POLSKI

CS600X
INSTRUKCJA OBSLUGI

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

SPIS TREŚCI

1. WPROWADZENIE 5

2. CZESCI SKLADOWE KOMPUTERA ROWEROWEGO 6
Akcesoria (Opcjonalnie) 6

3. ROZPOCZĘCIE 7
Pomiar rozmiaru koła. 7
Podstawowe ustawienia 7
Struktura Menu 9
Zakładanie uchwytu na rower 9
Mocowanie licznika na podstawce 9

4. PRZYGOTOWANIE DO CWICZEN 11
Planowanie treningu 11
Rodzaje ćwiczeń 11
Tworzenie nowego ćwiczenia za pomocą odbiornika 12
Tworzenie nowego ćwiczenia za pomocą ProTrainera 5 13
Zakładanie nadajnika 13

5. TRENING 15
Rozpoczęcie treningu 15
Informacje na wyświetlaczu 16
Widok wykresu 17
Personalizacja wyświetlacza licznika 17
Symbole na wyświetlaczu 18
Funkcje przycisków 20
Kolejne okrążenie 20
Blokada strefy 21
Powiększenie Wyświetlacza 21
Podświetlenie ekranu (Night mode on) 21
Wygląd menu Ustawień (Settings) 21
Pauza podczas ćwiczenia 22
Wyznaczenie OwnZone 22
Zatrzymanie ćwiczenia 23

6. ZAKOŃCZENIE TRENINGU 24
Analiza wyników ćwiczenia 24
Exercise Log 24
Podsumowanie tygodnia 31
Totals 32
Kasowanie plików 32

7. USTAWIENIA 33
Ustawienia ćwiczenia 33
Ustawienia funkcji 33
GPS* 33
Wysokość 33
Zapis tempa (uśrednianie) 34
Funkcja RR Data 35
Automatyczny zapis okrążeń 36
Wyświetlanie tętna 36
Sport zones 36
Ustawienia rowerowe. 36
Rozmiar koła 36
(Prędkość)Speed: On / Off 36

Czas przyjazdu. 37
Autostart: On / Off 37
Power*(moc): On / Off 37
(Kadencja) Cadence*: On / Off 37
Ustawienia użytkownika 38
Heart Rate: HRmax, HRsit 38
Maksymalna ilość tlenu przyswajana przez organizm: VO2max 38
Ustawienia podstawowe 39
Dźwięk 39
Głośność 39
TZ Alarm (Alarm przekroczenia stref) 39
Blokada przycisków 39
Jednostki 39
Język 39
(Uśpienie) Sleep 39
Ustawienia zegarka 40
Przypomnienia 40
Wydarzenie 40
Alarm 41
Czas 41
Time zone (strefa czasowa) 41
Data 41
Szybkie wybieranie (Quick Menu) 41

8. PROGRAM TRENINGOWY 43
Przeglądanie programu 43
Wykonywanie Zaprogramowanych Ćwiczeń 44
Rozpoczęcie ćwiczenia 44
Ćwiczenie z fazami 44
Wygląd ekranu podczas ćwiczenia 44
Funkcje, dostępne podczas ćwiczenia 45
(Menu okrążeń) Lap menu 45

9. TESTY 46
Polar Fitness Test™ 46
Przed wykonaniem testu 46
Przeprowadzenie testu 47
Po wykonaniu testu 47
Polar OwnOptimizer™ 49
Przed wykonaniem testu 49
Przeprowadzenie testu 49
Po wykonaniu testu 50
OwnOptimizer Trend 51
Usuń wartości OwnOptimizer. 52
Resetowanie pliku Trend 52
Analiza wyników za pomocą programu Polar ProTrainer 5. 52

10. UZYWANIE NOWEGO NADAJNIKA 53
Używanie nowego nadajnika 53
"Uczenie" nowego sensora. 53

11. UZYWANIE NOWYCH AKCESORIÓW 54
Używanie nowych akcesoriów. 54
"Uczenie" nowego sensora prędkości. 54
"Uczenie" nowego sensora kadencji* 54
"Uczenie" nowego sensora pomiaru mocy* 54
"Uczenie" nowego sensora GPS G3* 55

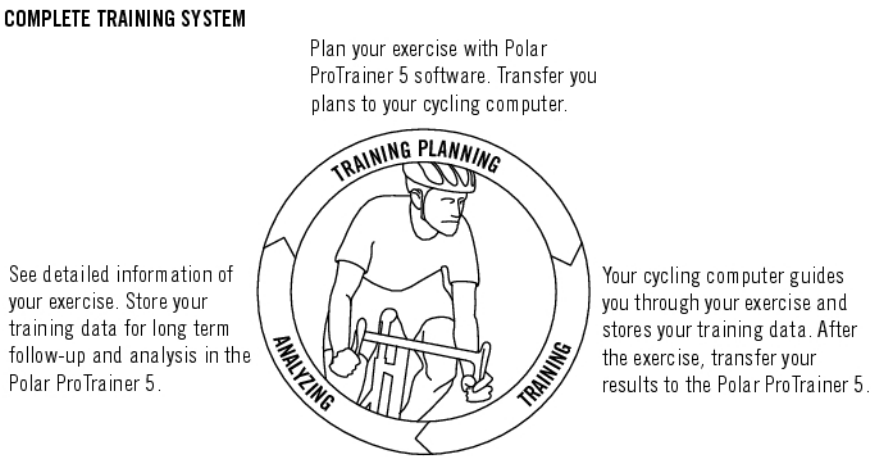
12.INFORMACJE PODSTAWOWE 56
Polar Sport Zones 56
Trening OwnZone 57
Tętno maksymalne 57
Tętno spoczynkowe 58
Rezerwa tętna 58
Zmienność tętna 59
Zapis R-R 59

13.INFORMACJE SERWISOWE DLA KLIENTA 60
Konserwacja i przechowywanie 60
Konserwacja 60
Serwis 60
Wymiana baterii 60
Wymiana Baterii Licznika 60
Uwagi 61
Zakłócenia podczas ćwiczeń 61
Minimalizacja ryzyka podczas ćwiczenia 62
Specyfikacja techniczna 62
Najczęściej Zgłaszane Pytania 64
Ograniczona gwarancja firmy Polar 65
Zrzeczenie się odpowiedzialności 66

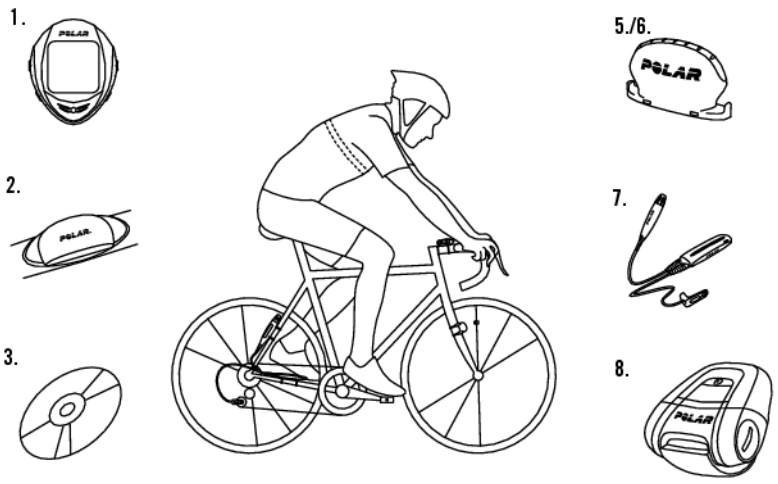
INDEKS 68

1. WPROWADZENIE

Gratulujemy! Zakupiłeś kompletny system treningowy, który pomoże ci w realizacji własnych potrzeb treningowych. Instrukcja ta zawiera pełny spis funkcji, pomoże ci ona najlepiej poznać swojego Polara



2. CZESCI SKLADOWE KOMPUTERA ROWEROWEGO



1. Polar CS600X: Zapisuje i wyświetla informacje o treningu i jeździe (podczas ćwiczenia).
2. Kodowany nadajnik Polar WearLink® W.I.N.D. : Składa się z nadajnika i elektrod; przesyła sygnał tętna do odbiornika.
3. CD-ROM: Zawiera oprogramowanie Polar Protrainer 5™ oraz instrukcję (aby pomóc Ci jak najlepiej poznać Twojego Polara).
4. Uchwyt na rower Polar Bike Mount™: Zamontuj uchwyt na kierownicy a następnie umocuj na nim Polara.
5. Sensor prędkości Polar Speed Sensor™ W.I.N.D.: Bezprzewodowy pomiar prędkości i dystansu.

Akcesoria (Opcjonalnie)

6. Sensor kadencji Cadence Sensor™ W.I.N.D.: Bezrzewodowy pomiar prędkości obrotu korby (przedstawione w obrotach na minutę -rpm).
7. Sensor pomiaru mocy Power Output Sensor™ W.I.N.D.: Mierzy średnią i maksymalną kadencję, moc, index pedałowania oraz balans pedałowania lewo/prawo.
8. Polar G3 GPS sensor W.I.N.D.: Za pośrednictwem technologii GPS podaje informacje o prędkości i dystansie jak również dane o lokalizacji i przebytej trasie (we wszystkich sportach outdoorowych). Dane o swojej trasie możesz przesłać do programu Polar ProTrainer 5 (aby wyświetlić je w Google Earth albo przekonwertować na pliki GPX). Aby uzyskać więcej informacji, przeczytaj pomoc oprogramowania.

Gdy używasz sensora GPS G3 razem z sensorem prędkości, GPS będzie jedynie zapisywać informacje o przebytej trasie. Jednakże, gdy sensor prędkości jest poza zasięgiem (np. typ treningu zmienił się w trakcie trwania zapisu ćwiczenia), odbiornik automatycznie zacznie odbierać informacje o prędkości i dystanie z sensora GPS. W ten sposób prędkość i dystans są zabezpieczone podczas sesji treningowej. Aby zacząć używać sensora prędkości ponownie, przytrzymaj LIGHT i wybierz **Seek sensor**.

3. ROZPOCZĘCIE

Przed aktywacją odbiornika, zmierz obwód koła swojego roweru.

Pomiar rozmiaru koła.

Podanie prawidłowego rozmiaru koła jest niezbędne do poprawnych wskazań. Są dwie metody zmierzenia rozmiaru koła w rowerze:

Metoda 1

Spójrz na diametr w calach lub na ETRTO napisane na kole. Porównaj to z rozmiarem koła w milimetrach w odpowiedniej kolumnie wykresu.

ETRTO	Diametr wielkości koła (cale)	Ustawienia rozmiaru koła (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

Rozmiary kół w tabeli są sugerowane, wielkość koła zależy od typu obręczy i ciśnienia powietrza w kole.

Metoda 2

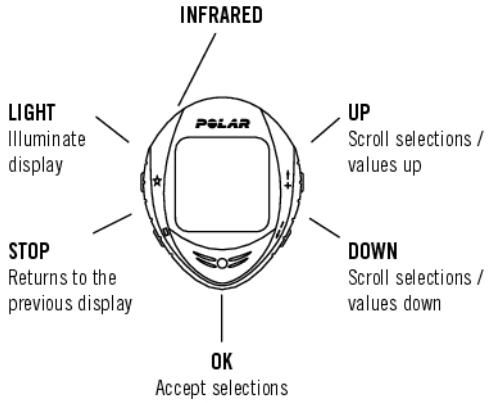
Zmierz obwód koła manualnie (aby wynik był jak najbardziej dokładny).

Użyj zasuwki aby zaznaczyć punkt, w którym koło dotyka ziemi Narysuj linię na ziemi aby zaznaczyć ten punkt. Przesuń rower do przodu, na płaskiej nawierzchni, do pełnego obrotu koła Opona powinna być prostopadle do ziemi. Narysuj kolejną linię na ziemi aby zaznaczyć dystans pełnej rotacji koła. Zmierz dystans pomiędzy liniami.

Odejmij 4 mm od rachunku (z powodu swojej wagi koło będzie dociśnięte do podłoża a co za tym idzie, odrobinę mniejsze). Wprowadź tę wartość do odbiornika

Podstawowe ustawienia

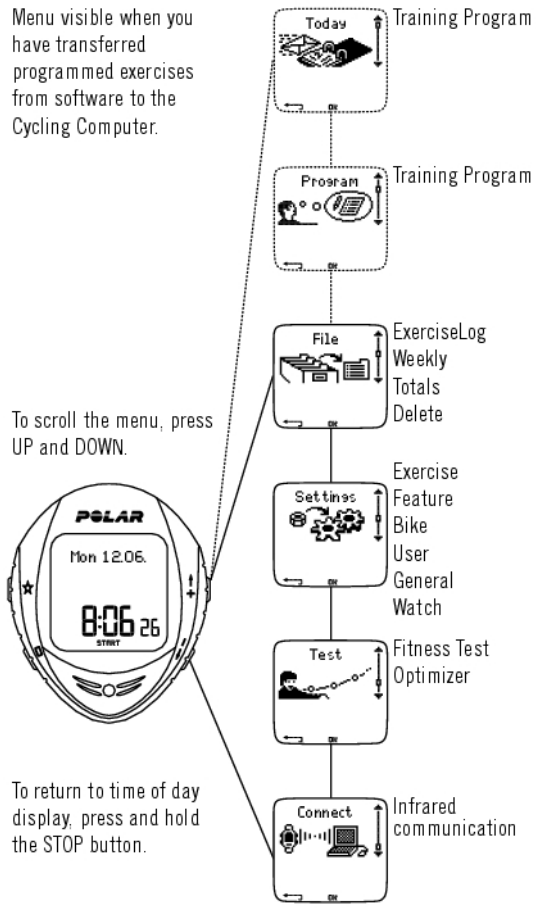
Przed użyciem Polara po raz pierwszy, dopasuj ustawienia podstawowe. Wprowadź jak najbardziej dokładne dane, aby zapewnić jak najlepszy pomiar (w oparciu o osiągnięte przez ciebie wyniki).



Aby przeglądać dane, używaj przycisków UP, DOWN ; potwierdzaj OK. Wartości będą zmieniać się szybciej, jeżeli przytrzymasz przycisk UP lub DOWN.

1. Aby aktywować Polara, wciśnij dwukrotnie OK. Gdy zostanie aktywowany, nie może być już wyłączony!
2. Pojawi się logo Polar. Wciśnij OK.
3. **Language**: Wybierz **English**, **Deutsch,Español,Français** lub **Italiano.** Wciśnij OK.
4. **Start with bike settings zostanie wy#wietlone.** Wciśnij OK.
5. Ilość rowerów: Wybierz 1, 2 lub 3 - w zależności od tego, ile rowerów będziesz używać. Jeśli używasz tylko jednego roweru, to ustawienia dla roweru 2 i 3 mogą zostać wprowadzone później. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Ustawienia rowerowe. (strona 30).
6. (Kolo) **Wheel**: Wprowadź wielkość koła dla każdego roweru **(mm)**. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Pomiar rozmiaru koła. (strona 7).
7. **Start with bike settings zostanie wy#wietlone.** Wciśnij OK i uzupełnij następujące informacje:
8. **Time**: wybierz **12h** lub **24h.** Przy **12h,** wybierz **AM** lub **PM.** Wprowadź czas lokalny.
9. **Date: Wprowad# dzisiejsz# dat#; dd = dzie#, mm = miesi#c, yy = rok.** Jeśli używasz trybu 12 godzinnego, ustaw datę; mm = miesiąc, dd = dzień, yy = rok.
10. (Jednostki) **Units**: Wybierz metryczne **(kg/cm/km)** lub brytyjskie **(lb/ft/mi)**.
11. **Weight: Wprowad# swoj# wag#.** Aby zmienić jednostki, przytrzymaj LIGHT.
12. **Height**: Wprowadź swój wzrost. W formacie LB/FT najpierw wprowadź stopy, a potem cale.
13. **Birthday**: Wprowadź swoją datę urodzin; dd=dzień, mm=miesiąc, yy=rok
14. (Płeć) **Sex**: Wybierz **Male** lub **Female**.
15. **Settings OK?** zostanie wyświetlone. Wybierz **Yes** lub **No.** Wybierz **Yes** aby zaakceptować i zapisać ustawienia. Odbiornik wyświetli aktualną godzinę. Wybierz **No** jeżeli ustawienia są błędne i wymagają zmiany. Aby powrócić do danych, ktore chcesz zmienić, wciśnij STOP .

Struktura Menu



Zakładanie uchwytu na rower

Możesz założyć uchwyt na rower po lewej lub prawej stronie kierownicy, lub na mostku.

1. Połóż gumową część na kierownicy / lub mostku i umieść na niej uchwyt.

1.

2. Owiń podstawkę zipami i dostosuj ich długość do kierownicy/mostka. Przypnij uchwyt dokładnie. Odetnij niepotrzebny nadmiar zipów.

2.

Mocowanie licznika na podstawce

1) Umieść licznik na podstawce. Przekręć odbiornik zgodnie z ruchem wskazówek zegara do czasu, aż usłyszysz kliknięcie.

2) Odepnij licznik lekko go dociskając i obracając w przeciwną stronę do ruchu wskazówek zegara.

4. PRZYGOTOWANIE DO CWICZEN

Planowanie treningu

Rodzaje ćwiczeń

Możesz użyć zainstalowanych w odbiorniku, gotowych ćwiczeń, lub stworzyć własne . Planuj i twórz nowe, wszechstronne ćwiczenia; przesyłaj je do swojego licznika za pomocą oprogramowania Polar ProTrainer 5. W celu uzyskania dalszych informacji o tym jak przesyłać pliki, przejdź doProgram treningowy (strona 43).

Wybierz **Settings** > **Exercise**

Menu **Exercises** pokazuje listę ćwiczeń.

Poruszaj się pomiędzy opcjami za pomocą UP lub DOWN

- **Free**: Wolne ćwiczenie (bez żadnych ustawień).
- **Basic**: Trening o średniej intensywności. Czas trwania około 45 min.
- **OwnZone**: Ćwiczenie bazujące na OwnZone, ze średnią intensywnością. Polar jest w stanie automatycznie wyznaczyć twoje indywidualne, tlenowe strefy tętna podczas rozgrzewki. Nazywa się to OwnZone. Zalecany czas trwania ćwiczenia 45 minut. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Wyznaczenie OwnZone (strona 22). W celu uzyskania dalszych informacji, przejdź doTrening OwnZone (strona 57).
- **Interval**: Trening interwałowy rozpocznij od 15-minutowej rozgrzewki, następnie 5 km interwału (faza ćwiczenia) z 5-minutową przerwą; powtórzyć 3 razy. Sesja kończy się 15-minutowym odpoczynkiem.
- **Add new**: Tworzenie i zapisywanie własnego ćwiczenia. Można sworzyć i przechowywać 10 ćwiczeń + 1 wolne ćwiczenie w liczniku.

Po dokonaniu wyboru ćwiczenia (Free, Basic, OwnZone, Interval lub dodaj nowe), wyświetlane są następujące opcje. Wybierz pożądaną opcję i wciśnijOK.

1. **Select** ćwiczenie ustawione jako domyślne. Przy następnym treningu, twój licznik zaproponuje ci ostatnie ćwiczenie jako domyślne.
2. **View** Ustawienia ćwiczeń. Przewiń UP lub DOWN aby przeglądać:
   a. Trening w 1-3 stref: sprecyzuj limity tętna, prędkości/kadencji*/mocy* dla każdej ze stref, timer/dystans dla strefy, lub
   b. Ćwiczenie z wykorzystaniem faz: nazwa, opis, zakładany czas ćwiczenia. (Przytrzymaj LIGHT aby wyświetlić wybrane fazy ze wskazanego profilu.)
3. **Edytuj** ćwiczenie Basic lub OwnZone aby dostosować je do swoich potrzeb. Możesz również edytować ćwiczenie stworzone za pomocą licznika. W celu uzyskania dalszych informacji, przejdź do działu "Tworzenie nowego ćwiczenia za pomocą licznika". Jeśli utworzyłeś ćwiczenie w oprogramowaniu Polar ProTrainer, które zawiera fazy, nie możesz ich edytować za pomocą licznika.
4. **(Zmiana nazwy) / Rename** Basic, Interval lub inne ćwiczenia stworzone za pomocą licznika.
5. **Default** Powrót do ustawień domyślnych ćwiczeń Basic, Interval lub OwnZone.

6. **(Usu#) / Delete** stworzone ćwiczenie używając odbiornika lub oprogramowania Polar ProTrainer 5.

* Wymagany jest opcjonalny sensor.

Tworzenie nowego ćwiczenia za pomocą odbiornika

Stwórz nowe ćwiczenie ze strefami

Stwórz swoje ćwiczenie za pomocą odbiornika

Wybierz **Settings** > **Exercises** > **Add new**

1. Ustaw ilość stref dla ćwiczenia (0-3) i wciśnij OK. Zobacz również Tworzenie nowego ćwiczenia bez stref.

2. Wybierz typ strefy

A. Tętno

B. Prędkość

C. Kadencja*

D. Moc*

Wciśnij OK.

A. Dla *heart rate*, wybierz strefę lub manualnie ustaw strefę tętna. Wciśnij OK.

- **Sport zone**: Wybierz jedną ze stref (n.p. Z1: 50-59%HR_{max}) dla swojego ćwiczenia. Wciśnij OK aby przejść do kroku 3.

Strefy sportowe Polara są zakresami intensywności pracy serca wyrażanymi w procentach z tętna maksymalnego Domyślnie jest ustawionych pięć różnych stref: **very light** (bardzo niska) (50-59% HR_{max}), **light** (niska) (60-69% HR_{max}), **moderate** (średnia) (70-79% HR_{max}), **hard** (wysoka) (80-89% HR_{max}), and **maximum** (maksymalna) (90-99% HR_{max}). Domyślnie, wartość HRmax wyliczana jest ze wzoru 220-wiek, lecz jeśli: znasz swoją wydolność tlenową i beztlenową; miałeś wyznaczone przewidywane tętno maksymalne (HR_{max} -p) za pomocą Polar Fitness Test™; sprawdziłeś swoje tętno maksymalne podczas badań - sam możesz zdefiniować, która ze stref będzie ci najbardziej odpowiadać.

- **Manual**: Ustaw wysoki i niski limit HR jako uderzenia na minutę (bpm) lub HR% / HRR%; wciśnij OK aby przejść do kroku 3.

B. Jeśli wybrałeś **speed**, **cadence*** lub **power* zones**, ustaw górny i dolny limit strefy. Wciśnij OK aby przejść do kroku 3.

- Jeśli wybrałeś kadencję jako typ strefy, to strefy będą przedstawione w obrotach na minutę (rpm).
- Jeśli wybrałeś moc jako typ strefy, to będzie ona przedstawiona w watach.

3. Ustaw **Zone guide** aby zmienić strefy po określonym czasie lub dystansie. Podczas treningu, licznik zaalarmuje zmianę stref.

- **Timers**: Ustaw czas dla strefy (minuty i sekundy) i wciśnij OK.
- **Distances**: Ustaw dystans dla strefy i wciśnij OK.
- **Off**: Wyłącz timery oraz dystans i wciśnij OK.

Kiedy zdefiniujesz już pierwszą strefę, wyświetlony zostanie komunikat **Zone 1 OK** . Aby ustawić więcej niż jedną strefę, powtórz krok 2 oraz 3 do momentu zdefiniowania wszystkich pożądanych stref.

Kiedy ćwiczenie będzie gotowe, **New exercise added** zostanie wyświetlone. Nowe ćwiczenie (**NewExe**) jest zapisywane w menu Exercises, gdzie możesz wybrać je dla kolejnego treningu. Aby zmienić nazwę

ćwiczenia wybierz opcję Rename.

Stwórz nowe ćwiczenie ze strefami

Aby utworzyć ćwiczenie bez stref, możesz używać timerów lub dystansu do prowadzenia treningu.

Wybierz **Settings** > **Exercises** > **Add new**

1. **Number of zones**: ustaw ilość stref na 0.
2. **Guide type**: Ustaw dźwięk timera podczas treningu (przypominający ci na przykład o tym, aby się napić), lub ustaw dystans (dla kolejnych czasów okrążeń, bez zapisywania ich).

Timery

- **Number of timers** (liczba stoperów): Wybierz liczbę pomiarów czasu (1-3) dla sesji. Wciśnij OK.
- **Timer 1**: Ustaw minuty i sekundy dla timera i wciśnij OK.

Dystanse

- **Number of timers** (liczba stoperów): Wybierz liczbę pomiarów czasu (1-3) dla sesji. Wciśnij OK.
- **Distance 1**: Wybierz dystans(y) i wciśnij OK.

Powtarzaj krok 2 do czasu, aż zdefiniujesz wszystkie timery i dystanse, Kiedy ćwiczenie będzie gotowe, **New exercise added** zostanie wyświetlone. Nowe ćwiczenie (**NewExe**) jest zapisywane w menu Exercises, gdzie możesz wybrać je dla kolejnego treningu. Aby zmienić nazwę ćwiczenia wybierz opcję Rename.

* Wymagany jest opcjonalny sensor.

Tworzenie nowego ćwiczenia za pomocą ProTrainera 5

Stwórz bardziej obszerne ćwiczenie używając Polar ProTrainera 5 W celu uzyskania dalszych informacji, przejdź do pliku pomocy ProTrainera 5

Zakładanie nadajnika

Załóż nadajnik celem pomiaru pulsu.

1. Zmocz elektrody pod bieżącą wodą.

   W ekstremalnych warunkach np. długie zawody, zalecamy używania specjalnego żelu (celem lepszego przewodzenia sygnału / po zakończonych zawodach należy dokładnie umyć elektrody).

2. Przypnij nadajnik do elektrod . Wyreguluj długość elektrod tak, aby dokładnie przylegały do ciała.
3. Załóż i zapnij elektrody na wysokości klatki piersiowej, zaraz poniżej mięśni.
4. Upewnij się, że zmoczone elektrody dobrze przylegają do ciała, a logo Polara na nadajniku znajduje się w pozycji centralnej.

Po zakończonym treningu zawsze odpinaj elektrody od nadajnika; zapobiegniesz w ten sposób ich uszkodzeniu lub korozji. Dokładną instrukcję dotyczącą konserwacji elektrod znajdziesz w .
Konserwacja i przechowywanie (strona 60)

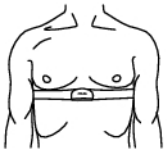
Nadajnik Polar WearLink może być używany ze specjalnym strojem sportowym, posiadającym wszyte elektrody (z delikatnego materiału). Zwilż elektrody (znajdujące się na stroju). Wepnij nadajnik bezpośrednio do elektrod wszytych w koszulkę tak, aby logo Polar było w prostej pozycji.

1.

2.

3.

4.



5. TRENING

Rozpoczęcie treningu

Załóż nadajnik i zamontuj Polara na podstawce.

1. Rozpocznij pomiar tętna naciskając OK. Licznik przejdzie w tryb pauzy.
2. Wybierz rower, na którym zamierzasz ćwiczyć. Bike 1 jest ustawiony domyślnie. Wybierz **Settings** > **Bike** > **Bike 1** / **Bike 2** / **Bike 3** > OK. Wybierz **Other** aby mierzyć tylko tętno, wysokość, temperaturę oraz dane z sensora GPS.

Liczba w górnym prawym rogu wskazuje, który rower jest aktualnie używany. Możesz zmieniać rowery przytrzymując DOWN podczas treningu. Aby zmienić ćwiczenie, przytrzymaj UP.

*Tylko rowery, które są włączone (**ON**) są pokazane w tej liście wyboru. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Ustawienia rowerowe. (strona 36).*

3. W ciągu czterech sekund, twoje tętno powinno pojawić się na wyświetlaczu. Obwódka wokół symbolu serca oznacza, że transmisja jest kodowana. W zależności od tego, jakiego sensora używasz - rowerowego lub GPS (lub obu) - symbol w dolnym lewym rogu będzie mrugać dopóki wszystkie sensory nie zostaną odnalezione.
4. Zacznij ćwiczenie naciskając OK. Typ ćwiczenia jest wyświetlany w górnym lewym rogu ekranu.

Ewentualnie, wybierz **Settings**, **Reset trip** lub **Location**.

W **Settings** możesz zmienić lub przeglądnąć rózne ustawienia; przed rozpoczęciem treningu. Celem dokładniejszych informacji na temat dostępności ustawień, przejdź do Ustawienia (strona 33). Menu **Settings** zawiera następujące opcje:

- **Exercise**: Wybierz Free, Basic, OwnZone lub Interval i wciśnij OK (jeśli stworzyłeś nowe ćwiczenie, również i ono zostanie tam wyświetlone).
  1. **Select**: Ustaw ćwiczenie, które ma być wykonane domyślnie
  2. **View**: Wgląd w ustawienia ćwiczenia.
- **GPS:** Włącz lub wyłącz funkcję GPS.
- **Altitude**: Ustaw wysokość.
- **Rec.rate:** Ustaw uśrednianie zapisu.
- **RR data**: Włącz lub wyłącz zapis RR.
- **TZ Alarm:** Włącz lub wyłącz dźwięk alarmu wyjścia poza strefę.
- **HR view**: Wybierz jak ma być przedstawione tętno - jako uderzenia na minutę (bpm), jako procent tętna maksymalnego (HR%) lub jako procent z rezerwy tętna (HRR%).
- **Bike**: Wybierz rower **1**, **2**, **3** lub **Other**.
- **A.Lap** (Automatyczne okrążenia): Włącz (on) lub wyłącz (off) okrążenia automatyczne.
- **Arr. time**: Włącz lub wyłącz funkcję szacowanego czasu przyjazdu oraz ustaw dystans jazdy. Jeśli włączyłeś opcję automatycznych okrążeń **A.Lap**, to dystans który ustawiasz będzie się tyczyć również automatycznych okrążeń.
- **Display**: Modyfikacja wyświetlacza. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Personalizacja wyświetlacza licznika (strona 17).

W opcji **Reset trip**, możesz zresetować dystans wycieczki przed rozpoczęciem sesji treningowej.

W opcji **Location****, możesz sprawdzić aktualną lokacje. Odbiornik określi twoją pozycję używając ostatnich współrzędnych GPS. Szerokość i długość geograficzna są wyrażone w stopniach i minutach. Liczba satelit jest widoczna w najniższym rzędzie.

Celem dalszej analizy trasy, przenieś dane do oprogramowania Polar ProTrainer 5. Aby uzyskać instrukcję, przejdź do pliku pomocy oprogramowania .

Kilka skrótów, których możesz użyć podczas pauzy treningu:

- Przytrzymaj UP aby szybko zmienić typ ćwiczenia. Domyślnie ustawiony typ ćwiczenia to Free (wolne).
- Przytrzymaj DOWN aby szybko przełączać pomiędzy rowerami.
- Wciśnij BACK aby przejść w tryb godziny.
- Przytrzymaj LIGHT aby wyświetlić menu ustawień.

*Jeśli aktywowałeś opcję autostartu, licznik automatycznie rozpocznie i zatrzyma zapis ćwiczenia kiedy zaczynasz i kończysz jazdę. W celu uzyskania dalszych informacji na temat opcji AutoStart, przejdź do*Ustawienia rowerowe. (strona 36)*. Licznik domyślnie wybierze rower, który był użyty podczas poprzedniego ćwiczenia.*

Jeśli **(Nazwa #wiczenia) requiresSpeed/Cadence*/Power*** *lub* **Exercise changed to Free** *zostanie wyświetlone, oznacza to, że twoje ćwiczenie wymaga odpowiedniego sensora aby wyświetlać prędkość/kadencję* lub informacje o mocy*.. Zobacz*Ustawienia rowerowe. (strona 36)*aby wyświetlić informacje o aktywowaniu sensorów dla* **Bike 1** */* **Bike 2** */* **Bike 3***.*

* Wymagany jest opcjonalny sensor.

Informacje na wyświetlaczu

Twój Polar oferuje ci podczas treningu możliwość przeglądania trzech różnych linii z informacjami Naciskając UP lub DOWN, możesz zmieniać ekrany z informacjami o treningu. Nazwa ekranu pojawi się po kilku sekundach. Nazwa widoczna jest w najniższym rzędzie informacji. Wyświetlacz zmienia się w zależności od używanych sensorów, których opcje są włączone **ON** oraz od rodzaju przeprowadzanego treningu.

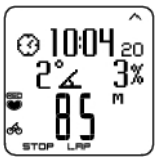
Dopasuj licznik, w łatwy sposób, za pomocą oprogramowania Polar ProTrainer 5.

Domyślne informacje; wyświetlane na liczniku podczas używania sensora prędkości

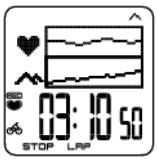
Pr#dko##
Tętno
Dystans podróży
Prędkość w km/h

T#tno
Spalone kalorie / godzina
Dystans podróży
Aktualne tętno

Stoper
Tętno średnie
Średnia prędkość
Stoper



Wysoko#\#
Godzina
Nachylenie
Wysokość w metrach



Wykres
Wykres tętna
Wykres wysokości
Stoper (Czas trwania treningu do tej pory)

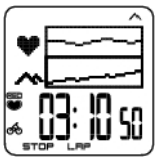
Blokada strefy
Odliczanie czasu
Wskaźnik strefy
Aktualne tętno

Ustaw wyświetlacz tak, aby pokazywał pożądane przez ciebie informacje. ZobaczPersonalizacja wyświetlacza licznika (strona 17).

* Opcjonalne sensory.

Widok wykresu

Widok wykresu umożliwia porównanie na nim dwóch wartości podczas treingu. Na przykład, wybierz przegląd graficzny tętna oraz wysokości.



Widok wykresu może być dopasowany w zależności od potrzeb. Na górnym i środkowym rzędzie, możesz ustawić wyświetlanie informacji o **Mocy**, **Pr#dko#ci**, **Wysoko#ci** oraz **T#tnie** na wykresach.

Personalizacja wyświetlacza licznika

Na ekranie głównym wybierz OK > **Settings** > **Display** > **Edit**

Spersonalizuj wyświetlacz swojego licznika tak, aby pokazywał pożądane podczas treningu informacje . Możesz również edytować wyświetlacz za pomocą oprogramowania ProTrainer 5. Ćwiczenie dołączone do programu treningowego ma własne ustawienia wyświetlacza (które nie mogą być zmieniane). Informacje wyświetlane na ekranie zależne są od włączonych dodatków. Na przykład, jeśli pomiar prędkości jest wyłączony, to informacje o prędkości nie będą dostępne na wyświetlaczu.

W celu uzyskania dalszych informacji o symbolach wyświetlacza, przejdź doSymbole na wyświetlaczu (strona 18).

Wybierz ekran, który chcesz zmienić, za pomocą UP lub DOWN i wciśnij OK. Ustaw informacje dla mrugającego górnego rzędu za pomocą UP lub DOWN a następnie wciśnij OK.

Powtórz tę samą operację dla środkowego i dolnego rzędu. Nazwa każdego ekranu pochodzi od

informacji wyświetlanej w dolnym rzędzie. Aby powrócić do ustawień domyślnych ekranu, wciśnij i przytrzymaj LIGHT (kiedy rzędy będą mrugać).

Aktywuj **Titles** (nagłówki) aby widzieć nazwę wyświetlacza podczas zmian widoku wyświetlanych w trakcie ćwiczenia informacji:Z poziomu ekranu głównego, wybierz OK > **Settings** > **Display** > **Titles**

Ustawienia wyświetlacza są osobne dla każdego roweru (bike 1, 2, 3). Jeśli zmienisz wyświetlane informacje dla jednego roweru, to zmiany nie będą dotyczyły pozostałych rowerów. Wygląd wyświetlacza zależny jest od aktywnych dodatków. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do *Ustawienia funkcji (strona 33)* *oraz* *Ustawienia rowerowe. (strona 36)**.*

Symbole na wyświetlaczu

Symbol	Wyjaśnienie
	Godzina
	Symbol roweru Gdy symbol przestanie mrugać, to znaczy, że wszystkie potrzebne sensory zostały odnalezione.
G	**Symbol GPS** Gdy symbol przestanie mrugać, to znaczy, że wszystkie potrzebne sensory zostały odnalezione.
2	**Numer roweru** Liczba w dolnym prawym rogu wyznacza który rower jest używany podczas aktualnego ćwiczenia
	W##czenie blokady klawiszy Wskazuje czy blokada klawiszy jest włączona.
REC	**Symbol zapisu #wiczenia** Jest widoczny podczas treningu gdy stoper jest włączony i aktywny jest zapis.Symbol mruga gdy stan pamięci jest niski.
	Ikona interwa#u Wskazuje, że ćwiczenie interwałowe jest aktywne.
	Odliczanie czasu Timer Odliczanie czasu
LAP 28	**Numer okr##enia i czas** Numer okrążenia i czas
A B LAP	**Dystans okr##enia** Dystans aktualnego okrążenia
	Stoper Stoper (Czas trwania treningu do tej pory)
	T#tno Aktualne tętno
AVG	**#rednie t#tno** Tętno średnie
	Kalorie Wydatek energetyczny w kcal lub Cal
A B	**Dystans** Dotychczasowy przebyty dystans

Symbol	Wyjaśnienie
	Dystans wycieczki Dystans pomiędzy punktami A i B Dystans jest resetowany za każdym razem, gdy zostanie naciśnięty przycisk OK.
	Czas przyjazdu. Przewidywany czas przyjazdu.
	Ró#nica RR Różnice w interwałach tętna, np. różnice w czasach pomiędzy uderzeniami serca.
	Jazda Ekonomia Ekonomia jazdy jako kcal/km lub Cal/mi oraz Kcal/H lub Cal/H. Numeryczne porównanie efektywności jazdy oraz ekonomii pomiędzy różnymi ćwiczeniami, lub okolicznościami (jak również pomiędzy użytkownikami).
	Suma wzniesie# Suma wzniesień w metrach / stopach
	Spadek Suma spadków w metrach/stopach
	Inklinometr Kąt nachylenia terenu, z góry i pod górę, w procentach i stopniach. Ocena, w formie numerycznej, jak stromy podjazd lub zjazd pokonujesz; pomoże ci w odpowiedni sposób dopasować wysiłek
	Wysoko## Aktualna wysokość n.p.m.
	Temperatura Odczyt temperatury (°C). Ponieważ ciepło twojego ciała ma wpływ na aktualny odczyt temperatury, najlepszym sposobem na uzyskanie optymalnego pomiaru, jest zdjęcie odbiornika z ręki na minimum 10 minut.
	Kadencja* Pomiar prędkości z jaką obracasz korbą w obrotach na minutę (rpm)
	#rednia kadencja Średnia kadencja.
	Pr#dko## Aktualna prędkość. Informacje dostarczane są z sensora prędkości.
	Maksymalna pr#dko## Maksymalna prędkość podczas treninigu Informacje dostarczane są z sensora prędkości.
	#rednia pr#dko## Średnia prędkość z jaką jedziesz. Informacje dostarczane są z sensora prędkości.
	Moc* Sensor mocy, mierzy aktualną, średnią oraz maksymalną wartość mocy.
	Peda#owanie index* Opisuje nawet jaka siła jest produkowana podczas pedałowania.

Symbol	Wyjaśnienie
L R	**(balans lewo / prawo) L/R balance*** Podział mocy pedałowania pomiędzy lewą i prawą nogą; w procentach.
	Zone pointer / wska#nik miejsca w strefie (tętno) Jeżeli symbol serca nie jest widoczny i/lub słychać alarm, oznacza to, że wyszedłeś poza wyznaczoną strefę tętna.
1 2 4 5	**Zone pointer / wska#nik miejsca w strefie** (strefy Polara) Wskaźnik z symbolem serca, które, w zależności od tętna, przemieszcza się w lewo i prawo wewnątrz skali sport zone, . Celem uzyskania dalszych informacji o ustawieniach stref sportowych, przejdź doFunkcje przycisków (strona 20).
165 145	**Strefa docelowa** Wykres pokazujący zależność pomiędzy aktualnym tętnem a ustawionymi limitami.
	Zone pointer / wskaźnik miejsca w strefie (prędkość/rytm) Jeżeli symbol nie jest widoczny i/lub słychać alarm, oznacza to, że wyszedłeś poza wyznaczoną strefę.
	Zone pointer*/ wskaźnik miejsca w strefie (kadencja) Jeżeli symbol kadencji nie jest widoczny i/lub słychać alarm, oznacza to, że wyszedłeś poza wyznaczoną strefę kadencji.
	Zone pointer*/ wskaźnik miejsca w strefie (moc) Jeżeli symbol mocy nie jest widoczny i/lub słychać alarm, oznacza to, że wyszedłeś poza wyznaczoną strefę.
	Czas w strefie Czas spędzony w strefie
G	**Pr#dko##/rytm*** Aktualna prędkość/rytm Dane pochodzą z sensora GPS G3 Ilość kresek nad literą G wskazuje siłę sygnału sensora GPS.
MAX G	**Maksymalna pr#dko##*** Maksymana prędkość/rytm do tej pory Dane pochodzą z sensora GPS G3
AVG G	**#rednia pr#dko##*** Maksymalna prędkość/rytm do tej pory Dane pochodzą z sensora GPS G3

* Wymagany jest opcjonalny sensor.

Funkcje przycisków

Kolejne okrążenie

Wciśnij OK aby zapisać okrążenie. Na ekranie zostaną wyświetlone:

Numer okrążenia
Średnie tętno okrążenia
Czas okrążenia

Numer okrążenia
Dystans okrążenia
Średnia prędkość

Blokada strefy

Kiedy ćwiczysz bez ustalonych wcześniej stref (ćwiczenie FREE), możesz zablokować swoje tętno w wybranej strefie. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do Polar Sport Zones (strona 56). W ten sposób, jeśli nie miałeś czasu na zdefiniowanie wcześniej stref dla ćwiczenia, możesz ustawić strefę podczas treningu.

Przytrzymaj **LAP** (OK) aby **Zablokowa# / Odblokowa# stref#**.

Jeśli, na przykład, jedziesz z tętnem 130 bpm, które stanowi 75% twojego tętna maksymalnego i pasuje do strefy 3, możesz przytrzymać LAP (OK) aby zablokować tętno w tej strefie. **Sport zone3 Locked 70-79** zostanie wyświetlone. W przypadku wyjścia poza strefę, niezależnie czy jest to limit górny czy dolny, odbiornik powiadomi cię o tym sygnałem (jeżeli funkcja target zone alarm jest włączona). Odblokuj strefę poprzez ponowne przytrzymanie OK:**Sport zone3 Unlocked** zostanie wyświetlone.

Powiększenie Wyświetlacza

Wciśnij i przytrzymaj UP aby powiększyć górny rząd, oraz DOWN aby powiększyć środkowy rząd. Powróć do normalnego wyświetlania, przytrzymując przycisk pomownie.

Podświetlenie ekranu (Night mode on)

Aby podświetlić ekran, wciśnij LIGHT podczas ćwiczenia. Tryb nocny jest włączony; ekran będzie podświetlany automatycznie gdy jeden z przycisków zostanie naciśnięty lub faza ćwiczenia ulegnie zmianie.

Wygląd menu Ustawień (Settings)

Przytrzymaj LIGHT > **Settings**

Menu **Settings** zostaje pokazane po przytrzymaniu LIGHT. W menu ustawień możesz zmieniać niektóre wartości bez pauzowania zapisu ćwiczenia. Zawartość tego menu możesz zmieniać w zależności od typu ćwiczenia. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Ustawienia (strona 33).

- **Prev. phase** / fazy: Przeglądanie informacji o podsumowaniach poprzednich faz lub powtórzeń (wyświetlane gdy tworzysz ćwiczenie z fazami za pomocą oprogramowania Polar ProTrainer 5).
- **Keylock**: Blokowanie/odblokowanie klawiszy celem uniknięcia przypadkowego naciśnięcia przycisku.
- **Autoscr** / automatyczne przewijanie.: Włącz lub wyłącz opcję automatycznego przewijania wyświetlanych informacji podczas treningu.
- **TZ Alarm**: Włącz/wyłącz alarm strefy.
- **Change zone**: Zmiana wyznaczonych stref (wyświetlane gdy zdefiniowałeś kilka stref; za wyjątkiem gdy ćwiczenie z fazami zostało utworzone za pomocą oprogramowania Polar ProTrainer 5).
- **HR view**: Wybierz jak ma być pokazywane tętno.
- **Seek sensor**: Szukanie nadajnika WearLink, Prędkości, Kadencji* oraz Mocy*; jeśli sygnał zniknie

podczas treningu z powodu zakłóceń.
- **A.Lap**:Włącza lub wyłącza funkcję automatycznych okrążeń.
- **Arr. time**: Włącza lub wyłącza szacowany czas przyjazdu.

Gdy już zmieniłeś ustawienia, licznik powróci do trybu ćwiczenia.

* Wymagany jest opcjonalny sensor.

Pauza podczas ćwiczenia
Dokonaj pauzy w zapisie ćwiczenia naciskając STOP.

W trybie pauzy, możesz wybrać:
- **Continue**, aby kontynuować zapis ćwiczenia.
- **Exit,** aby zatrzymać ćwiczenie.
- **Summary**, dla podsumowania funkcji
- **Settings,** by zmienić wszystkie ustawienia używane podczas treningu (włączając w to personalizację wyświetlacza)do których nie ma dostępu podczas ćwiczenia.
- **Reset,** Aby usunąć zapisane informacje o ćwiczeniu. Potwierdź za pomocą OK i wciśnij OK ponownie, aby wznowić zapis.
- **Reset trip**, aby zresetować dystans wycieczki. Potwierdź za pomocą OK i wciśnij OK ponownie, aby wznowić zapis.
- **Location***, dla aktualnej pozycji, używając ostatnich współrzędnych GPS.Szerokość i długość geograficzna wyrażona jest w stopniach i minutach. Liczba dostępnych satelitów widoczna jest w najniższym rzędzie.
- **Free mode**, aby zmienić profil ćwiczenia na FREE. Wykonywane przez ciebie ćwiczenie nie zostanie usunięte; będzie natomiast kontynuowane bez ustawień. Jeśli uruchomisz tryb FREE, możesz zresetować oryginalne ćwiczenie poprzez spauzowanie ćwiczenia ponownie i wybranie **Restart P1**.

*Wymagany jest opcjonalny sensor G3 GPS W.I.N.D.

Wyznaczenie OwnZone
Celem uzyskania dodatkowych informacji o Polar OwnZone®, przejdź do Trening OwnZone (strona 57).

Wybierz **Settings** > **Exercise** > **OwnZone.**

Wyznacz swoje OwnZone podczas 1-5 minutowej rozgrzewki; jadąc na rowerze lub biegając. Rozpocznij ćwiczenie powoli, z małą intensywnością; następnie stopniowo zwiększaj tempo.

Wyznacz OwnZone na nowo, gdy:
- Zmieniasz otoczenie treningowe lub dyscyplinę sportu
- Gdy rozpoczynasz ćwiczenia po co najmniej tygodniowej przerwie.
- Jeśli nie jesteś całkiem pewny swojego stanu fizycznego lub psychicznego - na przykład, jeśli nie odpocząłeś wystarczająco po ostatnim treningu, nie czujesz się dobrze lub jestes zestresowany.
- Po zmianie ustawień użytkownika.

Zanim zaczniesz wyznaczać swoje OwnZone, upewnij się, że:
- Ustawienia użytkownika są wprowadzone poprawnie.
- Funkcja OwnZone jest aktywna. Polar automatycznie wyznaczy OwnZone za każdym razem gdy zaczniesz ćwiczenie z aktywną funkcją OwnZone.

1. Załóż nadajnik. Rozpocznij ćwiczenie dwukrotnie naciskając OK.
2. Gdy zaczniesz ćwiczenie, **OZ** zostanie wyświetlone i rozpocznie się wyznaczanie OwnZone.

Wyznaczenie OwnZone przebiega w 5 krokach. Jeśli dźwięk jest aktywny, to zostaniesz nim poinformowany o zakończeniu każdego kroku.

OZ > Pedałuj wolnym tempem przez 1 minutę. Utrzymuj tętno poniżej 100 bpm/ 50% HR_{max} podczas

pierwszego kroku.

OZ > Pedałuj wolnym tempem przez 1 minutę. Powoli zwiększaj tętno o 10 bpm lu 5% HR_{max}.

OZ > Pedałuj wolnym tempem przez 1 minutę. Powoli zwiększaj tętno o 10 bpm lu 5% HR_{max}.

OZ > Pedałuj wolnym tempem przez 1 minutę. Powoli zwiększaj tętno o 10 bpm lu 5% HR_{max}.

OZ > Pedałuj wolnym tempem przez 1 minutę. Powoli zwiększaj tętno o 10 bpm lu 5% HR_{max}.

3. Gdy usłyszysz kolejne dwa sygnały dźwiękowe, oznaczać to będzie koniec wyznaczania OwnZone.
4. **OwnZone Updated** oraz strefy tętna zostaną wyświetlone. Strefa pokazana jest, w zależności od twoich ustawień, w uderzeniach serca na minutę (bpm), lub jako procent tętna maksymalnego (HR%), bądź jako procent z rezerwy tętna maksymalnego (HRR%).
5. Jeżeli wyznaczanie strefy nie powiedzie się, zostanie użyta twoja ostatnia, wyznaczona strefa i **OwnZone Limits** zostanie wyświetlone Jeżeli wcześniej OwnZone nie było zapisywane, pojawią się, automatycznie, limity wyznaczone na podstawie wieku.

Kontynuuj ćwiczenie. Celem optymalizacji efektów, staraj się ćwiczyć w wyznaczonej strefie.

Ewentualnie, aby pominąć wyznaczanie OwnZone i użyć ostatnio wyznaczonej strefy, naciśnij OK w którymkolwiek momencie tego procesu.

Czas użyty na wyznaczenie OwnZone został doliczony do zapisanego czasu treningu

Zatrzymanie ćwiczenia

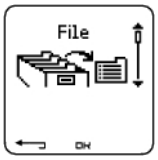
Dokonaj pauzy w zapisie ćwiczenia naciskając **STOP.** Aby całkowicie zatrzymać zapis, wybierz **EXIT.**

6. ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Dbanie o nadajnik po zakończeniu ćwiczenia. **Odpinaj nadajnik od elektrod po każdym użyciu.** Przechowuj nadajnik suchy i czysty.

Celem poznania szczegółów dotyczących konserwacji i przechowywania, przejdź do Konserwacja i przechowywanie (strona 60).

Analiza wyników ćwiczenia



Aby zobaczyć podstawowe informacje o danych ze swoich osiągów, przejdź do **File** w liczniku. Celem dokładnej analizy, przenieś dane do Polar ProTrainer 5. Oprogramowanie to oferuje różnorodne opcje analizy danych.

Polar łączy się z oprogramowaniem za pomocą czytnika IrDA. Najpierw uruchom program. Następnie wybierz **Connect** na odbiorniku i połóż go naprzeciwko okienka podczerwieni w czytniku Polar IrDA USB podpiętego do komputera (bądź innego kompatybilnego czytnika IrDA). Celem uzyskania pełnej instrukcji dotyczącej przesyłania danych, przejdź do pliku pomocy oprogramowania.

1. Uruchom oprogramowanie Polar ProTrainer 5
2. Wybierz **Connect** w odbiorniku i połóż go naprzeciwko okienka podczerwieni.

3. Kliknij **Po##cz z monitorem** na pasku narzędzi oprogramowania..

Celem uzyskania dalszych informacji o przesyle danych, przejdź do pliku pomocy programu.

Przeglądanie plików w Polarze

Wybierz **File** > OK dla następujących opcji:

- **Exercise log** pokazuje maksymalnie 99 plików ćwiczeń.
- **Weekly** zawiera podsumowania z ostatnich 16 tygodni.
- **Totals** Pokazuje ogólną wartość informacji o ćwiczeniach.
- W **Delete** menu możesz usuwać pliki z ćwiczeniami.

Exercise Log

Wybierz **File** > **Exercise log**

Detale dotyczące sesji treningowej możesz zobaczyć w **Exercise log.** Następujące informacje zostaną wyświetlone:

- Nazwa ćwiczenia.
- Słupek obrazujący dane ćwiczenie. Wysokość słupka wskazuje czas trwania ćwiczenia.

- Data ćwiczenia.

Informacje pojawiające się na wyświetlaczu (a - e opisane poniżej) są zależne od ustawień i typu ćwiczenia (np. jeśli twoje ćwiczenie nie zawiera faz, to informacja o nich nie będzie wyświetlana).

Przeglądaj ćwiczenia za pomocą UP lub DOWN ; wciśnij OK aby je otworzyć:

A. **(Podstawowe) Basic** informacje

B. **Bike** informacje (o rowerze)

C. **Sport zones** informacje (o strefach)

D. **Phases** informacje (o fazach)

e. **Laps** informacja (o okrążeniach)

A. (Podstawowe) Basic informacje

Wybierz **File** > **Exercise log** Przewiń UP lub DOWN aby wybrać ćwiczenie i wciśnij OK. Przewiń UP lub DOWN aby przeglądnąć następujące informacje:

Nazwa #wiczenia
Czas kiedy ćwiczenie się rozpoczęło
Przebyty dystans
Ogólny czas ćwiczenia

(T#tno) Heart rate w uderzeniach na minutę (bpm), lub w procentach tętna maksymalnego (HR%), bądź w procentach rezerwy z tętna maksymalnego (HRR%).
Tętno maksymalne
Tętno minimalne
Tętno średnie

Po##dane strefy (HR / Pr#dko## /Kadencja*/moc*) , przełączanie pomiędzy zone 1, zone 2, lub zone 3.
Górny limit
Dolny limit

Czas w strefach, powy#ej oraz poni#ej stref 1/2/3
Czas powyżej strefy
Czas poniżej strefy
Czas w strefie

Calories (kalorie) spalone podczas #wiczenia.
Wydatek kaloryczny wskazuje całkowity wysiłek podczas ćwiczenia.

Wciśnij BACK aby powrócić do wglądu w informacje podstawowe.

Dodatkowe informacje podstawowe

Aby dodać własne informacje o ćwiczeniu lub je usunąć z **File** (pliki), przytrzymaj LIGHT będąc w widoku informacji podstawowych.

Wybierz **File** > **OK** > **Exercise log** > **OK** > **Basic** > **OK**, przytrzymaj LIGHT> **Add info** >**OK.**

- **Rank** (ranga): Stopień ćwiczenia.
- **Feeling**: Określa twoje samopoczucie podczas treningu.
- **Temperat** .: Ustaw temperaturę za pomocą UP lub DOWN.
- **Distance**:Ustaw dystans dla Bike 1, Bike 2, Bike 3 lub innych.

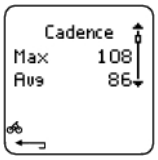
Jeśli zmienisz dystans, będzie to miało również wpływ na ogólną ilość przejechanych kilometrów.

B. Bike informacje (o rowerze)

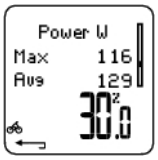
Wybierz **File** > **Exercise log** > **Bike information**.

Wciśnij OK i przewiń UP lub DOWN aby przeglądać informacje o rowerze:

Pr#dko##
Prędkość maksymalna
Średnia prędkość
Dystans



Kadencja
Kadencja maksymalna
Kadencja średnia



Moc
Maksymalna moc
Średnia moc

Efektywno## jazdy
Efektywność jazdy to wydatek energetyczny przetworzony w moc, która porusza rower do przodu. Efektywność jazdy jest mierzona od momentu gdy tętno przekroczy 100 bpm/min i ćwiczenie trwa conajmniej jedną minutę. Jeśli tętno spadnie poniżej 100 bpm/min podczas ćwiczenia, to mierzenie efektywności jazdy zostanie zatrzymane do czasu, aż tętno na powrót wzrośnie do 100 bpm/min. Poprawianie efektywności jazdy wskazuje poprawę ekonomii jazdy.

Balans lewo / prawo
Balans lewo / prawo w %
Index pedałowania w %

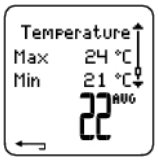
Ilo## spalanych kalorii na kilometr

Nachylenie
Maksymalne nachylenie w %
Maksymalne nachylenie w stopniach

Odchylenie
Maksymalne odchylenie w %
Maksymalne odchylenie w stopniach

Wysoko##
Wysokość maksymalna
Wysokość minimalna
Wysokość średnia

Wzniesienie/spadek terenu
Suma wzniesień w metrach / stopach
Suma spadków w metrach/stopach



Temperatura
Maksymalna temperatura °C w stopniach
Minimalna temperatura °C w stopniach
Średnia temperatura °C w stopniach

Odometr
Rower 1, 2 lub 3
Kilometry

C. Sport zones

Wybierz **File** > **Exercise log** > **Basic** > **OK**

Na ekranie informacji podstawowych, wciśnij DOWN aby zobaczyć informację o **Sport zones**.

Wciśnij OK i przewiń za pomocą UP lub DOWN aby zobaczyć czas spędzony w każdej strefie.. Tutaj, zmiany w sesjach zaprezentowane są w formie graficznej.

Wciśnij BACK aby powrócić do wglądu w informacje o **fazach**..

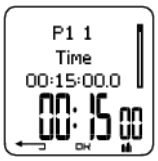
D. Fazy

Wybierz **File** > **Exercise log** > **Phases**

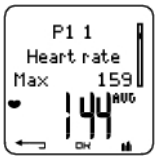
Menu **Phases** (faz) jest wyświetlane tylko wtedy, gdy ćwiczenie jest stworzone za pomocą oprogramowania ProTrainer 5 i zawiera fazy.

Przegląd informacji w **Sport zones**; wciśnij DOWN aby przejrzeć informację o **Phases.** Każda faza może być przeglądana oddzielnie

Przewijaj dane wybranej fazy poprzez naciśnięcie OK. Możesz dokonać porównania faz poprzez naciśnięcie UP lub DOWN.



Nazwa fazy
Czas podziału
Czas trwania danej fazy

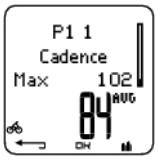


(T#tno) Heart rate w uderzeniach na minutę (bpm), lub w procentach tętna maksymalnego (HR%), bądź w procentach rezerwy z tętna maksymalnego (HRR%).
Tętno maksymalne
Tętno średnie

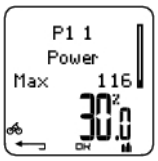
Ró#nica wzrostu HR / Odnowy HR / HR.
Różnica pomiędzy tętnem na początku i na końcu fazy (Tętno) Heart rate w uderzeniach na minutę (bpm), lub w procentach tętna maksymalnego (HR%), bądź w procentach rezerwy z tętna maksymalnego (HRR%).
Wzrost HR: Jeśli tętno było niższe na początku fazy niż na końcu, to licznik pokaże tę różnicę w tętnie (tętno końcowe minus tętno początkowe). Podczas trwania fazy, licznik pokaże wartość wzrostu tętna.
Odnowienie HR: Jeśli tętno było wyższe na początku fazy niż na końcu, to licznik pokaże tę różnicę w tętnie (tętno początkowe minus tętno końcowe). Podczas trwania fazy, licznik pokaże wartość wzrostu tętna.
Różnice HR: Jeśli wartość tętna była taka sama na początku i na końcu fazy, to licznik pokaże różnicę tętna jako 0.

Pr#dko##
Prędkość maksymalna
Średnia prędkość

Dystans
Dystans podziału
Dystans danej fazy



Kadencja*
Kadencja maksymalna
Średnia kadencja aktualnej fazy



Moc
Maksymalna moc
Średnia kadencja aktualnej fazy

Wciśnij BACK aby powrócić do **Phases.**

* Wymagany jest opcjonalny sensor.

e. Okrążenia

Wybierz **File** > **Exercise log** > **Basic** > **Laps**

W informacjach o fazach, przeglądaj informacje o okrążeniach naciskając DOWN. Okrążenia pokazane są jeśli więcej niż jedno jest zapisane w pamięci licznika.

Number of recorded laps/automatic laps (informacje o okrążeniach wraz z informacjami o automatycznych okrążeniach)
Średni czas okrążenia / automatycznego okrążenia.
Najlepsze (najszybsze) okrążenie / automatyczne okrążenie jest pokazywane wraz z jego czasem

Ostatnie okrążenie nie jest nigdy wyświetlane jako najlepsze (nawet gdy było najszybsze). Jeśli bierzesz udział w zawodach i chciałbyć zawrzeć w nich ostatnie okrążenie, wciśnij OK na lini mety zamiast STOP.

Po osiągnięciu linii mety możesz przerwać zapis.

Przeglądnij informacje o okrążeniu naciskając OK.

Porównaj informacje o różnych okrążeniach używając UP lub DOWN.

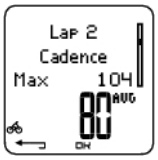
Dla łatwiejszego przeglądu informacji o okrążeniach, prześlij dane do oprogramowania ProTrainer 5 i analizuj je na wykresach.

Czas
Czas podziału
Czas okrążenia

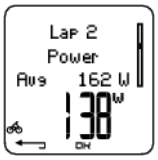
(T#tno) Heart rate w uderzeniach na minutę (bpm), lub w procentach tętna maksymalnego (HR%), bądź w procentach rezerwy z tętna maksymalnego (HRR%).
Tętno maksymalne
Tętno średnie
Końcowe tętno okrążenia

Pr#dko## w km/h
Średnia prędkość
Końcowa prędkość okrążenia
Przytrzymaj LIGHT aby zmienić prędkość.

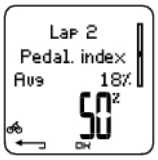
Dystans
Dystans okrążenia



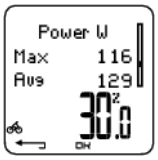
Kadencja*
Maksymalna
Średnia kadencja okrążenia



Moc*
Średnia kadencja okrążenia
Końcowa moc okrążenia



Index peda#owania
Średnie %

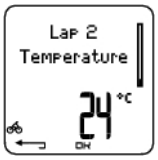


Efektywno## jazdy
Efektywność jazdy to wydatek energetyczny przetworzony w moc ,która porusza rower do przodu. Efektywność jazdy jest mierzona od momentu gdy tętno przekroczy 100 bpm/min i ćwiczenie trwa conajmniej jedną minutę. Jeśli tętno spadnie poniżej 100 bpm/min podczas ćwiczenia, to mierzenie efektywności jazdy zostanie zatrzymane do czasu, aż tętno na powrót wzrośnie do 100 bpm/min. Poprawianie efektywności jazdy wskazuje poprawę ekonomii jazdy.

Nachylenie
Nachylenie w %
Nachylenie w stopniach

Wysoko##
Suma wzniesień
Wysokość

Wysoko##
Spadek
Wysokość



Temperatura

Wciśnij BACK aby powrócić to wglądu w informacje podstawowe.

* Wymagany jest opcjonalny sensor.

Podsumowanie tygodnia

Wybierz **File** > **Weekly**

W podsumowaniach (tygodniowych) **Weekly** możesz mieć wgląd w ostatnie 16 tygodni treningu.. Słupek po prawej stronie nazwany **This week** wyświetla podsumowanie ćwiczenia tylko dla aktualnego tygodnia. Poprzednie słupki są datowane w niedziele. Przewijaj wyświetlone tygodnie za pomocą UP lub DOWN ; w dolnym rzędzie przeglądaj czas trwania ćwiczenia .

Wybierz tydzień za pomocą OK aby zobaczyć spalone kalorie, dystans i czas ćwiczenia w tym tygodniu.

Wciśnij DOWN aby zobaczyć tygodniowe strefy.

Aby zobaczyć czas spędzony w każdej strefie, wciśnij OK i przeglądaj strefy za pomocą UP lub DOWN.

Totals

Wybierz **File** > **Totals**

Totals zawierają sumaryczne informacje o zapisanych wynikach (od czasu ostatniego resetu). Wykorzystaj wartości z Totals jako sezonowe lub miesięczne kontrasty plików ćwiczeń. Wartości uaktualniane są automatycznie; gdy zapis ćwiczenia został zatrzymany.

Używaj UP lub DOWN aby poruszać się po następujących informacjach:

- **Bike 1 distance** (skumulowany dystans dla roweru 1; może być zresetowany)
- **Bike 2 distance** (dystans)
- **Bike 3 distance** (dystans)
- **GPS distance** (dystans)
- **Total distance** (dystans) (ogólny dystans; może być zresetowany)
- **Ca#kowity czas**
- **Ca#kowity wydatek energetyczny:**
- **Ogólny rachunek #wiczenia**
- **Ca#kowita suma podej##:**
- **Total odometer** (Łączny dystans nie może być zresetowany)
- **Reset totals**

W celu wyzerowania wartości totals

Wybierz **File** > **Totals** > **Reset totals**

Wybierz wartość, którą chcesz zresetować z menu i potwierdź naciskając OK. Wybierz **Yes** aby potwierdzić reset. **Skasowanych danych nie można odzyskać.** Wybierz **No** aby powrócić do menu **Reset.**

Kasowanie plików

Wybierz **File** > **Delete** > **Exercise**

W **Delete** możesz usunąć wcześniejsze ćwiczenia pojedynczo, wszystkie lub wartości total.

Poruszaj się po następujących informacjach za pomocą UP lub DOWN:

- **Exercise**: Zaznacz pojedyncze ćwiczenie do usunięcia.
- **All exerc** .: Kasuje wszystkie ćwiczenia.
- **Totals**: Usuń wartości total: pojedynczo lub wszystkie naraz.

Potwierdź naciskając **Yes.**

7. USTAWIENIA

Zmieniaj ustawienia w łatwy sposób, używając oprogramowania ProTrainer 5 W celu uzyskania dalszych informacji, przejdź do pliku pomocy programu.

Ustawienia ćwiczenia

Wybierz **Settings** > **Exercise**

W celu uzyskania dalszych informacji, przejdź doRodzaje ćwiczeń (strona 33).

Ustawienia funkcji

Wybierz **Settings** > **Features.**

GPS*

Aktywacja funkcji GPS poprzez wybranie **Settings** > **Features** > **GPS** > **On.Teach new sensor?** zostanie wyświetlone.

- Jeżeli sensor został już "nauczony", wybierz **No.**
- Jeśli Twój sensor nie został jeszcze "nauczony", przejdź doUzywanie nowych akcesoriów (strona 54)aby uzyskać więcej informacji o "uczeniu" sensorów

* Wymagany jest opcjonalny sensor.

Wysokość

Licznik mierzy i pokazuje informacje o wysokości Zmień ustawienia altimetru w menu **Altitude**. Możesz dokonać kalibracji altimetru manualnie lub automatycznie.

Ręczna kalibracja wysokościomierza

Wybierz **Settings** > **Features** > **Altitude** > **Calibrate** > **set the altitude of current location**

Jeżeli wysokość, na jakiej przebywasz, różni się znacznie od wyświetlanej na ekranie, **Calibrate to xx?** zostanie wyświetlone.

Yes:Altitude calibrated to xx zostanie wyświetlone.

No:Altitude calibration canceled zostanie wyświetlone.

Kalibruj wysokość, aby być pewnym, że wskazania są poprawne. Wprowadź odpowiednią wysokość zawsze, gdy znajdujesz się w miejscu o oznaczonej wysokości np. na szczycie górskim lub na poziomie morza.

Automatyczna kalibracja wysokościomierza

Wybierz **Settings** > **Features** > **Altitude** > **AutoCalib** > **On / Off**

Używając opcji automatycznej kalibracji, możesz dopasować początkowy poziom aby był zawsze taki sam na początku ćwiczenia. Skalibruj poziom manualnie i włącz automatyczną kalibrację (AutoCalib). Od tej chwili, ten poziom będzie zawsze używany jako podstawowa wysokość na początku ćwiczenia, gdy włączona jest automatyczna kalibracja. Również, jeśli automatyczna kalibracja jest włączona i skalibrujesz licznik manualnie, to nowa wartość będzie użyta jako poziom początkowy dla opcji automatycznej kalibracji.

Jeśli poziom ćiśnienia znacząco się zmieni, to zostaniesz poproszony o potwierdzenie zmiany. Jeśli zmieniłeś poziom,to **Altitude calibrated to xx m/ft** wskaże, że kalibracja się powiodła.Jeśli **Altitude calibration failed** zostanie wyświetlone, przekalibruj wysokościomierz.

Możesz również ustawić poziom wysokości dla automatycznej kalibracji używając oprogramowania ProTrainer 5 Aby uzyskać więcej informacji, przeczytaj pomoc oprogramowania.

Wybierz tę opcję jeśli ćwiczysz w takich samych warunkach. W ten sposób zapewnisz poprawne wskazania wysokości.
Jeśli profil sportowy ćwiczenia zawiera automatyczną kalibrację, to wysokościomierz zawsze będzie zaczynać na tym poziomie; bez względu na główne ustawienie poziomu.

Zapis tempa (uśrednianie)

Uśrednianie w liczniku jest ustawione domyślnie na 5 sekund Możesz zmienić częstotliwość uśredniania w **Settings** > **Features** > **Rec.rate** > **1 / 2 / 5 / 15 / 60 sec.**

Polar może przechowywać tętno, prędkość, kadencję, moc oraz wysokość w 1, 2, 5, 15 i 60 sekundowym uśrednianiu. Długi czas uśredniania pozwala na dłuższy zapis, natomiast krótki czas uśredniania pozwala uzyskać bardziej szczegółowe dane. Umożliwia to dokładniejszą analizę w oprogramowaniu ProTrainer 5.

Krótszy czas uśredniania potrzebuje więcej pamięci przez co będzie ona szybciej wykorzystana W trakcie ustawiania czasu uśredniania pozostały czas zapisu wyświetlony jest w dolnym rzędzie. Domyślny czas uśredniania wynosi 5 sekund

Gdy zostanie mniej niż 30 minut maksymalnego czasu zapisu, czas uśredniania zostanie automatycznie przedłużony (1s > 2s > 5s > 15s > 60s). Zmaksymalizuje to czas zapisu ćwiczenia. Gdy sesja się skończy, aktualne uśrednianie będzie użyte w kolejnych sesjach treningowych

Poniższa tabela przedstawia czas zapisu w zależności od czasu uśredniania. Maksymalny czas zapisu może być krótszy, jeśli zapisałeś dużą liczbę krótkich ćwiczeń

Uśrednianie zmieni się gdy pozostanie mniej niż 30 minut wolnej pamięci. **Memory low** *zostanie wyświetlone gdy zostanie 60 minut wolnej pamięci.*

Zapis RR	Prędkość	Kadencja	Moc	GPS	Zapis tempa (uśrednianie)				
					1s	2s	5s	15s	60s
Off	Off	Off	Off	Off	22h 30min	45h 00min	112h 40min	338h 10min	1352h 55min
Off	Off	Off	On	Off	9h 30min	19h 10 min	48h 10min	144h 50min	579h 40min
Off	Off	On	Off	Off	16h 50min	33h 40min	84h 30min	253h 40min	1014h 40min
Off	Off	On	On	Off	8h 20min	16h 50min	42h 10min	126h 50min	507h 20min
Off	On	Off	Off	Off	11h 10min	22h 30min	56h 20min	144h 50min	579h 40min
Off	On	Off	Off	On	4h 40min	9h 30min	24h 00min	67h 30min	270h 30min
Off	On	Off	On	Off	6h 40min	13h 30min	33h 40min	92h 10min	368h 50min

Zapis RR	Prędkość	Kadencja	Moc	GPS	Zapis tempa (uśrednianie)				
					1s	2s	5s	15s	60s
Off	On	Off	On	On	3h 40min	7h 30min	18h 40min	53h 20min	213h 30min
Off	On	On	Off	Off	9h 30min	19h 10 min	48h 10min	126h 50min	507h 20 min
Off	On	On	Off	On	4h 30 min	9h 00 min	22h 30min	63h 20min	253h 40min
Off	On	On	On	Off	6h 00min	12h 10min	30h 40min	84h 30min	338h 10min
Off	On	On	On	On	3h 30min	7h 00min	17h 40min	50h 40min	202h 50min
On	Off	Off	Off	Off	18h 20min	25h 20min	32h 40min	37h 30min	39h 50min
On	Off	Off	On	Off	8h 40min	14h 20min	23h 30min	32h 40min	38h 20min
On	Off	On	Off	Off	14h 20min	21h 20min	29h 50min	36h 10min	39h 20min
On	Off	On	On	Off	7h 40min	13h 00min	22h 00min	31h 40min	38h 00min
On	On	Off	Off	Off	10h 00 min	16h 10 min	25h 20min	32h 40min	38h 20min
On	On	Off	Off	On	4h 30 min	8h 10min	15h 50min	26h 00min	35h 40min
On	On	Off	On	Off	6h 20min	10h 50min	19h 30 min	29h 00min	36h 50min
On	On	Off	On	On	3h 30min	6h 30min	13h 20min	23h 30min	34h 20min
On	On	On	Off	Off	8h 40min	14h 20min	23h 30min	31h 40min	38h 00min
On	On	On	Off	On	4h 10min	7h 40min	15h 00min	25h 20min	35h 10min
On	On	On	On	Off	5h 40min	10h 00 min	18h 20min	28h 10min	36h 30min
On	On	On	On	On	3h 20min	6h 20min	12h 50min	23h 00 min	34h 00 min

Czas w tabeli jest szacowany. Dla RR data, maksymalny czas zapisu zależy od tętna i jego wahań. Jeśli zapisujesz okrążenia i/lub tworzysz ćwiczenie, które zawiera fazy za pomocą ProTrainera 5, to maksymalny czas zapisu się zmniejszy.

Funkcja RR Data

Wybierz **Settings** > **Features** > **RR Data** > **On** / **Off**

Funkcja zapisu RR mierzy i zapisuje interwały pomiędzy uderzeniami serca w milisekundach. Umożliwia to analizę wariacji tętna (HRV) za pomocą oprogramowania Polar ProTrainer 5. Funkcja zapisu RR zużywa pamięć licznika, a gdy ustawiana jest ta opcja, to pozostały do wykorzystania czas zapisu pokaże się w dolnej linii wyświetlacza.

Automatyczny zapis okrążeń

Ustawienie automatycznego zapisu okrążeń

Wybierz **Settings** > **Features** > **A.Lap** > **On** > **set the lap distance**

Licznik automatycznie zapisze okrążenia. Wybierz **Off** aby deaktywować.

Wyświetlanie tętna

Wybierz sposób wyświetlania tętna.

Wybierz **Settings** > **Features** > **HR view** > **HR / HR% / HRR%**

Sport zones

Ustaw strefy w odbiorniku

Wybierz **Settings** > **Features** > **Sport zones** > **Sport zone low limit**

Ustaw dolny limit sport zone 1 przez naciśnięcie UP lub DOWN. Następnie wciśnij OK. W ten sam sposób ustaw dolny limit dla każdej ze stref. Podczas ustawienia dolnego limitu, górny limit poprzedniej strefy wyznaczany jest automatycznie.

Przytrzymaj LIGHT aby przełączać pomiędzy wyświetlaniem stref: **HR%** (procent z maksymalnego tętna) **BMP** (uderzenia serca na minutę) lub **HRR%** (procent z rezerwy tętna).

Zmieniaj ustawienia w łatwy sposób używając oprogramowania ProTrainer 5 W celu uzyskania dalszych informacji, przejdź do pliku pomocy programu.

Możesz zablokować lub odblokować strefy poprzez przytrzymanie przycisku LAP podczas jazdy.

Ustawienia rowerowe.

Wybierz **Settings** > **Bike**

Możesz wybrać ustawienia dla trzech rowerów. Przygotuj ustawienia dla rowerów, a gdy zaczynasz trening, wybierz rower 1, 2 lub 3. Bike 1 jest ustawiony domyślnie.

Wybierz **Settings** > **Bike** > **Bike 1, Bike 2, Bike 3** lub **Other.** Bike 2 i Bike 3 mogą być włączone lub wyłączone. Wybierz **Other** aby wyłączyć prędkość, kadencję i sensor pomiaru mocy i zacząć tylko pomiar tętna, wysokości, temperatury i dane z sensora GPS.

Rozmiar koła

Wybierz **Bike** > **Bike 1** > **Wheel**

Podanie prawidłowego rozmiaru koła jest niezbędne do poprawnych wskazań. W celu uzyskania dalszych informacji o pomiarze rozmiaru koła, przejdź doPomiar rozmiaru koła. (strona 7).

(Prędkość)Speed: On / Off

Docelowo prędkość jest **Off** (wyłączona) dla bike 1.

Aby aktywować sensor prędkości w liczniku, wybierz **Settings** > **Bike** > **Bike 1** > **Speed** > **On.Teach new**

sensor? zostanie wyświetlone.

- Jeżeli sensor został już "nauczony", wybierz **No**.
- Jeśli twój sensor nie został jeszcze "nauczony", przejdź doUzywanie nowych akcesoriów (strona 54)aby uzyskać więcej informacji o "uczeniu" sensorów

Ustawienia prędkości mogą być ustawione manualnie lub za pomocą ProTrainera 5.

Czas przyjazdu.

Wybierz **Settings** > **Bike** > **Bike 1** > **Arr. time**

Ustaw dystans, który zamierzasz przejechać, a Polar wyliczy i wyświetli przewidywany czas przyjazdu - bazując na prędkości jazdy. Zamontuj sensor prędkości Polara w celu mierzenia prędkości i dystansu. W celu uzyskania dalszych informacji o montażu sensora prędkości, przejdź do instrukcji sensora.

- Wybierz naciskając OK
- Wybierz **On/Off** aby włączyć lub wyłączyć opcję.
- Wybierz **Set dist**. aby ustawić dystans, który masz zamiar przejechać.

Autostart: On / Off

Wybierz **Settings** > **Bike** > **Bike 1** > **Autostrt.**

Funkcja Autostart rozpoczyna i kończy zapis ćwiczenia automatycznie, gdy zaczynasz lub kończysz jazdę Funkcja Autostartu wymaga sensora kadencji Polar Speed Sensor W.I.N.D.

Power*(moc): On / Off

Możesz zamontować opcjonalny sensor pomiaru mocy na rowerze.

Aby aktywować sensor prędkości w liczniku, wybierz **Settings** > **Bike** > **Bike 1** > **Power** > **On.Teach new sensor?** zostanie wyświetlone.

- Jeżeli sensor został już "nauczony", wybierz **No.**
- Jeśli Twój sensor nie został jeszcze "nauczony", przejdź doUzywanie nowych akcesoriów (strona 54)aby uzyskać więcej informacji o "uczeniu" sensorów

Power settings: Musisz wprowadzić wagę łańcucha (g), długość (mm) oraz odległość między osią tylnego koła a osią supportu (mm) do licznika by zapewnić dokładne wskazania mocy.

Wybierz **Settings** > **Bike** > **Bike1, Bike 2 or Bike 3** > **Power** > **Settings** i

> **Set chain weight (waga #a#cucha) xxxx g** > **OK**

> **Set chain length (d#ugo## #a#cucha) xxx mm** > **OK**

> **Set chain length (d#ugo## #a#cucha) xxx mm** > **OK**

W celu uzyskania dalszych informacji o ustawieniach sensora mocy, przejdź do instrukcji sensora pomiaru mocy.

Możesz użyć oprogramowania ProTrainer 5 w celu ustawienia sensora mocy.

*Opcjonalny sensor jest wymagany.

(Kadencja) Cadence*: On / Off

Możesz zamontować opcjonalny sensor kadencji na rowerze.

Aby aktywować sensor kadencji w liczniku, wybierz **Settings** > **Bike** > **Bike 1** > **Cadence** > **On**. **Teach new sensor?** zostanie wyświetlone.

- Jeżeli sensor został już "nauczony", wybierz **No**.
- Jeśli Twój sensor nie został jeszcze "nauczony", przejdź doUżywanie nowych akcesoriów (strona 54)aby uzyskać więcej informacji o "uczeniu" sensorów

Ustawienia użytkownika

Upewnij się, że wprowadziłeś poprawne dane o użytkowniku, aby otrzymywać jak najdokładniejsze dane o postępie treningu.

Aby ustawić dane o użytkowniku, wybierz **Settings** > **User**

- **Weight:** (waga) Aby zmienić jednostki, wciśnij i przytrzymaj LIGHT
- **Weight:** (waga) Aby zmienić jednostki, wciśnij i przytrzymaj LIGHT
- **Birthday**: (data urodzenia) dd=dzień, mm=miesiąc, yy=rok
- **Sex**: (płeć) Male/Female (Mężczyzna/Kobieta)
- **Activity**: Top/High/Moderate/Low
- **Heart Rate** : HR_{max}, HR_{sit}
- **VO***2max*: Maksymalna ilość tlenu przyswajana przez organizm

Stopień Aktywności

Stopień aktywności to ocena własnej aktywności fizycznej. Wybierz stopień najlepiej opisujący twoją aktywność fizyczną w ostatnich trzech miesiącach.

- **Top:** Ćwiczysz ciężko przynajmniej 5 razy w tygodniu lub trenujesz z założeniem maksymalizacji wyników
- **High (wysoka): 3-5 godzin tygodniowo.** Ćwiczysz co najmniej 3 razy w tygodniu z dużym obciążeniem, na przykład biegasz 20-50 km tygodniowo lub spędzasz 3-5 godzin tygodniowo uprawiając sport o podobnym obciążeniu.
- **Moderate (średnia): 1-3 godzin tygodniowo.**Regularnie uprawiasz sport, na przykład biegasz 5-10 km tygodniowo lub spędzasz 1-3 godzin tygodniowo uprawiając sport o podobnym obciążeniu lub twoja praca wymaga wysiłku fizycznego.
- **Low (niska): 0-1 godzin tygodniowo.**Jeśli nie ćwiczysz regularnie / brak ci ciężkiego wysiłku fizycznego; na przykład spacerujesz dla przyjemności lub ćwiczysz tylko okazjonalnie (lecz na tyle intensywnie aby przyspieszyć tętno / oddech).

W liczniku, te wartości są używane do wyliczenia wydatku energetycznego.

Heart Rate: HRmax, HR_{sit}

HR_{max} (maksymalne tętno): jako domyślne ustawione jest $_{HRmax}$ (220 - wiek) ustalone na podstawie wieku. Aby ustawić manualnie HR_{max}, powinieneś znać jego wartość wyliczoną laboratoryjnie, lub za pomocą Fitness testu w Polarze CS600X, lub - jeśli samemu wyznaczyłeś tę wartość.

HR_{sit} (wartość tętna spoczynkowego): Wartość domyślna HR_{sit} jest wyznaczana na podstawie wieku. Ustaw wartość swojego HR_{sit} jeśli już go wyznaczyłeś zgodnie z instrukcją. Aby zobaczyć instrukcję, przejdź doTętno spoczynkowe (strona 58)Informacja w tle

Maksymalna ilość tlenu przyswajana przez organizm: VO_{2max}

VO_{2max} jest to maksymalna ilość tlenu, jaka może być przyswojona, podczas maksymalnego wysiłku, przez organizm. Najbardziej dokładny sposób na wyznaczenie VO_{2max} to test przeprowadzony przy najwyższym wysiłku. Jeśli znasz dokładną wartość VO_{2max} zmierzoną laboratoryjnie, to możesz ją

wprowadzić manualnie. W przeciwnym wypadku, zmierz porównywalną wartość, OwnIndex, wykonując Polar Fitness Test™. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Polar Fitness Test™ (strona 40).

Jeżeli zmienione zostaną ustawienia użytkownika, **User settings updated** zostanie wyświetlone.

Możesz wprowadzać i edytować dane o użytkowniku używając ProTrainera 5. W celu uzyskania dalszych informacji, przejdź do pliku pomocy programu.

Ustawienia podstawowe

Dźwięk
Wybierz **Settings** > **General** > **Sound**

Głośność
Wybierz **Settings** > **General** > **Sound** > **Volume** > **On / Off**

Ustaw poziom dźwięku przycisków oraz potwierdzeń podczas ćwiczenia Ustawienie to nie ma wpływu na funkcje budzika i alarmu przekroczenia stref (TZ Alarm).

TZ Alarm (Alarm przekroczenia stref)
Możesz włączyć lub wyłączyć TZ Alarm:

Wybierz **Settings** > **General** > **Sound** > **TZ Alarm** > **On / Off**

Jeśli alarm stref jest wyłączony, to wskaźnik tętna będzie migać po przekroczeniu wyznaczonej strefy.

Blokada przycisków
Aby zmienić ustawienia blokady przycisków

Wybierz **Settings** > **General** > **Keylock** > **Manual / Automatic**

Blokada przycisków chroni przed ich przypadkowym przyciskaniem.

Manual: Ręczne aktywowanie blokady klawiszy.

Automatic: Blokada klawiszy jest aktywowana automatycznie wówczas, gdy na ekranie aktualnego czasu nie używano przycisków przez co najmniej minutę

Aby włączyć lub wyłączyć blokadę (**On/Off**), przytrzymaj LIGHT przez przynajmniej jedną minutę i wciśnij OK.

Jednostki
Ustaw w liczniku preferowane jednostki

Wybierz **Settings** > **General** > **Units** > **kg/cm/km or lb/ft/mi**

Język
Wybór języka

Wybierz **Settings** > **General** > **Language** > **English / Deutsch / Español / Français / Italiano**

(Uśpienie) Sleep
Aktywuj funkcję sleep

Wybierz **Settings** > **General** > **Sleep** > **Activate sleep mode?** > **Yes**

Aktywacja trybu uśpienia spowoduje mniejszy pobór napięcia z licznika, a co za tym idzie bateria nie będzie się tak szybko rozładowywać, jeśli nie będziesz używać Polara przez dłuższy czas. Działanie budzika jest niezależne od aktywacji funkcji sleep.

Aby ponownie włączyć licznik

Wciśnij jakikolwiek przycisk > **Turn display on?** > **Yes** / **No**

Yes: licznik zostanie aktywowany.

No: licznik powróci do trybu uśpienia.

Ustawienia zegarka

Przypomnienia

Ustawienie przypomnienia dla różnych zadań lub ćwiczeń

Wybierz **Settings** > **Watch** > **Reminders** > **Add new**

Date: Wprowadź datę zdarzenia, dd=dzień, mm=miesiąc, yy=rok.

Reminder time: Wprowadź czas przypomnienia.

Alarm: Ustaw alarm na konkretną godzinę, lub na 10 min / 30 min / 1 godzinę przed wydarzeniem.

Sound: Wybierz typ alarmu Cichy / Sygnał / Normalny.

Repeat: Wybierz częstotliwość zdarzenia Raz / Co godzinę / Codziennie / Tygodniowo / Miesięcznie / Rocznie.

Exercise: Wybierz ćwiczenie, które chcesz mieć przypominane. Gdy przypomnienie zostanie wyłączone, licznik będzie przedstawiać to ćwiczenie jako domyślne. Wybierz NONE jeśli nie chcesz przy danym ćwiczeniu skorzystać z opcji przypomnienia.

Rename: Aby zmienić nazwę wydarzenia, wybierz litery przy pomocy UP lub DOWN i zatwierdzaj je przyciskiem OK.

Możesz ustawić siedem przypomnień w liczniku.

Aby przeglądać aktywne przypomnienia i je modyfikować:

Wybierz **Settings** > **Watch** > **Reminders**

Wybierz przypomnienie, które chcesz obejrzeć, edytować lub usunąć.

Wydarzenie

By ustawić odliczanie do wydarzenia

Wybierz **Settings** > **Watch** > **Event**

Event day: dd=dzień, mm=miesiąc.

Rename: Aby zmienić nazwę wydarzenia, wybierz litery przy pomocy UP lub DOWN i zatwierdzaj je przyciskiem OK.

Aby zmienić ustawienia odliczania

Wybierz **Settings** > **Watch** > **Event**

Można zobaczyć czas do wydarzenia, zmienić jego datę, nazwę lub go usunąć.

Na ekranie z godziną, poprzez wciśnięcie i przytrzymanie przycisku UP, możesz ponownie schować lub wyświetlić odliczanie.

Alarm
Ustawienie alarmu w liczniku

Wybierz **Settings** > **Watch** > **Alarm** > **Off** / **Once** / **Mon-Fri** / **Daily**

Możesz ustawić alarm aby zadziałał raz (**Once**), codziennie od poniedziałku do piątku (**Mon-Fri**), codziennie (**Daily**) lub możesz go wyłączyć **Off**. Alarm będzie dzwonić we wszystkich trybach, za wyjątkiem trybu ćwiczenia; będzie dzwonić przez minutę, chyba, że naciśniesz STOP. Alarm działa również w trybie uśpienia oraz gdy dźwięki są wyłączone w ustawieniach ogólnych **General**.

Aby ustawić drzemkę na dodatkowe 10 minut, wciśnij UP , DOWN lub OK: **Snooze** zostanie wyświetlone i rozpocznie się odliczanie drzemki. Aby wyłączyć drzemkę, wciśnij STOP.

Jeżeli na wyświetlaczu pojawi się symbol baterii, budzik nie będzie aktywowany

Czas
Ustaw time 1 w liczniku

Wybierz **Settings** > **Watch** > **Time 1** > **24h** / **12h**

Ustaw time 2 w liczniku

Wybierz **Settings** > **Watch** > **Time 2**

Ustaw pożądaną różnicę pomiędzy Time 1 a Time 2 w godzinach za pomocą przycisków UP/ DOWN.

Time zone (strefa czasowa)
Przełączanie pomiędzy ustawionymi godzinami

Wybierz **Settings** > **Watch** > **Time zone** > **Time 1** / **Time 2**

Wybierz strefę czasową

Na ekranie głównym; zmień strefę czasową poprzez wciśnięcie i przytrzymanie DOWN. Wyświetlanie czasu 2 sygnalizuje numer 2 w prawym dolnym rogu ekranu.

Data
Aby ustawić datę w liczniku

Wybierz **Settings** > **Watch** > **Date**

dd=dzień, mm=miesiąc, yy=rok

Zmieniaj ustawienia w łatwy sposób używając oprogramowania ProTrainer 5 Więcej informacji znajdziesz w pomocy programu.

Szybkie wybieranie (Quick Menu)

Niektóre funkcje można wybrać poprzez skrót klawiszowy z menu głównego.

Przytrzymaj **LIGHT** > **Quick menu**

- **Keylock**
- **Przypomnienia**
- **Alarm**

- Strefa czasowa
- Sleep

8. PROGRAM TRENINGOWY

Przeglądanie programu

Twórz i ściągaj spersonalizowane programy treningowe do licznika za pomocą oprogramowania Polar ProTrainer 5. Ten rozdział zawiera podstawowe informacje o tym jak kierować i zarządzać programem po tym jak już został pobrany do licznika. W celu uzyskania dalszych informacji o tworzeniu planów treningowych za pomocą oprogramowania, przesyłaniu ich do licznika i analizowaniu wydajności po treningu, przejdź do pliku pomocy programu.

Po pobraniu programu treningowego, pojawią się dwa dodatkowe menu w liczniku, gdzie będziesz mógł przeglądać swój program i sprawdzać dzienny rozkład. Przewijaj tygodnie, dni i ćwiczenia za pomocą UP lub DOWN. Wybierz tygodnie i dni za pomocą OK.

Aby przeglądnąć program tygodniowy

Wybierz **Program** > **Week view**

Week view umożliwia przejrzenie ćwiczeń z danego tygodnia. Biały kolor słupka prezentuje planowany czas ćwiczenia, czarny kolor - czas przeprowadzonego ćwiczenia . Poniżej słupków pokazany jest docelowy czas ćwiczeń danego tygodnia.

Wciśnij i przytrzymaj LIGHT aby przeglądać następujące informacje tygodniowe.

- **Week info**: Opis i nazwa tygodnia.
- **Targets**: Podsumowanie założeń tygodniowych. Kalorie, dystans i czas trwania ćwiczenia. Planowany czas dla stref: wciśnij OK i przewijaj pomiędzy strefami za pomocą UP lub DOWN.
- **Results**: Podsumowanie rezultatów danego tygodnia. Kalorie, dystans i czas trwania ćwiczenia. Planowany czas dla stref: wciśnij OK i przewijaj pomiędzy strefami za pomocą UP lub DOWN.
- **Reminder** : Ustaw alarm (na określoną godzinę, 10 min, 30 min lub 60 minut przed ćwiczeniem) oraz typ dźwięku (Cichy, Sygnał, Normalny).
- **Program off** : Usuwa program z licznika.

Aby przeglądnąć program tygodniowy

Wybierz **Program** > **Week view** > **Day view**

Wybierz **Today** > **Exercise view**

Day view umożliwia przejrzenie ćwiczeń z danego dnia. Biały kolor słupka prezentuje planowany czas ćwiczenia, czarny kolor - czas przeprowadzonego ćwiczenia . Poniżej słupków pokazany jest docelowy czas ćwiczeń danego dnia.

Wciśnij i przytrzymaj LIGHT aby zobaczyć dodatkowe informacjie o dniu:

- **Targets**: Podsumowanie założeń dziennych. Kalorie, dystans i czas trwania ćwiczenia. Planowany czas dla stref: wciśnij OK i przewijaj pomiędzy strefami za pomocą UP lub DOWN.
- **Results**: Podsumowanie rezultatów danego dnia. Kalorie, dystans i czas trwania ćwiczenia. Planowany czas dla stref: wciśnij OK i przewijaj pomiędzy strefami za pomocą UP lub DOWN.

Podgląd ćwiczeń z danego dnia

Wybierz **Program** > **Week view** > **Day view** >**Exercise view**

Wyświetlona zostanie nazwa, opis i docelowy czas trwania ćwiczenia.

Wciśnij i przytrzymaj LIGHT aby przeglądać następujące informacje:

- **Targets**: Podsumowanie założeń dla sesji treningowej. Kalorie, dystans i czas trwania ćwiczenia. Planowany czas dla stref: wciśnij OK i przewijaj pomiędzy strefami za pomocą UP lub DOWN.
- **Phases**: Podsumowanie faz podczas sesji treningowej.
- **Sport profile**: Przeglądaj nazwę wybranego profilu. W celu uzyskania dalszych informacji, przejdź do pliku pomocy ProTrainera 5
- **Reminder**: Ustawienie czasu przypomnienia.

Wykonywanie Zaprogramowanych Ćwiczeń

Rozpoczęcie ćwiczenia

Jeśli ustawiłeś przypomnienie, licznik da ci znać aby ćwiczyć zgodnie z planem założonym na dany dzień. Przeglądaj informacje o zaplanowanym ćwiczeniu naciskając OK gdy przypomnienie się wyłączy.

Rozpoczęcie dziennego ćwiczenia

Wybierz **Today** > **Exercise view** (nazwa ćwiczenia) > OK

Wybierz **Program** > **Week view** > **Day view** >**Exercise view** > **OK** > **OK**

Aby uzyskać więcej informacji na temat zapisywania ćwiczeń, przejdź doRozpoczęcie treningu (strona 15). Twój Polar przeprowadzi cię przez sesję treningową..

Ćwiczenie z fazami

Poniżej znajduje się przykład ćwiczenia interwałowego, składającego się z 4 faz:

Warm up / **P1:** Jedź przez 15 minut z tętnem w przedziale 60-70% tętna maksymalnego.

Interval / **P2:** Jedź 5 km z tętnem w przedziale 80-90% tętna maksymalnego.

Odnowa / **P3:** Jedź 5 minut z tętnem w przedziale 55-65% tętna maksymalnego. Powtórz fazę 2 i 3 po trzy razy.

Odpoczynek / **P4:** Jedź 15 minut z tętnem w przedziale 55-65% tętna maksymalnego.

Wygląd ekranu podczas ćwiczenia

Podczas ćwiczenia ekran może wyglądać następująco:

Każda faza rozpoczyna się ekranem, na którym zawarte są:
Nazwa fazy
Zone type (Typ Strefy)
Limity strefy

Podczas ćwiczenia, wyświetlacz faz pokazuje:
Odliczenie czasu/dystansu, timer odliczenia, liczbę aktualnych faz
Strefa docelowa jako wykres (odświeżany co 10 sek, obrazujący ostatnie 8 minut ćwiczenia)
Tętno
Ilość powtórzeń pozostałych do realizacji

Każda faza kończy się wyświetleniem następujących informacji:
Czas trwania fazy lub dystans
Różnice w tętnie (o ile zwiększyło się i zmniejszyło tętno podczas danej fazy) lub średnia prędkość
Tętno średnie
Numer zakończonej fazy

Gdy zaprogramowane ćwiczenie się zakończy, wyświetlona zostanie informacja o tym, że ćwiczenie przebiegło pomyślnie, **Ride 1 completed** zostanie wyświetlone. Licznik przejdzie do trybu ćwiczenia Free i będziesz mógł kontynuować jazdę bez ustawień. Ćwiczenie jest zapisywane

W celu uzyskania dalszych informacji o tworzeniu planów treningowych za pomocą oprogramowania i przesyłaniu ich do licznika, przejdź do pliku pomocy programu.

Funkcje, dostępne podczas ćwiczenia

Zmieniaj te same ustawienia ćwiczeń w zaprogramowanym ćwiczeniu co w każdym innym typie treningu. Aby uzyskać więcej informacji o dostępności różnych funkcji podczas ćwiczeń, przejdź doFunkcje przycisków (strona 20).

Zaprogramowane ćwiczenie używa ustawień profilu w oprogramowaniu ProTrainer 5. Jeśli zmienisz ustawienia licznika podczas ćwiczenia (n.p. HR view), to zmiany zostaną wprowadzone do aktualnego ćwiczenia. Przy następnym rozpoczęciu tego samego treningu, licznik użyje ustawień profilu zdefiniowanych w oprogramowaniu.

(Menu okrążeń) Lap menu

Aby wyświetlić menu okrążeń podczas zaprogramowanego ćwiczenia, przytrzymaj **OK**. Przewijaj między opcjami za pomocą UP lub DOWN ; wybierz używając OK. Zawartość Lap Menu jest uzależniona od twojego ćwiczenia

- End phase: Kończy aktualną fazę ćwiczenia i przechodzi do kolejnej.
- Jump to: Przejdź do którejkolwiek fazy ćwiczenia.

Aby przeglądać wyniki ćwiczenia, wybierz **File** > **Exercise log**

Po zakończeniu zaprogramowanego ćwiczenia, pliki zostaną zapisane w folderze **File**.Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Analiza wyników ćwiczenia (strona 24).

9. TESTY

Polar Fitness Test™

Wybierz **Test** > **Fitness**

Polar Fitness Test jest łatwym i szybkim sposobem na zmierzenie wydajności organizmu podczas spoczynku. Wynik testu nazywany jest OwnIndex. OwnIndex jest porównywalny do maksymalnego pułapu tlenowego (VO_{2max}), który jest przyjęty jako pomiar wydolności tlenowej, wykorzystywanej przy określeniu sprawności fizycznej. Na twój wynik testu OwnIndex mają wpływ: poziom aktywności fizycznej (w skali długoterminowej), tętno, wahania tętna w stanie spoczynku, płeć, wiek, wzrost oraz waga. Polar Fitness Test jest przeznaczony dla zdrowych osób dorosłych.

Pozwala on ocenić zdolność organizmu oraz szybkość, z jaką tlen transportowany jest do mięśni. Im lepsza wydajność tlenowa, tym silniejsze i wydajniejsze jest twoje serce. Wysoka wydajność tlenowa korzystnie wpływa na zdrowie. Przykładowo; pomaga obniżyć wysokie ciśnienie krwi zmniejszając tym samym ryzyko problemów zdrowotnych z nim związanych. Jeżeli chcesz zwiększyć swoją wydajność tlenową, musisz ćwiczyć regularnie, średnio 6 tygodni (wpłynie to zauważalnie na OwnIndex). Osoby mniej wytrenowane zauważą zmiany jeszcze szybciej. Im lepszą masz kondycję, tym wolniej zauważysz zmiany OwnIndexu.

Najszybszy wzrost wydolności tlenowej następuje podczas uprawiania sportów angażujących duże partie mięśni. Są to m.in bieganie, kolarstwo, chód, pływanie, jazda na rolkach i łyżwach, narciarstwo biegowe.

Rozpoczynając pomiar, w ciągu pierwszych 2 tygodni wyznacz OwnIndex kilkakrotnie; uśredniając wyniki wyznaczysz poziom wyjściowy. Potem OwnIndex można wyznaczać mniej więcej raz na miesiąc.

Dzięki Polar Fitness Test możesz również obliczyć maksymalną, przewidywalną pracę serca (HR_{max}-p). Wynik HR_{max}-p określa maksymalne tętno bardzie precyzyjnie niż formuła bazująca na wieku (220 - wiek). Aby uzyskać więcej informacji na temat HR_{max}, przejdź doUstawienia użytkownika (strona 38).

Aby pomiar był optymalny, musisz spełnić następujące warunki:

- Test można wykonać gdziekolwiek (dom, praca, siłownia) pod warunkiem, że nic nie będzie cię rozpraszać. Nie ma żadnych niepokojących dźwięków (np. telewizja, radio, telefon), z nikim nie rozmawiasz.
- Zawsze wykonuj test w tych samych warunkach i o tej samej porze.
- Unikaj ciężkich posiłków i nie pal na 2-3 godziny przed rozpoczęciem testu.
- Zarówno dzień wcześniej jak i w dniu, podczas którego przeprowadzasz test, unikaj stresu, alkoholu oraz zażywania zbędnych lekarstw.
- Zrelaksuj się i wycisz. Połóż się i wycisz na 1-3 minut przed testem.

Przed wykonaniem testu

Załóż nadajnik

Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Zakładanie nadajnika (strona 13).

Wprowadź dane o użytkowniku

Wybierz **Settings** > **User**

Aby przeprowadzić Polar Fitness Test, wprowadź dane o użytkowniku (jeśli wprowadziłeś je już wcześniej to nie ma takiej potrzeby) i poziom długoterminowej aktywności fizycznej wUstawienia użytkownika (strona 38).

Włącz HR_{max}-p

Jeżeli chcesz otrzymać wartość przewidywalnego tętna maksymalnego, włącz HR_{max}-p.

Wybierz **Test** > **Fitness** > **HR max -p** > **On**

Przeprowadzenie testu

Wybierz **Test** > **Fitness** > **Start** > **Fitness Test Lie Down**

Fitness test rozpocznie się za 5 sekund. Strzałki oznaczają rozpoczęcie testu.. Zrelaksuj się; ogranicz ruchy ciała oraz komunikację z inymi osobami.

Jeżeli w ustawieniach użytkownika nie wpisałeś długoteminowego poziomu aktywności fizycznej, **Set your personal activity level** zostanie wyświetlone. Wybierz **Top**, **High**, **Moderate** , lub **Low**. W celu uzyskania dalszych informacji o poziomach aktywności fizycznej, przejdź do User Settings

Jeśli licznik nie odbiera tętna na początku lub podczas testu, to test nie przebiegł pomyślnie i zostanie wyświetlony komunikat **Test failed, check WearLink** . Sprawdź wówczas czy elektrody są dobrze zwilżone i czy dokładnie przylegają do ciała; rozpocznij test ponownie.

Podwójny sygnał dźwiękowy poinformuje cię o zakończeniu testu. **OwnIndex** wyświetlany jest jako wartość numeryczna oraz stopień oszacowania. Aby uzyskać więcej informacji na temat oszacowań, przejdź do Klasyfikacja poziomu wytrenowania organizmu.

Aby wyświetlić wartość **Przewidywanego t#tna maksymalnego** wciśnij DOWN. Wciśnij OK aby wyjść.

Update to VO2 max? zostanie wyświetlone.

- Wybierz **Yes** aby zapisać wartość OwnIndex w ustawieniach użytkownika oraz **Fitness Test Trend** menu.
- Wybierz **No** tylko wówczas, gdy znasz swoje, przebadane, VO_{2max} , oraz gdy różni się ono więcej niż jeden stopień wytrenowania od wyniku OwnIndex. Wartość twojego OwnIndex jest zapisana tylko do menu **Fitness Test Trend**. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Fitness Test Trend .

Uaktualni# HR max? (if **HRmax-p**(if HRmax-p is on) jest wyświetlone.

- Wybierz **Yes** aby zapisać wartość do ustawień użytkownika.
- Wybierz **No** w przypadku gdy znasz swoje HR_{max}.

Możesz zatrzymać test w każdej chwili naciskając STOP. **Fitness Test canceled** zostanie wyświetlone po kilku sekundach

Zapisane wartości OwnIndex i HR_{max}-p będą użyte przy obliczaniu spalania kalorii.

Po wykonaniu testu

Klasyfikacja poziomu wytrenowania organizmu

OwnIndex jest najbardziej miarodajny, kiedy porównujemy jego zmiany na przestrzeni czasu. OwnIndex można też interpretować na podstawie wieku i płci. Zlokalizuj swój OwnIndex w poniższej tabeli i porównaj swoją wydolność z osobami twojej płci i w twoim wieku.

Najlepsi sportowcy zwykle uzyskują OwnIndex o wartości 70 (mężczyźni) i 60 (kobiety). Uprawiający sporty wytrzymałościowe na poziomie olimpijskim mogą nawet uzyskać wartość 95. Najwyższy wskaźnik OwnIndex występuje przy uprawianiu sportów angażujących duże grupy mięśni, takich jak bieganie czy narciarstwo biegowe.

Mężczyźni

Wiek / Lata	Bardzo słabo	Słabo	Dostatecznie	Średnio	Dobrze	Bardzo dobrze	Celująco
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59

Wiek / Lata	Bardzo słabo	Słabo	Dostatecznie	Średnio	Dobrze	Bardzo dobrze	Celująco
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Kobiety

Wiek / Lata	Bardzo słabo	Słabo	Dostatecznie	Średnio	Dobrze	Bardzo dobrze	Celująco
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Klasyfikacja ta powstała w oparciu o przegląd literatury 62 badań, gdzie VO_{2max} było mierzone bezpośrednio u zdrowych, dorosłych ludzi w USA, Kanadzie oraz w siedmiu krajach Europy. Źródło: Shvartz E, Reibold RC. Normy sprawności fizycznej dla mężczyzn i kobiet w wieku od 6 do 75 lat: Omówienie. **Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.**

Fitness Test Trend

Wybierz **Test** > **Fitness** > **Trend**

Zobacz jak wzrasta twoja wartość OwnIndex w menu **Trend**. Wyświetlane są poszczególne daty i wartości OwnIndex (maksymalnie 16 wartości). Gdy pliki test trend będą pełne, najstarsze z nich zostaną automatycznie usunięte.

Wyświetlony zostanie najnowszy pomiar wraz z datą oraz wykres wartości OwnIndex. Przewiń UP lub DOWN aby przeglądnąć inne wartości.

Usuń wartości OwnIndex.

Wybierz **Test** > **Fitness** > **Trend**

Wybierz wartość, którą chcesz usunąć i przytrzymaj LIGHT > **Delete value? No/Yes** zostanie wyświetlone. Potwierdź za pomocą OK.

Analiza wyników OwnIndex za pomocą programu Polar ProTrainer 5.

Przesłanie rezultatu tętna do ProTrainera 5 umożliwia ci analizę wyników na różne sposoby oraz dostęp do bardziej szczegółowych informacji o twoich postępach. Oprogramowanie umożliwia również stworzenie wykresu porównującego wcześniejsze wyniki. Wyniki Polar Fitness Test są przesyłane do oprogramowania automatycznie wraz z ćwiczeniami, gdy używasz połączenia z monitorem..

Polar OwnOptimizer™

Ogólnie

Efektywny trening wymaga zwiększania: czasu trwania ćwiczenia, intensywności, niekiedy też całkowitego czasu ćwiczeń w danym okresie. W celu uniknięcia przetrenowania, po każdym ciężkim treningu musi nastąpić odpowiednio długi odpoczynek. Jeżeli czas odpoczynku będzie niewłaściwy, możesz doświadczyć spadku formy zamiast jej wzrostu. Polar OwnOptimizer jest prostym i wiarygodnym testem, który określi czy dany program treningowy optymalnie rozwija twoją formę. Polar OwnOptimizer mogą wykonać zdrowe osoby dorosłe.

Polar OwnOptimizer jest modyfikacją tradycyjnego testu przetrenowania. Jest to idealne narzędzie zainstalowane w liczniku dla każdego kto trenuje regularnie przynajmniej trzy razy w tygodniu by poprawić kondycję albo osiągnąć sportowe cele. Test ten jest oparty na pomiarze tętna i jego wahań podczas testu ortostatycznego (podnoszenie się z pozycji leżącej do pozycji stojącej). OwnOptimizer pomaga zoptymalizować obciążenie treningami podczas realizacji programu treningowego tak, aby następował stały wzrost formy i nie dochodziło do przetrenowania. Polar OwnOptimizer oparty jest na pomiarze pięciu parametrów tętna. Dwa z nich określane są podczas leżenia, jeden podczas wstawania i kolejne dwa w pozycji stojącej Za każdym razem jak wykonujesz test, licznik zapisuje wartości tętna i porównuje je z poprzednimi zapisanymi wartościami.

Przed wykonaniem testu

Baseline Tests

Rozpoczynając OwnOptimizer, aby wyznaczyć indywidualną wartość wyjściową, należy wykonać 6 testów w przeciągu 2 tygodni. Pomiarów tych należy dokonać podczas 2 zwykłych tygodni treningowych (warunek konieczny: umiarkowany wysiłek). Pomiary powinny być przeprowadzone następnego dnia po treningu oraz po dniach odpoczynku.

Obserwacja wartości OwnIndexu

Po ustaleniu wartości wyjściowej, test należy wykonywać 2-3 razy w tygodniu. Test wykonuj rano, pierwszy po dniach odpoczynku, drugi - następnego dnia po ciężkim treningu (lub serii ciężkich treningów). Trzeci test możesz wykonać rano po dniu, w którym wykonałeś zwykłe ćwiczenie. OwnOptimizer może okazać się niedokładny zarówno w przypadku przetrenowania jak i bardzo nieregularnych treningów. Jeżeli przerwa w treningach wyniosła więcej niż 14 dni, ponownie powinieneś wyznaczyć wartość wyjściową.

Przeprowadzenie testu

W celu uzyskania wiarygodnych wyników, test powinien być przeprowadzany zawsze w podobnych warunkach. Zaleca się przeprowadzenie testu rano, przed śniadaniem. Podstawowe wymogi dotyczące przeprowadzenia testu:

- Załóż nadajnik Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Zakładanie nadajnika (strona 13).
- Zrelaksuj się i wycisz.
- Usiądź wygodnie, lub, jeśli wolisz, połóż się na łóżku. Zawsze wykonuj test w takiej samej pozycji.
- Test można wykonać gdziekolwiek (dom, praca, siłownia) pod warunkiem, że w miejscu tym panuje

spokój. Nie ma rozpraszających cię dźwięków (np. telewizja, radio, telefon) ani też nikt z tobą nie rozmawia.
- Unikaj ciężkich posiłków, picia alkoholu oraz palenia na 2-3 godziny przed rozpoczęciem testu.

Przeprowadzenie testu

Wybierz **Test** > **Optimizer** > **Start** > **Optimizer Lie Down**

Strzałki wskazują rozpoczęcie testu. Nie ruszaj się podczas pierwszych 3 minut testu.

Po 3 minutach licznik da sygnał dźwiękowy i zostanie wyświetlony komunikat **Optimizer Stand up**. Wstań i stój nieruchomo przez 3 minuty.

Po 3 minutach, licznik ponownie da sygnał dźwiękowy i test zostanie zakończony.

Wynik pojawi się jako numer wraz z jego interpretacją. Wciśnij DOWN aby zobaczyć średnie tętno (bpm) podczas leżenia (**HRrest**), najwyższe tętno podczas wstawania (**HRpeak**) oraz średnie tętno w pozycji stojącej (**HRstand**).

Wykonywanie testu możesz przerwać w dowolnej fazie, naciskając STOP. **Optimizer Test canceled** zostanie wyświetlone.

Jeśli licznik nie mógł odczytać tętna, zostanie wyświetlony komunikat **Test failed. Check WearLink** zostanie wyświetlone. W tej sytuacji powinieneś sprawdzić czy elektrody są dobrze zwilżone oraz czy dokładnie przylegają do ciała.

Po wykonaniu testu

Jak interpretować wyniki

Polar wylicza pięć parametrów bazujących na tętnie i jego zmienności. Wartość OwnOptimizer jest obliczana poprzez porównanie otrzymanych wyników z poprzednimi. Polar wyświetli opis o statusie twojego treningu. Rozwinięcia tych opisów są przedstawione poniżej.

Good Recovery (1)

Twoje tętno jest niższe niż zwykle. Oznacza to, że bardzo dobrze się zregenerowałeś. Możesz kontynuować trening, wykonując nawet intensywne ćwiczenia.

Normal State (2)

Twoje tętno jest na normalnym poziomie. Kontynuuj trening; wykonuj intensywne i lekkie ćwiczenia, nie zapominając o dniach odpoczynku.

Training Effect (3)

Twoje tętno jest niższe niż zwykle. Najprawdopodobniej w ostatnich dniach intensywnie ćwiczyłeś . Masz dwie opcje: 1) odpocznij, ewentualnie trenuj lekko przez jeden lub dwa dni, albo 2) kontynuuj intensywne treningi przez jeden lub dwa dni, a następnie dobrze odpocznij. Podobne symptomy mogą występować w przypadku stresu lub w początkowych stanach przeziębienia/grypy.

Steady State (4)

Twoje tętno od pewnego czasu jest na normalnym poziomie. Efektywny trening wymaga ciężkich treningów oraz dobrej regeneracji, co z kolei powinno powodować zmiany tętna. Twój OwnOptimizer wskazuje, że nie ćwiczyłeś dostatecznie ciężko lub niedostatecznie się zregenerowałeś. Powtórz test po dniu odpoczynku, ewentualnie lekkiego treningu. Jeżeli odpoczynek okaże się wystarczający, wynik testu powinien wskazać Good recovery.

Stagnant State (5)

Twoje tętno nadal jest na normalnym poziomie, co trwa już od dłuższego czasu. OwnOptimizer wskazuje,

że nie ćwiczyłeś na tyle intensywnie, aby optymalnie się rozwijać. W celu poprawienia kondycji powinieneś włączyć do swojego programu treningowego bardziej intensywne lub dłuższe ćwiczenia.

Hard Training (6)

Twoje tętno, kolejny raz z rzędu, jest wyższe niż zazwyczaj . Być może specjalnie zwiększyłeś obciążenie treningowe. Wynik wskazuje na przeciążenie, w konsekwencji czego twój organizm wymaga dobrej regeneracji W celu monitorowania regeneracji; powtórz test po jednym lub dwóch dniach odpoczynku lub lekkich ćwiczeń.

Overreaching (7)

OwnOptimizer wskazuje, że ćwiczyłeś bardzo intensywnie przez kilka dni lub tygodni. Twoje tętno od dłuższego czasu pozostaje na wysokim poziomie. Powinieneś, koniecznie, całkowicie się zregenerować. Im dłuższy był okres intensywnych ćwiczeń, tym dłuższy powinien być okres regeneracji. Po upływie co najmniej dwóch dni odpoczynku, wykonaj test ponownie .

Sympathetic Overtraining (8)

OwnOptimizer wskazuje, że ćwiczyłeś bardzo intensywnie przez kilka dni lub tygodni a regeneracja okazała się niewystarczająca. Skutkiem czego organizm jest przetrenowany. W celu ustabilizowania formy, odpocznij, dokładnie monitorując swój stan. Podczas odpoczynku wykonuj test 2-3 razy w tygodniu.

Parasympathetic Overtraining (9)

Twoje tętno pozostaje na niskim poziomie; można to interpretować jako stan dobrej regeneracji. Jednak pozostałe parametry wskazują na przetrenowanie Najprawdopodobniej przez długi okres ciężko trenowałeś a odpoczynki nie były wystarczające. Sprawdź, czy występują pozostałe objawy przetrenowania, takie jak ciągłe zmęczenie, zły humor, problemy ze spaniem, przewlekłe bóle mięśni i/lub uczucie wypalenia. Być może stan ten wynika również z innego typu obciążeń.

Generalizując, zazwyczaj przetrenowanie wywołane jest długim okresem ciężkich ćwiczeń. Rozwiązaniem tego typu sytuacji jest całkowita regeneracja organizmu. Regeneracja taka może potrwać kilka tygodni. Nie powinieneś ćwiczyć; wprost przeciwnie, większość okresu regeneracji przeznacz na odpoczynek. Możesz w tym czasie przeprowadzić kilka bardzo lekkich treningów aerobowych, a tylko wyjątkowo trening intensywny (krótki).

Możesz również rozważyć uprawianie innego, niż twój główny, sportu. Nie może jednak się z tym wiązać nadmierny wysiłek czy przeciążenie. Podczas odpoczynku wykonuj test 2-3 razy w tygodniu. Gdy poczujesz, że odzyskałeś już równowagę i twój wynik pokazuje Normal State lub Good recovery (najlepiej wiecej niż raz), możesz rozważyć powrót do treningu. Jeżeli zdecydujesz się na nowo rozpocząć cykl treningowy, wyznacz ponownie wartość wyjściową.

Wskazane jest, aby przed radykalną zmianą programu treningowego dokonać analizy wyników testu OwnOptimizer, nie pomijając przy tym takich aspektów jak samopoczucie czy innych, istotnych z punktu widzenia treningu, objawów . Jeżeli nie jesteś pewien czy warunki, w jakich przeprowadzony był test, były optymalne, powtórz go. Na wynik testu mogą mieć wpływ niektóre czynniki zewnętrzne: stres psychiczny, niedawno przebyta choroba, zmiana otoczenia (temperatura, wysokość) oraz inne. Co najmniej raz w roku, na początku sezonu, należy na nowo wyznaczyć wartość wyjściową.

OwnOptimizer Trend

Wybierz **Test** > **Optimizer** > **Trend**

Zobacz jak twoja wartość OwnOptimizer została opracowana w menu **Trend**. Zawiera ono 16 ostatnich wartości OwnOptimizer wraz z datami ich zapisu. Jeżeli plik się zapełni, najstarszy zapis automatycznie zostaje zastąpiony przez najnowszy wynik.

Wyświetlony zostanie najnowszy pomiar, wraz z datą, oraz wykres trendu OwnOptimizer. Wciśnij OK by zobaczyć opis wyniku. Przewiń za pomocą UP lub DOWN by przeglądać pozostałe wartości.

Usuń wartości OwnOptimizer.

Wybierz **Test** > **Optimizer** > **Trend**

Wybierz wartość i przytrzymaj LIGHT. **Delete value? No/Yes** zostanie wyświetlone. Potwierdź za pomocą OK.

Resetowanie pliku Trend

Wybierz **Test** > **Optimizer** > **Reset**

Możesz wyzerować OwnOptimizer Wszystkie wyniki zostaną usunięte z pamięci. Podczas wykonywania testu po 365 dniach, lub pierwszy raz po 30 dniach, **Reset test period?** zostanie wyświetlone.

Analiza wyników za pomocą programu Polar ProTrainer 5.

Przesłanie rezultatu do ProTrainera 5 umożliwia Ci analizę wyników na różne sposoby, tak jak dostęp do bardziej szczegółowych informacji o Twoich postępach. Oprogramowanie umożliwia również stworzenie wykresu porównującego wcześniejsze wyniki. Wyniki OwnOptimizer są przesyłane do oprogramowania automatycznie wraz z ćwiczeniami gdy używasz połączenia z monitorem.

10. UZYWANIE NOWEGO NADAJNIKA

Używanie nowego nadajnika

Twój licznik CS600X musi zostać "nauczony" aby działać wraz z nadajnikiem Polar WearLink W.I.N.D. Innymi słowy, twój licznik otrzyma sygnały tylko z twojego nadajnika, co umożliwia prowadzenie treningu w grupach, bez żadnych zakłóceń.

Jeśli zakupiłeś nowy nadajnik jako dodatkowy sensor, to musi być on "nauczony" w liczniku Nazywamy to "uczeniem"; trwa ono zaledwie kilka sekund.

Aby zapobiec zakłóceniom podczas zawodów, upewnij się, że "nauczyłeś" sensorów przed rozpoczęciem tego wydarzenia.

"Uczenie" nowego sensora.

Załóż nadajnik i upewnij się, że w zasięgu 40 metrów nie ma innego nadajnika Polar WearLink W.I.N.D. Na ekranie głównym wciśnij OK. Licznik rozpocznie szukanie sygnału nadajnika.

Gdy dokona jego identyfikacji, **New WearLink found, Teach new WearLink?** zostanie wyświetlone.

- Wybierz **Yes** aby potwierdzić nauczenie.. **Completed!** zostanie wyświetlone, gdy proces "uczenia" się zakończy. Rozpocznij zapis ćwiczenia naciskając OK.
- Wybierz **No** aby anulować ćwiczenie.

11. UZYWANIE NOWYCH AKCESORIÓW

Używanie nowych akcesoriów.

Nowy sensor zakupiony osobno poza zestawem musi zostać "nauczony" przez licznik. Nazywamy to "uczeniem"; trwa ono zaledwie kilka sekund. Innymi słowy, twój licznik otrzyma sygnały tylko z twojego nadajnika co umożliwia prowadzenie treningu w grupach, bez żadnych zakłóceń. Jeśli zakupiłeś sensor i licznik jako zestaw, to sensor powinien być od razu "nauczony" aby działać razem z odbiornikiem. Musisz jedynie aktywować sensor w liczniku

Możesz "nauczyć" jeden sensor prędkości, kadencji i mocy dla każdego z rowerów.

"Uczenie" nowego sensora prędkości.

Wybierz **Settings** > **Bike** > **Bike1/2/3** > **Speed** > **On/Off**.**Teach new sensor?** zostanie wyświetlone.

- By "nauczyć" nowy sensor, upewnij się, że w zasięgu 40 metrów nie ma innego sensora prędkości. Wówczas wybierz **Yes** aby potwierdzić "nauczenie". **Start test drive** zostanie wyświetlone. Obróć koło kilka razy aby aktywować sensor. Migająca czerwona dioda wskazuje, że sensor jest aktywny. **Completed**! zostanie wyświetlone, gdy proces "uczenia" się zakończy. Licznik jest już gotowy do odbierania danych o prędkości i dystansie.
- Wybierz **No** aby anulować "uczenie", wówczas używany będzie sensor "uczony" poprzednio.

Gdy sensor prędkości zostanie już "nauczony", to będzie pamiętać do jakiego odbiornika został przystosowany, nawet po wyłączeniu. Gdy sensor prędkości zostanie ponownie włączony, **Teach new sensor?** *zostanie wyświetlone. Wybierz NO. Jeśli wybrałeś YES, licznik rozpocznie "uczenie" nowego sensora.*

"Uczenie" nowego sensora kadencji*

Wybierz **Settings** > **Bike** > **Bike1/2/3** > **Cadence** > **On/Off**. **Teach new sensor?** zostanie wyświetlone.

- By "nauczyć" nowy sensor, upawnij się, że w zasięgu 40 metrów nie ma innego sensora kadencji. Wówczas wybierz **Yes** by potwierdzić "nauczenie". **Start test drive** zostanie wyświetlone. Obróć koło kilka razy aby aktywować sensor. Migająca czerwona dioda wskazuje, że sensor jest aktywny. **Completed!** zostanie wyświetlone gdy proces "uczenia" się zakończy. Licznik jest teraz gotowy do odbierania sygnałów z sensora kadencji.
- Wybierz **No** aby anulować "uczenie". Licznik nie będzie zdolny do pomiaru kadensji.

Gdy sensor kadencji zostanie już "nauczony", to będzie pamiętać do jakiego odbiornika został przystosowany, nawet po wyłączeniu. Gdy sensor kadencji zostanie ponownie włączony, **Teach new sensor?** *zostanie wyświetlone. Wybierz NO i licznik wejdzie w tryb* **On/Off**. *Wybierz ON aby aktywować sensor kadencji. Jeśli wybrałeś YES, licznik rozpocznie "uczenie" nowego sensora.*

"Uczenie" nowego sensora pomiaru mocy*

Wybierz **Bike** > **Bike1/2/3** > **Power** > **On/Off**. **Teach new sensor?** zostanie wyświetlone.

- By "nauczyć" nowy sensor, upewnij się, że w zasięgu 40 metrów nie ma innego sensora mocy. Wówczas wybierz **Yes** by potwierdzić "nauczenie". **Start test drive** zostanie wyświetlone. Obróć koło kilka razy aby aktywować sensor. Migająca czerwona dioda wskazuje, że sensor jest aktywny. **Completed**! zostanie wyświetlone gdy proces "uczenia" się zakończy. Licznik jest teraz gotowy do odbierania sygnałów z sensora mocy.
- Wybierz **No** aby anulować "uczenie". Licznik nie będzie zdolny do pomiaru mocy.

Gdy sensor pomiaru mocy zostanie już "nauczony", to będzie pamiętać do jakiego odbiornika został przystosowany, nawet po wyłączeniu. Gdy sensor mocy zostanie ponownie włączony, **Teach new sensor?**

zostanie wyświetlone. Wybierz NO. Licznik przejdzie w tryb **On/Off**. *Ostanio "nauczony" sensor mocy zosnie użyty. Jeśli wybrałeś* **Yes**, *licznik rozpocznie "uczenie" nowego sensora.*

"Uczenie" nowego sensora GPS G3*

Włącz sensor GPS G3 i wybierz **Settings** > **Features** > **GPS** > **On** w liczniku.. **Teach new sensor?** zostanie wyświetlone.

- Wybierz **Yes** aby potwierdzić "nauczenie". **Completed**! Zostanie wyświetlone.
- Wybierz **No** aby anulować "uczenie". Licznik nie będzie zdolny do pomiaru danych GPS.

*wymagany jest opcjonalny sensor

12. INFORMACJE PODSTAWOWE

Polar Sport Zones

Strefy Polara oferują nowy poziom efektywności podczas treningów bazujących na tętnie. Trening jest rozdzielany na pięć stref bazujących na procencie twojego tętna maksymalnego. Ze strefami, możesz łatwo wybrać i monitorować intensywność treningów, oraz ćwiczyć zgodnie z programami bazującymi na strefach.

Strefa docelowa	Intensywność w % HR_{max}, bpm	Przykładowy czas trwania	Korzyść treningowa
MAXIMUM	90–100% 171–190 bpm	Poniżej 5 minut	**Korzy#ci**: Maksymalny lub prawie maksymalny wysiłek dla oddechu i mięśni. **Odczucie**: Duże wyczerpanie mięśni i oddechu. **Zalecane dla**: Bardzo doświadczonych i wytrenowanych kolarzy. Tylko krótkie interwały, zazwyczaj ostateczne przygotowanie do zawodów na krótkim dystansie.
HARD	80–90% 152–172 bpm	2–20 minut	**Korzy#ci**: Poprawienie zdolności utrzymywania wększego wysiłku. **Odczucie**: Powoduje zmęczenie mięśni i ciężki oddech. **Zalecane dla**: Doświadczonych kolarzy do całorocznych treningów . Istotne przy przygotowaniu do sezonu.
MODERATE	70–80% 133–152 bpm	10–60 minut	**Korzy#ci**: Poprawia szybkość treningu, sprawia że umiarkowana intensywność jest łatwiejsza i poprawia wydolność. **Odczucia**: Jazda dobrym tempem ze średnią kadencją. **Zalecane dla**: Kolarzy biorących udział w zawodach lub szukających korzyści wydolnościowej .
LIGHT	60–70% 114-133 bpm	60–300 minut	**Ko#y#ci**: Poprawa kondycji, poprawa regeneracji i metabolizm. **Odczucia**: Lekkie obciążenie dla mięśni i układu krążenia. **Zalecane dla**: Każdego do długich sesji treningowych podczas podstawowego treningu i dla ćwiczeń regeneracyjnych podczas sezonu zawodów.
VERY LIGHT	50–60% 104–114 bpm	20–60 minut	**Korzy#ci**: Pomaga się rozgrzać i uspokoić oraz wspomaga regeneracje. **Odczucia**: Lekki wysiłek. **Zalecane dla**: Dla regeneracji i ćwiczeń wyciszających podczas sesji treningowej.

HR_{max} = Tętno maksymalne (220-wiek). Przykład: 30 lat, 220–30=190 bpm.

Jazda w **sport zone 1 (Very light)** jest wykonywana w bardzo niskiej intensywności. Podstawą treningu

jest poprawa poziomu wydajności po treningu; podczas okresu regeneracji (nie tylko podczas ćwiczenia). Możesz przyspieszyć proces regeneracji ćwicząc z bardzo niską intensywnością.

Sport zone 2 (Light) jest od treningów wytrzymałościowych; nieodłączna część każdego programu treningowego. Sesja jazdy w tej strefie jest łatwa. Długie treningi w tej strefie charakteryzuje efektywny wydatek energetyczny. Postęp będzie wymagał wytrwałości.

Wydolność tlenowa jest wzmacniana w **sport zone 3 (Moderate)**. Intensywność treningu jest większa niż w sport zones 1 i 2, lecz nadal ma na celu poprawę wydolności tlenowej. Przykładowo: ćwiczenie w sport zone 3 może składać się z, poprzedzonych regeneracją, interwałów. Jazda w tej strefie jest szczególnie efektywna przy poprawie krążenia i wzmacnianiu mięśni.

Jeżeli twoim celem jest współzawodnictwo na najwyższym poziomie, będziesz musiał trenować w **sport zones 4** i **5**. W tych strefach, powinieneś jeździć beztlenowo w interwałach trwających maksymalnie 10 minut. Im krótszy interwał, tym większa intensywność. Bardzo ważny jest tutaj odpowiedni czas odnowy pomiędzy interwałami. Szablon treningu w strefach 4 i 5 jest zaprojektowany w taki sposób, aby osiągnąć maksymalne wyniki.

Jeśli jeździsz w wyznaczonych strefach to środek danej strefy jest najlepszym celem, ale nie utrzymuj tętna w miejscu cały czas. Intensywność treningu, poziom regeneracji, samopoczucie i inne czynniki będą oddziaływać na pracę serca. Ważne jest, aby zwracać uwagę na uczucie zmęczenia i dopasować do niego program treningowy.

Prostym sposobem korzystania ze stref, jest utworzenie pożądanych stref tętna. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź doPlanowanie treningu (strona 11).

Po zakończeniu sesji, zostanie wyświetlony czas spędzony w strefie. Wejdź do opcji **Weekly** aby wyswietlić strefy, w jakich ćwiczyłeś i jaki czas w nich spędziłeś. Oprogramowanie Polar ProTrainer 5 oferuje do 10 stref aby lepiej wspomóc twoje potrzeby treningowe i rezerwę tętna.

Trening OwnZone

Twój licznik automatycznie wyznaczy indywidualną i bezpieczną intensywność ćwiczenia: Twoje OwnZone. Polar OwnZone to wyznaczona specjalnie dla ciebie strefa treningu tlenowego. Funkcja ta przeprowadza cię przez rozgrzewkę, uwzględniając przy tym twój aktualny stan fizyczny i psychiczny. Dla większości osób dorosłych, OwnZone odpowiada 65-85% tętna maksymalnego.

OwnZone może być wyznaczone w 1-5 minut podczas rozgrzewki poprzez jazdę na rowerze, chodzenie, bieganie lub uprawianie innej aktywności. Test polega na powolnym rozpoczęciu ćwiczenia, z małą intensywnością, a następnie stopniowym zwiększaniu tempa. OwnZone jest przeznaczone dla zdrowych osób. Niektóre czynniki, związane ze stanem zdrowia, mogą uniemożliwić wyznaczenie OwnZone. Należą do nich wysokie ciśnienie krwi, arytmia serca jak również przyjmowanie niektórych leków.

Istotna, celem utrzymania dobrej kondycji, jest umiejętność oceny i interpretacji zachowań własnego ciała podczas wysiłku fizycznego.. Ponieważ rozgrzewka dla różnych typów ćwiczeń nie jest taka sama, a także psychiczny i fyzyczny stan może się różnić każdego dnia (np. z powodu stresu lub choroby), to używanie OwnZone dla każdej sesji gwarantuje najefektywniejsze wyznaczenie strefy tętna dla danego ćwiczenia i dnia.

W celu uzyskania dalszych informacji o wyznaczaniu OwnZone, przejdź doWyznaczenie OwnZone (strona 22).

Tętno maksymalne

Tętno maksymalne (HR_{max}) to maksymalna ilość skurczów serca na minutę (bpm) podczas maksymalnego wysiłku fizycznego. Wielkość ta jest indywidualną i zależną od twojego wieku, predyspozycji genetycznych oraz poziomu sprawności fizycznej. Może się ono również zmieniać w zależności od rodzaju uprawianego sportu. HR_{max} jest używane do określenia poziomu intensywności ćwiczenia.

Wyznaczanie maksymalnego tętna

Twoje HR_{max} może zostać wyznaczone na kilka sposobów.

Najdokładniejszą metodą wyznaczenia HR_{max} jest pomiar kliniczny. Test wysiłkowy, przeprowadzany przez kardiologa lub fizjologa, jest zazwyczaj wykonywany na bieżni lub rowerze.

Możesz również samodzielnie wyznaczyć swoje HR_{max} ; podczas ćwiczenia razem z partnerem.

Ocena wyniku HR_{max}-p które przewiduje twoje HR_{max} może być wykonana poprzez przeprowadzenie Polar Fitness Testu.

Zazwyczaj używana jest formuła: 220 - wiek, jednak badania wskazują, że metoda ta nie jest zbyt dokładna (szczególnie w przypadku osób starszych lub osób, które trenują od wielu lat).

Jeżeli kilka tygodni temu zakończyłeś ciężki trening i wiesz, że potrafisz bezpiecznie osiągnąć tętno maksymalne, możesz bez przeszkód, samodzielnie wykonać test wyznaczania HR_{max}. Zalecane jest, aby podczas przeprowadzania testu ktoś z tobą był. Jeżeli masz wątpliwości, przed wykonaniem testu skonsultuj się z lekarzem .

Oto przykład prostego testu.

Krok 1: 20 minutowa rozgrzewka na płaskiej nawierzchni, przejście do zwyczajowego tempa treningu.

Krok 2: Wybierz wzniesienie, na pokonanie którego potrzebujesz więcej niż 2 minuty. Wyjedź na to wzniesienie tempem, które możesz utrzymać maksymalnie przez 20 minut. Zjedź z powrotem na sam dół wzniesienia.

Krok 3: Wjedź na nie jeszcze raz tempem, które możesz utrzymać maksymalnie przez 10 minut. Zanotuj swoje maksymalne tętno. Twoje maksimum jest około 10 uderzeń wyższe niż wartość, którą zapisałeś.

Krok 4: Zjedź z powrotem na dół, pozwól aby twoje tętno spadło o 30-40 bpm.

Krok 5: Wyjedź jeszcze raz na wzniesienie z tempem, które możesz utrzymać przez 1 minutę. Spróbuj przejechać połowę wzniesienia. Zanotuj swoje maksymalne tętno. Zbliżyłeś się do maksymalnego tętna. Użyj tej wartości jako tętno maksymalne w training zones.

Krok 6: Upewnij się, że dobrze odpoczęłeś, minimum 15 minut.

Tętno spoczynkowe

HR_{sit} jest to średnie tętno podczas całkowitego braku ruchu (np. podczas siedzenia). Aby wyznaczyć HR_{sit} ; załóż nadajnik, usiądź i postaraj się nie ruszać. Celem uzyskania bardziej precyzyjego pomiaru, powtórz procedurę kilka razy i oblicz średnią.

Rezerwa tętna

Rezerwa tętna (HRR) jest to różnica pomiędzy tętnem maksymalnym (HR_{max}) a tętnem spoczynkowym (HR_{rest})*. HRR jest używane do wyliczania tętna ćwiczenia. Jest to zakres w obrębie tętna; zmienia się on w zależności od poziomu wysiłku. HRR dorównuje absorbcji rezerw tlenu (VO_2R).

Tętno odpowiednie do przeprowadzania ćwiczeń można obliczyć za pomocą wzoru Karvonena**. Do wyrażonej w procentach rezerwy tętna dodaj tętno spoczynkowe.

HR ćwiczenia = % zamierzonej intensywności (HR_{max} – HR_{rest}) + HR_{rest}

Przykład:

Założenie; intensywność 70 % HRR dla osoby z HR_{max} 201 bpm i HR_{rest} 50 bpm

HR ćwiczenia = 70% (201-50) + 50

HR ćwiczenia = 156 bpm

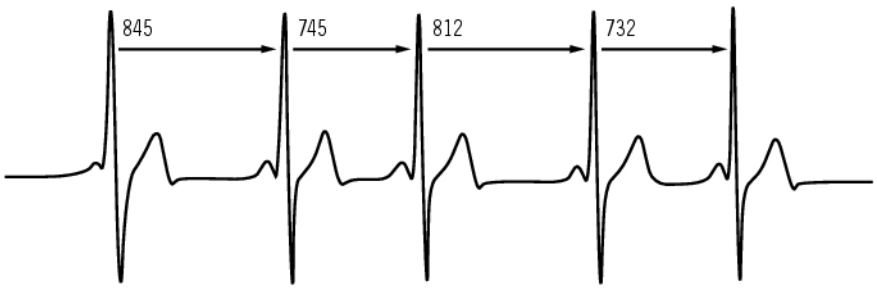
Celem dokładnego określenia HR ćwiczenia, potrzebujesz dokładnych wartości HR_{max} oraz HR_{rest}. Jeżeli używasz szacunkowego HR_{max}, wartość tętna ćwiczenia zawsze będzie szacunkowa.

*W Polarze CS600X, wartość tętna podczas spoczynku jest mierzona w pozycji siedzącej (HR_{sit}). Jest to konieczne, z uwagi na dokładność pomiaru (HR_{sit} jest wykorzystywane do obliczenia wydatku energetycznego). HR_{sit} dopasowuje niską intensywność do ćwiczeń, których intensywność może być porównana.

**Karvonen M, Kentala K, Mustala O. Efekt treningu pracy serca: długotrwałe badania. Ann Med Exp Biol Fenn 1957; 35: 307-315.

Zmienność tętna

Każdy skurcz serca jest inny. Zmienność tętna (HRV) jest zmienną interwałów każdego skurczu serca, znane również jako interwał R-R.



HRV wskazuje na odchylenia tętna od tętna średniego. Tętno średnie w wartości 60 skurczów na minutę (bpm) nie oznacza, że odstępy pomiędzy skurczami wynoszą dokładnie 1.0 sek. ponieważ mogą one trwać od 0.5 sek do 2.0 sek.

Wydolność tlenowa ma wpływ na HRV HRV dla serca w dobrej kondycji jest zazwyczaj niskie w spoczynku. Inne czynniki, które mają wpływ na HRV to wiek, uwarunkowania genetyczne, pozycja ciała, pora dnia oraz stan zdrowia. Podczas ćwiczenia, HRV zmniejsza się wraz ze wzrostem intensywności. HRV zmniejsza się także w stanie stresu.

HRV jest regulowane przez autonomiczny system nerwowy. Aktywność parasympatyczna obniża tętno i zwiększa HRV, podczas gdy aktywność sympatyczna zwiększa tętno i zmniejsza HRV.

HRV jest używane w opcjach Ownzone, OwnIndex i OwnOptimizer. Może być również monitorowane samo za pomocą licznika. Jeśli Twoje HRV zmienia się w podawanym tempie i tętnie, to może to wskazywać na to zmiany w obciążeniu treningu lub zmęczenie.

Zapis R-R

Zapis R-R pozwala na zapisanie odległości pomiędzy dwoma skurczami serca. Informacja ta jest wyświetlana również jako tętno wyrażone w skurczach serca na minutę.

Przy takim zapisie możliwe jest zauważenie każdego, dodatkowego skurczu serca. Celem optymalnego kontaktu nadajnika ze skórą zaleca się użycie specjalnego żelu (żel ECG). Odczyty zinterpretowane jako niewłaściwe w danych tętna mogą zostać poprawione za pomocą oprogramowania Polar ProTrainer 5. W celu uzyskania dalszych informacji o poprawie wydolności w kolarstwie przejdź do. Polar Article Library [http://articles.polar.fi/en/1_segment.html].

13. INFORMACJE SERWISOWE DLA KLIENTA

Konserwacja i przechowywanie

Jak każde urządzenie elektroniczne, Polar powinien być przechowywany w optymalnych dla niego warunkach. Stosowanie się do poniższych wskazówek umożliwi nie tylko zachowanie gwarancji ale i bezawaryjne działanie Polara przez wiele lat.

Konserwacja

Po każdym użyciu odpinaj nadajnik od elektrod. Przemyj nadajnik delikatnym roztworem wody z mydłem. Wysusz go za pomocą papierowego ręcznika. Nigdy nie używaj alkoholu lub innych materiałów mogących uszkodzić urządzenie (gąbki drucianej lub mocnych środków chemicznych).

Myj elektrody po każdym użyciu. Jeśli używasz elektrod więcej niż trzy razy w tygodniu, pierz je w pralce przynajmniej raz na trzy tygodnie, w temperaturze 40°C / 104°F. Pierz elektrody, wkładając je do płóciennego worka lub poszewki. Nie namaczaj ich i nie stosuj detergentów z wybielaczem lub zmiękczaczem. Nie wybielaj elektrod.

Pierz elektrody zawsze przed dłuższą przerwą w treningu oraz po ćwiczeniach w basenie z chlorowaną wodą. Nie wkładaj ich do suszarki i nie prasuj. Nigdy nie wkładaj nadajnika do pralki lub suszarki!
Nadajnik i elektrody susz i przechowuj osobno.

Przechowuj licznik, nadajnik i sensory w ciepłym i suchym miejscu. Nie trzymaj ich w wilgotnym miejscu, w nie-oddychających materiałach (plastikowa lub sportowa torba) lub w mokrych materiałach (mokry ręcznik). Licznik, nadajnik i sensory są wodoszczelne i mogą być używane podczas deszczu. Aby zachować szczelność, nie myj licznika lub sensorów wodą pod dużym ciśnieniem jak również nie zanurzaj ich pod wodą. Nie narażaj Polara na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

Utrzymuj licznik w czystości. Wyczyść licznik i sensory delikatnym roztworem wody z mydłem i przepłucz pod bieżącą wodą. Nie zanurzaj ich w wodzie. Wysusz je delikatnie za pomocą papierowego ręcznika. Nigdy nie używaj alkoholu lub innych materiałów mogących uszkodzić urządzenie (gąbki drucianej lub mocnych środków chemicznych).

Aby nie uszkodzić licznika i / lub sensorów, unikaj uderzania nimi.

* Opcjonalne sensory.

Serwis

Jeżeli, podczas obowiązywania dwuletniej grawancji, twój licznik Polara będzie potrzebować napraw , zalecamy aby dostarczyć go wyłącznie do autoryzowanego serwisu firmy Polar. Gwarancja nie obejmuje zniszczeń powstałych w trakcie, lub w wyniku wykonywania napraw przez osoby do tego nieupoważnione. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Ograniczona gwarancja firmy Polar (strona 65).

W celu uzyskania informacji o lokalnych placówkach serwisowych, skontaktuj się z dystrybutorem w danym kraju.

Wymiana baterii

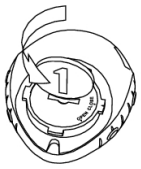
Dokonuj wymiany baterii w autoryzowanym Centrum Serwisowym Polara Unikaj otwierania pokrywy baterii. Jeśli jednak zdecydowałeś się aby wymienić baterię samodzielnie, postępuj zgodnie z instrukcjami zawartymi na następnej stronie.

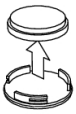
Aby wymienić baterię w liczniku i nadajniku samodzielnie, postępuj zgodnie z instrukcją w Wymiana Baterii Licznika. Instrukcja zawiera informacje dla wszystkich baterii.

Jeżeli chciałbyś aby wymiany dokonał Polar, skontaktuj się z autoryzowanym centrum serwisowym.

Wymiana Baterii Licznika

Aby wymienić baterię w liczniku, potrzebujesz monety i odpowiedniej baterii (CR 2354).





1. Używając monety, otwórz kapsel baterii, przekręcając go w kierunku odwrotnym do wskazówek zegara
2. Zdejmij kapsel baterii. Bateria jest przymocowana do kapsla; ostrożnie ją unieś. Usuń baterię/zastąp ją nową. Bądź ostrożny; nie uszkodź kapsla lub tyłu obudowy .
3. Umieść baterię plusem (+) w stronę kapsla/minusem (-) w stronę odbiornika.
4. Do przykrywki przymocowana jest również uszczelka kapsla . Zmień uszczelkę, jeżeli jest uszkodzona. Przed zamknięciem kapsla, upewnij się, że uszczelka nie jest uszkodzona i że poprawnie umieściłeś ją w rowku .
5. Włóż kapsel na swoje miejsce; zamknij za pomocą monety, przekręcając go zgodnie z ruchem wskazówek zegara, do pozycji CLOSE. Upewnij się, że kapsel został właściwie założony!

Nadmierne używanie podświetlenia, powoduje szybsze rozładowanie się baterii. Wskaźnik zużycia baterii może pojawić się także przy używaniu Polara w niskich temperaturach; zniknie, gdy temperatura otoczenia wzrośnie. Pokrywę baterii otwieraj jedynie w celu wymiany baterii. W trakcie wymiany baterii sprawdź czy nie jest zniszczona uszczelka. Jeśli tak, należy ją wymienić. Baterie i uszczelki możesz kupić w dobrze zaopatrzonych sklepach Polara jak również w autoryzowanym serwisie. W USA i Kanadzie uszczelki są dostępne wyłącznie w autoryzowanych Centrach Serwisowych Polara.

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

Baterie sensorów prędkości i kadencji.

Skontaktuj się z autoryzowanym serwisem w celu wymiany sensorów prędkości i kadencji.

Bateria sensora pomiaru mocy.

Przejdź do osobnej instrukcji dla Power Output W.I.N.D. Sensor aby zapoznać się z instrukcją wymiany baterii.

Uwagi

Zakłócenia podczas ćwiczeń

Zakłócenia elektromagnetyczne i sprzęt sportowy

Zakłócenia mogą występować w pobliżu źródeł wysokiego napięcia lub w otoczeniu komputerów. Również stacje WLAN mogą powodować zakłócenia podczas treningu z CS600X. Aby wyeliminować przerwy w odczytach lub nieprawidłowe wskazania, unikaj zbliżania się do potencjalnych źródeł zakłóceń.

Zakłócenia mogą powodować również niektóre części elektronicznego sprzętu sportowego np. wyświetlacze LED, silniki czy hamulce elektromagnetyczne. W celu rozwiązania tego problemu, postępuj wg poniższego:

1. Zdejmij nadajnik z klatki piersiowej i rozpocznij ćwiczenie na powodującym zakłócenia sprzęcie.
2. Obracaj licznik póki nie znajdziesz obszaru, w którym nie ma wyświetlonego tętna lub symbol serca nie mruga. Zakłócenia są mocniejsze naprzeciwko wyświetlacza, podczas gdy lewa i prawa strona jest zazwyczaj wolna od zakłóceń.

3. Załóż nadajnik z powrotem na klatkę piersiową i utrzymuj licznik w strefie wolnej od zakłóceń.

Jeśli licznik nadal nie działa z nadajnikami, to prawdodpodobnie jest zbyt dużo zakłóceń elektrycznych w powietrzu by prowadzić bezprzewodowy pomiar tętna.

Minimalizacja ryzyka podczas ćwiczenia

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

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

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

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

Informacje dla osób z rozrusznikami serca, defibrylatorami lub innymi wszczepionymi urządzeniami elektronicznymi. Osoby posiadające stymulator serca używają licznika Polara na własne ryzyko. Przed rozpoczęciem użytkowania, zaleca się wykonanie ćwiczenia (z maksymalnym obciążeniem) pod nadzorem lekarza. Test przeprowadza się aby zapewnić bezpieczne używanie Polara ze stymulatorem.

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

Pod wpływem potu nadajnik może zafarbować jasne ubrania na czarno. Jeżeli stosujesz zewnętrznie preparaty do odstraszania owadów upewnij się, że nie wejdą one w reakcję z nadajnikiem.

Specyfikacja techniczna

Licznik

Laser Product 1 klasy

Żywotność baterii:	Średnio 1 rok (1h/dzień, 7 dni w tygodniu)
Typ baterii:	CR 2354
Uszczelka baterii:	O-ring 20,0 x 1,0 Materiał: silikon
Temperatura, w jakiej działa nadajnik:	-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F
Materiały:	Termoplastyczny polimer
Dokładność zegarka:	Lepsza niż ± 0,5 sekundy / dzień przy temperaturze 25 °C.
Dokładność monitora pracy serca:	± 1% lub 1 bpm. Przy założeniu stabilnych warunków.
Zakres pomiaru tętna:	15-240
Zakres pomiaru prędkości:	0-127 km/h
Zakres pomiaru wysokości:	-550 m ... +9000 m

Zakres wzniesień:	5 m

Wartości limitów licznika

Maksymalna ilość plików:	99
Maksymalny czas pliku:	99 h 59 min 59 s
Maksymalna ilość okrążeń:	99
Całkowity dystans:	999 999 km
Całkowity czas trwania:	9999h 59min 59s
Całkowita ilość kalorii:	999 999 kcal
Całkowita ilość ćwiczeń:	9999
Całkowita suma podejść:	304795 m

Nadajnik

Żywotność baterii w nadajniku WearLink W.I.N.D. transmitter:	Średnio 2 lata (3h/dzień, 7 dni w tygodniu)
Typ baterii:	CR2025
Uszczelka baterii:	O-Ring 20.0 x 1.0, material silicone
Temperatura, w jakiej działa nadajnik:	-10 °C do +40 °C
Materiał łącznika:	Poliamid
Materiał paska:	Poliuretan/ Poliamid/ Poliester/ Elastan/ Nylon

Polar ProTrainer 5™

Wymagania systemowe:	PC Windows® 2000/XP (32bit), Vista Port na podczerwień IrDA (urządzenie zewnętrzne IrDA lub wbudowany port IR) Dodatkowo, poza oprogramowaniem, twój PC musi posiadać procesor Pentium II 200 MHz (lub szybszy), monitor SVGA (lub lepszy), 50 MB wolnej pamięci i stację dysków CD-ROM.

Polar WebLink używa komunikacji IrDA

Wymagania systemowe:	PC Windows® 98/98SE/ME/2000/XP Port na podczerwień IrDA (urządzenie zewnętrzne IrDA lub wbudowany port IR)

Licznik wyświetla wskaźniki twoich osiągów. Wyznacza poziom obciążenia fizycznego i intensywności podczas ćwiczenia. Mierzy również prędkość i dystans podczas jazdy za pomocą sensora prędkości. Sensor G3 GPS został zaprojektowany by mierzyć prędkość, dystans i lokalizację, jak również, aby podawać informacje o przebytej trasie. Sensor kadencji został zaprojektowany, aby dostarczać informacji o kadencji podczas jazdy. Sensor pomiaru mocy został zaprojektowany, aby wskazywać informacje o mocy generowanej podczas jazdy. Użycie Polara w innych celach nie jest wskazane.

Licznik Polara nie powinien być używany w celu uzyskania pomiarów, które wymagają specjalistycznej precyzji. Co więcej, urządzenie to nie powinno być używane do pomiaru w powietrzu lub pod wodą.

Wodoszczelność produktów Polara jest testowana zgodnie z międzynarodowym standardem ISO 2281. Produkty są podzielone na trzy różne kategorie szczelności. Sprawdź kategorię szczelności produktu Polara na jego odwrocie i porównaj ją z wykresem poniżej. Poniższe określenia nie muszą być zgodne z definicjami podawanymi przez innych producentów.

Oznaczenie na odwrocie	Charakterystyka wodoszczelności
Wodoszczelność	Odporne na: ochlapanie, pot, krople deszczu. Nie używać podczas pływania
Wodoszczelność 30 m/50 m	Można stosować podczas pływania oraz kąpieli
Wodoszczelność 100 m	Można stosować podczas pływania i nurkowania z ABC (bez butli)

*Charakterystyka ta tyczy się również nadajnika Polar WearLink W.I.N.D. oznaczonego Water resistant.

Najczęściej Zgłaszane Pytania

Co powinienem zrobić, gdy...

...symbol baterii i komunikat Battery low zostaną wyświetlone?

Pierwszym znakiem wyczerpania baterii jest zazwyczaj wskaźnik zużycia baterii. Wskaźnik ten może się również pojawić w warunkach niskiej temperatury. Zniknie, gdy temperatura otoczenia wróci do normy. Gdy symbol się pojawia, dźwięki i podświetlenie są automatycznie wyłączane. Aby uzyskać więcej informacji na temat zmiany baterii, przejdź do Konserwacja i przechowywanie (strona 60).

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

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

...przyciski nie reagują?

Zresetujk licznik naciskając wszystkie boczne przyciski i przytrzymując je przez 2 sekundy. Po resecie wciśnij czerwony przycisk, **Start with bike settings** zostanie wyświetlone. Możesz zaakceptować ustawienia roweru naciskając OK lub je zmienić. **Basic Settings** zostanie wyświetlone. Ustaw godzinę i datę, wszystkie inne dane zostaną zachowane. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do Podstawowe ustawienia (strona 7) oraz Pomiar rozmiaru koła. (strona 7). Jeśli nie chcesz zmieniać reszty ustawień, to możesz je pominąć przytrzymując STOP. Wszystkie dane o treningach zostaną zachowane.

...licznik nie mierzy spalanych kalorii?

Spalone kalorie są wyliczane tylko wówczas, gdy masz założony nadajnik i dane podstawowe są wprowadzone poprawnie. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do Podstawowe ustawienia (strona 7).

...inna osoba z licznikiem lub innych monitorem pracy serca powoduje zakłócenia?

ZobaczUwagi (strona 61).

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

- Upewnij się, że licznik nie jest dalej niż 40 m od nadajnika..
- Sprawdź, czy nadajnik nie poluzował się podczas ćwiczenia.
- Sprawdź, czy elektrody w ubraniu sportowym są poprawnie ułożone.
- Sprawdź, czy elektrody są dostatecznie wilgotne.
- Sprawdź, czy nadajnik/ubranie sportowe są czyste.
- Upewnij się, że nie ma innego nadajnika w odległości 40 m.
- Przyczyną zakłóceń w pracy nadajnika może być silne pole elektromagnetyczne. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Uwagi (strona 61).
- Jeżeli, pomimo oddalenia się od źródeł możliwych zakłóceń, złe wskazanie tętna nie ulegnie zmianie, zwolnij i sprawdź tętno manualnie. Jeżeli twoje samopoczucie odpowiada wysokim wskazaniom w odbiorniku, może mieć to związek z arytmią serca. Pomimo, iż większość przypadków arytmii nie jest groźna, powinieneś skontaktować się z lekarzem
- Jakiś czynnik mógł zmienić siłę twoich fal ECG. W takim przypadku skonsultuj się z lekarzem.

…Check WearLink! zostanie wyświetlone i licznik nie może odnaleźć sygnału tętna?

- Upewnij się, że licznik nie jest dalej niż 40 m od nadajnika..
- Sprawdź, czy nadajnik nie poluzował się podczas ćwiczenia.
- Sprawdź, czy elektrody w ubraniu sportowym są poprawnie ułożone.
- Sprawdź, czy elektrody są dostatecznie wilgotne.
- Sprawdź, czy nadajnik/ubranie sportowe są czyste i nie są zniszczone.
- Jeżeli brak pomiaru występuje podczas ćwiczenia w stroju sportowym (z wszytymi przez producenta elektrodami), spróbuj użyć elektrod z Wear Linka. Jeżeli przyniesie to efekt, problem najprawdopodobniej dotyczy wspomnianego stroju sportowego. Skontaktuj się z jego sprzedawcą/producentem.
- Jeżeli wykonałeś wszystkie wspomniane wyżej czynności, a komunikat nadal się pojawia oraz nie ma

sygnału pulsu, przypuszczalnie bateria w nadajniku jest wyczerpana. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Konserwacja i przechowywanie (strona 60).

...New WearLink found. Teach new WearLink? zostanie wyświetlone.

Jeśli zakupiłeś nowy nadajnik osobno, to musi on zostać nauczony przez licznik. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Uzywanie nowego nadajnika (strona 53).

Jeśli używasz nadajnika, który był dołączony do zestawu z licznikiem i wiadomość zostaje wyświetlona, możliwe jest, że licznik odbiera sygnał od innego nadajnika. W takim przypadku upewnij się, że nadajnik, który masz na sobie, jest twój oraz sprawdź, czy elektrody są dobrze zwilżone a nadajnik nie poluzował się. Jeżeli komunikat nadal się pojawia, oznacza to, że bateria w nadajniku jest wyczerpana. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Konserwacja i przechowywanie (strona 60).

...Check Speed! zostanie wyświetlone.

W celu uzyskania dalszych informacji, przejdź do instrukcji sensora Speed Sensor W.I.N.D.

...Check Power! jest wyświetlone?*

Sprawdź czy funkcja sensora mocy jest włączona w liczniku. Jeśli tak, to symbol rowerzysty powinien zostać wyświetlony na liczniku Upewnij się, że sensor mocy jest założony poprawnie. Bateria sensora może być wyczerpana. W celu dalszych informacji, przejdź do instrucji Power Output.

Teach new sensor? zostanie wyświetlone.

Jeśli zakupiłeś nowy WearLink W.I.N.D., Polar Cadence Sensor W.I.N.D.* lub Polar Power Sensor W.I.N.D.* osobno, to muszą zostać nauczone przez licznik. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Uzywanie nowych akcesoriów (strona 54).

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

Licznik konwertuje ciśnienie powietrza na odczyt wysokości. Z tego powodu zmiana pogody może spowodować zmianę wysokości.

…odczyty wysokości są niedokładne?

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

...Memory low jest wyświetlone?

Memory low jest wyświetlane gdy pozostało mniej niż jedna godzina wolnej pamięci. Gdy pamięć się zapełni to zostanie wyświetlony komunikat **Memory full** . Aby zwolnić pamięć, prześlij dane do ProTrainera 5 i usuń je z pamięci licznika

*Opcjonalny sensor jest wymagany.

Ograniczona gwarancja firmy Polar

- Gwarancja międzynarodowa wydawana jest przez Polar Electro Inc. dla klientów, którzy kupili ten produkt w USA lub Kanadzie. Gwarancja międzynarodowa wydawana jest przez Polar Electro Inc. dla klientów, którzy kupili ten produkt w innych krajach.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu nabywcy tego urządzenia, że produkt będzie wolny od wad materiałowych i produkcyjnych przez okres dwóch lat od daty zakupu. .
- **Zatrzymaj kartę gwarancyjną oraz dowód zakupu, Serwis będzie ich wymagać podczas napraw gwarancyjnych!**
- Gwarancja nie obejmuje baterii, pęknięć/złamań obudów i pasków, zniszczeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem/nie przestrzeganiem uwag zawartych w instrukcji, wypadkami, używaniem

produktu do celów komercyjnych.

- Gwarancja nie obejmuje także zniszczeń/strat, kosztów/wydatków, (bezpośrednich, pośrednich czy przypadkowych), związanych z użytkowaniem produktu. W okresie gwarancyjnym produkt zostanie naprawiony (lub wymieniony, według decyzji dystrybutora) bez opłaty w autoryzowanym serwisie.
- Gwarancja ta nie wpływa na, wynikające z umowy sprzedaży, ustawowe prawa konsumenta względem sprzedawcy.

CE 0537

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

Produkt jest urządzeniem elektronicznym objętym dyrektywą 2002/96/EC Parlamentu i Rady Europejskiej dotyczącą odpadów elektrycznych i elektronicznych (WEEE). W związku z powyższym produkt ten powinien, po jego zużyciu, trafić do odpowiednich pojemników na śmieci (normy UE). Firma Polar zachęca użytkowników do, zgodnej z prawem lokalnym, segregacji odpadów elektronicznych także poza granicami UE. W ten sposób wnosisz wkład w minimalizację wpływu śmieci na środowisko naturalne i ludzkie życie.

Prawa autorskie © 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Polar Electro Oy posiada certyfikaty ISO 9001:2000.

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

Zrzeczenie się odpowiedzialności

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

Produkt ten jest chroniony jednym lub kilkoma z poniższych patentów.

FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, FI112028, EP 0984719, US 6361502, FI 111801, US 6418394, EP1124483, WO9855023, US6199021, US6356848, FI114202, US 6537227, FI110915, FI 113614.

Kolejne patenty w trakcie rejestracji.

Wyprodukowano przez:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Tel +358 8 5202 300

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

INDEKS

"Uczenie" 53
(Kadencja) Cadence: On /Off 37
(Prędkość)Speed on/ off 36
Ćwiczenie interwałowe 11

A.Lap on/off 36
Analiza treningu za pomocą oprogramowania 24

Blokada przycisków 39

Dźwięk 39

Fazy 44
Fitness test 46
Fitness Test Trend 48

Gwarancja 60, 65
Głośność 39

HR_{max} 38, 57
HR_{max}-p 47
HR_{sit} 38, 58

Instrukcja postępowania 60

Kalibracja wysokości 33
Kasowanie pliku 32

Limity prędkości 12
Limity tętna 12
Limity ustawiane ręcznie 12

Nadajnik 13
Nagłówki 18
Najczęściej Zgłaszane Pytania 64

Odliczanie dni do wydarzenia 40
OwnIndex 46
OwnOptimizer 49
OwnZone 22, 57

Pauza ćwiczenia 22
Podświetlenie 21
Podświetlenie ekranu 7
Polar ProTrainer 5 ..... 24, 43
Power (moc) on/ off 37
Powiększenie Wyświetlacza 21
Przeglądanie informacji treningowych 24
Przesyłanie danych 24
Przyciski odbiornika 7
Przypomnienia 40

Resetowanie licznika 64
Rozpoczęcie pomiaru tętna 15
Rozpoczęcie zapisu ćwiczenia 15

Sposób wyświetlania 12h/24h 41
Stopień aktywności 38
Strefa czasowa 41
Symbol roweru 15, 18
Szacowane tętno maksymalne 47
Słaba bateria 64

Totals 32
Tryb nocny 21
Tworzenie ćwiczeń 11

Ustawianie stopera 12
Ustawienia ćwiczenia 11, 12
Ustawienia daty 41
Ustawienie alarmu/budzika 41
Ustawienie godziny 41
Ustawienie zapisu tempa 34
Uwagi 61

VO_{2max} 38, 46

Wodoszczelność 63
Wybierz język 39
Wybór jednostek 39
Wybór typu ćwiczenia 11
Wydatek kaloryczny 24

Zakładanie baterii 60
Zapis okrążeń 20
Zapis R R 34, 35
Zaprogramowane ćwiczenie 43, 44
Zerowanie pliku totals 32
Zmiana wyświetlanych danych 17