **Przejechany dystans** wyświetlany jest naprzemiennie z dystansem wycieczki po upływie czasu co najmniej jednego okrążenia.
Czas wycieczki zmienia wartość na zero po każdym oznaczeniu czasu okrążenia za pomocą **SRODKOWEGO** przycisku.
Prędkość jazdy (km/h lub mile/h)
Tętno. Jeżeli tętno nie jest odczytywane lub jeżeli informacje o użytkowniku nie zostały wprowadzone, w zamian wyświetlana jest prędkość.

 Prędkość i tętno są również wyświetlane w formie graficznej. Większa liczba kresek oznacza wyższe tętno lub prędkość i odwrotnie. Jedna kreska oznacza 5 km/h lub 3 mile/h. Wyświetlenie wszystkich dziesięciu kresek oznacza prędkość wynoszącą 50 km/h, 30 mil/h lub wyższą.

-  **Wskaźnik wzrostu** \nearrow lub spadku \searrow średniej prędkości.
Prędkość
Tętno
- Uwaga:** Aby ustawić automatyczne przeglądanie ekranów, naciśnij i przytrzymaj **PRAWY** przycisk. Przewijanie można wyłączyć, naciskając i przytrzymując **PRAWY** przycisk.

3.



Liczba spalonych **kilokalorii**. Łączna liczba kilokalorii zliczana jest od momentu wyświetlenia tętna. Jeżeli tętno nie jest odczytywane lub dane użytkownika nie zostały wprowadzone, zamiast informacji o kaloriach wyświetlana jest prędkość.

Stoper – czas treningu.

Tętno

4.

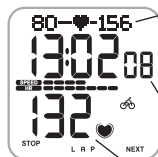


Szacowany czas dojazdu lub, jeżeli funkcja przejechanego dystansu jest wyłączona, w zamian wyświetlana jest prędkość. Po wprowadzeniu dystansu, jaki chcesz przejechać, komputer rowerowy oszacuje czas dojazdu na miejsce na podstawie prędkości jazdy. Więcej informacji znajduje się na stronie 31.

Pora dnia

Tętno

5.




Limity tętna: Z lewej strony wyświetlany jest dolny, a po prawej górny limit tętna. Symbol serca porusza się w lewo lub w prawo, zgodnie z Twoim tętnem. Jeżeli symbol serca nie jest widoczny, oznacza to, że wartość Twojego tętna pozostaje poniżej dolnego lub powyżej górnego limitu tętna (migający symbol serca). W takim przypadku następuje uruchomienie alarmu (jeżeli włączone są funkcje dźwiękowe). Jeżeli tętno nie jest mierzone, wartości limitów nie są wyświetlane. Więcej informacji znajduje się na stronie 34.

Czas treningu w granicach danej strefy docelowej, tzn. w granicach limitów tętna.

Tętno

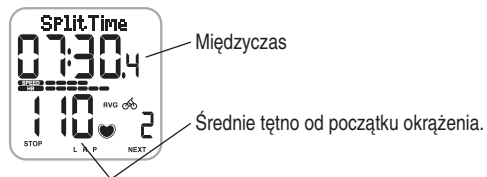
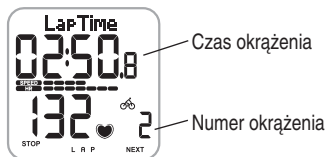
Alarm limitów: Dzięki alarmowi limitów masz pewność, że trenujesz z odpowiednią intensywnością. Po aktywowaniu limitów tętna komputer rowerowy sygnalizuje dźwiękiem, że tętno przekroczyło lub znajduje się poniżej limitów. Limity tętna możesz ustawić w menu Settings/Limits SET (ustawienia/USTAWIENIA limitów). Więcej informacji znajduje się na stronie 34. Po przekroczeniu wartości tętna docelowego wyświetlane wartości zaczynają migać, a komputer rowerowy wydaje sygnał dźwiękowy z każdym uderzeniem serca.

Symbol  w prawym górnym rogu wyświetlacza oznacza, że dźwięk alarmu limitów został wyłączony. W trybie ustawień można również włączyć/wyłączyć dźwięki przycisków. Informacje na temat włączania i wyłączania dźwięków znajdują się na stronie 48.

Uwaga: Jeśli wartości graniczne tętna nie zostały aktywowane, alarm limitów nie będzie wywoływany w trybie rejestrowania, a w pliku podsumowania nie będą zapisywane dane dotyczące limitów.

Zapisywanie czasu okrążenia oraz międzyczasu: aby zapisać czas okrążenia oraz międzyczas, naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk.

Lap time (czas okrążenia) określa czas, w jakim pokonane zostało jedno okrążenie. **Split time** (międzyczas) określa czas, jaki upłynął od momentu rozpoczęcia treningu do momentu zapisania czasu okrążenia (np. od momentu rozpoczęcia treningu do zapisania czasu 4 okrążenia).



Uwaga:

- Jeśli w ustawieniach aktywowałeś funkcję AutoLap, komputer rowerowy automatycznie zapisze czas okrążenia po przejechaniu założonego dystansu, np. każdego kilometra lub mili. Więcej informacji znajduje się na stronie 31.
- Możliwe jest zapisanie 50 czasów okrążeń. Jeżeli pamięć okrążeń jest pełna, wyświetla się komunikat **LapTime FULL** (lista czasów okrążeń pełna). Możesz kontynuować zapisywanie czasów okrążeń podczas treningu, nie będą one jednak rejestrowane.

Zegary: zegary komputera rowerowego działają podczas zapisywania treningu. Jeżeli czas na zegarze jest właściwy, pojawia się sygnalizacja dźwiękowa i wyświetlenie komunikatu. Jeżeli uruchomiony jest tylko zegar 1, powiadomienie dźwiękiem następuje po każdym upływie ustawionego czasu. Jeżeli uruchomiony jest również zegar 2, podczas treningu zegary działają na zmianę. Więcej informacji znajduje się na stronie 33.

Wstrzymywanie treningu:


1. Naciśnij **LEWY** przycisk. Funkcja rejestrowania treningu, stoper oraz pozostałe obliczenia zostają wstrzymane.
2. Aby kontynuować, naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk.

Trening po zmroku: Jeśli włączyłeś podświetlenie, naciskając i przytrzymując **ŚRODKOWY** przycisk podświetlenia podczas rejestrowania treningu, podświetlenie będzie automatycznie włączane podczas tego treningu po naciśnięciu dowolnego przycisku komputera.

Uwaga: *Po przekroczeniu maksymalnego czasu rejestrowania (99 godzin 59 minut 59 sekund) komputer wydaje sygnał dźwiękowy, rejestrowanie zostaje wstrzymane, a na wyświetlaczu pojawia się komunikat **HALT** (wstrzymano). Zatrzymaj rejestrowanie, naciskając **LEWY** przycisk.*

2.3 KOŃCZENIE TRENINGU I PODGLĄD PLIKU PODSUMOWANIA

1. Naciśnij **LEWY** przycisk, aby wstrzymać rejestrowanie treningu. Wyświetlony zostanie komunikat **Paused** (wstrzymano).
2. Naciśnij **LEWY** przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat Summary FILE (plik podsumowania), a na ekranie automatycznie przewijane będą następujące informacje:

Zarejestrowane informacje o treningu	
	Czas rejestrowania treningu. Średnie tętno.
Limits (limity tętna)	Wartości graniczne tętna mające zastosowanie podczas treningu (o ile zostały ustawione).
In Zone (w strefie)	Czas spędzony w docelowej strefie tętna.
Kcal (kiloKalorie)	Liczba kilokalorii spalonych podczas treningu.
AvgSpeed (średnia prędkość)	Średnia prędkość.
Avg Cad. (średnia kadencja)	Średnia kadencja.*
Distance (dystans)	Przejechany dystans.
RideTime (czas przejazdu)	Czas wykorzystany na jazdę. Przykładowo, jeśli się zatrzymasz, ale nie wstrzymasz zapisu treningu, zliczanie czasu jazdy zostanie automatycznie wyłączone, ale czas treningu będzie nadal naliczany. Jeżeli włączyłeś funkcję AutoStart, czas treningu i czas jazdy są równoznaczne, ponieważ komputer rowerowy automatycznie rozpoczyna/wstrzymuje rejestrację sesji treningowej po rozpoczęciu jazdy/zatrzymaniu się.

*Wymagany jest opcjonalny sensor kadencji Polar.

3. PODGLĄD ZAREJESTROWANYCH DANYCH (PLIK PODSUMOWANIA)



Naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk

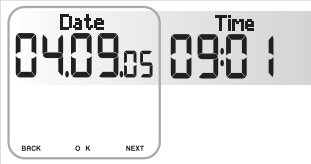
- **Date/Time** (czas/data)
Naciśnij **PRAWY** przycisk
- **Exe.Time** (czas treningu)/**Avg HR** (śr. HR)/**Max HR** (maks. HR)
Naciśnij **PRAWY** przycisk
- **Limits** (limity tętna)
Naciśnij **PRAWY** przycisk
- **In (w)/Above** (powyżej)/**Below Zone** (poniżej wartości granicznych)
Naciśnij **PRAWY** przycisk
- **Kcal** (kilokalorie)
Naciśnij **PRAWY** przycisk
- **Distance** (dystans)
Naciśnij **PRAWY** przycisk
- **Avg/MaxSpeed** (prędkość śr./maks.)
Naciśnij **PRAWY** przycisk
- **Avg/Max.Cad*** (kadencja śr./maks.)
Naciśnij **PRAWY** przycisk
- **RideTime** (czas przejazdu)
Naciśnij **PRAWY** przycisk
- **Laps** (okrążeńia)

Zapis treningu umożliwia przeglądanie informacji o jeździe i wykonanych ćwiczeniach zarejestrowanych w trakcie sesji treningowej. Komputer rowerowy rozpoczyna zapis informacji do pliku po naciśnięciu **ŚRODKOWEGO** przycisku lub uruchomieniu funkcji AutoStart. Dane treningowe zostaną zapisane tylko wówczas, jeśli stoper działał przez ponad minutę **lub** zarejestrowano dane z jednego okrążenia.

Podgląd zapisu ćwiczeń

1. W trybie wyświetlania czasu naciśnij **PRAWY** przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **FILE** (ZAPIS).
2. Naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk. Na wyświetlaczu zaczną migać komunikaty Date (data) i Time (czas).

Zarejestrowane informacje o treningu



Data i godzina rozpoczęcia treningu są wyświetlane naprzemiennie.

*Wymagany jest opcjonalny sensor kadencji Polar.

3. Naciśnij **PRAWY** przycisk, aby przeglądać zapisane informacje.

Zarejestrowane informacje o treningu	
Exe.Time (czas treningu)	Czas rejestrowania treningu.
Avg HR (śr. HR)/Max HR (maks. HR)	Średnia i maksymalna wartość tętna wyrażone w uderzeniach na minutę (bpm) wyświetlane są naprzemiennie. <i>Uwaga: Jeżeli w ustawieniach wprowadzono dla limitów tętna wartości procentowe tętna maksymalnego, będą one wyświetlane w tej formie (%).</i>
Limits (limity tętna)	Wartości graniczne tętna (w bpm lub %) mające zastosowanie podczas treningu (o ile zostały ustawione).
In (w)/Above (powyżej)/Below Zone (poniżej wartości granicznych)	Czasy treningu w strefie (In Zone), poniżej i powyżej limitów docelowych (o ile zostały ustawione) są wyświetlane naprzemiennie.
Kcal (kilokalorie)	Liczba kilokalorii zużytych podczas treningu.
Distance (dystans)	Przejechany dystans.
AvgSpeed (średnia prędkość) Max (maks.)	Prędkość średnia i maksymalna.

Uwaga:

- Informacje wyświetlane na ekranie zmieniają się automatycznie. Aby szybko je przewinąć, naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk.
- Aby uruchomić podświetlenie w trybie zapisu, naciśnij i przytrzymaj **ŚRODKOWY** przycisk.

Zarejestrowane informacje o treningu

**Avg Cad. (średnia kadencja)
Max (maks.)**

Kadencja średnia i maksymalna.*

RideTime (czas przejazdu)

Czas wykorzystany na jazdę.

LAPS (OKRĄŻENIA)

Liczba okrążeń podczas treningu.



Uwaga: Informacje okrążeniach można wyświetlić, jeśli zapisano dane z min. jednego okrążenia.

4. Aby wyświetlić informacje o najlepszym okrążeniu, naciśnij ŚRODKOWY przycisk.

Wyświetlone zostają informacje o najlepszym okrążeniu:



Czas najszybszego okrążenia.

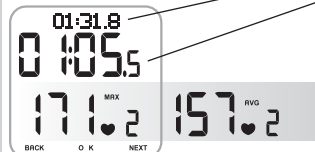
Liczba najlepszego okrążenia.

5. Okrążenia możesz przeglądać, naciskając PRAWY przycisk. Po naciśnięciu ŚRODKOWEGO przycisku możesz przeglądać następujące informacje o okrążeniach:

Międzyczas.

Czas okrążenia.

Na wyświetlaczu naprzemiennie wskazywane są wartości maksymalnego i średniego tętna.



Uwaga: Automatyczna rejestracja ostatniego okrążenia następuje po zatrzymaniu treningu za pomocą LEWEGO przycisku, jednak nigdy nie jest to okrążenie najlepsze.

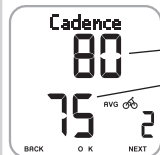
*Wymagany jest opcjonalny sensor kadencji Polar.

Zarejestrowane informacje o treningu



Prędkość

Prędkość podczas rejestracji okrążenia.
Średnia prędkość podczas okrążenia.



Kadencja*

Kadencja podczas rejestracji okrążenia.
Średnia kadencja podczas okrążenia.



Dystans

Dystans okrążenia
oraz międzyczas wyświetlane naprzemiennie.

- Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, przytrzymaj **LEWY** przycisk.

*Wymagany jest opcjonalny sensor kadencji Polar.

4. WARTOŚCI ŁĄCZNE



Naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk

- **Today's TOTALS** (dzisiejsze DANE ŁĄCZNE)
Naciśnij **PRAWY** przycisk
- **ThisWeek TOTALS** (tygodniowe DANE ŁĄCZNE)
Naciśnij **PRAWY** przycisk
- **Today's TOTALS** (sezonowe DANE ŁĄCZNE)

Do wartości łącznych zalicza się zsumowane wartości zarejestrowane podczas sesji treningowych. Plik „Wartości łączne” możesz wykorzystywać jako licznik dzienny i tygodniowy wartości treningowych. Wartości te aktualizowane są automatycznie po zaprzestaniu rejestrowania danych treningowych.

Oprócz wartości dziennych i tygodniowych możesz zapoznać się ze zsumowanymi i maksymalnymi wartościami sezonowymi. Wartości te gromadzone są aż do momentu wyzerowania, co oznacza, że funkcję tę możesz wykorzystywać jako miesięczny licznik wartości treningowych. Więcej informacji dotyczących zerowania wartości znajduje się na stronie 30.

- **Today's TOTALS** (dzisiejsze DANE ŁĄCZNE) Komputer rowerowy automatycznie zeruje wartości łączne o północy (00:00).
- **ThisWeek TOTALS** (tygodniowe DANE ŁĄCZNE) Komputer rowerowy automatycznie zeruje wartości łączne o północy (00:00) z niedzieli na poniedziałek.
- **Season's TOTALS** (sezonowe DANE ŁĄCZNE) Wartości łączne możesz wyzerować w dowolnym momencie.






Podgląd wartości łącznych

1. W trybie wyświetlania czasu przytrzymaj **PRAWY** przycisk do momentu wyświetlenia komunikatu **TOTALS** (DANE ŁĄCZNE).
2. Naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk. Zostaną wyświetlone **Today's TOTALS** (dzisiejsze DANE ŁĄCZNE).
3. Wybierz skalę czasową (**Today's** (dzisiejsza), **ThisWeek** (tygodniowa) lub **Season's** (sezonowa)), jaką chcesz przeglądać za pomocą **PRAWEGO** przycisku.
4. Naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **Tot.Time** (łączny czas) oraz wartość łączna.
5. Po wybraniu **Today's TOTALS** (dzisiejsze DANE ŁĄCZNE) lub **ThisWeek TOTALS** (tygodniowe DANE ŁĄCZNE) możesz za pomocą **PRAWEGO** przycisku przeglądać następujące informacje:
Tot.Time (łączny czas), Tot.Kcal (łączna liczba kilokalorii), Distance1 (dystans1), Distance2 (dystans2)*, MaxSpeed (maks. prędkość), Max.Cad (maks. kadencja)** oraz RideTime (czas przejazdu).

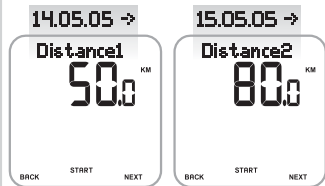
*Aby wartości dla roweru 1 i roweru 2 były widoczne, musisz wprowadzić ustawienia roweru.

**Wymagany jest opcjonalny sensor kadencji Polar.

6. Po wybraniu **Today's TOTALS** (dzisiejsze DANE ŁĄCZNE) możesz za pomocą **PRAWEGO** przycisku przeglądać następujące informacje:

Wartości łączne			
 <p>Tot.Time 1:23:05 10.04.05 →</p> <p>BACK START NEXT</p>		<p>Data rozpoczęcia sumowania.</p> <p>Łączny czas trwania treningów.</p>	
 <p>Tot.Kcal 6500 10.04.05 →</p> <p>BACK START NEXT</p>		<p>Data rozpoczęcia sumowania.</p> <p>Łączna liczba spalonych kilokalorii.</p>	
 <p>10.04.05 → Odometer 130.0^{KM} 10.04.05 →</p> <p>BACK NEXT</p>	 <p>10.04.05 → Odometer1 50.0^{KM}</p>	 <p>15.05.05 → Odometer2 80.0^{KM}</p>	<p>Data rozpoczęcia sumowania.</p> <p>Dane odometru wyświetlane są naprzemiennie z informacjami o dacie rozpoczęcia sumowania oraz danymi sumowania dla roweru 1 i roweru 2.</p> <p>Uwaga: Odometr mierzy łączny przejechany dystans, a jego wyzerowanie możliwe jest tylko za pomocą narzędzia UpLink. Więcej informacji znajduje się na stronie 49.</p>

Wartości łączne



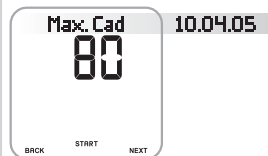
Data rozpoczęcia sumowania.

Zsumowany dystans dla roweru 1 i roweru 2 (aktualizacja dystansu1 następuje w przypadku używania roweru 1, a aktualizacja dystansu2 – roweru 2).



Data aktualizacji.

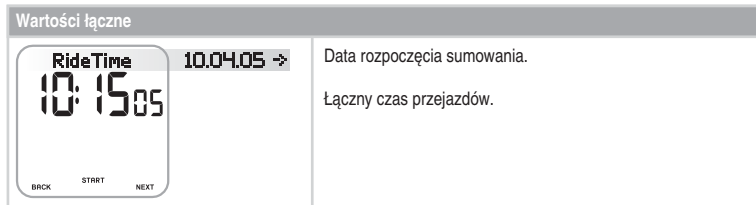
Maksymalna prędkość w sezonie.



Data aktualizacji.

Maksymalna kadencja w sezonie.*

*Wymagany jest opcjonalny sensor kadencji Polar.



- Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, przytrzymaj **LEWY** przycisk.

Zerowanie Season's TOTALS (sezonowe DANE ŁĄCZNE) lub powrót do poprzedniej maksymalnej wartości prędkości lub kadencji*

Licznik wartości łącznych możesz wykorzystywać jako licznik okresowy (lub dzienny/tygodniowy) i zerować go raz na pewien określony czas. Zamiast zerowania możesz powrócić do poprzedniej maksymalnej wartości prędkości i kadencji*. Wyzerowanych lub przywróconych wartości nie można odzyskać.

W pierwszej kolejności wyświetli jeden z ekranów widocznych w poprzedniej tabeli (Tot.Time (łączny czas), Tot.Kcal (łączna liczba kilokalorii), Distance1/2 (dystans 1/2), MaxSpeed (maks. prędkość), Max.Cad (maks. kadencja)*, RideTime (czas przejazdu).

1. Naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk, aby rozpocząć zerowanie wybranej wartości. Wyświetlony zostanie komunikat **Reset?** (wyzerować?). Na ekranach MaxSpeed (maks. prędkość) i Max.Cad (maks. kadencja)* za pomocą **PRAWEGO** przycisku możesz powrócić do wartości poprzedniej. Wybierz **Return Old** (przywróć poprzednie) za pomocą **ŚRODKOWEGO** przycisku.
2. Naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **Are You Sure** (czy jesteś pewny?)
3. Jeśli jesteś pewien, naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk.

Alternatywnie, aby anulować akcję, naciśnij przycisk **LEWY** przycisk.

- Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, przytrzymaj **LEWY** przycisk.

Uwaga: Wyzerowanie odometru możliwe jest tylko za pomocą narzędzia UpLink. Więcej informacji znajduje się na stronie 49.

*Wymagany jest opcjonalny sensor kadencji Polar.

5. USTAWIENIA



Naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk

- **Cycling SET**
(USTAWIENIA do jazdy na rowerze)
Naciśnij **PRAWY** przycisk
- **Timer SET**
(USTAWIENIA zegara)
Naciśnij **PRAWY** przycisk
- **Limits SET**
(USTAWIENIA limitów tętna)
Naciśnij **PRAWY** przycisk
- **Bike SET**
(USTAWIENIA roweru)
Naciśnij **PRAWY** przycisk
- **Watch SET**
(USTAWIENIA zegarka)
Naciśnij **PRAWY** przycisk
- **User SET**
(USTAWIENIA użytkownika)
Naciśnij **PRAWY** przycisk
- **General SET**
(USTAWIENIA ogólne)

W menu Settings (ustawienia) możesz przeglądać i zmieniać wprowadzone ustawienia.

Wskazówka: Konfiguracja ustawień jest również możliwa poprzez narzędzi Polar Uplink™. Ustawienia można przenieść z komputera stacjonarnego do komputera rowerowego. Więcej informacji znajduje się na stronie 49.

Aby zmienić wartość:

- Za pomocą **PRAWEGO** przycisku wyreguluj lub wybierz wartość.
- Potwierdź wybór i przejdź dalej w menu, naciskając **ŚRODKOWY** przycisk.
- Anuluj wybór lub wróć do poprzedniego trybu lub menu, naciskając przycisk **LEWY** przycisk.

5.1 FUNKCJA PRZEJECHANEGO DYSTANSU DO SZACOWANEGO CZASU DOJAZDU ORAZ AUTOMATYCZNY ZAPIS MIĘDZYCZASÓW (CYCLING SET)

Ustawienia jazdy na rowerze umożliwiają wprowadzenie dwóch rodzajów ustawień:

- **RideDist (zapis przejechanego dystansu):** ustawienia przejechanego dystansu. Wprowadź dystans, jaki zamierzasz przejechać, a komputer rowerowy poda szacowany czas przyjazdu na miejsce wyznaczony na podstawie prędkości Twojej jazdy.
- **AutoLap (automatyczny zapis okrążeń):** Automatyczny zapis okrążeń. Po wprowadzeniu dystansu dla automatycznego zapisu okrążeń komputer rowerowy zapisze informacje o okrążeniu za każdym razem, kiedy przejedziesz ustawiony dystans. Przykładowo, jeżeli ustawisz 1 km/m, komputer rowerowy będzie rejestrował informacje o okrążeniu co kilometr lub milę.

Obie funkcje działają podczas rejestracji treningu. Więcej informacji znajduje się na stronach 18-20.

1. W trybie wyświetlania czasu przytrzymaj **PRAWY** przycisk do momentu wyświetlenia komunikatu **SETTINGS (USTAWIENIA)**.
2. Naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **Cycling SET (USTAWIENIA do jazdy na rowerze)**.
3. Następnie naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk i wykonaj polecenia podane poniżej.

Komunikat na wyświetlaczu:	Naciśnij PRAWY przycisk, aby ustawić migającą wartość.	Zatwierdź wartość, naciskając ŚRODKOWY przycisk.
4. RideDist On/OFF (wł./wyt. zapis przejechanego dystansu)	PRAWY <ul style="list-style-type: none">• Włączenie/wyłączenie funkcji zapisu przejechanego dystansu.	ŚRODKOWY (jeśli wyłączyłeś tę funkcję, pomiń krok 5)
5. RideDist On (zapis przejechanego dystansu wł.)	PRAWY <ul style="list-style-type: none">• Wybierz kilometry lub mile.	ŚRODKOWY
6. AutoLap On/OFF (wł./wyt. automatyczny zapis okrążeń)	PRAWY <ul style="list-style-type: none">• Włącz/wyłącz funkcję automatycznego zapisu okrążeń.	ŚRODKOWY (jeśli wyłączyłeś tę funkcję, pomiń krok 7)
7. AutoLap On (automatyczny zapis okrążeń wł.)	PRAWY <ul style="list-style-type: none">• Wybierz kilometry lub mile.	ŚRODKOWY

- Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, przytrzymaj **LEWY** przycisk.

5.2 USTAWIENIA ZEGARA (TIMER SET)

Komputer rowerowy wyposażony jest w dwa osobne zegary. Oba zegary działają podczas rejestracji treningu.

Wskazówka: Zegary mogą pełnić funkcję przypominającą o piciu w określonych momentach treningu; mogą również służyć jako narzędzie w treningu interwałowym, podpowiadając, kiedy należy zmieniać intensywność treningu.

1. W trybie wyświetlania czasu przytrzymaj **PRAWY** przycisk do momentu wyświetlenia komunikatu **SETTINGS** (USTAWIENIA).
2. Naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **Cycling SET** (USTAWIENIA do jazdy na rowerze).
3. Naciśnij **PRAWY** przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **Timer SET** (USTAWIENIA zegara).
4. Następnie naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk i wykonaj polecenia podane poniżej.

Komunikat na wyświetlaczu:	Naciśnij PRAWY przycisk, aby ustawić migającą wartość.	Zatwierdź wartość, naciskając ŚRODKOWY przycisk.
5. Timer 1 On/OFF (wł./wył. zegar 1)	PRAWY <ul style="list-style-type: none">• Włączanie/wyłączanie zegara.	ŚRODKOWY (jeśli wyłączyłeś tę funkcję, pomiń krok 6)
6. Timer 1 On (wł. zegar 1)	PRAWY <ul style="list-style-type: none">• Zmiana wartości minutowych (0–99 minut). PRAWY <ul style="list-style-type: none">• Zmiana wartości sekundowych (0–59).	ŚRODKOWY ŚRODKOWY

- Aby ustawić zegar 2, powtórz czynności 5 i 6.
- Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, przytrzymaj **LEWY** przycisk.

5.3 USTAWIENIA LIMITÓW TĘTNA (LIMITS SET)

W ustawieniach limitów tętna (Limits SET) możesz wybrać typ limitu tętna:

- **Manual Limits** (limity ustawiane ręcznie): Możesz określić własną strefę tętna, podając ręcznie limity dolny i górny.
- **OwnZone:** Komputer rowerowy może automatycznie określić indywidualne strefy tętna dla treningu aerobowego (sercowo-naczyniowego). Funkcja ta nazywana jest OwnZone (OZ). OwnZone zapewnia, że trening będzie odbywał się w bezpiecznych limitach. Więcej informacji znajduje się na stronie 36.
- **Limits Off** (limity wył.): Możesz również wyłączyć limity tętna, jeżeli podczas rejestracji treningu nie są wykorzystywane docelowe wartości tętna oraz w pliku podsumowania nie są zapisywane wartości docelowe strefy tętna (In Zone).

Dzięki funkcji OwnZone lub wartości docelowej strefy tętna możesz trenować z określoną intensywnością, zależnie od założonych celów.

1. W trybie wyświetlania czasu przytrzymaj **PRAWY** przycisk do momentu wyświetlenia komunikatu **SETTINGS** (USTAWIENIA).
2. Naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **Cycling SET** (USTAWIENIA do jazdy na rowerze).
3. Przytrzymaj **PRAWY** przycisk do momentu wyświetlenia komunikatu **Limits SET** (USTAWIENIA limitów tętna).

4. Następnie naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk i wykonaj polecenia podane poniżej.

Komunikat na wyświetlaczu:	Naciśnij PRAWY przycisk, aby ustawić migającą wartość.	Zatwierdź wartość, naciskając ŚRODKOWY przycisk.
5. TYPE Manual/OwnZone/Off (typ ręczny/OwnZone/wył.)	PRAWY <ul style="list-style-type: none"> Wybierz typ Manual (ręczny) lub OwnZone (automatyczne określenie Twojej strefy tętna) lub Off (wył.). 	ŚRODKOWY (jeśli wyłączyłeś tę funkcję, pomiń kroki 6–8)
6. HR/HR% SET (UST. HR/HR%)	PRAWY <ul style="list-style-type: none"> Wybierz sposób wyświetlania tętna: jako uderzenia na minutę (bpm) lub % tętna maksymalnego (% HR_{max}). 	ŚRODKOWY (jeżeli wybrałeś OwnZone, pomiń kroki 7–8)
7. HighLimit (limit górny)	PRAWY <ul style="list-style-type: none"> Ustaw górny limit tętna. 	ŚRODKOWY
8. LowLimit (limit dolny)	PRAWY <ul style="list-style-type: none"> Ustaw dolny limit tętna. 	ŚRODKOWY

- Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, przytrzymaj **LEWY** przycisk.

5.3.1 OWNZONE

Komputer rowerowy Polar może automatycznie określić indywidualne strefy tętna dla treningu aerobowego (sercowo-naczyniowego). Funkcja ta nazywana jest OwnZone (OZ).

Obliczenia OwnZone oparte na stopniu zmienności pracy serca podczas rozgrzewki. Stopień zmienności pracy serca odzwierciedla zmiany w fizjologii. W przypadku większości osób dorosłych wartości wyliczone przez OwnZone wynoszą od 65 do 85% tętna maksymalnego. Limity OwnZone można określić w ciągu 1 do 5 minut w trakcie rozgrzewki podczas jazdy na rowerze, spacerów czy joggingu. Limity OwnZone można łatwiej określić przy jeździe wewnątrz niż na zewnątrz – łatwiej wtedy kontrolować prędkość. Sesję treningową powinieneś rozpocząć od lekkiej rozgrzewki, w której tętno jest niższe niż 100 bpm/50% HR_{maks} . Następnie stopniowo zwiększaj intensywność treningu, aby Twoje tętno płynnie wzrosło. Dzięki OwnZone trening jest łatwiejszy i o wiele bardziej przyjemny.

Funkcja OwnZone przeznaczona jest dla osób zdrowych. Stan zdrowia (np. wysokie ciśnienie, arytmia, stosowane leki) może negatywnie wpływać na obliczenia OwnZone oparte na zmienności tętna.

Określanie własnych limitów tętna OwnZone

Przed rozpoczęciem definiowania własnych limitów OwnZone upewnij się, że:

- Prawidłowo wprowadziłeś ustawienia użytkownika. Komputer rowerowy zapyta o brakujące informacje (np. datę urodzenia) przed zaakceptowaniem ustawień limitów tętna.
- Aktywowałeś wartości graniczne OwnZone. Po włączeniu tej funkcji komputer rowerowy automatycznie wyliczy limity OwnZone przy każdym rozpoczęciu rejestrowania sesji treningowej.

Limity OwnZone należy zmienić:

- Po zmianie środowiska lub trybu ćwiczeń.
- Po wznowieniu ćwiczeń po ponad tygodniu przerwy.
- Jeśli nie masz pewności co do swojego stanu fizycznego w momencie rozpoczęcia ćwiczeń, (np. jeśli czujesz się zestresowany, nie odzyskałeś jeszcze sił po poprzedniej sesji treningowej lub czujesz się źle).
- Po zmianie ustawień.

1. W trybie wyświetlania czasu naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk. Na wyświetlaczu pojawi się symbol **OZ** i pusty pasek OwnZone. Jeżeli pominąć obliczenia OwnZone i użyć poprzednio wyliczonych limitów, naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk.

2. Rozpocznie się wyliczanie limitów OwnZone. Funkcja OwnZone wylicza wartości w pięciu etapach.

- OZ** i pusty pasek Spaceruj lub jedź wolnym tempem przez około 1 minutę. Utrzymuj tętno poniżej 100 bpm/50% HR_{maks} podczas pierwszego etapu. Po zakończeniu każdego etapu emitowany jest sygnał dźwiękowy (jeśli dźwięki są włączone), a wyświetlacz jest automatycznie podświetlany (jeśli wcześniej włączono podświetlenie).
- OZ** i 1 kreska Spaceruj lub jedź normalnym tempem przez około 1 minutę. Powoli zwiększ tętno o 10–20 bpm/5% HR_{maks} .
- OZ** i 2 kreski Spaceruj lub jedź szybkim tempem przez około 1 minutę. Powoli zwiększ tętno o 10–20 bpm/5% HR_{maks} .
- OZ** i 3 kreski Jedź szybkim tempem lub powoli biegnij przez około 1 minutę. Powoli zwiększ tętno o 10–20 bpm/5% HR_{maks} .
- OZ** i 4 kreski Jedź lub biegnij szybkim tempem przez 1 minutę.

3. W pewnym momencie w trakcie jednego z etapów możesz usłyszeć podwójny sygnał dźwiękowy. Oznacza on, że limity OwnZone zostały ustalone. Jeśli obliczenia powiodły się, na wyświetlaczu naprzemiennie pojawiać się będą komunikaty **OwnZone** i **Updated** oraz limity tętna (zaktualizowano). Limity tętna są podawane w uderzeniach na minutę (bpm) lub jako procent Twojego tętna maksymalnego ($\%HR_{maks.}$), zależnie od ustawień.
4. Jeśli wyznaczenie OwnZone nie powiodło się, zostanie użyta poprzednio wyznaczona wartość, a na wyświetlaczu pojawi się komunikat **OwnZone** wraz z wartościami granicznymi. Przy określaniu limitów OwnZone po raz pierwszy użyte zostaną wartości oparte na Twoim wieku.



Teraz możesz kontynuować trening. Aby trening przyniósł największe korzyści, Twoje tętno powinno mieścić się w wyznaczonych limitach.

Więcej informacji o funkcji OwnZone znajduje się na stronie www.polar.fi.

5.4 USTAWIENIA ROWERU (BIKE SET)

W komputerze rowerowym możesz wprowadzić ustawienia dla dwóch rowerów. Po wprowadzeniu ustawień dla obu rowerów w celu rozpoczęcia rejestrowania ćwiczeń wybierz tylko rower 1 lub 2. Dla obu rowerów możesz wprowadzić następujące ustawienia:

- **AutoStart on/off** (wł./wył. funkcję autostart) Funkcja AutoStart automatycznie rozpoczyna i wstrzymuje rejestrowanie ćwiczeń po rozpoczęciu i zakończeniu jazdy.
- **Cadence on/off** (wł./wył. pomiar kadencji) Bezprzewodowy sensor kadencji mierzy prędkość, z jaką obracają się pedały roweru. Wymagany jest opcjonalny sensor kadencji Polar.
- **Wheel** (koło) Ustawienie wielkości koła jest niezbędne do wskazywania informacji o prędkości i dystansie. Więcej informacji znajduje się na następnej stronie.

1. W trybie wyświetlania czasu przytrzymaj **PRAWY** przycisk do momentu wyświetlenia komunikatu **SETTINGS** (USTAWIENIA).
2. Naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **Cycling SET** (USTAWIENIA do jazdy na rowerze).
3. Przytrzymaj **PRAWY** przycisk do momentu wyświetlenia komunikatu **Bike SET** (ustawienia roweru).

4. Następnie naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk i wykonaj polecenia podane poniżej.

Komunikat na wyświetlaczu:	Naciśnij PRAWY przycisk, aby ustawić migającą wartość.	Zatwierdź wartość, naciskając ŚRODKOWY przycisk.
5. Bike 1 / 2 (rower 1/2)	PRAWY <ul style="list-style-type: none">Wybór roweru, dla którego zostaną wprowadzone ustawienia: rower 1 lub 2.	ŚRODKOWY
6. AutoStart On/OFF (wł./wył. autostart)	PRAWY <ul style="list-style-type: none">Włączenie/wyłączenie funkcji AutoStart.	ŚRODKOWY
7. Cadence* On/OFF (wł./wył. pomiar kadencji)	PRAWY <ul style="list-style-type: none">Włączenie/wyłączenie funkcji pomiaru kadencji.	ŚRODKOWY
8. Wheel (koło)	PRAWY <ul style="list-style-type: none">Ustawienie rozmiaru kół roweru w mm.	ŚRODKOWY

- Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, przytrzymaj **LEWY** przycisk.

Uwaga:

- Rozmiar kół jest zawsze podawany w milimetrach, co zapewni dokładniejsze dane.*
- Funkcje pomiaru prędkości i dystansu są zawsze włączone.*

**Wymagany jest opcjonalny sensor kadencji Polar.*

Rozmiar kół można określić na dwa sposoby:*

SPOSÓB 1.

Sprawdź średnicę nadrukowaną na kole roweru.

Odczytaną wartość w calach lub numer ETRTO dopasuj do wartości w milimetrach podanej w prawej kolumnie tabeli.

ETRTO	Średnica koła (cale)	Średnica 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

Uwaga: *Podane w tabeli wielkości są jedynie orientacyjne, ponieważ rzeczywista wielkość koła zależy od typu koła oraz ciśnienia powietrza w oponach.

SPOSÓB 2.

Umieść znacznik na przedniej oponie i ustaw ją prostopadle do podłoża. Jako znacznika możesz użyć wentyla. Narysuj linię na ziemi. Przesuń rower do przodu po płaskiej powierzchni tak, aby koło wykonało pełny obrót. Sprawdź, czy opona jest ustawiona prostopadle do podłoża. Narysuj drugą linię w miejscu, w którym znacznik na przednim kole styka się z podłożem.

_____ mm

-4 mm

_____ mm

Zmierz odległość pomiędzy tymi dwoma liniami.

Odejmij 4 mm (uwzględnienie obciążenia roweru). Uzyskany wynik to obwód koła.

Do komputera treningowego wprowadź właśnie tę wartość.

5.5 USTAWIENIA ZEGARKA (WATCH SET)

W menu Watch SET (ustawienia zegarka) możesz zmienić ustawienia daty i godziny.

1. W trybie wyświetlania czasu przytrzymaj **PRAWY** przycisk do momentu wyświetlenia komunikatu **SETTINGS** (USTAWIENIA).
2. Naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **Cycling SET** (USTAWIENIA do jazdy na rowerze).
3. Przytrzymaj **PRAWY** przycisk do momentu wyświetlenia komunikatu **Watch SET** (ustawienia zegarka).
4. Następnie naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk i wykonaj polecenia podane poniżej.

Komunikat na wyświetlaczu:	Naciśnij PRAWY przycisk, aby ustawić migającą wartość.	Zatwierdź wartość, naciskając ŚRODKOWY przycisk.
5. Time (godzina) <ul style="list-style-type: none">• Time Mode 24h/12h (12-/24-godzinny format czasu)• AM/PM (w przypadku formatu 12-godzinnego)	PRAWY <ul style="list-style-type: none">• Wybierz format 12- lub 24-godzinny. PRAWY <ul style="list-style-type: none">• Wybierz AM lub PM. PRAWY <ul style="list-style-type: none">• Wprowadź godzinę. PRAWY <ul style="list-style-type: none">• Wprowadź minuty.	ŚRODKOWY ŚRODKOWY ŚRODKOWY ŚRODKOWY

Komunikat na wyświetlaczu:	Naciśnij PRAWY przycisk, aby ustawić migającą wartość.	Zatwierdź wartość, naciskając ŚRODKOWY przycisk.
6. Date* (data) • Day/Month (dzień/miesiąc) • Month/Day (miesiąc/dzień) • Year (rok)	PRAWY • Ustaw dzień (jeśli wybrano format 24-godzinny) lub miesiąc (jeśli wybrano format 12-godzinny). PRAWY • Ustaw miesiąc (jeśli wybrano format 24-godzinny) lub dzień (jeśli wybrano format 12-godzinny). PRAWY • Ustaw rok.	ŚRODKOWY ŚRODKOWY ŚRODKOWY

- Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, przytrzymaj **LEWY** przycisk.

Uwaga: *Format wprowadzanej daty zależy od wybranego formatu czasu (24-godzinny: dzień – miesiąc – rok / 12-godzinny: miesiąc – dzień – rok).

5.6 USTAWIENIA DANYCH OSOBISTYCH (USER SET)

Wprowadzenie prawidłowych informacji osobistych zapewnia najlepszą dokładność wskazań licznika spalonych kalorii.

1. W trybie wyświetlania czasu przytrzymaj **PRAWY** przycisk do momentu wyświetlenia komunikatu **SETTINGS** (USTAWIENIA).
2. Naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **Cycling SET** (USTAWIENIA do jazdy na rowerze).
3. Przytrzymaj **PRAWY** przycisk do momentu wyświetlenia komunikatu **User SET** (ustawienia użytkownika).
4. Następnie naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk i wykonaj polecenia podane poniżej.

Komunikat na wyświetlaczu:	Naciśnij PRAWY przycisk, aby ustawić migającą wartość.	Zatwierdź wartość, naciskając ŚRODKOWY przycisk.
5. Weight (masa) kg/lb	PRAWY <ul style="list-style-type: none">• Podaj swoją masę w kilogramach lub funtach.	ŚRODKOWY
6. Height (wzrost) cm/ft	PRAWY <ul style="list-style-type: none">• Wprowadź wzrost w centymetrach lub calach.• Wprowadź cale (jeśli wybrałeś układ lb/ft).	ŚRODKOWY ŚRODKOWY

Komunikat na wyświetlaczu:	Naciśnij PRAWY przycisk, aby ustawić migającą wartość.	Zatwierdź wartość, naciskając ŚRODKOWY przycisk.
7. Birthday (data urodzenia) • Day/Month (dzień/miesiąc)	PRAWY • Ustaw dzień (jeśli wybrano format 24-godzinny) lub miesiąc (jeśli wybrano format 12-godzinny).	ŚRODKOWY
• Month/Day (miesiąc/dzień)	PRAWY • Ustaw miesiąc (jeśli wybrano format 24-godzinny) lub dzień (jeśli wybrano format 12-godzinny).	ŚRODKOWY
• Year (rok)	PRAWY • Ustaw rok.	ŚRODKOWY
8. HR Max (HR maks.)	PRAWY • Ustaw HR _{maks.} , jeśli znasz swoje maksymalne tętno zmierzone w warunkach laboratoryjnych . Przy pierwszym ustawianiu wartości domyślnie wyświetlane przewidywane tętno maksymalne wyliczone w oparciu o wiek (220 - wiek).	ŚRODKOWY
9. HR Sit (HR spocz.)	PRAWY • Ustaw wartość tętna, jaką masz w pozycji siedzącej (zob. instrukcje na następnej stronie).	ŚRODKOWY
10. Sex (płeć) • Male/Female (mężczyzna/kobieta)	PRAWY • Wybierz płeć męską (male) lub żeńską (female).	ŚRODKOWY

- Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, przytrzymaj **LEWY** przycisk.

Tętno maksymalne ($HR_{maks.}$)

Wartość $HR_{maks.}$ służy do określania wydatku energetycznego. Wartość $HR_{maks.}$ to największa liczba uderzeń serca na minutę podczas maksymalnego wysiłku fizycznego. Wartość $HR_{maks.}$ jest również przydatna do określania intensywności treningu. Najbardziej dokładną metodą określania $HR_{maks.}$ jest przeprowadzenie próby wytrzymałościowej pod okiem lekarza.


Tętno w pozycji siedzącej ($HR_{spocz.}$)

Wartość $HR_{spocz.}$ służy do określania wydatku energetycznego. $HR_{spocz.}$ określa typowe tętno w czasie, kiedy nie jesteś aktywny fizycznie (podczas siedzenia). Aby określić $HR_{spocz.}$, załóż **nadajnik**, weź do ręki komputer rowerowy, usiądź i powstrzymaj się od wszelkiej aktywności fizycznej. Po dwóch lub trzech minutach naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk (w trybie wyświetlania czasu), aby sprawdzić wartość tętna. Wyliczona wartość to właśnie $HR_{spocz.}$.

Aby obliczyć $HR_{spocz.}$ z większą dokładnością, powtórz procedurę kilka razy i oblicz wartość średnią.

5.7 USTAWIENIA DŹWIĘKÓW I JEDNOSTEK KOMPUTERA ROWEROWEGO (GENERAL SET)

W trybie ustawień ogólnych możesz przeglądać i modyfikować następujące ustawienia:

- **Sounds** (dźwięki) Włączenie/wyłączenie dźwięków komputera rowerowego .
- **KeySound** (dźwięki przycisków) Włączenie/wyłączenie dźwięków przycisków komputera rowerowego.
- **Units** (jednostki) Ustawienia jednostek mają wpływ na jednostki, w jakich podawane są informacje osobiste, oraz na ustawienia zegarka.

1. W trybie wyświetlania czasu przytrzymaj **PRAWY** przycisk do momentu wyświetlenia komunikatu **SETTINGS** (USTAWIENIA).
2. Naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **Cycling SET** (USTAWIENIA do jazdy na rowerze).
3. Przytrzymaj **PRAWY** przycisk do momentu wyświetlenia komunikatu **General SET** (ustawienia ogólne).
4. Następnie naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk i wykonaj polecenia podane poniżej.

Komunikat na wyświetlaczu:	Naciśnij PRAWY przycisk, aby ustawić migającą wartość.	Zatwierdź wartość, naciskając ŚRODKOWY przycisk.
5. Sound On/OFF (wł./wył. dźwięk)	PRAWY <ul style="list-style-type: none">• Włączenie/wyłączenie dźwięków komputera.	ŚRODKOWY
6. KeySound On/OFF (wł./wył. dźwięk przycisków)	PRAWY <ul style="list-style-type: none">• Włączenie/wyłączenie dźwięków przycisków.	ŚRODKOWY
7. kg/cm or lb/ft Unit (jednostka kg/cm lub lb/ft)	PRAWY <ul style="list-style-type: none">• Wybór jednostek kg/cm lub lb/ft.	ŚRODKOWY

- Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, przytrzymaj **LEWY** przycisk.

6. EDYCJA USTAWIEŃ KOMPUTERA ROWEROWEGO NA KOMPILERZE

Ustawienia komputera rowerowego Polar możesz również edytować za pomocą narzędzia Polar UpLink oraz komputera osobistego. Możesz również spersonalizować wyświetlacz, pobierając własne logo. W tym celu niezbędne jest użycie narzędzia Polar UpLink.

Narzędzie Polar UpLink możesz pobrać ze strony www.polar.fi lub www.polarpersonaltrainer.com. Aby z niego korzystać, potrzebujesz komputera z kartą dźwiękową i dynamicznych głośników lub słuchawek. Więcej informacji na temat wymagań systemowych znajduje się w rozdziale „Dane techniczne”. Dalsze instrukcje znajdują się na stronie www.polar.fi lub www.polarpersonaltrainer.com.

Jak dbać o urządzenie

O komputer rowerowy Polar należy dbać jak o każde inne urządzenie elektroniczne. Podane poniżej zalecenia pomogą zapewnić wypełnienie warunków gwarancji i zachowanie sprawność produktu przez wiele następnych lat.

Po każdym użyciu zdejmuj z paska kostkę nadajnika, a pasek płucz pod bieżącą wodą. Wytrzyj kostkę do sucha miękką ściereczką. Nie używaj w tym celu alkoholu lub materiałów o właściwościach ściernych (wełna stalowa lub chemiczne środki czyszczące).

Pamiętaj o regularnym praniu paska w pralce w temperaturze 40°C/104°F; przynajmniej po każdym pięciu sesjach.

Prawidłowe utrzymanie wpływa na uzyskiwanie wiarygodnych wyników pomiarów oraz maksymalnie wydłuża żywotność urządzenia. Stosuj woreczki do prania. Unikaj namaczania, wirowania, prasowania, czyszczenia na sucho lub wybielania paska. Nie stosuj detergentów w połączeniu z wybielaczami lub środkami zmiękcżającymi tkaniny. Nigdy nie wkładaj kostki nadajnika do pralki lub suszarki!

Pasek oraz kostkę nadajnika susz i przechowuj oddzielnie. Wydłuż to żywotność baterii nadajnika. Przed okresem długotrwałego przechowywania oraz każdorazowo po zamoczeniu w chlorowanej wodzie basenowej wypierz pasek w pralce.

Komputer rowerowy, **nadajnik** i sensory przechowuj w suchym i chłodnym miejscu. Unikaj przechowywania w miejscach zawilgoconych, wewnątrz opakowań nieprzepuszczających powietrza (torba plastikowa, sportowa), a także razem z materiałami przewodzącymi prąd (np. z mokrym ręcznikiem). Komputer rowerowy, **nadajnik** i sensory są wodoszczelne i można z nich korzystać w czasie deszczu. Aby zachować wodoszczelność urządzenia, nie myj komputera rowerowego ani sensorów wodą pod ciśnieniem i nie zanurzaj ich całkowicie w wodzie. Nie wystawiaj komputera rowerowego na długotrwałe, bezpośrednie działanie promieni słonecznych (np. zostawiając go w samochodzie lub na kierownicy roweru).

Utrzymuj komputer rowerowy w czystości. Czyść komputer rowerowy i sensory przy użyciu słabego roztworu mydła i płucz czystą wodą. Nie zanurzaj urządzeń w wodzie. Wytrzyj ostrożnie suchą miękką ściereczką. Nie używaj w tym celu alkoholu lub materiałów o właściwościach ściernych (wełna stalowa lub chemiczne środki czyszczące).

Nie narażaj komputera rowerowego ani sensora prędkości na mocne uderzenia, ponieważ mogą one doprowadzić do uszkodzenia sensorów.

Serwis

W czasie obowiązywania dwuletniej gwarancji zalecamy, aby wszelkie czynności serwisowe wykonywane były wyłącznie przez autoryzowane centrum serwisowe firmy Polar. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń ani szkód pośrednich spowodowanych serwisem nieautoryzowanym przez Polar Electro.

Informacje kontaktowe oraz wszystkie adresy centrów serwisowych firmy Polar znajdują się na stronie www.polar.fi/support i na stronach poszczególnych krajów.

Zarejestruj zakupiony produkt firmy Polar pod adresem <http://register.polar.fi/>, aby pomóc naszej firmie w dalszym rozwoju produktów i usług oraz coraz lepszym ich dopasowaniu do Twoich potrzeb.



Uwaga: Nazwą użytkownika konta Polar jest zawsze adres e-mail. Nazwy użytkownika i hasła do Twojego konta Polar służą do rejestracji produktu Polar, rejestracji na stronie polarpersonaltrainer.com, forum dyskusyjnym Polar i przy rejestracji w celu otrzymywania newslettera.

Wymiana baterii

Komputer rowerowy CS100 i nadajnik **WearLink+** wyposażone są w baterię, która może być wymieniana przez użytkownika. Aby samodzielnie wymienić baterię, należy stosować się do instrukcji podanych poniżej.

Nie można wymieniać baterii sensora prędkości. Sensor prędkości został zaprojektowany w sposób umożliwiający jego zaplombowanie, co pozwala zwiększyć żywotność i trwałość urządzenia do maksimum. W sensorze znajduje się bateria o dużej żywotności. Aby zakupić nowy sensor, skontaktuj się z autoryzowanym centrum serwisowym lub sprzedawcą firmy Polar.

Uwaga: Aby zapewnić trwałość pokrywy baterii, otwieraj ją wyłącznie w celu wymiany baterii.

- Wskaźnik zużycia baterii  oraz komunikat **LowBatt** (niski poziom baterii) są wyświetlane, gdy poziom naładowania baterii spadnie do 10–15% i zachodzi konieczność wymiany. Podświetlenie oraz dźwięki komputera rowerowego są automatycznie wyłączone po wyświetleniu symbolu .
- Częste korzystanie z funkcji podświetlania powoduje szybsze wyczerpywanie się baterii komputera rowerowego.
- Wskaźnik zużycia baterii może także być widoczny, gdy temperatura otoczenia jest niska. W wyższej temperaturze wskaźnik przestanie być wyświetlany.

Samodzielna wymiana baterii

Aby samodzielnie wymienić baterie komputera rowerowego oraz nadajnika, postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami:

Podczas wymiany baterii upewnij się, że pierścień uszczelniający

nie jest uszkodzony – w przeciwnym wypadku wymień pierścienie. Zarówno pierścienie uszczelniające, jak i zestawy baterii dostępne są w dobrze wyposażonych sklepach oraz punktach serwisowych firmy Polar. Na terenie USA i Kanady zapasowe pierścienie uszczelniające dostępne są w autoryzowanych centrach serwisowych firmy Polar. Na terenie USA pierścienie uszczelniające i zestawy baterii dostępne są także na stronie internetowej www.shoppolar.com.

Baterie przechowuj w miejscach niedostępnych dla dzieci. W przypadku połknięcia natychmiast skontaktuj się z lekarzem.

Zużyte baterie należy odpowiednio utylizować, zgodnie z obowiązującym prawem lokalnym.

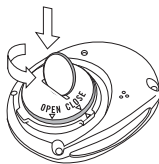
W przypadku nowej, całkowicie naładowanej baterii, unikaj jej chwytania lub ściskania w nieodpowiedni sposób – tj. jednoczesnego zwierania obu stron baterii za pomocą narzędzi metalowych bądź przewodzących prąd, takich jak pęseta. Taki kontakt może doprowadzić do zwarcia wewnątrz baterii i gwałtownego jej rozładowania. Zwarcia zazwyczaj nie powodują uszkodzeń baterii, lecz mogą zmniejszyć jej pojemność, a w konsekwencji żywotność.



W przypadku użycia nieodpowiedniego typu baterii istnieje ryzyko wybuchu.

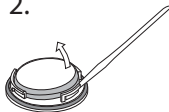
Wymiana baterii w komputerze rowerowym

1.



1. Za pomocą monety umieszczonej w rowku na spodzie koperty otwórz pokrywę baterii, przekręcając lekko dociśniętą monetę w lewo.

2.



2. Zdejmij pokrywę baterii. Bateria jest przymocowana do pokrywy. Ostrożnie podważ baterię za pomocą niewielkiego, sztywnego narzędzia, np. wykałaczki. Unikaj stosowania narzędzi metalowych. Wyjmij baterię i zastąp ją nową. Zachowaj ostrożność, aby nie uszkodzić przewodów z tyłu obudowy.

3. Umieść nową baterię biegunem dodatnim (+) skierowanym w stronę pokrywy, a ujemnym (-) – w stronę komputera rowerowego.

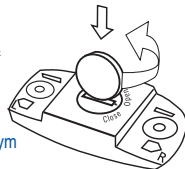
4. Pierścień uszczelniający pokrywę baterii jest również zamocowany z tyłu pokrywy. Wymień go wyłącznie wówczas, jeśli jest uszkodzony. Przed zamknięciem pokrywy upewnij się, że pierścień uszczelniający nie jest uszkodzony oraz jest prawidłowo umieszczony w rowku pokrywy.

5. Załóż pokrywę baterii i zamknij ją, przekręcając w prawo za pomocą monety. Upewnij się, że pokrywa jest prawidłowo zamknięta!

Uwaga: Po wymianie baterii należy ponownie ustawić datę i czas w trybie ustawień podstawowych. Więcej informacji znajduje się na stronie 8.

Kostka nadajnika

1. Pokrywę baterii otwieraj za pomocą monety, obracając ją w lewo.
2. Umieść baterię (CR2025) wewnątrz pokrywy, biegunem dodatnim (+) skierowanym w stronę pokrywy. Upewnij się, że pierścień uszczelniający znajduje się na swoim miejscu, co zapewni wodoszczelność urządzenia.
3. Wciśnij pokrywę w korpus kostki.
4. Za pomocą monety obróć pokrywę w prawo, aby ją zamknąć.



8. ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Komputer rowerowy Polar wyświetla dane dotyczące wydajności, aby pomóc w kształtowaniu własnej kondycji fizycznej, a także określić poziom wysiłku fizjologicznego oraz intensywności ćwiczeń. Dokonuje również pomiarów prędkości jazdy i dystansu przebytego przy użyciu sensora prędkości Polar. Inne zastosowania nie są zamierzone ani domniemane.

Zakłócenia elektromagnetyczne

Zakłócenia mogą pojawić się w pobliżu linii wysokiego napięcia, ulicznej sygnalizacji świetlnej, linii kolejowych, tramwajowych, trolejbusowych, odbiorników telewizyjnych, silników samochodowych, niektórych urządzeń treningowych napędzanych silnikiem lub też w pobliżu bramek elektrycznych.

Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu

Z treningiem mogą wiązać się pewne zagrożenia. Przed rozpoczęciem regularnego programu treningowego zadaj sobie poniższe pytania dotyczące Twojego stanu zdrowia. Jeśli na którekolwiek z nich odpowiesz twierdząco, przed rozpoczęciem programu skonsultuj się z lekarzem.

- Czy w ciągu ostatnich pięciu lat nie ćwiczyłeś/aś?
- Czy masz podwyższone ciśnienie krwi bądź wysoki poziom cholesterolu?
- Czy zauważyłeś/aś u siebie objawy jakiejś choroby?

- Czy bierzesz leki na ciśnienie bądź serce?
- Czy masz lub miałeś/aś problemy z oddychaniem?
- Czy przechodzisz rekonwalescencję po poważnej chorobie lub leczeniu?
- Czy masz rozrusznik serca lub inny wszczepiony implant?
- Czy palisz papierosy?
- Czy jesteś w ciąży?

Dodatkowo poza intensywnością treningu na pracę serca wpływają także środki farmakologiczne nasercowe, na ciśnienie, astmę, oddychanie, stany psychiczne itp., a także napoje energetyzujące, alkohol, nikotyna i narkotyki.

Ważne jest, by zwracać uwagę na reakcję organizmu podczas ćwiczeń. **Jeśli poczujesz niespodziewany ból bądź nadmierne zmęczenie, zakończ ćwiczenie bądź kontynuuj z mniejszą intensywnością.**

Uwaga! Osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca mogą korzystać z komputerów treningowych Polar. Teoretycznie nie są możliwe zakłócenia rozrusznika serca wywołane przez komputery Polar. W praktyce nigdy nie zanotowano żadnych przypadków zakłóceń. Pomimo to firma Polar nie może wydać żadnej oficjalnej gwarancji stwierdzającej, że jej produkty nadają się do użytku z rozrusznikami serca oraz z wszczepionymi innymi urządzeniami ze względu na szeroką gamę dostępnych

rozwiązań. W razie wątpliwości lub w przypadku wystąpienia jakichkolwiek niezwykłych objawów podczas użytkowania produktów Polar należy zgłosić się do lekarza lub skontaktować się z producentem wszczepionego urządzenia elektronicznego, aby określić, czy występuje jakiekolwiek zagrożenie dla zdrowia.

Jeśli masz alergię na jakąkolwiek substancję, która objawia się wskutek jej kontaktu ze skórą, bądź też jeśli obawiasz się reakcji alergicznej wskutek korzystania z produktu, sprawdź listę składników zamieszczoną na stronie 58. Aby uniknąć skórnej reakcji alergicznej na materiał [nadajnika](#), noś go na koszulce. Aby zapewnić prawidłowe działanie nadajnika, zmoczyć dokładnie koszulkę w miejscach kontaktu z elektrodami.

Uwaga: W wyniku działania wilgoci i tarcia może dojść do zdercia czarnej farby z powierzchni [nadajnika](#) i zabrudzenia jasnej odzieży. Jeśli stosujesz na skórze środek do odstraszania owadów, upewnij się, że nie ma on kontaktu z [nadajnikiem](#).

Inny sprzęt treningowy wyposażony w podzespoły elektroniczne może wysyłać sygnały zakłócające. Aby rozwiązać ten problem, powinieneś:

1. Zdjąć nadajnik z klatki piersiowej i skorzystać z urządzeń treningowych w normalny sposób.
2. Umieścić odbiornik w kilku różnych położeniach w stosunku do sprzętu, na którym ćwiczysz, starając się odnaleźć to, w którym odczyt komputera jest niezakłócony lub symbol serca nie pulsuje. Zakłócenia są często najsilniejsze przed panelem wyświetlacza danego sprzętu, podczas gdy na lewo i na prawo od panelu znajdują się strefy wolne od zakłóceń.
3. Założyć ponownie nadajnik na klatkę piersiową, utrzymując odbiornik możliwie najdłużej w strefie wolnej od zakłóceń.

Jeśli komputer CS100 nadal nie działa prawidłowo, prawdopodobnie sygnał elektryczny sprzętu, na którym ćwiczysz, jest zbyt silny, aby umożliwić bezprzewodowy pomiar pracy serca.

9. CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Co zrobić, jeśli...

...wyświetlacz komputera rowerowego jest pusty?

Jeśli korzystasz z komputera rowerowego po raz pierwszy: Fabrycznie nowy komputer rowerowy pracuje w trybie oszczędzania energii. Aby aktywować komputer, dwukrotnie naciśnij **ŚRODKOWY** przycisk. Uruchomiony zostanie tryb ustawień podstawowych. Więcej informacji znajduje się na stronie 8.

Jeśli korzystałeś już z komputera rowerowego:

Jeżeli w trybie wyświetlania czasu w ciągu pięciu minut nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, komputer rowerowy przechodzi w tryb oszczędzania energii (pusty ekran). Komputer rowerowy można uruchomić ponownie, naciskając dowolny przycisk. Przyczyną może również być wyczerpana bateria (zob. kolejne pytanie).

...zachodzi konieczność wymiany baterii komputera rowerowego?


Zalecamy wykonywanie wszelkich czynności serwisowych wyłącznie przez autoryzowane centrum serwisowe firmy Polar. Ma to na celu zachowanie ważności gwarancji oraz zabezpieczenie przed błędami podczas naprawy przez nieupoważniony serwis. Po dokonaniu wymiany serwis testuje wodoszczelność komputera rowerowego oraz dokonuje pełnego przeglądu okresowego.

...komputer nie reaguje na przyciski?

Jeśli komputer nie reaguje na przyciski, zresetuj go. Po zresetowaniu usuwane są tylko data i godzina, pliki i dane łączone nie są usuwane. Zresetuj komputer rowerowy, przetrzymując wszystkie przyciski, aż na wyświetlaczu pojawią się cyfry. Po naciśnięciu dowolnego przycisku komputer przejdzie do trybu ustawień podstawowych (wyświetlony zostanie komunikat **BASIC SET** (USTAWIENIA PODSTAWOWE)). Więcej informacji znajduje się na stronie 8. Jeśli zresetowanie komputera nie pomoże, sprawdź stan baterii.

Uwaga: Jeśli po zresetowaniu przez minutę nie naciśniesz żadnego przycisku, komputer rowerowy przejdzie do trybu wyświetlania czasu.

...wyświetlony zostanie symbol ?

Zwykle pierwszą oznaką wyczerpanej baterii jest pojawienie się na wyświetlaczu wskaźnika niskiego poziomu naładowania baterii . Więcej informacji znajduje się na stronie 51.

Uwaga: Wskaźnik zużycia baterii może także być widoczny, gdy temperatura otoczenia jest niska. W wyższej temperaturze wskaźnik przestanie być widoczny.

...źródłem zakłóceń jest inna osoba korzystająca z komputera rowerowego lub pulsometru?

Oddal się od tej osoby i kontynuuj trening.

Alternatywnie w celu uniknięcia zakłóceń powodowanych przez sygnały innych pulsometrów:

1. Odsuń nadajnik od klatki piersiowej na 30 sekund. Oddal się od osoby korzystającej z podobnego urządzenia.

- Umieść nadajnik na klatce piersiowej i zbliż komputer rowerowy do logo firmy Polar na nadajniku. Komputer rozpocznie wyszukiwanie sygnału tętna. Kontynuuj trening.

...komputer rowerowy nie mierzy liczby spalonych kalorii?

Aby pomiar liczby spalonych kalorii był możliwy, musisz mieć założony nadajnik.

...pomiar prędkości, prędkości i dystansu jest błędny lub nadmiernie wysoki?

Niektóre sygnały elektromagnetyczne mogą być przyczyną błędnych odczytów urządzenia. Odsuń się od potencjalnych źródeł zakłóceń takich jak linie wysokiego napięcia, uliczna sygnalizacja świetlna, linie kolejowe czy tramwajowe, silniki samochodowe, komputery rowerowe, niektóre urządzenia treningowe napędzane silnikiem (np. bieżnie) lub telefony komórkowe.

Jeśli jednak nieprawidłowe odczyty tętna powtarzają się pomimo oddalenia się od źródła zakłóceń, zwolnij i sprawdź tętno ręką. Jeśli uważasz, że zmierzony puls odpowiada wysokiej wartości odczytu, być może masz objawy arytmii serca. Większość przypadków arytmii nie jest poważna, lecz mimo to powinieneś skonsultować się z lekarzem.

Aby uniknąć przesłuchu powodowanego przez sensor prędkości innego rowerzysty, odległość pomiędzy tym sensorem a Twoim komputerem rowerowym powinna wynosić minimum jeden metr/3'4".

...odczyt tętna nie jest wyświetlany (00)?

- Sprawdź, czy elektrody czujnika są nawilżone oraz czy założyłeś nadajnik zgodnie z instrukcją.
- Upewnij się, że nadajnik jest czysty.
- Sprawdź, czy nie znajdujesz się w pobliżu linii wysokiego napięcia, telewizji, telefonu komórkowego lub innego źródła zakłóceń elektromagnetycznych. Przed rozpoczęciem rejestrowania treningu upewnij się również, że w odległości 1 m/3 stóp nie znajduje się inna osoba korzystająca z pulsometru.
- Przyczyną nieprawidłowych odczytów może być arytmia serca lub inny incydent kardiologiczny zakłócający Twoją krzywą EKG. W takim przypadku zgłoś się do lekarza.

...prędkość nie jest wyświetlana podczas jazdy?

- Sprawdź położenie i odległość sensora od magnesu i komputera treningowego.
- Sprawdź, czy ustawienia jazdy wprowadzone w komputerze rowerowym są prawidłowe. Więcej informacji znajduje się na stronie 39.
- Jeśli odczyt 00 wyświetlany jest od czasu do czasu, może to być spowodowane zakłóceniami elektromagnetycznymi w Twoim otoczeniu.
- Jeśli odczyt 00 wyświetlany jest stale, prawdopodobnie korzystałeś z komputera rowerowego przez ponad 4500 godzin i jego bateria jest wyczerpana.

10. DANE TECHNICZNE

Komputer rowerowy

Materiał:	Obudowa z termoplastycznego polimeru
Dokładność zegarka:	wyższa niż $\pm 0,5$ s/dobę przy temperaturze 25 °C/77 °F.
Dokładność pomiaru pracy serca: $\pm 1\%$ lub ± 1 bpm, zastosowanie ma wartość wyższa, w warunkach statycznych. Tętno wyświetlane jest jako liczba uderzeń serca na minutę (bpm) lub jako % tętna maksymalnego.	
Zakres pomiaru tętna:	15-240
Maks. czas zapisywania do pliku:	99 godz. 59 min 59 s
Wartości graniczne dla informacji zapisywanych do pliku:	1 plik treningowy
Zakres wyświetlania aktualnej prędkości:	od 0 do 127 km/h lub od 0 do 75 mil/h
Temperatura użytkowania:	-10 °C do +50 °C/+14 °F do +122 °F
Żywotność baterii:	Średnio 2 lata normalnego użytkowania (1 godz. dziennie przez 7 dni w tygodniu)
Typ baterii:	CR 2032
Pierścień uszczelniający pokrywę baterii:	OR 23,6 x 1,0 (guma silikonowa)

Nadajnik

Typ baterii:	CR 2025
Pierścień uszczelniający pokrywę baterii:	O-ring 20,0 x 1,0 Materiał – FPM
Żywotność baterii:	Średnio 700 roboczogodzin
Temperatura użytkowania:	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiał kostki:	Poliamid
Materiał paska:	35% poliester, 35% poliamid, 30% poliuretan

Sensor prędkości

Żywotność baterii sensora prędkości:	Średnio 4500 roboczogodzin
Dokładność:	$\pm 1\%$
Materiał:	Obudowa z termoplastycznego polimeru
Temperatura użytkowania:	-10 °C do +50 °C/+14 °F do +122 °F

WYMAGANIA SYSTEMOWE

Narzędzie Polar UpLink

- Komputer PC
- Microsoft Windows XP/Vista/7
- Karta dźwiękowa
- Głośniki lub słuchawki dynamiczne

W komputerze rowerowym Polar CS100 zastosowano następujące opatentowane technologie:

- OwnZone® określającą limity Twojego tętna w danym dniu
- OwnCode® – transmisja kodowana
- WearLink® – technologia pomiaru tętna

Wodoszczelność produktów firmy Polar testuje się zgodnie z normą międzynarodową ISO 2281. Produkty te występują w trzech klasach wodoszczelności. Sprawdź klasę wodoszczelności Twojego produktu Polar w poniższej tabeli. Zwróć uwagę, że poniższe definicje mogą nie obejmować produktów innych producentów.

Oznaczenie na spodniej tarczy	Krople wody, pot, deszcz itd.	Kąpiel i pływanie	Nurkowanie z fajką (bez zbiorników powietrza)	Nurkowanie ze zbiornikami powietrza	Charakterystyka wodoszczelności
Water resistant	X				Krople wody, deszcz itd.
Water resistant 30 m/50 m	X	X			Nadaje się do noszenia podczas kąpieli i pływania
Water resistant 100 m	X	X	X		Do częstego użytku pod wodą z wyjątkiem nurkowania

11. MIĘDZYNARODOWA GWARANCJA OGRANICZONA

- Niniejsza gwarancja nie ogranicza ustawowych praw konsumenta wynikających z obowiązującego prawa krajowego bądź stanowego ani praw konsumenta w stosunku do sprzedawcy wynikających z umowy kupna-sprzedazy.
- Niniejsza międzynarodowa gwarancja ograniczona jest udzielana przez firmę Polar Electro Inc. konsumentom, którzy nabyli niniejszy produkt na terenie USA lub Kanady. Niniejsza międzynarodowa gwarancja ograniczona jest udzielana przez firmę Polar Electro Oy konsumentom, którzy nabyli niniejszy produkt na terenie innych krajów.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu konsumentowi/nabywcy niniejszego urządzenia, iż produkt będzie wolny od wad materiałowych i wykonania przez okres dwóch (2) lat od daty zakupu.
- **Dowód zakupu stanowi paragon!**
- Gwarancja nie obejmuje baterii, normalnego zużycia materiałów, uszkodzeń powstałych w wyniku nieprawidłowego użycia, nadużycia, wypadku bądź niezachowania środków ostrożności, niewłaściwego utrzymania sprawności, pękniętych bądź zdrapanych obudów/wyświetlaczy, paska elastycznego.
- Niniejsza gwarancja nie obejmuje szkód, strat, kosztów i wydatków bezpośrednich, pośrednich, ubocznych lub specjalnych wynikających z bądź odnoszących się do produktu.
- Niniejsza dwuletnia (2) gwarancja nie obejmuje zakupionych przedmiotów używanych, chyba że prawo miejscowe stanowi inaczej.
- W okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony bądź wymieniony na nowy w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar, bez względu na kraj, w którym dokonano zakupu.

Gwarancja odnośnie do dowolnego produktu będzie ograniczona do państw, na terenie których początkowo prowadzono jego marketing.

CE 0537

Niniejszy produkt jest zgodny z postanowieniami dyrektywy 93/42/EWG. Właściwa deklaracja zgodności dostępna jest pod adresem www.polar.fi/support.



Ikona przedstawiająca przekreślony kubeł na odpady oznacza, iż produkty firmy Polar są urządzeniami elektronicznymi podlegającymi dyrektywie 2002/96/WE Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie odpadów elektrycznych i elektronicznych (WEEE), a baterie i akumulatory zastosowane w produktach podlegają dyrektywie 2006/66/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z 6 września 2006 w sprawie baterii i akumulatorów oraz zużytych baterii i akumulatorów. W ich rozumieniu niniejsze produkty firmy Polar oraz umieszczone w nich baterie/akumulatory należy usuwać oddzielnie na terenie krajów UE.



To oznaczenie mówi, iż produkt jest bezpieczny pod względem porażenia prądem elektrycznym.

12. ZASTRZEŻENIA PRAWNE FIRMY POLAR

- Materiał zawarty w niniejszym podręczniku został sporządzony jedynie w celach informacyjnych. Opisywane w nim produkty mogą ulec zmianom bez uprzedniego powiadomienia. Zmiany te mogą wynikać z prowadzonego przez producenta programu rozwoju produktów.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie udziela żadnego rodzaju rękojmi czy poręczeń w odniesieniu do niniejszego podręcznika lub opisanych w nich produktów.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie odpowiada za szkody, straty, koszty i wydatki bezpośrednie, pośrednie, uboczne lub specjalne wynikające z bądź odnoszące się do niniejszego materiału lub produktów w nim opisanych.

Ten produkt chroniony jest jednym lub kilkoma następującymi patentami:

FI68734, DE3439238, GB2149514, HK812/1989, US4625733, FI88223, DE4215549, FR92.06120, GB2257523, HK113/1996, SG9591671-4, US5491474, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, US6477397, FR0006504, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365, FI107776, US6327486, FI110915, US6537227, US6277080, FI111514, GB2326240, US6361502, US6418394, US6229454, EP836165, FI100924, WO96/20640, US6104947, US5719825, US5848027, EP1055158, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818.

Kolejne zgłoszenia patentowe oczekują na rejestrację.

Polar Electro Oy posiada certyfikat jakości ISO 9001:2008.

Copyright © 2005-2012 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabrania się wykorzystywania lub reprodukcji dowolnej części niniejszego podręcznika, bez względu na formę i zamierzone środki, bez uprzedniej zgody wydanej na piśmie przez firmę Polar Electro Oy.

Nazwy i symbole w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym stanowią znaki towarowe Polar Electro Oy. Nazwy i symbole w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym oznaczone symbolem ® stanowią znaki towarowe Polar Electro Oy. Windows jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation; Mac OS jest zarejestrowanym znakiem towarowym Apple Inc.

Wyprodukowano przez:




Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE

Tel. +358 8 5202 100, faks +358 8 5202 300

www.polar.fi

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY

13. INDEKS

12-/24-godzinny format czasu	9	Włączanie/wyłączanie dźwięków	20
Alarm limitów 	20	Wskaźnik niskiego poziomu naładowania baterii  ...	51
AutoLap	20	Wstrzymywanie	21
AutoStart	16	Wymiana baterii	51-53
HR _{spocz.}	47	Zegary	33
Limity tętna	34		
Lista czasów okrążeń pełna	20		
Nadajnik	15		
Narzędzie UpLink	49		
Plik	23		
Podświetlenie	21		
Rejestrowanie treningu	16		
Resetowanie komputera rowerowego	56		
Rozpoczęcie pomiaru tętna	16		
Sensor prędkości	7, 13		
Stoper	18		
Tętno 	16-17		
Ustawienia	31		
Ustawienia daty	43-44		
Ustawienia jednostek	48		
Ustawienia roweru	39		
Ustawienia użytkownika	45		
Wartości łączne	27		

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY