

Polar RC3 GPS Instrukcja obsługi

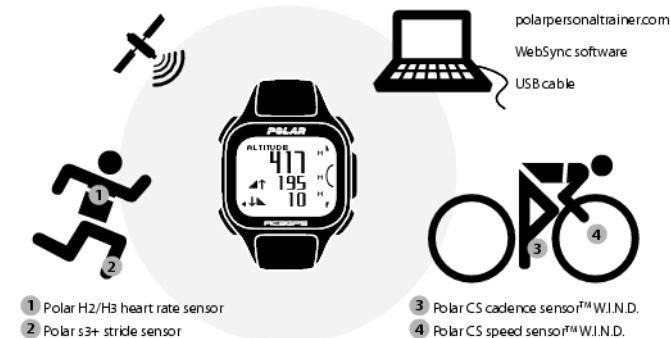
SPIS TREŚCI

1. WSTĘP	4
2. KOMPLEKSOVY SYSTEM TRENINGOVY	5
Elementy komputera treningowego	5
Oprogramowanie treningowe	5
Dostępne akcesoria	6
Funkcje przycisków	7
Układ menu	8
3. BATERIA KOMPUTERA TRENINGOWEGO	10
Ładowanie komputera treningowego	10
Czas działania baterii	11
Wskaźnik poziomu naładowania baterii	11
Powiadomienia o niskim poziomie naładowania baterii	11
4. USTAWIENIA KOMPUTERA TRENINGOWEGO	13
Ustawienia podstawowe	13
Ustawienia profili sportowych	13
5. TRENING	14
Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową	14
Rozpoczynanie sesji treningowej	14
Trening z funkcją Polar ZoneOptimizer	17
Rozpocznij sesję treningową wraz z funkcją Polar ZoneOptimizer	17
Dane z treningu	19
Funkcje przycisków podczas treningu	25
Zapisywanie okrążeń	25
Blokowanie strefy tętna	25
Tryb nocny	25
Podgląd menu podręcznego	26
Wstrzymanie/zakończenie rejestrowania danych treningowych	26
Funkcja Back to Starting Point (powrót do punktu początkowego)	26
6. PO TRENINGU	28
Rezultaty treningu	28
Pliki treningowe	30
Usuwanie plików	33
Podsumowania tygodniowe	33
Resetowanie podsumowań tygodniowych	34
Dane sumaryczne od xx.xx.xxxx	34
Resetowanie danych sumarycznych	34
7. POLARPERSONALTRAINER.COM	35
Analiza danych z treningu	35
Korzystanie z programów treningu wytrzymałościowego Polar	35
8. USTAWIENIA	36
Ustawienia profili sportowych	36
Ustawienia dotyczące biegania	36
Ustawienia dla jazdy na rowerze	37
Ustawienia dla innych sportów	39
Ustawienia tętna	39
Ustawianie informacji o użytkowniku	39
Tętno maksymalne (HRmax)	40
OwnIndex®	40

Ustawienia ogólne	40
Ustawienia zegara	41
Menu podręczne	41
Tryb wyświetlania czasu	41
Tryb przedtreningowy	41
Tryb treningowy	41
9. TEST POLAR FITNESS TEST	43
Przed rozpoczęciem testu	43
Przebieg testu	43
Po zakończeniu testu	44
10. NOWE AKCESORIA	46
"Nauczanie" nowego sensora z komputerem treningowym	46
"Nauczanie" nowego nadajnika na klatkę piersiową z komputerem treningowym	46
"Nauczanie" nowego sensora prędkości z komputerem treningowym	46
"Nauczanie" nowego sensora kadencji z komputerem treningowym	47
"Nauczanie" nowego sensora biegowego z komputerem treningowym	47
Kalibracja sensora biegowego Polar s3+	48
Kalibracja podczas biegu – kreator	48
Ręczne ustawianie współczynnika kalibracji	49
Kalibracja sensora przez przebiegnięcie zdefiniowanego dystansu (kalibracja „na bieżąco”)	49
11. POLAR SMART COACHING	51
Polar Sport Zones	51
Wariacja tętna	52
Polar ZoneOptimizer	53
Maksymalne tętno	54
Kadencja biegu i długość kroku	55
Polar Running Index	55
Funkcja obciążenia treningowego	57
Programy treningu wytrzymałościowego Polar dla biegaczy i kolarzy	58
12. WAŻNE INFORMACJE	59
Jak dbać o urządzenie	59
Serwis	60
Baterie	60
Wymiana baterii nadajnika na klatkę piersiową	61
Środki ostrożności	61
Zakłócenia podczas treningu	61
Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu	62
Dane techniczne	63
Najczęściej zadawane pytania	65
Międzynarodowa gwarancja firmy Polar	68
Zastrzeżenia prawne	70
INDEKS	71

1. WSTĘP

Gratulujemy zakupu nowego komputera treningowego Polar RC3 GPS™! Komputer treningowy oferuje kompleksowy system wspomagający trening.



W niniejszym podręczniku użytkownika zawarto informacje, które pomogą w pełni wykorzystać możliwości komputera treningowego.

Najnowszą wersję podręcznika można pobrać z witryny www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>]. Poradniki wideo można obejrzeć na stronie http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Najważniejsze cechy i zalety

Wbudowane niewielkie urządzenie GPS: RC3 GPS to wszystko, czego potrzebujesz do zapisywania informacji o prędkości, dystansie oraz przebytej trasie. Niewielki i lekki komputer treningowy posiada wbudowany sensor GPS oraz akumulator.

Back to starting point (powrót do punktu początkowego): Ta funkcja pozwala wrócić do punktu rozpoczęcia treningu.

Training Benefit (korzyści płynące z treningu): Ta funkcja pomaga lepiej poznać korzyści płynące z treningu poprzez wyświetlanie informacji na jego temat.

Web Training Diary (internetowy dziennik treningowy): Udostępnij innym informacje o trasie i dystansie na stronie polarpersonaltrainer.com.

Running Index (wskaźnik Running Index): Funkcja ta pozwala monitorować efektywność biegu. Wskaźnik Running Index jest określany automatycznie w oparciu o tętno i prędkość.

Sport Profile (profil sportowy): W prosty sposób rozpocznij sesję treningową: w komputerze treningowym zapisane są cztery profile sportowe: jeden do biegania, dwa do jazdy na rowerze oraz jeden do innych dyscyplin sportowych.

Polar Sport Zones (strefy tętna): Aby trenować z odpowiednią intensywnością, zablokuj strefę docelową dla danej sesji treningowej. Kiedy Twoje tętno przekracza granice danej strefy, RC3 GPS informuje Cię o tym za pomocą sygnału wizualnego i dźwiękowego.

2. KOMPLEKSOWY SYSTEM TRENINGOWY

Elementy komputera treningowego



Dzięki wbudowanemu urządzeniu GPS **komputer treningowy Polar RC3 GPS** umożliwia dostęp do następujących danych dla wszystkich dyscyplin sportowych uprawianych na świeżym powietrzu i wykorzystujących globalny system pozycjonowania (Global Positioning System – GPS):

- prędkość
- dystans
- wysokość
- wzniesienie
- spadek
- informacje na temat trasy (przez serwis internetowy polarpersonaltrainer.com)

Wokół Ziemi nieustannie krążą co najmniej 24 aktywne satelity GPS. Sygnały, które satelity GPS wysyłają w kierunku Ziemi, informują o położeniu tych satelitów. Komputer treningowy odbiera sygnały i określa lokalizację poprzez pomiar dystansu między nim a satelitami.

Aby uzyskać wiarygodny odczyt prędkości, dystansu i położenia, komputer treningowy otrzymuje sygnały z minimum czterech satelitów. Aby obliczyć wysokość, komputer treningowy musi odbierać co najmniej sześć sygnałów z satelitów GPS.



Podłącz komputer treningowy do swojego komputera osobistego za pomocą **kabla USB**, aby naładować baterię i móc przesyłać dane między komputerem treningowym a serwisem internetowym polarpersonaltrainer.com.

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

Oprogramowanie treningowe

Dzięki **oprogramowaniu WebSync** możesz

- synchronizować i przysyłać dane pomiędzy komputerem treningowym a serwisem polarpersonaltrainer.com,
- zmieniać ustawienia komputera treningowego oraz
- dostosować wyświetlacz komputera treningowego do własnych potrzeb, np. ustawiając własne logo.

Więcej informacji dotyczących przesyłania danych oraz innych funkcji oprogramowania WebSync znajduje się w pełnej instrukcji obsługi dostępnej na stronie www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>] lub w dziale pomocy online WebSync.


Oprogramowanie WebSync można pobrać ze strony www.polarpersonaltrainer.com [<http://www.polarpersonaltrainer.com>].

Strona polarpersonaltrainer.com zapewnia możliwość korzystania z internetowego dziennika treningowego oraz pozwala na kontakt z innymi osobami należącymi do społeczności Polara, co motywuje do dalszej aktywności. Aby otrzymać dokładniejszą analizę swoich sesji treningowych, przenieś dane dotyczące treningu do serwisu internetowego polarpersonaltrainer.com za pośrednictwem kabla USB, wykorzystując oprogramowanie WebSync.

Dzięki **serwisowi internetowemu polarpersonaltrainer.com** możesz

- zobaczyć trasę przebytą podczas treningu
- dzielić się wynikami treningów za pośrednictwem statusów w portalach społecznościowych
- rywalizować ze znajomymi w wirtualnych zawodach sportowych
- przeglądać bardziej szczegółowe podsumowania treningów
- przechowywać pliki treningów i śledzić swoje postępy
- śledzić obciążenie treningowe i okresy regeneracji w dzienniku treningów
- tworzyć i pobierać programy treningowe Polar Endurance do komputera treningowego oraz korzystać z nich w trakcie sesji treningowych, a także
- tworzyć własne cele treningowe

Więcej informacji na temat funkcji serwisu internetowego polarpersonaltrainer.com znajduje się w dziale pomocy online polarpersonaltrainer.com.


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

Dostępne akcesoria

Dzięki akcesoriom Polar możesz poprawić jakość treningu i uzyskać obszerniejsze informacje na temat swojej wydajności.



Komputer treningowy RC3 GPS jest kompatybilny z nadajnikami na klatkę piersiową **Polar H2** oraz **H3**. Wygodny nadajnik na klatkę piersiową odczytuje tętno ćwiczącego dzięki sygnałom elektrycznym serca i przesyła dane do komputera treningowego w czasie rzeczywistym. Nadajnik na klatkę piersiową składa się z kostki i paska.

 *Jeśli zakupiony zestaw nie zawiera nadajnika na klatkę piersiową, wyłącz tę funkcję w ustawieniach profili sportowych. Aby uzyskać instrukcje, zob. Ustawienia profili sportowych (strona 36).*



Opcjonalny sensor biegowy **Polar s3+** pomaga poprawić technikę biegu. Bezprzewodowo mierzy prędkość/tempo, dystans, kadencję biegu oraz długość kroków, a także wyświetla wskaźnik running index (dot. efektywności biegu), niezależnie od tego, czy trenujesz wewnątrz budynku czy na świeżym powietrzu.



Opcjonalny sensor kadencji **Polar CS W.I.N.D.** bezprzewodowo mierzy kadencję pedałowania, tzn. chwilową i średnią liczbę obrotów korbą na minutę.



Opcjonalny sensor prędkości **Polar CS W.I.N.D.** bezprzewodowo mierzy przejechany dystans oraz chwilową, średnią, a także maksymalną prędkość/tempo.

Dane z wszystkich kompatybilnych sensorów są bezprzewodowo przesyłane do komputera treningowego dzięki technologii 2,4 GHz W.I.N.D. firmy Polar. Pozwala to wyeliminować zakłócenia podczas treningu.

Funkcje przycisków

Komputer treningowy posiada pięć przycisków pełniących różne funkcje w zależności od sytuacji, w jakiej są używane.

LEKKA	BACK (WSTECZ)	START/OK	UP (W GÓRĘ)	DOWN (W DÓŁ)
<ul style="list-style-type: none"> • Podświetlenie tarczy • Przytrzymaj przycisk, aby przejść do QUICK MENU (menu podręcznego): W trybie wyświetlania czasu zablokuj przyciski, ustaw alarm oraz wybierz strefę czasową. Na czas treningu zablokuj przyciski, znajdź sensor, ustaw sygnały dźwiękowe, włącz/wyłącz funkcję automatycznego zapisywania międzyczasów, włącz wyświetlanie informacji GPS lub informacji o strefach czasowych. <p>Więcej informacji na temat menu podręcznego znajduje się na stronie Menu podręczne (strona 41).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wyjście z menu • Powrót do poprzedniego poziomu • Pozostawienie ustawień bez zmian • Anulowanie wyboru • Naciśnij i przytrzymaj, aby znajdując się w dowolnym trybie powrócić do trybu wyświetlania czasu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Potwierdzenie wyboru • Rozpoczęcie sesji treningowej • Oznaczenie początku okrążenia • Naciśnij i przytrzymaj, aby w trybie treningowym aktywować blokadę strefy. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nawigacja między listami wyboru • Ustawianie wybranej wartości • Przytrzymaj przycisk, aby zmienić wygląd wyświetlanego zegara. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nawigacja między listami wyboru • Ustawianie wybranej wartości • Przytrzymaj przycisk, aby przełączać między opcjami Czas 1/Czas 2.

Układ menu



Data (dane)

Śledzenie danych treningowych. Więcej informacji znajduje się w części Po treningu (strona 28).

Settings (ustawienia).

Umożliwia dostosowanie ustawień komputera treningowego i zdefiniowanie funkcji dla każdego profilu sportowego zależnie od potrzeb. Więcej informacji znajduje się w części Ustawienia (strona 36).

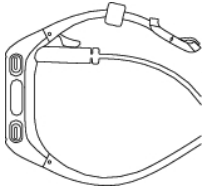
Fitness Test (test wydolności)

Aby prawidłowo trenować i monitorować postępy, ważna jest znajomość aktualnej kondycji. Polar Fitness Test pozwala szybko i łatwo określić sprawność układu krwionośnego oraz wydolność aerobową. Test przeprowadzany jest podczas spoczynku. Uzyskany wynik nazywany jest wskaźnikiem OwnIndex. Wskaźnik OwnIndex jest porównywalny ze wskaźnikiem maksymalnej zdolności organizmu do przyswajania tlenu (VO_{2max}) stosowanym do określania wydolności aerobowej. Aby uzyskać więcej informacji, zob. Test Polar Fitness Test (strona 43).

3. BATERIA KOMPUTERA TRENINGOWEGO

Ładowanie komputera treningowego

Komputer treningowy RC3 GPS posiada wbudowany akumulator. Użyj kabla USB dołączonego do zestawu, aby naładować komputer treningowy poprzez podłączenie go do portu USB komputera osobistego. W celu podłączenia urządzenia do gniazdka należy użyć zasilacza USB (nie jest dołączony do zestawu).



1. Podłącz złącze micro USB do portu USB komputera treningowego.
2. Podłącz złącze USB do portu USB komputera. Nie zaleca się stosowania koncentratorów USB, ponieważ mogą one nie dostarczać wystarczającej ilości energii do komputera treningowego.

i Używaj kabla USB typu A – micro B wchodzącego w skład zestawu, kompatybilnego z USB 2.0. Jeśli ładujesz urządzenie np. za pomocą koncentratora USB, czas ładowania może się przedłużyć. Jeśli używasz ładowarki sieciowej, upewnij się, że znajduje się na niej oznaczenie „output 5Vdc 0.5A – 2A max” (napięcie wyjściowe 5 V DC 0,5 A – 2 A maks.). Używaj tylko ładowarek sieciowych posiadających certyfikat bezpieczeństwa (oznaczone jako „LPS”, „Limited Power Supply” (ograniczony pobór mocy) lub „UL listed”(certyfikat UL)).

3. Na ekranie zostanie wyświetlona animacja ładowania. Jeśli podłączasz komputer treningowy po raz pierwszy, system Windows automatycznie wykryje sterowniki. Poczekaj, aż system zakończy wyszukiwanie sterowników (trwa to ok. minuty). Możesz także pominąć wyszukiwanie. Animacja ładowania/podczas wyszukiwania funkcja przesyłania danych jest wyłączona. Po godzinnym ładowaniu poziom naładowania akumulatora będzie wynosił 70–80% (jeśli poziom naładowania baterii był niski). Całkowite naładowanie akumulatora zajmuje do półtorej godziny.
4. Kiedy komputer treningowy zostanie w pełni naładowany, pojawi się komunikat **Charging complete** (ładowanie zakończone). Odłącz kabel.


Zachowaj ostrożność podczas podłączania złącza micro USB do portu USB komputera treningowego, aby nie uszkodzić uszczelki spodniej tarczy. Głębokie zarysowania powierzchni uszczelki powodują utratę standardu wodoszczelności IPx7.

Po każdym użyciu portu USB komputera treningowego sprawdź, czy na powierzchni uszczelnienia pokrywy/tarczy spodniej nie ma włosów, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie przetrzyj powierzchnię, aby usunąć wszelkie zabrudzenia. Do czyszczenia nie używaj żadnych ostrych narzędzi ani materiałów, które mogłyby zarysować elementy z tworzywa.

Czas działania baterii

Przy nieprzerwanym użytkowaniu	Przy rejestracji sesji treningowej trwającej średnio godzinę dziennie, 7 dni w tygodniu	W przypadku korzystania wyłącznie z trybu wyświetlania czasu
z włączoną funkcją GPS: do 12 godzin	z włączoną funkcją GPS: 11 dni	4 miesiące
z wyłączoną funkcją GPS: do 1700 godzin	z wyłączoną funkcją GPS: 120 dni	

Czas działania baterii jest zależny od wielu czynników, takich jak: temperatura otoczenia, w którym komputer treningowy jest używany, wybrane funkcje i zużycie akumulatora. Czas pracy ulega znacznemu skróceniu w bardzo niskich temperaturach. Noszenie komputera treningowego pod odzieżą wierzchnią pomaga utrzymać wyższą temperaturę i wydłużyć czas działania baterii.

 Czas pracy baterii można znacznie wydłużyć, używając funkcji *Dostępne akcesoria* (strona 6) zamiast funkcji GPS do mierzenia prędkości i dystansu, jeśli nie są potrzebne informacje na temat trasy.

Wskaźnik poziomu naładowania baterii

Ikona baterii w prawym górnym rogu wyświetlacza wskazuje stan baterii podczas ładowania i szacowany poziom naładowania baterii.

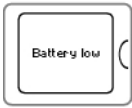
Ikona baterii	Poziom naładowania baterii
	80 - 100%
	60 - 80%
	40 - 60%
	20 - 40%
	8 - 20%
	Naładowana bateria komputera treningowego przy włączonej funkcji GPS wystarcza na godzinę treningu.
	Ikona wskazująca poziom naładowania baterii zaczyna migać. Poziom naładowania baterii komputera treningowego jest zbyt niski, aby zarejestrować nową sesję treningową z włączoną funkcją GPS. W tym momencie komputer treningowy wyłącza funkcję GPS. Podświetlenie oraz dźwięki komputera treningowego są automatycznie wyłączone. Nie można rozpocząć rejestracji nowego treningu do czasu naładowania baterii komputera treningowego.

Powiadomienia o niskim poziomie naładowania baterii

Gdy poziom naładowania baterii jest niski, komputer treningowy powiadamia o tym, wyświetlając wiadomość i uruchamiając alarm.

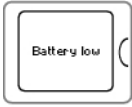
Powiadomienie o niskim poziomie naładowania baterii

Poziom naładowania baterii



Battery low (niski poziom naładowania baterii)

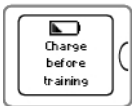
To powiadomienie wyświetla się, gdy bateria komputera treningowego przy włączonej funkcji GPS wystarcza jedynie na godzinę treningu.



Battery low (niski poziom naładowania baterii), **GPS switched off** (GPS wyłączony)

To powiadomienie wyświetla się wyłącznie w trybie treningowym.

Poziom naładowania baterii komputera treningowego jest zbyt niski, aby kontynuować rejestrację sesji treningowej z włączoną funkcją GPS. W tym momencie komputer treningowy wyłącza funkcję GPS. Można nadal korzystać z funkcji Dostępne akcesoria (strona 6) i kontynuować sesję treningową. Podświetlenie oraz dźwięki komputera treningowego są automatycznie wyłączone. Nie można rozpocząć rejestracji nowego treningu do czasu naładowania baterii komputera treningowego.



Charge before training (przed treningiem naładuj baterię)

Poziom naładowania baterii jest zbyt niski, aby zarejestrować sesję treningową. Nie można rozpocząć rejestracji nowego treningu do czasu naładowania baterii komputera treningowego.



Recording stopped (rejestrowanie zatrzymane), **Battery Empty** (bateria wyczerpana)

Poziom naładowania baterii jest bardzo niski. Następuje zatrzymanie rejestracji sesji treningowej, komputer zapisuje dane dotyczące treningu i przechodzi w tryb spoczynku.



Gdy wyświetlacz komputera treningowego jest pusty, oznacza to, że bateria wyczerpała się i komputer przeszedł w tryb spoczynku. Naładuj komputer treningowy. Jeśli bateria jest całkowicie wyczerpana, wyświetlenie animacji ładowania może chwilę potrwać.

4. USTAWIENIA KOMPUTERA TRENINGOWEGO


Ustawienia podstawowe

Zanim zaczniesz korzystać z komputera treningowego, dostosuj jego podstawowe ustawienia. Wprowadź dokładne dane, aby wyświetlane informacje dotyczące Twojej wydolności były prawidłowe.

Włącz komputer treningowy, naciskając przycisk **START**. Wyświetli się opcja **Select language** (wybierz język). Wybierz

Dansk (duński), **Deutsch** (niemiecki), **English** (angielski), **Español** (hiszpański), **Français** (francuski), **Italiano** (włoski), **Nederlands** (holenderski), **Norsk** (norweski), **Português** (portugalski), **Suomi** (fiński) lub **Svenska** (szwedzki) i zaakceptuj, naciskając **START**. Wyświetlony zostanie komunikat **Please enter basic settings** (proszę wprowadzić podstawowe ustawienia). Naciśnij **START** i wprowadź następujące dane:


1. **Time** (czas): Wybierz format **12h** (12-godzinny) lub **24h** (24-godzinny). W przypadku wybrania formatu **12h** wybierz **AM** (przed południem) lub **PM** (po południu). Wprowadź aktualną godzinę.
2. **Date** (data): Wprowadź aktualną datę.
3. **Units** (jednostki): Wybierz system metryczny (**kg/cm**) lub imperialny (**lb/ft**).
4. **Weight** (masa): Podaj masę ciała.
5. **Height** (wzrost): Podaj swój wzrost. W przypadku systemu imperialnego (lb/ft) najpierw wprowadź stopy, a następnie cale.
6. **Date of birth** (data urodzenia): Podaj swoją datę urodzenia.
7. **Sex** (płeć): Wybierz **Male** (mężczyzna) lub **Female** (kobieta).
8. Wyświetlony zostanie komunikat **Settings OK?** (zatwierdzić ustawienia?). Aby zmienić ustawienia, naciskaj przycisk **BACK** (wstecz) do momentu wyświetlenia żadanego ustawienia. Aby zatwierdzić ustawienia, naciśnij **START**. Komputer treningowy przejdzie do trybu wyświetlania czasu.

 *Wprowadzenie dokładnych danych w ustawieniach podstawowych jest niezwykle istotne, szczególnie dotyczy to masy ciała, wzrostu, daty urodzenia i płci, ponieważ mają one wpływ na dokładność pomiarów, m.in. granicznych wartości tętna oraz spalanych kalorii.*

Ustawienia profili sportowych

Opcja **Sport Profile** (profil sportowy) pomoże Ci w prosty sposób rozpocząć sesję treningową. Komputer treningowy oferuje pięć profili sportowych: jeden do biegania, dwa do jazdy na rowerze i dwa do innych dyscyplin sportowych.

Ustawienia profili sportowych możesz dopasowywać do swoich potrzeb, korzystając z opcji **MENU > Settings** (ustawienia) > **Sport Profiles** (profile sportowe). Przykładowo, możesz aktywować sensory, z których chcesz korzystać, uprawiając daną dyscyplinę. W momencie rozpoczęcia sesji treningowej w danym profilu sportowym, komputer automatycznie wykrywa odpowiednie sensory.

 *Nadajnik na klatkę piersiową jest włączony domyślnie dla każdej dyscypliny. Komputer treningowy automatycznie zacznie szukać sygnału nadajnika po naciśnięciu przycisku **START** w trybie wyświetlania czasu. Jeśli zakupiony zestaw nie zawiera nadajnika na klatkę piersiową, wyłącz tę funkcję w **MENU > Settings** (ustawienia) > **Sport Profiles** (profile sportowe) > **Running** (bieganie) > **Heart rate sensor** (nadajnik na klatkę piersiową) > **Off** (wył.).*

Aby uzyskać więcej informacji na temat profili sportowych, zob. Ustawienia profili sportowych (strona 36).

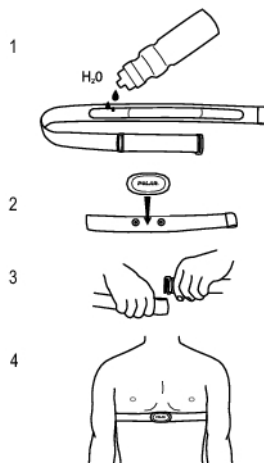
Podczas pierwszej aktywacji dodatkowego sensora (sensora biegowego s3+, sensora prędkości CS W.I.N.D. lub sensora kadencji CS W.I.N.D.) należy go sparować z komputerem treningowym. Więcej informacji na temat "nauczania" nowego sensora z komputerem treningowym znajduje się w części Nowe akcesoria (strona 46).

5. TRENING

Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową

Aby pomiar tętna był możliwy, załóż nadajnik na klatkę piersiową.

1. Zwilż część paska, do której przymocowano elektrody.
2. Zamocuj kostkę na pasku.
3. Załóż pasek nieco poniżej mięśni klatki piersiowej, zapinając haczyk na jego drugim końcu.
4. Dopasuj długość paska tak, aby przylegał ciasno, ale nie powodował dyskomfortu. Upewnij się, że zwilżone elektrody dokładnie przylegają do skóry, a logo Polar na kostce znajduje się na środku i nie jest przekrzywione.



i Aby maksymalnie zwiększyć żywotność baterii, po każdym użyciu odpinaj kostkę od paska. Pot i wilgoć mogą sprawiać, że elektrody będą stale zwilżone, a nadajnik na klatkę piersiową będzie ciągle aktywny. Skróci to żywotność baterii. Szczegółowe informacje dotyczące prania znajdują się w rozdziale Ważne informacje (strona 59).

Poradniki wideo można obejrzeć na stronie http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Rozpoczynanie sesji treningowej

Załadź nadajnik na klatkę piersiową i sprawdź, czy opcjonalny sensor* jest ustawiony zgodnie z instrukcją obsługi. Jeśli po raz pierwszy używasz sensora prędkości, kadencji lub sensora biegowego, przejdź do części Nowe akcesoria (strona 46). Opis sposobu wykorzystania funkcji Polar ZoneOptimizer podczas sesji treningowej znajdziesz w Trening z funkcją Polar ZoneOptimizer (strona 17).

1. Naciśnij przycisk START



1. W trybie wyświetlania czasu naciśnij START, aby przejść do trybu przedtreningowego.

2. "Naucz" nadajnik na klatkę piersiową z komputerem treningowym ("nauczanie" odbywa się tylko raz).

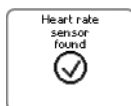
Dzięki procesowi "nauczania" masz pewność, że Twój komputer treningowy otrzymuje sygnały wyłącznie z Twojego nadajnika, co umożliwia trening bez zakłóceń, nawet gdy w pobliżu znajdują się inne osoby, używające pulsometrów.

i Jeśli zakupiony zestaw nie zawiera nadajnika na klatkę piersiową i funkcja ta została przez Ciebie wyłączona w ustawieniach profili sportowych, pominięto krok drugi i przejdź do kroku trzeciego.



Wyświetli się komunikat

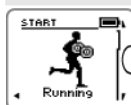
1. **Searching for new heart rate sensor** (wyszukiwanie nowego nadajnika na klatkę piersiową). Komputer treningowy rozpocznie wyszukiwanie sygnału nadajnika na klatkę piersiową.



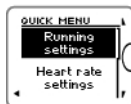
Po znalezieniu sygnału wyświetlony zostaje komunikat

2. **Heart rate sensor found** (znaleziono nadajnik na klatkę piersiową). Jeśli komputer treningowy nie wykrywa nadajnika na klatkę piersiową, sprawdź, czy pasek nadajnika nie poluzował się i czy elektrody nadajnika są odpowiednio nawilżone.

3. Wybierz profil sportowy.

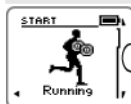


1. Za pomocą przycisków UP/DOWN (w górę/w dół) wybierz odpowiedni profil sportowy.



2. Aby zmienić ustawienia profilu sportowego lub ustawienia tętna przed rozpoczęciem rejestracji danych (w trybie przedtreningowym), naciśnij i przytrzymaj przycisk LIGHT (podświetlenie), aby przejść do **QUICK MENU** (menu podręcznego). Aby powrócić do trybu przedtreningowego, naciśnij BACK (wstecz). Informacje na temat ustawień profili sportowych znajdują się w Ustawienia profili sportowych (strona 36).

4. Komputer treningowy rozpocznie wyszukiwanie sygnału z satelitów GPS/sygnałów sensora.



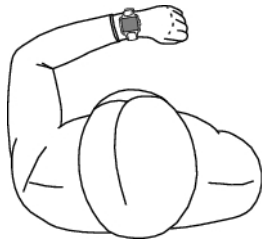
1. Jeśli dla wybranego profilu sportowego aktywowałeś funkcję GPS i/lub dodatkowy sensor*, komputer treningowy automatycznie zacznie szukać sygnału.

i Pozostań w trybie przedtreningowym do czasu znalezienia sygnału przez komputer.

4. Komputer treningowy rozpocznie wyszukiwanie sygnału z satelitów GPS/sygnałów sensora.

2. Aby wyszukać sygnał z satelitów GPS, wyjdź na zewnątrz, w miejsce oddalone od wysokich budynków i drzew.

Komputer treningowy najlepiej nosić na nadgarstku tarczą skierowaną do góry. Utrzymuj komputer treningowy poziomo przed sobą, nie zbliżając go do klatki piersiowej (zob. zdjęcie poniżej). W trakcie wyszukiwania trzymaj rękę nieruchomo na wysokości klatki piersiowej.



i Nie ruszaj ręką podczas wyszukiwania. Stój nieruchomo!

Utrzymuj nieruchomą pozycję do czasu znalezienia przez komputer sygnału z satelitów (uruchomi się sygnał dźwiękowy i pojawi się znacznik wyboru informujący o tym, że sygnał został znaleziony). W dobrych warunkach pierwsze wyszukiwanie sygnału z satelitów zajmuje około 30-60 sekund.



3. Znak "V" wskazuje, że sygnał został znaleziony. Ilustracja obok przedstawia widok wyświetlany po odnalezieniu sygnału z satelitów i nadajnika na klatkę piersiową. Komputer treningowy określa lokalizację i oznacza ją jako punkt początkowy.

i Do prawidłowego działania funkcja Funkcja Back to Starting Point (powrót do punktu początkowego) (strona 26) wymaga dokładnych informacji na temat punktu początkowego.

Jeśli komputer nie może odnaleźć sygnału sensora, na ekranie pojawi się trójkąt z wykrzyknikiem.


5. Rozpocznij rejestrację sesji treningowej



1. Po wykryciu wszystkich sygnałów przez komputer treningowy naciśnij przycisk START. Wyświetli się komunikat **Recording started** (rozpoczęto rejestrowanie), co oznacza, że w tej chwili możesz rozpocząć trening.

W trakcie rejestrowania sesji treningowej możesz zmienić wyświetlanie danych treningowych, używając przycisków UP/DOWN (w górę/w dół). Aby zmienić ustawienia, nie przerywając rejestrowania treningu, naciśnij i przytrzymaj LIGHT (podświetlenie), aby uruchomić QUICK MENU (menu podręczne). Aby uzyskać więcej informacji, zob. Menu podręczne (strona 41).

5. Rozpocznij rejestrację sesji treningowej

 *Przed rozpoczęciem rejestracji sesji treningowej upewnij się, że komputer znalazł sygnał z satelitów GPS/sygnały sensora. Dzięki temu*

- dane dotyczące prędkości/tempa oraz dystansu są rejestrowane od początku sesji treningowej.
- Komputer określił Twój punkt początkowy (tylko w przypadku włączonej funkcji GPS). Do prawidłowego działania funkcja Funkcja Back to Starting Point (powrót do punktu początkowego) (strona 28 wymaga dokładnych informacji na temat punktu początkowego).

*Opcjonalne sensory: sensor biegowy Polar s3+, sensor prędkości Polar CS W.I.N.D. oraz sensor kadencji Polar CS W.I.N.D.

Trening z funkcją Polar ZoneOptimizer

Funkcja ZoneOptimizer określa Twoje indywidualne strefy treningowe (strefy tętna) dla aerobowej sesji treningowej. Mierzy zmienność pracy serca podczas rozgrzewki oraz określa indywidualne strefy tętna. Aby uzyskać więcej informacji na ten temat, zob. Polar ZoneOptimizer (strona 53).

Aby podczas treningu używać funkcji ZoneOptimizer, aktywuj ją poprzez wybranie **MENU > Settings** (ustawienia) > **Heart rate settings** (ustawienia tętna) > **ZoneOptimizer > On** (wł.).

Funkcja ZoneOptimizer określa Twoje indywidualne strefy tętna na początku każdej sesji treningowej. Jeśli od czasu ostatniego określenia Twojej strefy tętna przez funkcję ZoneOptimizer minęła mniej niż jedna godzina, jej docelowa wartość może być niewłaściwa ze względu na to, że czas odpoczynku po ostatniej sesji był niewystarczający. Podczas odpoczynku zmienność pracy serca wraca do normalnego stanu wolniej niż tętno.

Rozpocznij sesję treningową wraz z funkcją Polar ZoneOptimizer

Zanim aktywujesz funkcję ZoneOptimizer, sprawdź, czy aktywne są domyślne funkcje limitów tętna Polar – tj. czy nie zmieniłeś ich ręcznie. Jeśli chcesz samodzielnie modyfikować limity tętna Sport Zone, musisz wyłączyć funkcję ZoneOptimizer.

Aby aktywować funkcję ZoneOptimizer, wybierz **MENU > Settings** (ustawienia) > **Heart rate settings** (ustawienia tętna) > **ZoneOptimizer > On** (wł.).

Określanie przez funkcję ZoneOptimizer rozpocznie się w tle, nawet gdy w dalszym ciągu będziesz przebywać w trybie przedtreningowym. Gdy w prawym górnym rogu wyświetlacza pojawi się krzywa EKG, będziesz wiedzieć, że pomiar tętna i ZoneOptimizer są włączone.



1. Aby rozpocząć sesję treningową wraz z funkcją ZoneOptimizer, naciśnij OK.
Na wyświetlaczu pojawi się rodzaj sportu używanego w poprzedniej sesji treningowej, a stoper zacznie w tle odmierzać czas, gdy tylko tętno osiągnie wartość 70 uderzeń na minutę. Wówczas w prawym górnym rogu wyświetlacza pojawi się krzywa EKG.
Wybierz profil sportu, jakiego chcesz używać podczas sesji treningowej, za pomocą przycisków W GÓRĘ/W DÓŁ i naciśnij OK, aby rozpocząć trening.



2. **Przez dwie minuty utrzymuj tętno pomiędzy 70 a 100 uderzeniami na minutę.**

Można to osiągnąć podczas stania lub gdy trening jest niezwykle lekki, np. chodząc powoli.

Alarm uruchomi się, gdy zakończy się pierwsza część określania.




3. Druga część określania rozpocznie się, gdy tętno przyspieszy do wartości powyżej 100 uderzeń na minutę.

Kontynuuj trening z niewielką intensywnością. Zwiększaj tętno serca stopniowo i utrzymuj je pomiędzy 100 – 130 uderzeń/min. przez dwie minuty.

Można to osiągnąć podczas np. intensywnego spaceru lub jazdy na rowerze/bieganie z niewielką intensywnością podczas rozgrzewki.

Jeśli masz bardzo niską wartość $HR_{maks.}$, komputer treningowy określi dla Ciebie specjalne limity.


Alarm uruchomi się po zakończeniu drugiej części określania przez funkcję ZoneOptimizer.

-  *Jeśli limit zmienności rytmu serca został osiągnięty funkcja ZoneOptimizer zakończy określanie w tym miejscu.*

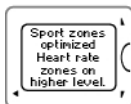


4. Trzecia część określania rozpocznie się, gdy tętno serca wzrośnie powyżej 130 uderzeń/min.

Stopniowo zwiększaj tętno serca powyżej 130 uderzeń/min. i utrzymuj ten poziom.

-  *Funkcja ZoneOptimizer zakończy określanie, gdy tętno serca utrzyma się na poziomie powyżej 130 uderzeń/min. przez dłużej niż pół minuty.*

Alarm uruchomi się po zakończeniu trzeciej części określania.



5. **Po zakończeniu określania komputer treningowy wyświetla następujące komunikaty:**
 - **Default sport zones (heart rate zones) in use.** (Domyślne strefy treningowe (strefy tętna) w użyciu.) Określanie nie powiodło się. Zostaną użyte standardowe strefy treningowe „Polar sport zones”.
 - **Sport zones optimized. Heart rate zones on higher level.** (Strefy tętna zostały zoptymalizowane. Strefy znajdują się na wyższym poziomie.) Graniczne wartości zostały podniesione w porównaniu ze średnimi wartościami określonymi przez funkcję ZoneOptimizer.
 - **Sport zones optimized. Heart rate zones on normal level.** (Strefy tętna zostały zoptymalizowane. Strefy tętna znajdują się na normalnym poziomie.) Graniczne wartości zostały podniesione lub obniżone jedynie nieznacznie, w porównaniu ze średnimi wartościami określonymi przez funkcję ZoneOptimizer.
 - **Sport zones optimized. Heart rate zones on lower level.** (Strefy tętna zostały zoptymalizowane. Strefy tętna znajdują się na niższym poziomie.) Graniczne wartości zostały obniżone w porównaniu ze średnimi wartościami granicznymi określonymi przez funkcję ZoneOptimizer.
6. **Po otrzymaniu i przeczytaniu podsumowania naciśnij dowolny przycisk, za wyjątkiem przycisku PODŚWIETLENIE, aby wyjść z trybu wyświetlania wiadomości i kontynuować sesję treningową.**

Dane z treningu

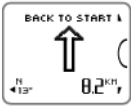
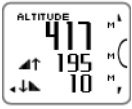
Dane treningowe można wyświetlić, wybierając przyciski UP (w górę) lub DOWN (w dół). Numer podglądu będzie wyświetlany przez kilka sekund.

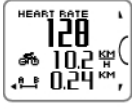
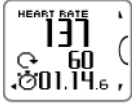
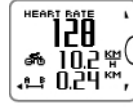
Wyświetlane dane różnią się w zależności od zainstalowanych sensorów, uruchomionych funkcji oraz uprawianej dyscypliny sportu.










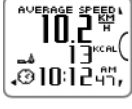
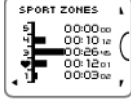
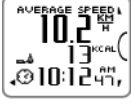
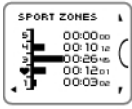
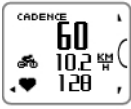
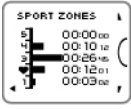
W poniższych tabelach przedstawiono dostępne rodzaje podglądu danych treningowych dla różnych sensorów. Na przykładowych ekranach dane wyświetlane są w trzech wierszach. Za pomocą **MENU > Settings** (ustawienia) > **Sport profiles** (profile sportowe) > **Sport** (dyscyplina) > **Training view** (podgląd danych treningowych) możesz zdecydować, czy dane mają być wyświetlane w dwóch czy trzech wierszach.

Nadajnik na klatkę piersiową		Nadajnik na klatkę piersiową funkcja GPS włączona		Nadajnik na klatkę piersiową sensor biegowy s3+*	
	HEART RATE (tętno) Tętno Czas okrążenia Czas trwania		HEART RATE (tętno) Tętno Tempo/prędkość Dystans		HEART RATE (tętno) Tętno Tempo/prędkość Dystans

Nadajnik na klatkę piersiową		Nadajnik na klatkę piersiową funkcja GPS włączona		Nadajnik na klatkę piersiową sensor biegowy s3+*	
	ZONEPOINTER ZonePointer Czas w strefie Czas trwania		SPEED/PACE (prędkość/tempo) Prędkość/tempo Dystans Czas trwania		SPEED/PACE (prędkość/tempo) Prędkość/tempo Dystans Czas trwania
	CALORIES (kalorie) Kalorie Pora dnia Czas trwania		ZONEPOINTER ZonePointer Czas w strefie Czas trwania		ZONEPOINTER ZonePointer Czas w strefie Czas trwania
	SPORT ZONES (strefy treningowe) Czas spędzony w każdej ze stref		LAP 01 TIME (czas okrążenia 01) Czas okrążenia Tętno Dystans okrążenia		LAP 01 TIME (czas okrążenia 01) Czas okrążenia Tętno Dystans okrążenia
			AVERAGE SPEED/PACE (średnia prędkość/tempo) Średnia prędkość/tempo Kalorie Pora dnia		AVERAGE SPEED/PACE (średnia prędkość/tempo) Średnia prędkość/tempo Kalorie Pora dnia
			SPORT ZONES (strefy treningowe) Czas spędzony w każdej ze stref		SPORT ZONES (strefy treningowe) Czas spędzony w każdej ze stref

Nadajnik na klatkę piersiową		Nadajnik na klatkę piersiową funkcja GPS włączona		Nadajnik na klatkę piersiową sensor biegowy s3+*	
			BACK TO START (powrót do punktu początkowego) Punkt początkowy jest wskazany strzałką. Więcej informacji znajduje się w części Funkcja Back to Starting Point (powrót do punktu początkowego) (strona 20)		
			ALTITUDE (wysokość) Wysokość Wzniesienie Spadek		
<p>i Podczas korzystania z sensora biegowego s3+ lub sensora prędkości CS W.I.N.D. komputer treningowy pobiera dane dotyczące prędkości i dystansu z sensora. Jeśli funkcja GPS jest włączona, zostanie użyta jedynie do określenia pozycji i śledzenia przebiegu treningu.</p>					
<p>i Jeśli odczyt wysokości wskazuje --, komputer treningowy nie odnalazł odpowiedniej liczby sygnałów z satelitów GPS. Aby obliczyć wysokość, komputer treningowy musi odbierać co najmniej sześć sygnałów z satelitów GPS. Pewne czynniki otoczenia mogą blokować odbiór sygnału z satelitów (np. przejścia podziemne, wysokie budynki, teren lub obszary zalesione).</p>					

Nadajnik na klatkę piersiową sensor prędkości CS W.I.N.D.*		Nadajnik na klatkę piersiową sensor kadencji CS W.I.N.D.		Nadajnik na klatkę piersiową sensor kadencji CS W.I.N.D. funkcja GPS włączona	
	HEART RATE (tętno) Tętno Tempo/prędkość Dystans		HEART RATE (tętno) Tętno Kadencja Dystans		HEART RATE (tętno) Tętno Tempo/prędkość Dystans

Nadajnik na klatkę piersiową sensor prędkości CS W.I.N.D.*		Nadajnik na klatkę piersiową sensor kadencji CS W.I.N.D.		Nadajnik na klatkę piersiową sensor kadencji CS W.I.N.D. funkcja GPS włączona	
	SPEED/PACE (prędkość/tempo) Prędkość/tempo Dystans Czas trwania		CADENCE (kadencja) Kadencja Czas okrążenia Czas trwania		SPEED/PACE (prędkość/tempo) Prędkość/tempo Dystans Czas trwania
	ZONEPOINTER ZonePointer Czas w strefie Czas trwania		ZONEPOINTER ZonePointer Czas w strefie Czas trwania		ZONEPOINTER ZonePointer Czas w strefie Czas trwania
	LAP 01 TIME (czas okrążenia 01) Czas okrążenia Tętno Dystans okrążenia		HEART RATE (tętno) Tętno Kalorie Pora dnia		LAP 01 TIME (czas okrążenia 01) Czas okrążenia Tętno Dystans okrążenia
	AVERAGE SPEED/PACE (średnia prędkość/tempo) Średnia prędkość/tempo Kalorie Pora dnia		SPORT ZONES (strefy treningowe) Czas spędzony w każdej ze stref		AVERAGE SPEED/PACE (średnia prędkość/tempo) Średnia prędkość/tempo Kalorie Pora dnia
	SPORT ZONES (strefy treningowe) Czas spędzony w każdej ze stref				CADENCE (kadencja) Kadencja Prędkość/tempo Tętno
					SPORT ZONES (strefy treningowe) Czas spędzony w każdej ze stref

Nadajnik na klatkę piersiową sensor prędkości CS W.I.N.D.*		Nadajnik na klatkę piersiową sensor kadencji CS W.I.N.D.		Nadajnik na klatkę piersiową sensor kadencji CS W.I.N.D. funkcja GPS włączona	
					BACK TO START (powrót do punktu początkowego) Punkt początkowy jest wskazany strzałką. Więcej informacji znajduje się w części Funkcja Back to Starting Point (powrót do punktu początkowego) (strona 26)
					ALTITUDE (wysokość) Wysokość Wzniesienie Spadek
<p>i Jeśli odczyt wysokości wskazuje --, komputer treningowy nie odnalazł odpowiedniej liczby sygnałów z satelitów GPS. Aby obliczyć wysokość, komputer treningowy musi odbierać co najmniej sześć sygnałów z satelitów GPS. Pewne czynniki otoczenia mogą blokować odbiór sygnału z satelitów (np. przejścia podziemne, wysokie budynki, teren lub obszary zalesione).</p>					

Symbole na wyświetlaczu/objaśnienie

Wysokość

Bieżąca wysokość

Wzniesienie



Metry/stopy podejścia

Kadencja



Ilość obrotów korbą w ciągu minuty.

Kalorie

Symbole na wyświetlaczu/objaśnienie



Liczba spalonych kalorii. Łączna liczba kalorii zliczana jest od momentu wyświetlenia tętna.

Spadek



Metry/stopy zejścia

Dystans



Łączny dystans

Czas trwania



Dotychczasowy czas trwania sesji treningowej

Nadajnik na klatkę piersiową



Twoje obecne tętno

Dystans okrążenia



Dystans okrążenia

Czas okrążenia



Numer i czas okrążenia

Prędkość/tempo

Aktualne tempo (min/km lub min/milę) lub aktualna prędkość (km/h lub mile/h)



Ten symbol jest wyświetlany przy włączonej funkcji GPS. Liczba słupków nad literą G wskazuje siłę sygnału GPS.



Ten symbol jest wyświetlany podczas korzystania z sensora biegowy s3+.



Ten symbol jest wyświetlany podczas korzystania z sensora prędkości CS W.I.N.D.

Symbole na wyświetlaczu/objaśnienie

Możesz wybrać podgląd prędkości w ustawieniach profili sportowych. Dalsze instrukcje znajdują się w Ustawienia profili sportowych (strona 13).

ZonePointer



Wskaźnik strefy docelowej z symbolem serca, który porusza się w lewo lub w prawo na skali stref tętna zgodnie z Twoim aktualnym.

Czas w strefie



Czas spędzony w danej strefie

Pora dnia

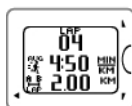


Funkcje przycisków podczas treningu

Zapisywanie okrążeń



Naciśnij przycisk START, aby zapisać okrążenie. Na wyświetlaczu pojawi się:
Numer okrążenia
Średnie tętno w trakcie okrążenia
Czas okrążenia



Jeśli aktywowany został sensor prędkości, na wyświetlaczu pojawi się również:
Numer okrążenia
Średnia prędkość/tempo okrążenia
Dystans okrążenia

Blokowanie strefy tętna

Istnieje możliwość zablokowania/odblokowania wartości tętna dla bieżącej strefy.

Aby zablokować/odblokować strefę, naciśnij i przytrzymaj przycisk START.



Jeśli na przykład Twoje tętno podczas biegu wynosi 130 uderzeń/min, co stanowi wartość 75% maksymalnego tętna, oraz jest odpowiednie dla strefy 3, możesz nacisnąć i przytrzymać przycisk START, aby zablokować i przypisać wartość swojego tętna do tej strefy. Wyświetlony zostanie komunikat **Sport zone 3 Locked** (Strefa tętna 3 została zablokowana).



Jeśli wartości danych Twojego treningu znajdują się poniżej lub powyżej danej strefy tętna, uruchomi się alarm. Odblokuj strefę tętna przez ponowne naciśnięcie i przytrzymanie przycisku START: Wyświetlony zostanie komunikat **Sport zone 3 Unlocked** (Strefa tętna 3 została odblokowana).

Tryb nocny

W komputerze treningowym zainstalowana jest funkcja trybu nocnego. Naciśnij przycisk LIGHT

(podświetlenie) jednokrotnie w trybie przedtreningowym, trybie rejestracji danych treningowych lub podczas stanu wstrzymania. Podświetlenie uruchomi się za każdym razem, gdy naciśniesz dowolny przycisk

lub gdy, przykładowo, wyświetli się komunikat **Check heart rate sensor** (sprawdź nadajnik na klatkę piersiową).


Tryb nocny zostanie wyłączony wraz z zakończeniem rejestrowania danych treningowych.

Podgląd menu podręcznego

Naciśnij i przytrzymaj przycisk LIGHT (podświetlenie). Wyświetlone zostanie **QUICK MENU** (menu podręczne). Możesz zmienić określone ustawienia bez konieczności wstrzymywania rejestracji danych treningowych. Aby uzyskać więcej informacji, zob. Menu podręczne (strona 41).

Wstrzymanie/zakończenie rejestrowania danych treningowych

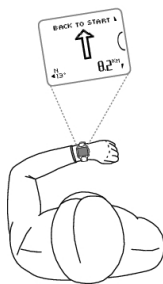
1. Aby wstrzymać rejestrację danych treningowych, naciśnij przycisk BACK (wstecz) jednokrotnie. To continue training recording, press START.
2. Aby całkowicie przerwać rejestrowanie danych, naciśnij dwukrotnie przycisk BACK (wstecz). Wyświetlane są następujące dane podsumowujące trening:
 - Informacje w formie tekstowej, np. **Steady state training+** (trening ogólnorozwojowy+), wyświetlają się, jeżeli przez co najmniej 10 minut parametry treningowe mieściły się w strefach tętna. Bardziej szczegółowe dane treningowe znajdują się w **Training Files** (plikach treningowych). Więcej informacji znajduje się w części Po treningu (strona 28)
 - **Duration** (czas trwania) i **Calories** (kalorie)
 - **Average heart rate** (średnie tętno) i **Maximum heart rate** (tętno maksymalne)
 - **Sport zones** (strefy tętna; czas spędzony w każdej ze stref)
 - **Average pace** (średnie tempo) i **Maximum pace** (tempo maksymalne) lub **Average speed** (średnia prędkość) i **Maximum speed** (prędkość maksymalna); widoczne w przypadku włączonej funkcji GPS lub podczas korzystania z sensora biegowego s3+/sensora prędkości CS
 - **Distance** (dystans; widoczny w przypadku włączonej funkcji GPS lub podczas korzystania z sensora biegowego s3+/sensora prędkości CS) i wskaźnik **Running Index** (widoczny w przypadku włączonej funkcji GPS lub podczas korzystania z sensora biegowego s3+/sensora prędkości CS)

 *Po zakończeniu treningu zadбай o nadajnik na klatkę piersiową. Po każdym użyciu zdejmuj z paska kostkę, a pasek płucz pod bieżącą wodą. Aby uzyskać pełne instrukcje dotyczące pielęgnacji i konserwacji, zob. Jak dbać o urządzenie (strona 59).*

Funkcja Back to Starting Point (powrót do punktu początkowego)

The **Back to starting point** feature guides your way back to the starting point. Po znalezieniu przez komputer sygnału z satelitów GPS na początku sesji treningowej, Twoja lokalizacja zostaje zapisana jako punkt początkowy.

Jeśli chcesz powrócić do punktu początkowego, wykonaj poniższe czynności:



- Przejdź do trybu BACK TO START (powrót do punktu początkowego).
- Utrzymuj komputer RC3 GPS poziomo przed sobą (z logo POLAR skierowanym do przodu).
- Zaczynaj iść, aby RC3 GPS określił kierunek marszu. Punkt początkowy zostanie wskazany strzałką.
- Aby wrócić do punktu początkowego, idź w kierunku wskazywanym przez strzałkę.
- Komputer RC3 GPS wskazuje również aktualne współrzędne i bezpośrednią odległość (w linii prostej) od punktu początkowego.




Kiedy dotrzesz do punktu początkowego, wyświetli się komunikat **Starting point reached** (punkt początkowy osiągnięty).

- i** Zawsze powinieneś mieć ze sobą mapę, na wypadek gdyby RC3 GPS stracił sygnał z satelitów lub wyczerpała się bateria.*
- i** Funkcja ta jest związana z funkcją GPS. Instrukcje dot. włączenia funkcji GPS znajdują się w części Ustawienia profili sportowych (strona 36).*

6. PO TRENINGU

Rezultaty treningu

Funkcja **Training Benefit** (rezultaty treningu) pomaga lepiej poznać korzyści płynące z treningu. Ta funkcja wymaga używania nadajnika na klatkę piersiową. Po każdej sesji treningowej otrzymujesz informacje o wydolności (pod warunkiem, że przez co najmniej 10 minut Twoje tętno znajdowało się w strefach tętna). Podsumowanie zawiera informacje dotyczące czasu treningu w konkretnych strefach sportowych, spalonych kalorii i czasu trwania treningu. **Training Files** (pliki treningowe) zawierają bardziej szczegółowe dane. Poniższa tabela zawiera opisy korzyści płynących z treningu.

 *Przenieś swoje dane dotyczące treningu do serwisu www.polarpersonaltrainer.com [<http://www.polarpersonaltrainer.com>], aby uzyskać informacje na temat fizjologicznych korzyści płynących z treningu.*

Informacje	Rezultaty treningu
Maximum training+	(intensywny trening+) To była intensywna sesja! Poprawiła się prędkość Twojego biegu oraz unerwienie mięśni, co przyczynia się do poprawy wydolności. Sesja wzmocniła również Twoją odporność na zmęczenie.
Maximum training	(intensywny trening) To była intensywna sesja! Poprawiła się prędkość Twojego biegu oraz unerwienie mięśni, co przyczynia się do poprawy wydolności.
Maximum & Tempo training	(intensywny i tempowy trening) Co za sesja! Poprawiła się Twoja szybkość i wydolność. Sesja przyczyniła się również do znacznej poprawy wydolności aerobowej i wytrzymałości w czasie intensywnych treningów.
Tempo & Maximum training	(tempowy i intensywny trening) Co za sesja! Nastąpiła znaczna poprawa Twojej wydolności aerobowej i wytrzymałości w czasie intensywnych treningów. Sesja przyczyniła się również do poprawy prędkości i efektywności.
Tempo training+	(tempowy trening+) Dobre tempo w czasie długiej sesji! Nastąpiła poprawa Twojej wydolności aerobowej i wytrzymałości w czasie intensywnych treningów. Sesja wzmocniła również Twoją odporność na zmęczenie.
Tempo training	(tempowy trening) Świetne tempo! Nastąpiła poprawa Twojej wydolności aerobowej i wytrzymałości w czasie intensywnych treningów.
Tempo & Steady state training	(tempowy i ogólnorozwojowy trening) Dobre tempo! Nastąpiła poprawa Twojej wytrzymałości w czasie intensywnych treningów. Sesja przyczyniła się również do poprawy Twojej wydolności aerobowej i wytrzymałości Twoich mięśni.

Informacje	Rezultaty treningu
Steady state & Tempo training	(ogólnorozwojowy i tempowy trening) Dobre tempo! Nastąpiła poprawa Twojej wydolności aerobowej i wytrzymałości Twoich mięśni. Sesja przyczyniła się również do poprawy wytrzymałości w czasie intensywnych treningów.
Steady state training+	(trening ogólnorozwojowy+) Doskonale! Ta długa sesja przyczyniła się do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności aerobowej. Wzmocniła również Twoją odporność na zmęczenie.
Steady state training	(trening ogólnorozwojowy) Doskonale! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności aerobowej.
Steady state & Basic training, long	(trening ogólnorozwojowy, podstawowy, długotrwały) Doskonale! Ta długa sesja przyczyniła się do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności aerobowej. Wzmocniła również Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas ćwiczeń.
Steady state & Basic training	(trening ogólnorozwojowy, podstawowy) Doskonale! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności aerobowej. Sesja wzmocniła również Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas ćwiczeń.
Basic & Steady state training, long	(trening podstawowy, ogólnorozwojowy, długotrwały) Świetnie! Ta długa sesja wzmocniła Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas ćwiczeń. Nastąpiła również poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności aerobowej.
Basic & Steady state training	(trening podstawowy, ogólnorozwojowy) Świetnie! Nastąpiło wzmocnienie Twojej podstawowej wytrzymałości i zdolności spalania tkanki tłuszczowej podczas ćwiczeń. Sesja przyczyniła się również do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności aerobowej.
Basic training, long	(trening podstawowy, długotrwały) Świetnie! Ta długa sesja o niskiej intensywności wzmocniła Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas ćwiczeń.
Basic training	(trening podstawowy) Bardzo dobrze! Ta sesja o niskiej intensywności wzmocniła Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas ćwiczeń.
Recovery training	(trening regeneracyjny) Najlepsza sesja na czas regeneracji. Łatwe ćwiczenia umożliwiają organizmowi przyzwyczajenie się do treningów.

Pliki treningowe






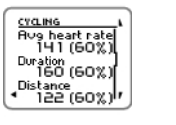
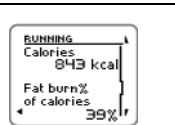
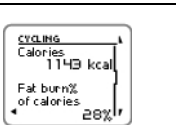


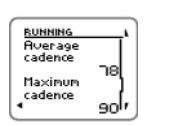
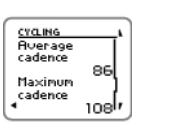
Jeżeli czas trwania sesji treningowej wynosi co najmniej minutę, komputer treningowy zapisuje dane treningowe w **Training files** (plikach treningowych).


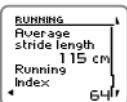

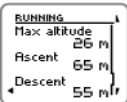
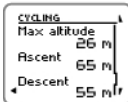

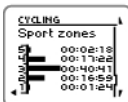
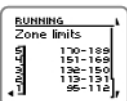
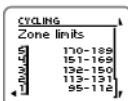
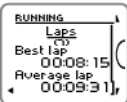
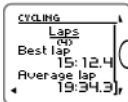
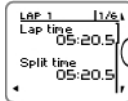
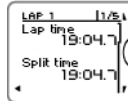
Aby przejrzeć podstawowe dane na temat poziomu wydolności, przejdź do **MENU > Data** (dane) > **Training files** (pliki treningowe).

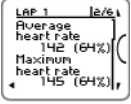
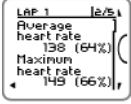
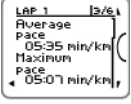
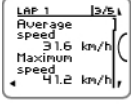


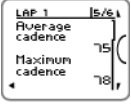
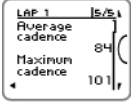
W celu dokonania bardziej szczegółowej analizy danych wyślij je pod adres polarpersonaltrainer.com za pomocą kabla USB oraz oprogramowania WebSync. Serwis internetowy dysponuje różnymi opcjami analizy danych.

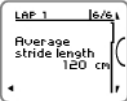
Po otwarciu **Training files** (plików treningowych) za pomocą przycisków UP (w górę)/DOWN (w dół) wybierz plik do przejrzania, po czym naciśnij START.

Informacje zapisane w pliku treningowym zależą od profilu sportowego i wykorzystywanych sensorów. Poniższa tabela zawiera przykłady plików treningowych dla biegania i jazdy na rowerze.

PODGLĄD PLIKÓW TRENINGOWYCH		WYŚWIETLANE INFORMACJE
		Informacje w formie tekstowej dotyczące wydajności, np. Steady state training+ (trening ogólnorozwojowy+), wyświetlane są, jeżeli przez co najmniej 10 minut parametry treningowe mieściły się w strefach tętna. Aby zapoznać się z rezultatami treningu, wybierz More details (więcej szczegółów), naciskając przycisk START.
		Start time (czas rozpoczęcia) Duration (czas trwania) Distance (dystans); widoczne, jeżeli używany jest sensor biegowy s3+, sensor prędkości CS lub funkcja GPS
		Avg heart rate (średnie tętno) Max heart rate (maksymalne tętno) Min heart rate (minimalne tętno) (widoczne, jeżeli używany jest nadajnik na klatkę piersiową)
		Calories (kalorie) Fat burn% of calories (% kalorii spalonych z tkanki tłuszczowej) (widoczne, jeżeli używany jest nadajnik na klatkę piersiową)
		Average pace (średnie tempo)/ Average speed (średnia prędkość) Maximum pace (maksymalne tempo)/ Maximum speed (maksymalna prędkość) (widoczne, jeżeli używany jest sensor biegowy s3+, sensor prędkości CS lub funkcja GPS)
		Average cadence (średnia kadencja) Maximum cadence (maksymalna kadencja) (widoczne, jeżeli używany jest sensor biegowy s3+ lub sensor kadencji)

PODGLĄD PLIKÓW TRENINGOWYCH		WYŚWIETLANE INFORMACJE	
		Wskaźnik Running index (widoczny, jeżeli używany jest sensor biegowy s3+ lub funkcja GPS)	
		Average stride length (średnia długość kroku) (widoczna, jeżeli używany jest sensor biegowy s3+) Wskaźnik Running index (widoczny, jeżeli używany jest sensor biegowy s3+ lub funkcja GPS)	
		Bike in use (używany rower) Riding duration (czas trwania jazdy) (widoczne, jeżeli plik treningowy dotyczy kolarstwa)	
		Max altitude (maksymalna wysokość) Ascent (wzniesienie w metrach/stopach) Descent (spadek w metrach/stopach) (widoczne, jeśli funkcja GPS jest włączona)	
		Sport zones (strefy sportowe) Czas spędzony w każdej ze stref (widoczne, jeżeli używany jest nadajnik na klatkę piersiową)	
		Zone limits (limity dla stref) (widoczne, jeżeli uruchomiona jest funkcja ZoneOptimizer i używany jest nadajnik na klatkę piersiową)	
		Laps (okrążenia)/ Automatic laps (automatyczny zapis międzyczasów) (liczba okrążeń) Best lap (najlepszy czas okrążenia) Average lap (średni czas okrążenia)	
Aby przejrzeć szczegółowe dane o okrążeniach, wybierz more details (więcej szczegółów), naciskając przycisk START .			
			Wyświetlane są następujące informacje dotyczące LAP 1 (okrążenie 1)/ A. LAP 1 (okrążenie 1): Lap time (czas okrążenia) Split time (międzyczas)
Okrążenia możesz przeglądać, naciskając przyciski UP (w górę) lub DOWN (w dół). Aby przejrzeć wymienione poniżej informacje o okrążeniach, naciśnij przycisk START .			

PODGLĄD PLIKÓW TRENINGOWYCH	WYŚWIETLANE INFORMACJE		
			<p>Average heart rate (średnie tętno)</p> <p>Maximum heart rate (maksymalne tętno)</p>
			<p>Average pace (średnie tempo)/Average speed (średnia prędkość)</p> <p>Maximum pace (maksymalne tempo)/Maximum speed (maksymalna prędkość)</p> <p>(widoczne, jeżeli używany jest sensor biegowy s3+, sensor prędkości CS lub funkcja GPS)</p>
			<p>Lap distance (dystans okrążenia)</p> <p>Split distance (dystans całkowity w momencie zakończenia okrążenia)</p> <p>(widoczne, jeżeli używany jest sensor biegowy s3+, sensor prędkości CS lub funkcja GPS)</p>
			<p>Average cadence (średnia kadencja)</p> <p>Maximum cadence (maksymalna kadencja)</p> <p>(widoczne, jeżeli używany jest sensor biegowy s3+ lub sensor kadencji)</p>

PODGLĄD PLIKÓW TRENINGOWYCH	WYŚWIETLANE INFORMACJE		
			Average stride length (średnia długość kroku) (widoczna, jeżeli używany jest sensor biegowy s3+)

Usuwanie plików

Pamięć komputera jest pełna po upływie maksymalnego czasu rejestrowania lub po zapisaniu maksymalnej liczby plików. Więcej informacji na temat wartości granicznych znajduje się w części Dane techniczne (strona 63).

Po zapelnieniu się pamięci najstarsze pliki treningowe są zastępowane nowymi. Aby zachować plik treningowy na dłużej, prześlij go na specjalnie przygotowany portal firmy Polar dostępny pod adresem www.polarpersonaltrainer.com [http://www.polarpersonaltrainer.com]. Aby dowiedzieć się więcej, zob. [polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) (strona 35).

Aby usunąć plik treningowy:

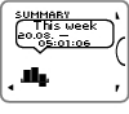



- Wybierz **MENU > DATA** (dane) > **Delete files** (usuń pliki) > **Training file** (plik treningowy) i naciśnij przycisk **START**. Przeglądaj listę plików za pomocą przycisków **UP/DOWN** (w górę/w dół) i wybierz plik przeznaczony do usunięcia. Naciśnij **START**. Wyświetli się pytanie: **Delete file? YES/NO** (czy spróbować ponownie? tak/nie).
Plik możesz usunąć również za pośrednictwem **MENU > Data** (dane) > **Training files** (pliki treningowe). Za pomocą przycisku **UP/DOWN** (w górę/w dół) wybierz plik, który chcesz usunąć, a następnie naciśnij i przytrzymaj przycisk **LIGHT** (podświetlenie). Wyświetla się komunikat **Delete file? YES/NO** (usunąć plik? tak/nie).
- Jeśli wybierzesz opcję **YES** (tak), wyświetlony zostanie komunikat **File deleted** (plik został usunięty). Następnie wyświetli się pytanie **Remove file from totals?** (czy usunąć plik z danych sumarycznych?). Jeśli wybierzesz opcję **YES** (tak), wyświetlony zostanie komunikat **File deleted from totals** (plik został usunięty z danych sumarycznych). Jeśli wybierzesz opcję **NO** (nie), na wyświetlaczu komputera treningowego pojawi się ponownie menu plików treningowych. Uwaga! Usunięcie pliku z danych sumarycznych nie oznacza jego usunięcia z **Week summaries** (podsumowań tygodniowych). **Week summaries** (podsumowania tygodniowe) można jedynie zresetować.

Aby usunąć wszystkie pliki:

- Wybierz **MENU > DATA** (dane) > **Delete files** (usuń pliki) > **All files** (wszystkie pliki) i naciśnij przycisk **START**. Wyświetli się komunikat **Delete all files? YES/NO** (czy spróbować ponownie? tak/nie). Jeśli wybierzesz opcję
- YES** (tak), wyświetli się komunikat **All files deleted** (wszystkie pliki zostały usunięte). Jeśli wybierzesz opcję **NO** (nie), na wyświetlaczu komputera treningowego pojawi się ponownie menu wszystkich plików treningu.

Podsumowania tygodniowe

Aby wyświetlić podsumowania tygodniowe danych z plików treningowych, wybierz opcję **MENU > Data** (dane) > **Week summaries** (podsumowania tygodniowe) > **Summary** (podsumowanie), po czym naciśnij **START**.

	<p>SUMMARY (podsumowanie)</p> <p>Bieżący tydzień</p> <p>Daty gromadzenia danych</p> <p>Czas trwania</p>
	<p>Czas trwania</p> <p>Dystans</p>
	<p>Kalorie</p> <p>Liczba treningów</p>
	<p>Strefy treningowe 1, 2, 3, 4 i 5</p> <p>Czas spędzony w każdej ze stref</p>

Resetowanie podsumowań tygodniowych

Aby zresetować podsumowania tygodniowe, wybierz opcję **MENU > DATA** (dane) > **Reset week summaries?** (czy zresetować podsumowania tygodniowe?). Jeśli wybierzesz opcję **Yes** (tak), wyświetli się komunikat **Week summaries reset** (podsumowania tygodniowe zostały zresetowane), jeśli zaś **No** (nie), na wyświetlaczu komputera treningowego zostanie ponownie wyświetlone menu Dane.

Dane sumaryczne od xx.xx.xxxx

Aby wyświetlić sumaryczne dane plików treningowych, wybierz opcję **MENU > Data** (dane) > **Totals since** (dane sumaryczne od), po czym naciśnij **START**.

	<p>Czas trwania</p> <p>Dystans</p>
	<p>Kalorie</p> <p>Liczba treningów</p>
	<p>Strefy treningowe 1, 2, 3, 4 i 5</p> <p>Czas spędzony w każdej ze stref</p>


Resetowanie danych sumarycznych

Aby zresetować dane sumaryczne, wybierz opcję **MENU > DATA** (dane) > **Reset totals?** (zresetować dane sumaryczne?). Jeśli wybierzesz opcję **Yes** (tak), wyświetli się komunikat **Totals reset** (dane sumaryczne zostały zresetowane), jeśli zaś **No** (nie), na wyświetlaczu komputera treningowego zostanie ponownie wyświetlone menu Dane.

7. POLARPERSONALTRAINER.COM

Analiza danych z treningu

Aby umożliwić długoterminowe śledzenie plików treningowych, umieść je na specjalnie przygotowanym portalu polarpersonaltrainer.com. Za jego pośrednictwem możesz przeglądać szczegółowe dane z własnych sesji treningowych, poznając w ten sposób lepiej ich charakterystykę. Kabel USB oraz oprogramowanie WebSync umożliwiają łatwe przesyłanie plików do portalu polarpersonaltrainer.com.

 *Użyj znajdującego się w zestawie kabla USB do przesyłania danych. Jeśli korzystasz z innego kabla USB, upewnij się, że jest to kabel USB typu A – micro B kompatybilny z USB 2.0.*

Ustawienie komputera do przesyłania danych

1. Zarejestruj się w portalu polarpersonaltrainer.com
2. Pobierz ze strony polarpersonaltrainer.com oprogramowanie Polar WebSync i zainstaluj je na swoim komputerze.
3. Podłącz złącze micro USB do portu USB komputera treningowego i złącze USB do portu USB komputera.
4. Oprogramowanie WebSync zostanie uruchomione automatycznie i wyświetlone zostanie okno startowe (możesz również uruchomić oprogramowanie WebSync, dwukrotnie klikając ikonę WebSync na pasku zadań/pasku menu).
Jeżeli chcesz przesłać dane treningowe, wybierz **Synchronize** (synchronizuj). Jeśli chcesz połączyć się ze swoim komputerem treningowym, aby zmienić ustawienia i przesłać je do komputera treningowego, wybierz **Training Computer** (komputer treningowy).

Więcej informacji na temat przesyłania danych i modyfikowania ustawień komputera treningowego znajduje się w części Pomoc WebSync
[https://www.polarpersonaltrainer.com/help/websync2/en/Polar_WebSync_2.x_Help_EN.htm].

Korzystanie z programów treningu wytrzymałościowego Polar

Na stronie polarpersonaltrainer.com możesz wybrać jeden z istniejących lub stworzyć własny, podzielony na różne etapy, program treningu wytrzymałościowego Polar dopasowany do biegania lub jazdy na rowerze, a następnie przesłać go do komputera treningowego za pomocą kabla USB i oprogramowania WebSync. Więcej informacji znajduje się na stronie polarpersonaltrainer.com, w zakładce „Pomoc” [https://www.polarpersonaltrainer.com/help/en/index.html].

Po przesłaniu programu do komputera treningowego przejdź do **MENU > PROGRAM** i wciśnij **START**. Możesz przeglądać zaplanowane sesje treningowe przy użyciu przycisków **UP/DOWN** (w górę/w dół) i wybrać spośród nich sesję, która Cię interesuje (np. czw 26.08.bieg długi 20 km). Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk **START**.


Aby dowiedzieć się więcej na temat programów treningu wytrzymałościowego, zobacz Programy treningu wytrzymałościowego Polar dla biegaczy i kolarzy (strona 58).

8. USTAWIENIA

Ustawienia profili sportowych

Ustawienia profili sportowych możesz dopasowywać do swoich potrzeb, korzystając z opcji **MENU > Settings** (ustawienia) > **Sport Profiles** (profile sportowe). Przykładowo, możesz aktywować sensory, z których chcesz korzystać, uprawiając różne dyscypliny. W momencie rozpoczęcia sesji treningowej w danym profilu sportowym, komputer automatycznie wykrywa odpowiednie sensory.

Domyślnie w trybie przedtreningowym wyświetlane są cztery profile sportowe: **Running** (bieganie), **Cycling (Bike 1)** (jazda na rowerze (rower 1)), **Other sport 1** (inny sport 1) i **Other sport 2** (inny sport 2). Piąty profil sportowy, **Cycling (Bike 2)** (jazda na rowerze (rower 2)), nie jest domyślnie wyświetlany w trybie przedtreningowym. Istnieje możliwość zmiany ustawień tak, aby profil **Cycling (Bike 2)** (jazda na rowerze (rower 2)) był wyświetlany domyślnie w profilu przedtreningowym; służą do tego ustawienia Cycling Settings (ustawienia dla jazdy na rowerze).

 Domyślnie dla każdej dyscypliny nadajnik na klatkę piersiową jest włączony. Komputer treningowy automatycznie zacznie szukać sygnału sensora po naciśnięciu przycisku **START** w trybie wyświetlania czasu. Jeśli zakupiony zestaw nie zawiera nadajnika na klatkę piersiową, wyłącz tę funkcję w **MENU > Settings (ustawienia) > Sport Profiles (profile sportowe) > Sport > Heart rate sensor (nadajnik na klatkę piersiową) > Off (wył.)**.

Ustawienia dotyczące biegania


Aby wyświetlić lub zmienić ustawienia profilu sportowego dla biegania, wybierz **MENU > Settings** (ustawienia) > **Sport profiles** (profile sportowe) > **Running** (bieganie)

- **Training sounds** (sygnały dźwiękowe podczas treningu): Wybierz **Off** (wył.), **Soft** (ciche), **Loud** (głośne) lub **Very loud** (bardzo głośne).
- **Heart rate sensor** (nadajnik na klatkę piersiową): Wybierz **On** (wł.), **Off** (wył.) lub **Search new** (wyszukaj nowy).
- **GPS**: Wybierz **On** (wł.) lub **Off** (wył.).
- **Stride sensor** (sensor biegowy): Wybierz **Off** (wył.) lub **Search new** (wyszukaj nowy). Jeśli sparowałeś już jeden sensor biegowy, widoczna jest również opcja **On** (wł.).
- **Stride sensor calibration** (kalibracja sensora biegowego): Wybierz **Calibrate** (kalibruj) > **By running** (poprzez bieg) lub **Set factor** (ustaw współczynnik). Więcej informacji dotyczących kalibracji znajduje się w rozdziale Kalibracja sensora biegowego Polar s3+ (strona 48).

 Kalibracja sensora biegowego jest możliwa wyłącznie po uprzednim włączeniu sensora.

- **Speed View** (podgląd prędkości): Wybierz **Kilometers per hour** (kilometry na godzinę) lub **Minutes per kilometer** (minuty na kilometr). Jeśli wybrano jednostki imperialne, ustaw **Miles per hour** (mile na godzinę) lub **Minutes per mile** (minuty na milę).
- **Automatic Lap** (automatyczny zapis międzyczasów): Wybierz **On** (wł.) lub **Off** (wył.). Po wybraniu opcji **On** (wł.) dla automatycznego zapisywania międzyczasów wyświetlany jest komunikat **Set automatic lap distance** (ustaw dystans okrążenia). Ustaw dystans w kilometrach lub milach.
- **Show in pre-training mode?** (wyświetlić w trybie przedtreningowym?) Wybierz **YES** (tak). Wyświetlony zostanie komunikat **Sport shown in pre-training mode** (sport wyświetlany w trybie przedtreningowym). Po naciśnięciu przycisku **START** w trybie wyświetlania czasu sport będzie widoczny na liście sportów w trybie przedtreningowym. Wybierz **No** (nie). Wyświetlony zostanie komunikat **Sport not shown in pre-training mode** (sport niewyświetlany w trybie przedtreningowym).
- **Training view numbering** (numeracja ekranów): Wybierz **On** (wł.) lub **Off** (wył.). Jeżeli dla **Training view numbering** (numeracji ekranów) wybierzesz ustawienie **On** (wł.), numer ekranu będzie wyświetlany przez kilka sekund podczas przeglądania ekranów za pomocą przycisków **UP** (w górę)/**DOWN** (w dół).
- **Training view** (podgląd danych treningowych): Wybierz **3 rows** (3 wiersze) lub **2 rows** (2 wiersze).

Zgodnie z wprowadzonymi ustawieniami informacje zostaną wyświetlone w dwóch lub trzech wierszach.

 *Przed aktywacją wszystkie nowe sensory należy sparować z komputerem treningowym.*

Więcej informacji na temat "nauczania" nowego sensora z komputerem treningowym znajduje się w części Nowe akcesoria (strona 46).

Ustawienia dla jazdy na rowerze

Aby wyświetlić lub zmienić ustawienia profilu sportowego dla jazdy na rowerze, wybierz **MENU > Settings** (ustawienia) > **Sport profiles** (profile sportowe) > **Cycling (Bike1)** (jazda na rowerze (rower 1))/**Cycling2 (Bike 2)** (jazda na rowerze (rower 2))


- **Training sounds** (sygnały dźwiękowe podczas treningu): Wybierz **Off** (wył.), **Soft** (ciche), **Loud** (głośne) lub **Very loud** (bardzo głośne).
- **Heart rate sensor** (nadajnik na klatkę piersiową): Wybierz **On** (wł.), **Off** (wył.) lub **Search new** (wyszukaj nowy)
- **GPS**: Wybierz **On** (wł.), lub **Off** (wył.).
- **Bike 1 settings** (ustawienia roweru 1) Więcej informacji znajduje się w części Ustawienia roweru.
- **Speed View** (podgląd prędkości): Wybierz **Kilometers per hour** (kilometry na godzinę) lub **Minutes per kilometer** (minuty na kilometr). Jeśli wybrano jednostki imperialne, ustaw **Miles per hour** (mile na godzinę) lub **Minutes per mile** (minuty na milę).
- **Automatic Lap** (automatyczny zapis międzyczasów) jest domyślnie wyłączony. Po naciśnięciu przycisku **START** wyświetlony zostanie komunikat **Set distance** (ustaw dystans). Podaj dystans w kilometrach i zatwierdź, naciskając **START**. Wyświetlony zostanie komunikat **Automatic lap set to x.x km** (dystans okrążenia ustawiony na x,x km). Następnie dla funkcji automatycznego zapisywania międzyczasów wybierz opcję **Off** (wył.) lub **On** (wł.).
- **Show in pre-training mode?** (wyświetlać w trybie przedtreningowym?) Wybierz **YES** (tak). Wyświetlony zostanie komunikat **Sport shown in pre-training mode** (sport wyświetlany w trybie przedtreningowym). Po naciśnięciu przycisku **START** w trybie wyświetlania czasu sport będzie widoczny na liście sportów w trybie przedtreningowym. Wybierz **No** (nie). Wyświetlony zostanie komunikat **Sport not shown in pre-training mode** (sport niewyświetlany w trybie przedtreningowym).
- **Training view numbering** (numeracja ekranów): Wybierz **On** (wł.) lub **Off** (wył.). Jeżeli dla **Training view numbering** (numeracji ekranów) wybierzesz ustawienie **On** (wł.), numer ekranu będzie wyświetlany przez kilka sekund podczas przeglądania ekranów za pomocą przycisków **UP** (w górę)/**DOWN** (w dół).
- **Training view** (podgląd danych treningowych): Wybierz **3 rows** (3 wiersze) lub **2 rows** (2 wiersze). Zgodnie z wprowadzonymi ustawieniami informacje zostaną wyświetlone w dwóch lub trzech wierszach.

Ustawienia roweru

Aby wyświetlić lub zmienić ustawienia roweru, wybierz **MENU > Settings** (ustawienia) > **Sport profiles** (profile sportowe) > **Cycling (Bike1)** (jazda na rowerze (rower 1))/**Cycling2 (Bike 2)** (jazda na rowerze (rower 2)) > **Bike 1 settings** (ustawienia roweru 1)/**Bike 2 settings** (ustawienia roweru 2)

- **Speed sensor** (sensor prędkości): Wybierz **Off** (wył.) lub **Search new** (wyszukaj nowy). Jeśli sparowałeś już jeden sensor prędkości, widoczna jest również opcja **On** (wł.).
- **Wheel size** (rozmiar kół): Wprowadź rozmiar kół wynoszący xxxx mm. Więcej informacji na temat pomiaru wielkości kół znajduje się w części Pomiar wielkości kół.
- **Cadence sensor** (sensor kadencji): Wybierz **Off** (wył.) lub **Search new** (wyszukaj nowy). Jeśli sparowałeś już jeden sensor prędkości, widoczna jest również opcja **On** (wł.).
- **Autostart** (autostart): Ustaw **Off** (wył.) lub **On** (wł.). Po wybraniu opcji **On** (wł.) wyświetlany jest komunikat **Activate speed sensor YES/NO** (aktywować sensor prędkości tak/nie). Po wybraniu opcji **YES** (tak) wyświetlony zostanie komunikat **Autostart on** (autostart wł.). Jeśli nie sparowałeś sensora prędkości ze swoim komputerem treningowym, wyświetlony zostanie komunikat **Speed sensor for bike required** (wymagany sensor prędkości), a komputer treningowy powróci do ustawień **Bike 1 settings** (ustawienia roweru 1)/**Bike 2 settings** (ustawienia roweru 2). Po wybraniu opcji **NO** (nie) wyświetlany jest komunikat

Activation canceled (anulowano aktywację).

 *Przed aktywacją wszystkie nowe sensory należy sparować z komputerem treningowym.*

Więcej informacji na temat "nauczania" nowego sensora z komputerem treningowym znajduje się w części Nowe akcesoria (strona 46).

Pomiar wielkości kół


Wybierz **MENU** > **Settings** (ustawienia) > **Sport profiles** (profile sportowe) > **Cycling (Bike 1)/Cycling 2 (Bike 2)** (jazda na rowerze (rower 1)/jazda na rowerze (rower 2)) > **Bike 1 settings** (ustawienia roweru 1) > **Wheel size** (rozmiar kół) > **Set wheel size** (ustaw rozmiar kół).

Ustawienie rozmiaru kół jest niezbędne, aby podawane informacje o jeździe na rowerze były prawidłowe. Wielkość kół roweru można określić na dwa sposoby:

Sposób 1

Sprawdzić średnicę koła podaną w calach lub numer ETRTO nadrukowany na kole. Odczytaną wartość dopasuj do wartości w milimetrach podanej w prawej kolumnie tabeli.

ETRTO	Średnica koła (cale)	Rozmiar 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

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

Sposób 2

Zmierz koło ręcznie, aby uzyskać jak najbardziej dokładny wynik.


Ustaw koło w taki sposób, aby wentyl wskazywał miejsce styku koła z podłożem. Narysuj linię na ziemi, aby oznaczyć to miejsce. Przesuń rower do przodu po płaskiej powierzchni, tak aby koło wykonało pełny obrót. Opona powinna być ustawiona prostopadle do podłoża. Narysuj drugą linię w miejscu, w którym znajduje się wentyl. Zmierz odległość pomiędzy tymi dwoma liniami.

Odejmij 4 mm (uwzględnienie masy roweru i użytkownika). Uzyskany wynik to obwód koła. Wprowadź tę wartość do komputera treningowego.

Ustawienia dla innych sportów

Aby wyświetlić lub zmienić ustawienia profilu sportowego dla innego sportu, wybierz **MENU > Settings** (ustawienia) > **Sport profiles** (profile sportowe) > **Other sport 1** (inny sport 1)/ **Other sport 2** (inny sport 2)

- **Training sounds** (sygnały dźwiękowe podczas treningu): Wybierz **Off** (wył.), **Soft** (ciche), **Loud** (głośne) lub **Very loud** (bardzo głośne).
- **Heart rate sensor** (nadajnik na klatkę piersiową): Wybierz **On** (wł.), **Off** (wył.) lub **Search new** (wyszukaj nowy).
- **GPS**: Wybierz **On** (wł.) lub **Off** (wył.).
- **Speed View** (podgląd prędkości): Wybierz **Kilometers per hour** (kilometry na godzinę) lub **Minutes per kilometer** (minuty na kilometr). Jeśli wybrano jednostki imperialne, ustaw **Miles per hour** (mile na godzinę) lub **Minutes per mile** (minuty na milę).
- **Automatic Lap** (automatyczny zapis międzyczasów): Ustaw **On** (wł.) lub **Off** (wył.). Po wybraniu opcji **On** (wł.) dla automatycznego zapisywania międzyczasów wyświetlany jest komunikat **Set automatic lap distance** (ustaw dystans okrążenia). Ustaw dystans w kilometrach lub milach.
- **Show in pre-training mode?** (wyświetlić w trybie przedtreningowym?) Wybierz **YES** (tak). Wyświetlony zostanie komunikat **Sport shown in pre-training mode** (sport wyświetlany w trybie przedtreningowym). Po naciśnięciu przycisku **START** w trybie wyświetlania czasu sport będzie widoczny na liście sportów w trybie przedtreningowym. Wybierz **No** (nie). Wyświetlony zostanie komunikat **Sport not shown in pre-training mode** (sport niewyświetlany w trybie przedtreningowym).
- **Training view numbering** (numeracja ekranów): Wybierz **On** (wł.) lub **Off** (wył.). Jeżeli dla **Training view numbering** (numeracji ekranów) wybierzesz ustawienie **On** (wł.), numer ekranu będzie wyświetlany przez kilka sekund podczas przeglądania ekranów za pomocą przycisków **UP** (w górę)/**DOWN** (w dół).
- **Training view** (podgląd danych treningowych): Wybierz **3 rows** (3 wiersze) lub **2 rows** (2 wiersze). Zgodnie z wprowadzonymi ustawieniami informacje zostaną wyświetlone w dwóch lub trzech wierszach.

 *Przed aktywacją wszystkie nowe sensory należy sparować z komputerem treningowym.*

Więcej informacji na temat "nauczania" nowego sensora z komputerem treningowym znajduje się w części Nowe akcesoria (strona 40).

Ustawienia tętna

Aby wyświetlić lub zmienić ustawienia tętna, wybierz **MENU > SETTINGS** (ustawienia) > **Heart rate settings** (ustawienia tętna).

- **ZoneOptimizer**: Ustaw **On** (wł.) lub **Off** (wył.).
- **Heart rate view** (podgląd tętna): Wybierz **Beats per minute** (uderzenia na minutę) (BPM) lub **Percent of maximum** (procent wartości maksymalnej).
- **Heart rate zone lock** (blokada strefy tętna): Wybierz **Heart rate zone lock** (blokada strefy tętna) **Off** (wył.) lub zablokuj jedną ze stref, wybierając **Zone 1** (strefa 1), **Zone 2** (strefa 2), **Zone 3** (strefa 3), **Zone 4** (strefa 4) bądź **Zone 5** (strefa 5). Wyświetla się komunikat **Zone X locked** (strefa X zablokowana).
- **Sport zones** (strefy sportowe): Ustaw limity tętna dla stref 1, 2, 3, 4 i 5. Więcej informacji o strefach sportowych znajduje się w części Polar Sport Zones (strona 51).
Przed zmianą wartości granicznych stref należy wyłączyć funkcję ZoneOptimizer. Wyświetla się komunikat **To modify zones, first set ZoneOptimizer off** (aby zmodyfikować strefy, najpierw wyłącz ZoneOptimizer). Dla komunikatu **Set ZoneOptimizer off? YES/NO?** Jeśli wybierzesz **YES** (tak). Wyświetla się komunikat **Zone optimizer off** (ZoneOptimizer wył.). Teraz możesz zmienić wartości graniczne stref.

Ustawianie informacji o użytkowniku

Wprowadź do komputera treningowego dokładne dane, aby uzyskać prawidłowe informacje zwrotne dotyczące odbytego treningu.

Aby wyświetlić lub zmienić ustawienia informacji o użytkowniku, wybierz **MENU > Settings** (ustawienia) >

User Information (informacje o użytkowniku) > **USER INFORMAT.** (informacje o użytkowniku). Wybierz informacje za pomocą przycisków UP/DOWN (w górę/w dół) i zaakceptuj, naciskając START.

- **Weight** (masa): Podaj swoją masę w kilogramach (kg) lub funtach (lb).
- **Height** (wzrost): Podaj swój wzrost w centymetrach (cm) lub w stopach i calach (jeśli wybrano jednostki imperialne).
- **Date of Birth** (data urodzenia): Podaj swoją datę urodzenia. Format wprowadzanej daty zależy od wybranego formatu czasu (24-godzinny: dzień – miesiąc – rok/12-godzinny: miesiąc – dzień – rok).
- **Sex** (płeć): Wybierz **Male** (mężczyzna) lub **Female** (kobieta).
- **Activity level** (poziom aktywności): Wybierz **Low (0-1 h/wk)** (niski (0–1 godz./tydzień)), **Moderate (1-3 h/wk)** (średni (1–3 godz./tydzień)), **High (3-5 h/wk)** (wysoki (3–5 godz./tydzień)) lub **Top (5+ h/wk)** (bardzo wysoki (ponad 5 godz./tydzień)).
Poziom aktywności stanowi ocenę poziomu Twojej długotrwałej aktywności fizycznej. Wybierz opcję, która najlepiej opisuje Twoją aktywność fizyczną oraz intensywność treningów z ostatnich trzech miesięcy. Twój poziom aktywności jest wykorzystywany do obliczania wydatku energetycznego.
 - **Top (5+ h/week)** (bardzo wysoki (ponad 5 godz./tydzień)): Bardzo intensywnie ćwiczysz przynajmniej pięć razy w tygodniu lub przygotowujesz się do zawodów sportowych.
 - **High (3-5 h/week)** (wysoki (3–5 godz./tydzień)): Intensywnie trenujesz przynajmniej trzy razy w tygodniu, np. biegasz 20–50 km (12–31 mil) tygodniowo, lub 3–5 godzin w tygodniu przeznaczasz na trening o podobnej intensywności.
 - **Moderate (1-3 h/week)** (średni (1–3 godz./tydzień)): Jeżeli regularnie uprawiasz sporty rekreacyjne, np. biegasz 5–10 km (3–6 mil) tygodniowo, lub 1–3 godzin w tygodniu przeznaczasz na trening o podobnej intensywności, lub też Twoja praca wymaga niewielkiej aktywności fizycznej.
 - **Low (0-1 h/week)** (niski (0–1 godz./tydzień)): Nie trenujesz regularnie ani nie uprawiasz sportów rekreacyjnych, np. spacerujesz jedynie dla przyjemności, a intensywny trening przeprowadzasz tylko sporadycznie.
- **Maximum heart rate** (maksymalne tętno): Podaj maksymalne tętno, jeśli znasz swoje maksymalne tętno zmierzone podczas próby wytrzymałościowej. Przy pierwszym ustawianiu wartości domyślnie wyświetlane jest przewidywane tętno maksymalne wyliczone w oparciu o wiek (220 - wiek). Więcej informacji znajduje się w części Tętno maksymalne (HR_{max}).
- **OwnIndex**(VO_{2max}): Podaj swój wskaźnik OwnIndex (wartość VO_{2max}). Więcej informacji znajduje się w części OwnIndex.

Tętno maksymalne (HR_{max})

Wartość

HR_{max} pomaga określić wydatek energetyczny. Wartość HR_{max} to największa liczba uderzeń serca na minutę podczas maksymalnego wysiłku fizycznego. Wartość HR_{max} jest przydatnym narzędziem do określenia intensywności treningów. Najbardziej dokładną metodą określania HR_{max} jest przeprowadzenie próby wytrzymałościowej pod okiem lekarza.

OwnIndex®

Wskaźnik Polar OwnIndex, wynik Test Polar Fitness Test (strona 43), przewiduje maksymalną zdolność Twojego organizmu do przyswajania tlenu (VO_{2max}). Wartości wskaźnika zwykle mieszczą się w zakresie 20–95 i są porównywalne z wartościami wskaźnika VO_{2max} stosowanego do oceny wydolności aerobowej. Długotrwała aktywność fizyczna, tętno, zmienność rytmu serca w trakcie odpoczynku, płeć, wiek, wzrost, masa ciała – wszystkie te czynniki mają wpływ na wartość wskaźnika OwnIndex. Większa wartość OwnIndex oznacza większą wydolność aerobową.

Ustawienia ogólne

Aby wyświetlić i zmienić ustawienia ogólne, wybierz **MENU** > **Settings** (ustawienia) > **General settings** (ustawienia ogólne).

- **Sounds** (sygnały dźwiękowe): Wybierz **On** (wł.) lub **Off** (wył.)
- **Button lock** (blokada przycisków): Wybierz **Manual lock** (blokada ręczna) lub **Automatic lock** (blokada automatyczna)

- **Units** (jednostki): Wybierz **Metric units (kg, m)** (jednostki metryczne – kg, m) lub **Imperial units (lbs, ft)** (jednostki imperialne – lbs, ft)
- **Language** (język): Wybierz **Dansk** (duński), **Deutsch** (niemiecki), **English** (angielski), **Español** (hiszpański), **Français** (francuski), **Italiano** (włoski), **Nederlands** (holenderski), **Norsk** (norweski), **Português** (portugalski), **Suomi** (fiński) lub **Svenska** (szwedzki) i zaakceptuj, naciskając **START**.

Ustawienia zegara

Aby przeglądać i zmieniać **Watch settings** (ustawienia zegara), wybierz **Settings** (ustawienia) > **Watch settings** (ustawienia zegara)

- **Alarm**: Ustaw powtarzalność alarmu: **Off** (wył.), **Once** (raz), **Monday to Friday** (od poniedziałku do piątku) lub **Every day** (codziennie)
- **Time** (czas): Wybierz **Time 1** (czas 1), **Time 2** (czas 2) lub **Time in use** (używany czas)
- **Date** (data): **Set date** (ustaw datę), **Date format** (format daty) i **Date separator** (separator daty)
- **Week' starting day** (pierwszy dzień tygodnia): Wybierz **Monday** (poniedziałek), **Saturday** (sobota) lub **Sunday** (niedziela)
- **Watch face** (tarcza zegara): Wybierz **Time only** (tylko czas), **Time and logo** (czas i logo) lub **Time and event** (czas i wydarzenie); widoczne, jeśli na stronie polarpersonaltrainer.com ustawiłeś wydarzenie i przesłałeś dane do komputera treningowego za pomocą kabla USB i oprogramowania WebSync.

Menu podręczne

Niektóre ustawienia można modyfikować poprzez przycisk skrótu. Możesz wejść w **Quick menu** (menu podręczne), naciskając i przytrzymując przycisk **LIGHT** (podświetlenie) z poziomu trybu wyświetlania czasu, trybu przedtreningowego lub trybu treningowego. W zależności od tego, z którego trybu wejdiesz do menu podręcznego, znajdziesz tam różne opcje.

Tryb wyświetlania czasu

W trybie wyświetlania czasu naciśnij i przytrzymaj przycisk **LIGHT** (podświetlenie), aby przejść do **Quick menu** (menu podręcznego).

- Wybierz **Lock buttons** (zablokuj przyciski) i naciśnij **START**. Aby odblokować przyciski, ponownie naciśnij i przytrzymaj przycisk **LIGHT** (podświetlenie).
- Wybierz powtarzalność alarmu **Alarm** > **Off** (wył.), **Once** (raz), **Monday to Friday** (od poniedziałku do piątku) lub **Every day** (codziennie).
- Wybierz **Time in use** (używany czas) > **Time 1** (czas 1) lub **Time 2** (czas 2).

Tryb przedtreningowy

Aby uruchomić tryb przedtreningowy, w trybie wyświetlania czasu naciśnij **START**. W trybie przedtreningowym naciśnij i przytrzymaj przycisk **LIGHT** (podświetlenie), aby wejść do **Quick menu** (menu podręcznego).

- Edycja ustawień profili sportowych. Aby uzyskać więcej informacji, zob. Ustawienia profili sportowych (strona 36).
- Edycja ustawień tętna. Aby uzyskać więcej informacji, zob. Ustawienia tętna (strona 39).

Tryb treningowy

W trybie wyświetlania czasu naciśnij i przytrzymaj przycisk **LIGHT** (podświetlenie), aby przejść do **Quick menu** (menu podręcznego).


- Wybierz **Lock buttons** (zablokuj przyciski) i naciśnij **START**. Aby odblokować przyciski, ponownie naciśnij i przytrzymaj przycisk **LIGHT** (podświetlenie).
- Wybierz **Search sensor** (wyszukaj sensor), a komputer treningowy rozpocznie wyszukiwanie sensora.




Ten wybór jest dostępny tylko w przypadku, gdy połączenie z jednym z sensorów zostało utracone.

POLSKI

- Wybierz **Calibrate stride sensor** (kalibracja sensora biegowego), aby skalibrować sensor biegowy s3+.

 *Opcja ta jest dostępna wyłącznie wówczas, gdy wykorzystywany jest sensor biegowy s3+.*

- Wybierz **Training sounds** (sygnały dźwiękowe podczas treningu) i ustaw sygnały dźwiękowe **Off** (wył.), **Soft** (cichy), **Loud** (głośny) lub **Very loud** (bardzo głośny)
- Wybierz **Set automatic lap off** (wyłącz automatyczny międzyczas) lub **On** (wł.).

 *Wyboru tego można dokonać wyłącznie wówczas, gdy dostępna jest informacja o prędkości, tzn. dla profilu sportowego został wybrany opcjonalny sensor prędkości CS, sensor biegowy s3+ lub funkcja GPS.*

- Wybierz **GPS info** (informacje na temat GPS), aby zobaczyć liczbę satelitów w zasięgu.
- Wybierz **Show zone limits** (pokaż granice strefy), aby zobaczyć graniczne wartości stref tętna.

 *Wyboru tego można dokonać wyłącznie wówczas, gdy włączony jest nadajnik na klatkę piersiową.*

9. TEST POLAR FITNESS TEST

Polar Fitness Test pozwala szybko i łatwo określić wydolność aerobową (sprawność układu krążenia) w trakcie odpoczynku. Jego wynik – wskaźnik OwnIndex – jest porównywalny ze wskaźnikiem maksymalnej zdolności organizmu do przyswajania tlenu (VO_{2max}), stosowanym do oceny wydolności aerobowej. Długotrwała aktywność fizyczna, tętno, zmienność rytmu serca w trakcie odpoczynku, płeć, wiek, wzrost, masa ciała – wszystkie te czynniki mają wpływ na wartość wskaźnika OwnIndex. Polar Fitness Test jest przewidziany dla zdrowych osób dorosłych.

Określa on zdolność układu krążenia do rozprowadzania tlenu w ciele człowieka. Im lepsza jest Twoja wydolność aerobowa, tym silniejsze i sprawniejsze masz serce. Wysoka wydolność aerobowa przynosi wiele korzyści dla zdrowia. Związana jest na przykład z obniżeniem wysokiego ciśnienia krwi, a tym samym zmniejszeniem ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych oraz zawału. Jeśli chcesz zwiększyć swą wydolność aerobową, wystarczy około sześciu tygodni regularnego treningu, abyś odnotował znaczącą zmianę wskaźnika OwnIndex. Osoby o mniejszej wydolności zauważają postęp nawet szybciej. Im lepsza jest wydolność aerobowa, tym mniejsza jest poprawa wskaźnika OwnIndex.

Najlepszym sposobem na poprawienie wydolności aerobowej jest stosowanie tych rodzajów treningu, w których angażowane są duże grupy mięśni. Należą do nich bieganie, jazda na rowerze, spacerowanie, wiosłowanie, pływanie, jazda na łyżwach lub wrotkach i skating oraz bieg na nartach.

Aby śledzić swoje postępy, rozpocznij od kilkakrotnego pomiaru wskaźnika OwnIndex w ciągu pierwszych dwóch tygodni dla uzyskania wartości bazowej, po czym powtarzaj test mniej więcej raz na miesiąc.

Aby móc sprawdzić wiarygodność wyników, musisz spełnić następujące podstawowe warunki:

- Możesz przeprowadzić test w dowolnym miejscu – w domu, w biurze czy w siłowni – pod warunkiem, że w otoczeniu będzie panował spokój. Nie może tam być żadnych rozpraszających odgłosów (np. dźwięków telewizora, radia bądź telefonu) ani rozmawiających z Tobą osób.
- Wykonuj test zawsze w tym samym otoczeniu i o tej samej godzinie.
- Unikaj spożywania wysokokalorycznych posiłków bądź palenia tytoniu na 2–3 godziny przed rozpoczęciem testu.
- Unikaj dużego wysiłku fizycznego, alkoholu oraz farmakologicznych środków stymulujących w dniu wykonania testu oraz w dniu poprzedzającym go.
- Musisz być zrelaksowany i spokojny. Przed rozpoczęciem testu połóż się i zrelaksuj przez 1–3 minuty.

Przed rozpoczęciem testu

Załóż nadajnik na klatkę piersiową

Aby uzyskać więcej informacji, zob. Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową (strona 14)

Wprowadź informacje o użytkowniku

Wybierz **MENU** > **Settings** (ustawienia) > **User information** (informacje o użytkowniku)

Wykonanie Polar Fitness Test wymaga wcześniejszego wprowadzenia do ustawień informacji o użytkowniku oraz poziomu długotrwałej aktywności fizycznej.

Przebieg testu

Wybierz **MENU** > **Fitness test** > **Start test** (rozpocznij test)

Test rozpocznie się, kiedy komputer wykryje Twoje tętno. Wyświetlenie paska postępu wskazuje na to, że test jest w toku. Bądź stale zrelaksowany i ograniczaj ruchy ciała oraz kontakty z innymi ludźmi.

Jeśli nie wprowadziłeś swego poziomu długotrwałej aktywności fizycznej do ustawień Informacji o użytkowniku, zostanie wyświetlony komunikat **Set activity level of past 3 months** (ustaw poziom

POLSKI

aktywności z ostatnich 3 miesięcy). Wybierz opcję **Top** (maksymalna), **High** (wysoka), **Moderate** (umiarkowana) lub **Low** (niska). Szczegółowe informacje na temat poziomów aktywności – zob. Ustawianie informacji o użytkowniku (strona 39).

Jeśli Twój komputer treningowy nie odbiera sygnału tętna na początku lub w trakcie testu, test zostanie przerwany, a na wyświetlaczu pojawi się komunikat **Test failed** (test nie powiódł się), **Check heart rate sensor** (sprawdź nadajnik na klatkę piersiową). Upewnij się, że elektrody nadajnika na klatkę piersiową są wilgotne, a opaska przylega dostatecznie mocno, po czym rozpocznij test od nowa.

W momencie zakończenia testu rozlegnie się dwukrotny sygnał dźwiękowy. Wskaźnik OwnIndex wyświetlany jest w postaci wartości numerycznej wraz z oceną poziomu. Więcej informacji o ocenach znajduje się w części Klasy poziomu wydolności.

Update to VO_{2max}? (opcja uaktualnienia VO_{2max})

- Wybierz **Yes** (tak), aby zapisać wartość wskaźnika OwnIndex w ustawieniach użytkownika i menu **OwnIndex results** (wyniki OwnIndex).
- Wybierz **No** (nie) wyłącznie wówczas, jeżeli znasz wartość swojego wskaźnika VO_{2max} zmierzoną w warunkach laboratoryjnych oraz jeśli różni się ona o ponad jedną klasę poziomu wydolności od wyniku pomiaru wskaźnika OwnIndex. Wartość Twojego wskaźnika OwnIndex zostaje zapisana wyłącznie w menu **OwnIndex results** (wyniki OwnIndex). Szczegółowe informacje na temat trendu wydolności – zob. Wyniki OwnIndex.

Test możesz przerwać w dowolnym momencie, naciskając przycisk **BACK** (wstecz). Po upływie kilku sekund pojawi się komunikat **Test canceled** (test został anulowany).

 Po zapisaniu do pamięci wartość wskaźnika OwnIndex zostanie wykorzystana do obliczeń zużycia kalorii.

Po zakończeniu testu Klasy poziomu wydolności

Mężczyźni

Wiek/liczba lat	B. niski	Niski	Dostateczny	Średni	Dobry	B. dobry	Elita
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Kobiety

Wiek/liczba lat	B. niski	Niski	Dostateczny	Średni	Dobry	B. dobry	Elita
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51

Wiek/liczba lat	B. niski	Niski	Dostateczny	Średni	Dobry	B. dobry	Elita
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 opiera się na przeglądzie 62 prac, w ramach których wskaźnik VO_{2max} zmierzono w sposób bezpośredni zdrowym dorosłym mieszkańcom USA, Kanady i 7 krajów europejskich. Źródło: Shvartz E., Reibold R.C. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. (Normy wydolności aerobowej mężczyzn i kobiet w wieku od 6 do 75 lat: przegląd. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Wyniki OwnIndex

Wybierz **MENU** > **Fitness test** > **OwnIndex results** (wyniki OwnIndex)

W menu **OwnIndex results** (wyniki OwnIndex) prześledzić zmiany wartości swego wskaźnika OwnIndex. Wyświetlanych jest maksymalnie 60 ostatnich wartości wskaźnika OwnIndex oraz odpowiadające im daty. W momencie zapelnienia się pliku aktualnych wartości najstarsza z nich jest automatycznie usuwana.

Usuwanie wartości OwnIndex

Wybierz **MENU** > **Fitness test** > **OwnIndex results** (wyniki OwnIndex)

Wybierz wartość, którą chcesz usunąć, po czym wciśnij i przytrzymaj przycisk **LIGHT** (podświetlenie). Wyświetli się komunikat **Delete OwnIndex (xx) value? No/Yes** (usunąć wartość OwnIndex? nie/tak) Potwierdź naciśnięciem **START**.

Analiza programowa uzyskanych wartości wskaźnika OwnIndex

Przesyłanie wyników testu do portalu polarpersonaltrainer.com daje Ci możliwość ich analizowania na różne sposoby oraz uzyskania bardziej szczegółowych informacji o poczynionych postępach.

10. NOWE AKCESORIA

"Nauczanie" nowego sensora z komputerem treningowym

Przed rozpoczęciem używania nowego sensora, komputer musi go rozpoznać i aktywować. Proces ten trwa zaledwie kilka sekund i nazywa się "nauczaniem". Dzięki procesowi "nauczania" masz pewność, że Twój komputer treningowy otrzymuje sygnały wyłącznie z Twojego sensora, a trenowanie w grupie jest wolne od zakłóceń.

Przed zawodami lub wyścigiem upewnij się, że przeprowadziłeś w domu proces "nauczania". Zapobiegnie to powstawaniu zakłóceń spowodowanych przesyłaniem danych na dużą odległość. Przed rozpoczęciem "nauczania" upewnij się, że w pobliżu (40 m/131 stóp) nie znajdują się inne sensory.

"Nauczanie" nowego nadajnika na klatkę piersiową z komputerem treningowym

Jeżeli "nauczanie" komputera treningowego nie zostało przeprowadzone wcześniej, nastąpi ono automatycznie po rozpoczęciu sesji treningowej. Załóż komputer treningowy i nadajnik na klatkę piersiową, a następnie naciśnij przycisk START. Wyświetli się komunikat **Searching for new heart rate sensor** (wyszukiwanie nowego nadajnika na klatkę piersiową). Komputer treningowy wyszukuje sygnał nadajnika na klatkę piersiową. Jeśli komputer treningowy znajdzie sygnał, wyświetlony zostanie komunikat **Heart rate sensor found** (znaleziono nadajnik na klatkę piersiową).

Załącz nadajnik na klatkę piersiową i upewnij się, że w odległości (40 m/131 ft) nie znajdują się inne nadajniki na klatkę piersiową.

1. Przejdź do **Menu > Settings** (ustawienia) > **Sport profiles** (profile sportowe) > **Sport** (sport) > **Heart rate sensor** (nadajnik na klatkę piersiową) > **Search new** (wyszukaj nowy) i naciśnij START.
2. Komputer treningowy rozpoczyna wyszukiwanie sygnału nadajnika. Wyświetla się komunikat **Searching for new heart rate sensor** (wyszukiwanie nowego nadajnika na klatkę piersiową).
3. Gdy zidentyfikowany zostanie nowy nadajnik, wyświetli się komunikat **Heart rate sensor found** (znaleziono nadajnik na klatkę piersiową). "Nauczanie" zostaje zakończone.
4. Jeśli się nie powiodło, wyświetlone zostaną komunikaty: **Heart rate sensor not found** (nie znaleziono nadajnika na klatkę piersiową) lub **Other heart rate sensors interfering. Move further.** (inne sensory biegowe powodują zakłócenia, przejdź dalej) **Try again? YES/NO** (czy spróbować ponownie? tak/nie).
5. Wybierz **YES** (tak), aby rozpocząć nowe wyszukiwanie.
6. Wybierz **NO** (nie), aby anulować wyszukiwanie.
7. Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, naciśnij i przytrzymaj przycisk **BACK** (wstecz).

Jednocześnie z komputerem treningowym może być sparowany tylko jeden nadajnik na klatkę piersiową. Jednak komputer treningowy zapamiętuje trzy ostatnie procesy "nauczania". Jeśli ostatnio sparowany nadajnik na klatkę piersiową jest niedostępny, ale dostępny jest nadajnik sparowany wcześniej, komputer treningowy odbiera sygnał z wcześniej sparowanego nadajnika na klatkę piersiową.

"Nauczanie" nowego sensora prędkości z komputerem treningowym

Sprawdź, czy sensor prędkości został prawidłowo zainstalowany. Więcej informacji dotyczących instalacji sensora prędkości znajduje się w podręczniku użytkownika sensora prędkości lub w poradniku wideo na stronie http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Na komputerze treningowym można zapisać dane dotyczące dwóch rowerów. Procedura "nauczania" sensorów powinna przebiegać osobno dla każdego roweru. Do jednego roweru możesz przypisać tylko jeden sensor prędkości. Jeżeli posiadasz dwa rowery, obu możesz przypisać jeden sensor prędkości. Mogą też mieć dwa osobne sensory. W przypadku "nauczania" nowego sensora z rowerem, który już został sparowany z innym sensorem, nowy nadajnik zastępuje poprzedni.

1. Przejdź do **MENU > Settings** (ustawienia) > **Sport profiles** (profile sportowe) > **Cycling [Bike 1]** (jazda na rowerze (rower 1))/**Cycling [Bike 2]** (jazda na rowerze (rower 2)) > **Bike 1 settings**(ustawienia

- Bike 2 settings** (ustawienia roweru 2) > **Speed sensor** (czujnik prędkości) > **Search new** (wyszukaj nowy) i naciśnij START. Wyświetlony zostanie komunikat
2. **Press OK (START) to start the test drive** (naciśnij ok, aby rozpocząć jazdę testową).
 3. Naciśnij START; wyświetlony zostanie komunikat **Searching for new speed sensor** (wyszukiwanie nowego sensora biegowego). Komputer treningowy rozpoczyna wyszukiwanie sygnałów wysyłanych przez sensor. Aby aktywować sensor, obróć kilkakrotnie kołem. Migające czerwone światelko wskazuje, że sensor został aktywowany.
 4. Gdy zlokalizowany został nowy nadajnik prędkości, wyświetlony zostanie komunikat **Speed sensor is found** (znaleziono sensor prędkości). Następuje zakończenie procesu "nauczania".
 5. Jeśli wyszukiwanie nie powiodło się, wyświetlony zostanie komunikat **Speed sensor not found** (nie znaleziono sensora prędkości) lub **Other speed sensors interfering. Move further.** (inne sensory biegowe powodują zakłócenia, przejdź dalej) **Try again? YES/NO** (czy spróbować ponownie? tak/nie).
 6. Wybierz **YES** (tak), aby rozpocząć nowe wyszukiwanie.
 7. Wybierz **NO** (nie), aby anulować wyszukiwanie.
 8. Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, naciśnij i przytrzymaj przycisk BACK (wstecz).

"Nauczanie" nowego sensora kadencji z komputerem treningowym

Sprawdź, czy sensor kadencji został prawidłowo zainstalowany. Więcej informacji dotyczących instalacji sensora kadencji znajduje się w podręczniku użytkownika sensora kadencji lub w poradniku wideo na stronie http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Na komputerze treningowym można zapisać dane dotyczące dwóch rowerów. Procedura "nauczania" sensorów powinna przebiegać osobno dla każdego roweru. Do jednego roweru możesz przypisać tylko jeden sensor kadencji. Jeżeli posiadasz dwa rowery, obu możesz przypisać jeden sensor kadencji. Mogą też mieć dwa osobne sensory. W przypadku "nauczania" nowego sensora z rowerem, który już został sparowany z innym sensorem, nowy sensor zastępuje poprzedni.

1. Przejdź do **MENU > Settings** (ustawienia) > **Sport profiles** (profile sportowe) > **Cycling (Bike 1)** (jazda na rowerze (rower 1))/**Cycling (Bike 2)** (jazda na rowerze (rower 2)) > **Bike 1 settings** (ustawienia roweru 1)/**Bike 2 settings** (ustawienia roweru 2) > **Cadence sensor** (sensor kadencji) > **Search new** (wyszukaj nowy) i naciśnij przycisk START. Wyświetlony zostanie komunikat
2. **Press OK (START) to start the test drive** (naciśnij ok, aby rozpocząć jazdę testową).
3. Naciśnij START; wyświetlony zostanie komunikat **Searching new cadence sensor** (wyszukiwanie nowego sensora kadencji). Komputer treningowy rozpoczyna wyszukiwanie sygnałów wysyłanych przez sensor kadencji. Aby aktywować sensor, obróć kilkakrotnie kołem. Migające czerwone światelko wskazuje, że sensor został aktywowany.
4. Gdy zlokalizowany został nowy nadajnik kadencji, wyświetlony zostanie komunikat **Cadence sensor is found** (znaleziono sensor kadencji). Następuje zakończenie procesu "nauczania".
5. Jeśli wyszukiwanie nie powiodło się, wyświetlony zostanie komunikat **Cadence sensor not found** (nie znaleziono sensora kadencji) lub **Other cadence sensors interfering. Move further.** (inne sensory biegowe powodują zakłócenia, przejdź dalej) **Try again? YES/NO** (czy spróbować ponownie? tak/nie).
6. Wybierz **YES** (tak), aby rozpocząć nowe wyszukiwanie.
7. Wybierz **NO** (nie), aby anulować wyszukiwanie.
8. Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, naciśnij i przytrzymaj przycisk BACK (wstecz).

"Nauczanie" nowego sensora biegowego z komputerem treningowym

Sprawdź, czy sensor biegowy został prawidłowo przyczepiony do buta. Więcej informacji dotyczących instalacji sensora biegowego znajduje się w podręczniku użytkownika sensora prędkości lub w poradniku wideo na stronie http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Możliwe jest sparowanie jednego sensora biegowego z komputerem treningowym. Jeżeli następuje "nauczanie" nowego sensora, zawsze zastępuje on poprzedni sparowany sensor. Sensor biegowy można sparować wyłącznie w trybie biegania.


1. Przejdź do **MENU** > **Settings** (ustawienia) > **Sport profiles** (profile sportowe) > **Running** (bieganie) > **Stride sensor** (sensor biegowy) > **Search new** (wyszukaj nowy) i naciśnij **START**. Wyświetlony zostanie komunikat
2. **Searching for new stride sensor (wyszukiwanie nowego sensora biegowego)**. Komputer treningowy rozpoczyna wyszukiwanie sygnałów wysyłanych przez sensor biegowy.
3. Gdy zlokalizowany został nowy sensor biegowy, wyświetlony zostanie komunikat **Stride sensor is found** (znaleziono sensor biegowy). Następuje zakończenie procesu "nauczania".
4. Jeśli wyszukiwanie nie powiodło się, wyświetlony zostanie komunikat **Stride sensor not found** (nie znaleziono sensora biegowego) lub **Other stride sensors interfering. Move further.** (inne sensory biegowe powodują zakłócenia, przejdź dalej) **Try again? YES/NO** (czy spróbować ponownie? tak/nie).
5. Wybierz **YES** (tak), aby rozpocząć nowe wyszukiwanie.
6. Wybierz **NO** (nie), aby anulować wyszukiwanie.
7. Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, naciśnij i przytrzymaj przycisk **BACK** (wstecz).

Kalibracja sensora biegowego Polar s3+

Ustawienie sensora biegowego Polar s3+ możliwe jest tylko dla profilu **Running** (bieganie).

Kalibracja sensora biegowego zwiększa dokładność pomiarów prędkości, tempa i dystansu. Zaleca się przeprowadzenie kalibracji sensora biegowego przed jego pierwszym użyciem, jeśli styl biegu uległ znacznej zmianie lub jeśli zmieniło się położenie sensora biegowego na bucie (np. po założeniu nowych butów lub po przełożeniu sensora z prawego buta na lewy). Sensor biegowy możesz skalibrować, przebiegając zdefiniowany dystans lub ustawiając ręcznie współczynnik kalibracji. Kalibrację należy przeprowadzać przy standardowej prędkości biegu. Jeśli biegasz z różnymi prędkościami, kalibrację przeprowadź, biegnąc ze średnią prędkością.


Kalibracja podczas biegu – kreator

 *Przed kalibracją sensor biegowy musi zostać sparowany z komputerem treningowym. Aby uzyskać więcej informacji na temat parowania sensora biegowego z komputerem treningowym, zob. Nowe akcesoria (strona 46).*

Sprawdź, czy funkcja sensora biegowego jest włączona w komputerze treningowym. Naciśnij przycisk **UP** (w górę), aby włączyć **MENU**. Wybierz **Settings** (ustawienia) > **Sport profiles** (profile sportowe) > **Running** (bieganie) > **Stride sensor** (sensor biegowy) > **On** (wł.).

Aby skalibrować określony dystans, używając poradnika krok po kroku, wybierz

1. **MENU** > **Settings** (ustawienia) > **Sport profiles** (profile sportowe) > **Running** (bieganie) > **Stride sensor calibration** (kalibracja sensora biegowego) > **By running** (poprzez bieg). Wyświetlony zostanie komunikat **Set distance** (ustaw dystans).
2. Aby skalibrować sensor biegowy, określ, jak daleko zamierzasz biec (minimalny dystans kalibracji wynosi 400 metrów/0,3 mili). Naciśnij przycisk **START**. Wyświetlony zostanie komunikat **Stand still until stride sensor is found** (stój nieruchomo, dopóki sensor biegowy nie zostanie znaleziony). Wyświetlony zostanie komunikat
3. **Press OK (START) and run xx.x km/mi** (naciśnij OK i rozpocznij bieg xx,x km/mil). Znajdując się w miejscu startu, kliknij **START** i rozpocznij bieg przez zrobienie pierwszego kroku stopą, do której przypięty jest sensor biegowy, a następnie przebiegnij ustawiony dystans, zachowując stałe tempo. Wyświetlony zostanie komunikat
4. **Press OK (START) after xx.x km/mi** (naciśnij OK po xx,x km/mil). Zatrzymaj się dokładnie na linii mety ustawionego dystansu, a następnie naciśnij przycisk **START**.

 *Po pokonaniu całego dystansu zatrzymaj się dokładnie na linii mety i stań nieruchomo, aby komputer mógł wykonać kalibrację. Jeśli poruszysz się, zanim wyświetlony zostanie komunikat **Calibrated to x.xxx** (skalibrowano do x.xxx), kalibracja nie zostanie zakończona powodzeniem.*

5. Jeśli kalibracja przebiegnie pomyślnie, wyświetlony zostanie komunikat **Calibrated to x.xxx** (skalibrowano do x.xxx). Wykorzystany zostaje nowy współczynnik kalibracji. Wyświetlony zostanie komunikat **Continue recording?** (czy chcesz kontynuować zapisywanie danych?). Jeśli chcesz kontynuować zapisywanie danych treningowych, wybierz **Yes** (tak). W przeciwnym razie wybierz **No** (nie).
6. Aby anulować kalibrację, naciśnij przycisk BACK (wstecz). Nastąpi wyświetlenie komunikatu **Calibration canceled** (kalibracja anulowana).

Ręczne ustawianie współczynnika kalibracji


Współczynnik kalibracji jest obliczany jako stosunek rzeczywistego dystansu do dystansu, który nie został skalibrowany. Przykład: jeśli biegniesz dystans 1200 m, a komputer treningowy pokazuje dystans 1180 m, współczynnik kalibracji wynosi 1,000. Kalkulacja nowego współczynnika kalibracji odbywa się w następujący sposób: $1.000 \cdot 1200 / 1180 = 1.017$. Zakres współczynnika kalibracji podczas ręcznej kalibracji wynosi od 0,500 do 1,500. Jeśli określony przez Ciebie współczynnik kalibracji nie będzie mieścił się w tym zakresie, kalibracja nie powiedzie się.

Aby samodzielnie skalibrować sensor biegowy przed rozpoczęciem treningu, wybierz

1. **Settings** (ustawienia) > **Sport profiles** (profile sportowe) > **Running** (bieganie) > **Stride sensor** (sensor biegowy) > **Set factor** (ustaw współczynnik).
2. Dostosuj wartość współczynnika. Wyświetla się komunikat **Calibrated to x.xx** (skalibrowano do xx,x).

Współczynnik kalibracji można również konfigurować podczas treningu, gdy wykorzystywany jest sensor biegowy. Naciśnij i przytrzymaj przycisk LIGHT (podświetlenie), aby wejść do **Quick menu** (menu podręcznego), a następnie wybierz **Calibrate stride sensor** (kalibracja sensora biegowego) > **Set factor** (ustaw wartość współczynnika). Wyświetla się komunikat **Calibrated to x.xx** (skalibrowano do x.xx) i możliwe jest kontynuowanie biegania.

Kalibracja sensora przez przebiegnięcie zdefiniowanego dystansu (kalibracja „na bieżąco”)

 *Przed kalibracją sensora biegowego musi zostać sparowany z komputerem treningowym. Aby uzyskać więcej informacji na temat "nauczania" sensora biegowego z komputerem treningowym, zob. Nowe akcesoria (strona 46).*

Ustawianie prawidłowego okrążenia

Możesz skalibrować sensor w każdej fazie swojego treningu poprzez korektę dystansu okrążenia (pod warunkiem, że Twój trening nie zawiera celów bazujących na odległości). Przebiegnij zdefiniowany dystans (najlepiej dłuższy niż 1000 metrów/0,62 mili).

Sprawdź, czy funkcja sensora biegowego jest włączona w komputerze treningowym. W trybie wyświetlania czasu naciśnij przycisk UP (w górę), aby uruchomić **MENU** i wybierz **Settings** (ustawienia) > **Sport profiles** (profile sportowe) > **Running** (bieganie) > **Stride sensor** (sensor biegowy) > **On** (wł.).

1. W trybie wyświetlania czasu naciśnij przycisk START i wybierz profil sportowy **Running** (bieganie). Ponownie naciśnij przycisk START i rozpocznij bieg.
2. Na starcie zdefiniowanego dystansu okrążenia naciśnij START (minimalny dystans kalibracji wynosi 400 metrów/0,3 mili). Po pokonaniu dystansu całego okrążenia, naciśnij START.
3. Następnie skalibruj sensor: Naciśnij i przytrzymaj przycisk LIGHT (podświetlenie), aby przejść do **Quick menu** (menu podręcznego). Wybierz **Calibrate stride sensor** (kalibracja sensora biegowego).
4. Wybierz **Set correct lap distance** (ustaw prawidłowe okrążenie). Zsynchronizuj wyświetlany dystans okrążenia z dystansem, który pokonałeś, a następnie naciśnij START. Wyświetlony zostanie komunikat **Calibrated to x.xxx** (skalibrowano do x.xxx). Sensor jest teraz skalibrowany i gotowy do działania.

Ustawianie prawidłowej odległości






Alternatywnie możesz skalibrować sensor biegowy, ustalając cały pokonany dystans.

1. W trybie wyświetlania czasu naciśnij **START** i wybierz profil sportowy **Running** (bieganie). Ponownie naciśnij **START** i rozpocznij bieg.
2. Naciśnij i przytrzymaj przycisk **LIGHT** (podświetlenie), aby uruchomić **Quick menu** (menu podręczne). Wybierz **Calibrate stride sensor** (kalibracja sensora biegowego).
3. Wybierz **Set correct distance** (ustaw prawidłową odległość). Zsynchronizuj wyświetlany dystans z dystansem, który pokonałeś, a następnie naciśnij **START**. Wyświetlony zostanie komunikat **Calibrated to x.xxx** (skalibrowano do x.xxx). Sensor jest teraz skalibrowany i gotowy do działania.

11. POLAR SMART COACHING

Polar Sport Zones

Funkcja „Polar sport zones” wprowadza nowy poziom efektywności treningu opartego na pomiarach tętna. Trening jest podzielony na pięć stref na podstawie udziału procentowego maksymalnego tętna. Strefy tętna pozwalają na łatwy wybór i monitoring intensywności treningu.

Strefa docelowa	Intensywność % HR _{max} , liczba uderzeń serca w ciągu minuty	Przykładowe czasy trwania	Rezultaty treningu
BARDZO INTENSYWNA 	90–100% 171–190 uderzeń/min (bpm)	mniej niż 5 minut	KORZYŚCI: maksymalny lub prawie maksymalny wysiłek dla układu oddechowego i mięśni. ODCZUCIA: bardzo wyczerpujące dla mięśni, utrata tchu. ZALECANA DLA: bardzo doświadczonych i wytrenowanych sportowców, podczas bardzo krótkich interwałów, jako bezpośrednie przygotowanie startowe.
INTENSYWNA 	80–90% 152–172 uderzeń/min (bpm)	2–10 minut	KORZYŚCI: zwiększona zdolność do przeprowadzania treningu wytrzymałościowego na dużej prędkości. ODCZUCIA: zmęczenie mięśni, ciężki oddech. ZALECANA DLA: doświadczonych sportowców do trenowania przez cały rok w różnym czasie. Jest ważna w sezonie przygotowawczym.
UMIARKOWANA 	70–80% 133–152 uderzeń/min (bpm)	10–40 minut	KORZYŚCI: zwiększa ogólne tempo treningu, ułatwia umiarkowanie intensywny trening oraz poprawia jego efektywność. ODCZUCIA: Stały, kontrolowany, szybki oddech. ZALECANA DLA: sportowców trenujących przed zawodami lub pragnących poprawić swoje wyniki.
LEKKA 	60–70% 114–133 uderzeń/min (bpm)	40–80 minut	KORZYŚCI: poprawia ogólną kondycję, wspomaga odnawianie sił i przemianę materii. ODCZUCIA: przyjemne i lekkie obciążenie systemu mięśniowego i sercowo-naczyniowego. ZALECANA DLA: wszystkich pragnących trenować w okresach treningowych oraz dla trenujących, aby zachować sprawność fizyczną podczas sezonu.
BARDZO LEKKA 	50–60% 104–114 uderzeń/min (bpm)	20–40 minut	KORZYŚCI: pomaga zarówno się rozgrzać, jak i ochłonić oraz wspomaga regenerację. ODCZUCIA: bardzo łatwe oddychanie, małe obciążenie mięśni. ZALECANA DLA: regeneracji i uspokojenia podczas sesji treningowej.

HR_{max} = Tętno maksymalne (220 - wiek). Przykład: 30-latek, 220 - 30 = 190 uderzeń/min (bpm).

Trening w **1 strefie tętna** jest przeprowadzany przy bardzo niskiej intensywności. Głównym celem takiego treningu jest przyspieszenie procesu regeneracji.

Trening w **2 strefie tętna** jest treningiem wytrzymałościowym, co stanowi kluczową część każdego programu treningowego. Sesje treningowe w tej strefie są łatwe. Długotrwały trening w tej strefie skutkuje efektywnym spalaniem tkanki tłuszczowej. Osiągnięcie postępów wymaga wytrwałości.

Wytrzymałość tlenowa zwiększa się w **3 strefie tętna**. Intensywność treningu jest większa niż w strefach 1 i 2, ale klasyfikuje się wciąż jako aerobowa. Trening w strefie 3 może np. składać się z interwałów, po których następuje regeneracja. Trening w tej strefie poprawia zwłaszcza krążenie krwi w sercu i mięśniach szkieletowych.

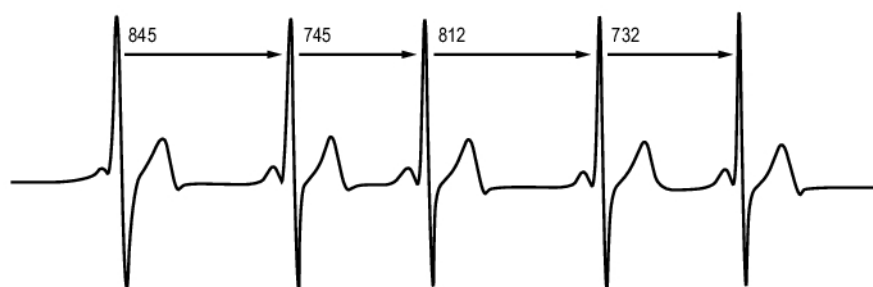
Jeśli Twoim celem są zawody najwyższego formatu, będziesz musiał trenować w **4 i 5 strefie tętna**. W tych strefach możesz ćwiczyć beztlenowo w interwałach trwających do 10 minut. Im krótszy czas wysiłku, tym większa może być intensywność. Niezwykle ważna jest regeneracja pomiędzy poszczególnymi okresami. Model treningowy stref 4 i 5 skonstruowany jest w taki sposób, aby osiągnąć szczytową wydolność.

Strefy tętna firmy Polar mogą być personalizowane przy wykorzystaniu wartości HR_{max} wyznaczonego laboratoryjnie lub poprzez sprawdzenie się w terenie. Gdy trenujesz w strefie wartości tętna, spróbuj zrobić użytek z całej strefy. Strefa pośrednia jest dobrym założeniem, jednakże utrzymywanie swojego tętna na tym samym poziomie przez cały czas nie jest konieczne. Tętno stopniowo dopasowuje się do intensywności treningu. Przykładowo, gdy przechodzisz ze strefy 1 do 3, Twój krwioobieg i tętno dopasują się do niej w ciągu 3–5 minut.

Tętno zależy od intensywności treningu, która z kolei jest zależna od takich czynników, jak: kondycja fizyczna, poziom regeneracji oraz czynniki środowiskowe. Ważne jest, aby obserwować pojawiające się oznaki zmęczenia oraz właściwie dopasowywać program treningowy.

Wariacja tętna

Tętno zmienia się wraz z każdym uderzeniem serca. Wariacja tętna (HRV) określa różnice pomiędzy kolejnymi uderzeniami serca, znana jest również jako zapis tętna R-R.



Wariacja tętna (HRV) wskazuje odchylenia od średniej wartości pracy serca. Średnie tętno wynoszące 60 uderzeń/min (bpm) nie oznacza, że czas pomiędzy kolejnymi uderzeniami serca będzie wynosił dokładnie sekundę. Wahania tych czasów mogą wynosić od 0,5 s do 2,0 s.

Na wartość HRV wpływa wydolność aerobowa. HRV serca będącego w dobrej kondycji jest zazwyczaj duże podczas spoczynku. Innymi czynnikami, które mogą mieć wpływ na HRV, są: wiek, uwarunkowania genetyczne, postawa ciała, pora dnia i ogólny stan zdrowia. Podczas ćwiczeń HRV zmniejsza się wraz ze wzrostem tętna i intensywności ćwiczenia. HRV zmniejsza się również pod wpływem stresu psychicznego.

HRV jest regulowane przez autonomiczny układ nerwowy. Aktywność układu przywspółczulnego zmniejsza tętno i zwiększa HRV, podczas gdy aktywność układu współczulnego zwiększa tętno, a zmniejsza HRV.

Wartość HRV używana jest w funkcjach OwnIndex oraz ZoneOptimizer.

Polar ZoneOptimizer

Funkcja Polar ZoneOptimizer dostosowuje indywidualne strefy tętna w oparciu o Twoje informacje osobiste oraz zmienność pracy serca. Funkcja ta zaleca niższą intensywność treningu w przypadku wykrycia niewielkiej zmienności rytmu serca oraz wyższą w przypadku wykrycia wysokiej zmienności rytmu serca. Zapewnia Ci również informację zwrotną dotyczącą porównania stref tętna z Twoim normalnym poziomem tętna.

Zalety funkcji ZoneOptimizer

Każda ze stref tętna jest przypisana do innej reakcji Twojego organizmu, jest to opisane dokładniej w rozdziale Polar Sport Zones (strona 51). Podczas pomiarów funkcja ZoneOptimizer uwzględni informacje osobiste, w tym zmienność pracy serca, i dostosowuje indywidualne strefy tętna przed każdą sesją treningową.

Pomiar w trybie ZoneOptimizer

Funkcja Polar ZoneOptimizer zaleca zmniejszenie intensywności treningu w przypadku wykrycia niewielkiej zmienności rytmu serca oraz zwiększenie w przypadku wykrycia wysokiej zmienności rytmu serca. Zapewnia Ci również informację zwrotną dotyczącą aktualnego poziomu Twojej kondycji, tj. czy jest ona wyższa, normalna czy też niższa w odniesieniu do normalnego poziomu. Możesz otrzymać informację zwrotną na temat codziennego stanu Twojego organizmu z uwzględnieniem tego jak intensywnie możesz trenować przy zalecanych wartościach tętna.

Czynność	Liczba uderzeń serca na minutę	Czas trwania	Sposób uzyskania
Utrzymuj tętno w zakresie od 70 do 100 uderzeń na minutę.	70–100 bpm	2 minuty	Stanie w miejscu lub trening o bardzo niewielkiej intensywności, np. powolny spacer.
Zwiększaj stopniowo wartość tętna od 100 do 130 uderzeń na minutę w ciągu dwóch minut.	100–130 bpm	2 minuty	Szybki spacer lub jazda na rowerze/jogging z niewielką intensywnością podczas rozgrzewki.
Zwiększaj stopniowo wartość tętna do poziomu powyżej 130 uderzeń na minutę.	130 bpm <	≥ 30 sekund	Zwiększaj stopniowo wartość tętna i działaj dalej wg planu. Funkcja ZoneOptimizer wykona pomiar w przeciągu minuty.

Fazy pomiaru

Określenie docelowej wartości granicznej zakresu przebiega w trzech fazach.

- Przygotowania do sesji treningowej przy bardzo wysokiej zmienności rytmu serca.** Ponieważ zmienność rytmu serca jest w tej fazie bardzo wysoka, sprzyja ona wykrywaniu wahań tego parametru danego dnia. W liczbach bezwzględnych oznacza to tętno w zakresie od 70 do 100 uderzeń na minutę.
- Rozgrzewka przy powoli rosnącej wartości tętna i spadku zmienności rytmu serca.** W fazie tej zmienność rytmu serca zaczyna spadać, zaś organizm przygotowuje się do zwiększenia wysiłku. W liczbach bezwzględnych oznacza to tętno w zakresie od 100 do 130 uderzeń na minutę.

3. **Redukcja zmienności rytmu serca.** Po zakończeniu tej fazy zmienność rytmu serca stabilizuje się na bardzo niskim poziomie bądź niemal zanika. Dzieje się tak zazwyczaj przy tętnie o wartości ok. 130 uderzeń na minutę lub wyższym. Wszystkie limity tętna są uaktualniane po wzroście tętna na okres nie krótszy niż 30 sekund ponad górną wartość graniczną zakresu 2 (130 uderzeń na minutę/75% HR_{max}).

W funkcji ZoneOptimizer wartości są podawane normalnie w liczbach bezwzględnych (70–100–130 uderzeń na minutę), lecz dwie najwyższe liczby ulegają zmianie, jeśli Twój wskaźnik HR_{max} jest bardzo niski. Górna wartość graniczna drugiego zakresu, która wynosi normalnie 130 uderzeń na minutę, jest ograniczana tak, by nie było przekraczane 75% HR_{max}. Czynność ta wykonywana jest automatycznie bez ingerencji z Twojej strony.

Funkcja ZoneOptimizer dopuszcza różne czasy trwania fazy 1 (przygotowań do sesji treningowej przy wartości tętna w zakresie 70–100 uderzeń na minutę) i fazy 2 (rozgrzewki przy wartości tętna w zakresie od 100–130 uderzeń na minutę). Minimalny czas trwania poszczególnych faz zalecany do pomyślnego ustalenia wartości granicznych wynosi odpowiednio 2 minuty dla fazy 1, 2 minuty dla fazy 2 oraz pół minuty lub więcej dla fazy 3.

Maksymalne tętno

Maksymalne tętno (HR_{max}) to najwyższa liczba uderzeń serca w ciągu minuty (bpm) osiągnięta podczas maksymalnego wysiłku fizycznego. Jest ono wartością indywidualną, zależną od wieku, czynników dziedzicznych oraz poziomu kondycji fizycznej. Oprócz tego może się różnić w zależności od rodzaju uprawianego sportu. HR_{max} jest używane do wyrażania intensywności treningu.

Określanie maksymalnego tętna

Twoja wartość HR_{max} może być określona na różne sposoby.

- Najbardziej precyzyjną metodą jest kliniczny pomiar HR_{max}, który jest zazwyczaj przeprowadzany z maksymalnym obciążeniem na bieżni lub rowerze stacjonarnym pod okiem kardiologa lub fizjologa.
- Możliwe jest oprócz tego określenie HR_{max} przez udanie się w teren wraz z partnerem treningowym.
- HR_{max} może zostać również oszacowane poprzez zastosowanie spopularyzowanej metody: 220 - wiek, mimo iż badania dowiodły, że ta metoda nie jest bardzo precyzyjna, zwłaszcza dla osób starszych, które od lat cieszą się dobrą kondycją.

Jeśli w ostatnich tygodniach przeprowadziłeś kilka ciężkich treningów i masz pewność, że w sposób bezpieczny jesteś w stanie osiągnąć maksymalną wartość tętna, możesz przeprowadzić test, aby ją określić. Zaleca się, aby podczas przeprowadzania testu towarzyszył Ci partner treningowy. Jeśli nie masz pewności, skonsultuj się ze swoim lekarzem, zanim przystąpisz do testu.

Oto przykład prostego testu.

Krok 1: 15-minutowa rozgrzewka na równym terenie, aby osiągnąć normalne tempo treningowe.

Krok 2: Wybierz klatkę schodową lub wzniesienie, na pokonanie których będziesz potrzebować więcej niż 2 minuty. Wbiegnij po schodach/wzniesieniu jeden raz, osiągając najszybsze tempo, jakie jesteś w stanie utrzymać przez 20 minut. Zejdź na dół.

Krok 3: Ponownie wbiegnij na schody/wzniesienie w tempie, które jesteś w stanie utrzymać, biegnąc przez 3 kilometry. Zwróć uwagę na najwyższą wartość swojego tętna. Maksymalna wartość, jaką osiągniesz, wyniesie około 10 uderzeń serca więcej niż wartość zapisana.

Krok 4: Zbiegnij ze wzniesienia, pozwalając, aby Twoje tętno spadło o 30–40 uderzeń na minutę.

Krok 5: Wbiegnij po schodach/wzniesieniu raz jeszcze w tempie, które jesteś w stanie utrzymać przez minutę. Spróbuj wbiec na schody/wzniesienie do połowy. Zwróć uwagę na najwyższą wartość swojego tętna. Dzięki temu Twoja wartość tętna oscylować będzie wokół maksymalnej. Możesz użyć tej wartości jako maksymalnej wartości swojego tętna podczas konfiguracji stref treningowych.

Krok 6: Upewnij się, że po zakończeniu ćwiczenia przeprowadzisz schłodzenie przez przynajmniej 10

minut.

Kadencja biegu i długość kroku

Kadencję* określa liczba przedstawiająca, ile razy stopa z przypiętym sensorem biegowym* dotknie ziemi w ciągu minuty.

Długość kroku* to średnia długość jednego kroku. Jest to dystans między prawą a lewą stopą mierzony w momencie ich kontaktu z podłożem.

Prędkość biegu = 2 * długość kroku * kadencja

Istnieją dwa sposoby, aby biec szybciej: poruszanie nogami w wyższej kadencji lub stawianie dłuższych kroków.

Wybitni długodystansowcy zazwyczaj biegają w wyższej kadencji wynoszącej 85–95. Podczas podbiegania pod wzniesienia wartości kadencji zmniejszają się. Podczas zbiegania ze zbrocza wzrastają. Biegacze dopasowują długość kroku do wzrastającej prędkości: im większa długość kroku, tym większa prędkość.

Jednym z najczęściej popełnianych błędów przez początkujących biegaczy jest stawianie zbyt dużych kroków. Najbardziej efektywna jest naturalna długość kroku – taka, która jest dla biegacza najbardziej wygodna. Poprzez wzmocnienie mięśni nóg, co skutkuje dłuższym krokiem, można osiągnąć szybsze tempo biegu w zawodach.

Oprócz tego należy pracować nad maksymalizacją efektywności kadencji. Kadencji nie poprawia się łatwo, ale gdy odpowiednio się ją trenuje, można utrzymywać ją na stałym poziomie podczas biegu oraz zmaksymalizować wydolność organizmu. Aby rozwijać kadencję, należy pracować nad połączeniem pomiędzy nerwami a mięśniami i robić to w miarę systematycznie. Dobrym początkiem jest przeprowadzenie sesji treningowych optymalizujących kadencję raz w tygodniu. Niech praca nad kadencją będzie częścią Twojego treningu przez resztę tygodnia. Uwzględnij zastosowanie szybszej kadencji co jakiś czas w trakcie długich i łatwych biegów.

Dobrym sposobem na zwiększenie długości kroku są ćwiczenia siłowe, np. wbieganie pod wzniesienia, bieg w miękkim piasku lub wbieganie po schodach. Zauważalna poprawa dotycząca długości kroku powinna nastąpić po sześciu tygodniach treningu (włączając w to trening siłowy), a jeśli jest on połączony z treningiem zwiększającym szybkość nóg (np. krótkie kroki w tempie 5-kilometrowym), powinna się również poprawić ogólna szybkość.

*Wymagany jest dodatkowy sensor s3+.

Polar Running Index

Wskaźnik Running Index ułatwia monitorowanie wahań kondycji. Bezpośredni wpływ na kondycję (odzwierciedlającą szybkość/latwość Twojego biegu w danym tempie) ma wydolność aerobowa (VO_{2max}) oraz efektywność treningu (odzwierciedlająca Twoją wydajność podczas biegu), a wskaźnik Running Index ocenia ten wpływ. Możesz monitorować swoje postępy, zapisując wskaźnik Running Index przez dłuższy okres. Jego poprawa świadczy o tym, że bieganie w danym tempie wymaga mniej wysiłku bądź że uzyskujesz szybsze tempo przy danym poziomie wysiłku. Obliczanie tych zmian należy do funkcji Running Index. Funkcja Running Index zapewnia Ci również codziennie informacje o uzyskiwanym przez Ciebie poziomie efektywności biegu, który może się zmieniać z dnia na dzień.

Zalety wskaźnika Running Index:

- uwypuklenie pozytywnego efektu dobrze zrealizowanych sesji treningowych oraz dni odpoczynku,
- monitorowanie wzrostu wydolności i kondycji przy różnych poziomach tętna – nie tylko przy maksymalnej sprawności,
- możesz określić swoją optymalną prędkość biegania, porównując wartości wskaźników Running Index uzyskane na sesjach treningowych różnych rodzajów,
- zwiększanie postępów w polepszaniu techniki biegania oraz poziomu wydolności.


Wskaźnik Running Index jest obliczany podczas każdej sesji treningowej, jeśli zapisywane jest tętno i używany jest sensor biegowy s3+ lub włączona jest funkcja GPS, a także jeśli spełnione są następujące warunki:

- Prędkość wynosi minimum 6 km/h (3,75 mil/godz.), a trening trwa minimum 12 minut.
- Tętno wynosi minimum 40% HRR (procentowej rezerwy tętna). Rezerwa tętna to różnica pomiędzy maksymalną wartością tętna (HR_{max}) oraz tętnem spoczynkowym ($HR_{spocz.}$)

Przykład:

Osoba, której HR_{max} wynosi 190 bpm, a $HR_{spocz.}$ 60 bpm

$40\% (190-60) + 60 = 112$ bpm (tętno powinno wynosić co najmniej 112 bpm)

 *Do otrzymania precyzyjnych wyników konieczne jest posiadanie dokładnych wartości HR_{max} i $HR_{spocz.}$. Przybliżona wartość HR_{max} sprawia, że obliczone wartości tętna również są przybliżone.*

Sprawdź kalibrację sensora biegowego. Obliczenia rozpoczynają się w momencie rozpoczęcia zapisu sesji. W trakcie sesji możesz zatrzymać się raz, np. na światłach drogowych, nie przerywając obliczeń.

Pod koniec na wyświetlaczu Twojego komputera treningowego podawana jest wartość wskaźnika Running Index, a wynik zapisywany jest w folderze plików treningowych. Porównaj swój wynik z danymi zamieszczonymi w poniższej tabeli. Przy użyciu oprogramowania możesz monitorować i analizować swoje postępy w zakresie wartości wskaźnika Running Index w czasie i przy różnych prędkościach biegu. Możesz również porównywać wartości uzyskane podczas różnych sesji treningowych i analizować je w węższych lub szerszych ramach czasowych.

Analiza długoterminowa

Running Index	Poziom sprawności
< 30 - 30	Bardzo niski
31-37	Niski
38-44	Dostateczny
45-51	Średni
52-58	Dobry
59-65	B. dobry
> 65	Doskonały

W ciągu dnia mogą występować pewne wahania wartości wskaźnika Running Index spowodowane zmianami warunków biegania, np. po różnych nawierzchniach, wzgórzach, przy różnej prędkości wiatru lub innej temperaturze.

Analiza długoterminowa

Poszczególne wartości wskaźnika Running Index tworzą trend prowadzący do uzyskania konkretnych wyników na określonym dystansie.

Na podstawie poniższej tabeli można oszacować czas trwania biegu na określonym dystansie przy maksymalnym wysiłku. Do interpretacji danych zamieszczonych w tabeli wykorzystaj długoterminową średnią swego wskaźnika Running Index. **Szacunkowa wartość jest optymalna przy tych wartościach wskaźnika Running Index, które zostały uzyskane przy prędkości i innych parametrach biegu zbliżonych do docelowych.**

Running Index	Test Coopera (m)	5 km (g:mm:ss)	10 km (g:mm:ss)	21,098 km (g:mm:ss)	42,195 km (g:mm:ss)
36	1900	0:37:30	1:16:00	2:45:00	5:45:00
38	2000	0:35:00	1:11:30	2:34:00	5:20:00
40	2100	0:32:30	1:06:30	2:24:00	5:00:00
42	2200	0:30:45	1:03:00	2:16:00	4:45:00
44	2300	0:29:00	0:59:30	2:09:00	4:30:00
46	2400	0:28:00	0:57:30	2:04:00	4:20:00
48	2500	0:26:45	0:55:00	1:59:00	4:10:00
50	2600	0:25:30	0:52:30	1:54:00	4:00:00
52	2700	0:24:15	0:50:00	1:49:00	3:50:00
54	2850	0:23:15	0:48:00	1:44:00	3:40:00
56	2950	0:22:15	0:46:00	1:40:00	3:32:00
58	3100	0:21:15	0:44:00	1:36:00	3:25:00
60	3200	0:20:30	0:42:30	1:33:00	3:18:00
62	3300	0:19:30	0:40:30	1:29:00	3:10:00
64	3400	0:19:00	0:39:30	1:26:00	3:05:00
66	3500	0:18:30	0:38:30	1:24:00	3:00:00
68	3650	0:17:45	0:37:00	1:21:00	2:55:00
70	3750	0:17:15	0:36:00	1:19:00	2:50:00
72	3900	0:16:30	0:34:30	1:16:00	2:45:00
74	4000	0:16:00	0:33:30	1:14:00	2:40:00
76	4100	0:15:30	0:32:30	1:12:00	2:35:00
78	4200	0:15:15	0:32:00	1:10:00	2:30:00

Funkcja obciążenia treningowego

Funkcja obciążenia treningowego w kalendarzu na stronie polarpersonaltrainer.com to podręczne źródło informacji o intensywności treningu oraz czasie potrzebnym na regenerację sił. Dzięki tej funkcji dowiesz się, czy zregenerowałeś się dostatecznie, aby rozpocząć nowy trening, co pomoże Ci odnaleźć równowagę pomiędzy odpoczynkiem a treningiem. Za pośrednictwem strony polarpersonaltrainer.com możesz kontrolować całkowite obciążenie treningowe, optymalizować treningi oraz śledzić postępy.

W pomiarze obciążenia treningowego brane są pod uwagę różnorodne czynniki oddziałujące na obciążenie i czas regeneracji, takie jak: tętno podczas treningu, czas trwania treningu oraz Twoje cechy indywidualne, np. płeć, wiek, wzrost oraz masa. Regularne monitorowanie obciążenia treningowego i okresów regeneracji pomaga w określeniu własnych granic, pozwala uniknąć niedotrenowania lub przetrenowania oraz pozwala dopasować intensywność i czas trwania treningów konieczne do osiągnięcia dziennych i tygodniowych celów.

Funkcja obciążenia treningowego pozwala na kontrolę całkowitego obciążenia treningowego,

optymalizację treningów oraz śledzenie postępów. Funkcja ta umożliwia porównywanie ze sobą różnego rodzaju sesji treningowych i pomaga w odnalezieniu idealnej równowagi pomiędzy odpoczynkiem a treningiem.

Więcej informacji na temat funkcji obciążenia treningowego znajduje się w pomocy portalu polarpersonaltrainer.com.

Programy treningu wytrzymałościowego Polar dla biegaczy i kolarzy

Polar stworzył programy treningu wytrzymałościowego dopasowane do biegania lub jazdy na rowerze, które dostępne są na stronie polarpersonaltrainer.com. Dzięki nim dostosujesz program treningowy do poziomu swojej sprawności fizycznej.

Programy treningu wytrzymałościowego są dla Ciebie idealne, jeśli na bieganie lub jazdę na rowerze poświęcasz większą część treningów. Programy wytrzymałościowe służą poprawie wydolności i nie są związane z żadnym wydarzeniem sportowym.

Programy treningu wytrzymałościowego mają charakter ciągły, tzn. można je prowadzić przez dowolny czas. Określając zakres i intensywność treningu oraz definiując plan treningu na weekendy, programy te pomagają trenować we właściwy sposób, aby optymalnie poprawić kondycję.

Programy treningowe współpracują z funkcją ZoneOptimizer, co oznacza, że sesje treningowe są dostosowywane do Twoich indywidualnych stref tętna określonych przez funkcję ZoneOptimizer. Aby uzyskać więcej informacji, zob. Polar ZoneOptimizer (strona 53).

Odpowiedni poziom rozpoczęcia programu dla każdego

Poziom programu musi być znany przed wyborem odpowiedniego modułu treningowego. Poziom programu można określić:

- automatycznie, korzystając z historii treningów zapisanej na stronie polarpersonaltrainer.com,
- lub wypełniając krótką ankietę.

Programy ogólne składają się z czterotygodniowych modułów treningowych. Moduł treningowy poziomu pierwszego jest najmniej wymagający, moduł na poziomie dwudziestym jest z kolei najbardziej wymagający. Przechodzenie na kolejne poziomy od 1 do 20 odbywa się w sposób linearny, co pozwala na stopniową poprawę sprawności (np. od poziomu 7 do 8 itd.).

Moduły treningowe oraz Twoja aktywność są ze sobą połączone, w związku z czym w miarę wzrostu aktywności moduły stają się bardziej wymagające, a w przypadku spadku poziomu sprawności ich poziom trudności maleje.

Etap początkowy obejmuje poziomy 1–5. Na tym etapie czterotygodniowy moduł składa się głównie z umiarkowanych i długich sesji treningowych; sesje interwałowe rozpoczynają się od poziomu 5.

Etap umiarkowany obejmuje poziomy 6–10. Na tym etapie czterotygodniowy moduł składa się głównie z umiarkowanych, długich i interwałowych sesji treningowych; sesje intensywne rozpoczynają się od poziomu 11.

Etap zaawansowany obejmuje poziomy 11–20. Na tym etapie czterotygodniowy moduł składa się głównie z umiarkowanych, długich, interwałowych i intensywnych sesji treningowych; łatwiejsze sesje treningowe rozpoczynają się od poziomu 12.

Więcej informacji na temat programów treningu wytrzymałościowego Polar znajduje się w pomocy portalu polarpersonaltrainer.com.

12. WAŻNE INFORMACJE

Jak dbać o urządzenie

O komputer treningowy Polar należy dbać, jak o każde inne urządzenie elektroniczne. Poniżej podane zalecenia pomogą wypełnić warunki gwarancji i zachować sprawność produktu przez wiele następujących lat.

Komputer treningowy

Utrzymuj komputer treningowy w czystości. Zabrudzenia znajdujące się na powierzchni komputera treningowego usuwaj za pomocą wilgotnego ręcznika papierowego. Aby zachować wodoszczelność urządzenia, nie myj komputera wodą pod ciśnieniem. *Nie zanurzaj komputera treningowego w wodzie*. Nigdy nie używaj alkoholu ani materiałów ściernych, np. wełny stalowej lub detergentów.

Po każdym użyciu portu USB komputera treningowego sprawdź, czy na powierzchni uszczelnienia pokrywy/tarczy spodniej nie ma włosów, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie przetrzyj powierzchnię, aby usunąć wszelkie zabrudzenia. Do czyszczenia nie używaj żadnych ostrych narzędzi ani materiałów, które mogłyby zarysować elementy z tworzywa.



i *Nie nadaje się do używania podczas kąpieli i pływania. Chronić przed wodą i deszczem. Nie zanurzać komputera treningowego w wodzie. Korzystanie z komputera treningowego w przypadku obfitych opadów deszczu może również powodować zakłócenia przy odbiorze sygnałów GPS.*

Zakres temperatur roboczych wynosi od -10°C do +50°C/+14°F do +122°F.

Jeśli korzystasz z komputera RC3 GPS w ekstremalnych warunkach (duża wilgotność, znaczne zmiany temperatury), wewnątrz urządzenia może zbierać się woda. Nie jest to szkodliwe dla urządzenia – woda po pewnym czasie odparuje. Jeśli chcesz przyspieszyć odparowywanie, otwórz pokrywę portu USB, aby zapewnić lepszą wentylację urządzenia. Pamiętaj, aby później dokładnie zamknąć pokrywę portu USB. Dzięki temu zapewniona zostanie wodoodporność urządzenia.

Nadajnik na klatkę piersiową

Kostka: Po każdym użyciu odłącz kostkę od paska i osusz ją miękką ściereczką. Jeśli zajdzie taka potrzeba, przemyj kostkę słabym roztworem mydła. Nigdy nie używaj alkoholu ani materiałów ściernych (np. wełny stalowej lub detergentów).

Pasek: Po każdym użyciu opłucz pasek pod bieżącą wodą i powieś, aby mógł wyschnąć. Jeśli zajdzie taka potrzeba, delikatnie przemyj pasek słabym roztworem mydła. Nie używaj mydeł nawilżających, ponieważ mogą one pozostawić osad na pasku. Unikaj namaczania, prasowania, prania chemicznego lub wybielania paska. Unikaj rozciągania paska i zginania elektrod.

i *Przed wypraniem sprawdź na metce paska instrukcje dotyczące prania.*

Sensor prędkości CS W.I.N.D., sensor kadencji CS W.I.N.D. i sensor biegowy s3+

Czyść sensory przy użyciu słabego roztworu mydła i płucz czystą wodą. Aby zachować wodoszczelność urządzenia, nie myj sensorów wodą pod ciśnieniem. *Nie zanurzaj sensora prędkości CS, sensora kadencji CS ani sensora biegowego s3+ w wodzie*. Nigdy nie używaj alkoholu ani materiałów ściernych, np. wełny stalowej lub detergentów.

Nie narazaj sensorów na mocne uderzenia, ponieważ sensory mogą zostać w ten sposób uszkodzone.

Przechowywanie

Przechowuj komputer treningowy i sensory w suchym i chłodnym miejscu. Unikaj przechowywania w miejscach zawilgoconych, wewnątrz opakowań nieprzepuszczających powietrza (torba plastikowa, sportowa), a także razem z materiałami przewodzącymi prąd (np. z mokrym ręcznikiem). Nie wystawiaj komputera treningowego na bezpośrednie działanie promieni słonecznych (np. zostawiając go w samochodzie lub na kierownicy roweru).

Zaleca się przechowywanie komputera treningowego z częściowo lub w pełni naładowaną baterią. Wraz z upływem czasu bateria stopniowo się rozładowuje. Jeśli komputer treningowy będzie przechowywany przez dłuższy czas, zaleca się naładowanie baterii po kilku miesiącach. Przedłuży to żywotność baterii.


Pasek oraz kostkę susz i przechowuj oddzielnie. Wydłuży to żywotność baterii nadajnika na klatkę piersiową. Przechowuj nadajnik na klatkę piersiową w suchym i chłodnym miejscu. Aby zapobiec szybkiemu utlenianiu, nie przechowuj wilgotnego nadajnika na klatkę piersiową w opakowaniach z nieoddychającego materiału, np. torbie sportowej. Nie wystawiaj nadajnika na klatkę piersiową na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

Serwis

W czasie obowiązywania dwuletniej gwarancji zalecamy, aby wszelkie czynności serwisowe wykonywane były wyłącznie przez autoryzowane centrum serwisowe firmy Polar. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń ani szkód pośrednich spowodowanych serwisem nieautoryzowanym przez Polar Electro. Więcej informacji znajduje się w części Międzynarodowa gwarancja firmy Polar (strona 68).

Informacje kontaktowe oraz wszystkie adresy punktów serwisowych firmy Polar znajdują się na stronie www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>] i na stronach w poszczególnych krajach.

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

 *Nazwą użytkownika konta Polar jest zawsze adres e-mail. Nazwy użytkownika i hasło do Twojego konta Polar wykorzystywane są przy rejestracji produktu Polar, rejestracji na stronie polarpersonaltrainer.com, forum dyskusyjnym Polar i przy rejestracji w celu otrzymywania newslettera.*

Baterie


Komputer treningowy RC3 GPS posiada wbudowany akumulator. Akumulatory mają ograniczoną liczbę cykli ładowania. Spadek wydajności akumulatora stanie się zauważalny po ponad 300 ładowaniach i rozładowaniach. Liczba cykli ładowania różni się w zależności od warunków użytkowania i obsługi.

Polar zaleca przestrzeganie lokalnych przepisów dotyczących utylizacji odpadów, a tym samym ograniczenie możliwego niepożądanego wpływu odpadów na środowisko i zdrowie ludzi oraz, jeśli to możliwe, oddawanie produktów (po zakończeniu ich przydatności) do punktów zbiórki odpadów elektronicznych. Nie utylizować produktu razem z niesortowanymi odpadami komunalnymi.

Nadajnik na klatkę piersiową Polar H3 jest wyposażony w wymienną baterię. Aby samodzielnie wymienić baterię, należy stosować się do instrukcji podanych w części Wymiana baterii nadajnika na klatkę piersiową.

Baterii **sensora prędkości CS W.I.N.D.** i **sensora kadencji CS W.I.N.D.** nie można wymienić. Sensory Polar zostały zaprojektowane w sposób umożliwiający ich zaplombowanie, co pozwala zwiększyć żywotność i trwałość do maksimum. W sensorach znajdują się baterie o długiej żywotności. Aby zakupić nowy sensor, skontaktuj się z autoryzowanym centrum serwisowym lub sprzedawcą firmy Polar.

Wytyczne dotyczące wymiany baterii w **sensorze biegowym s3+** znajdują się w instrukcji obsługi tego sensora.

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

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

Wymiana baterii nadajnika na klatkę piersiową

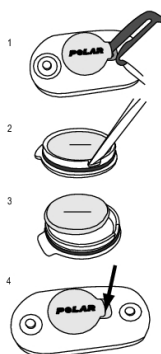
Aby samodzielnie wymienić baterie nadajnika na klatkę piersiową, postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami:

Podczas wymiany baterii upewnij się, że uszczelka nie jest uszkodzona – w przeciwnym wypadku wymień uszczelkę. Zarówno uszczelki, jak i zestawy baterii dostępne są w dobrze wyposażonych sklepach oraz punktach serwisowych firmy Polar. Na terenie USA i Kanady zapasowe uszczelki dostępne są w autoryzowanych centrach serwisowych firmy Polar. Na terenie USA uszczelki i zestawy baterii dostępne są także na stronie internetowej www.shoppolar.com.

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

Wymiana baterii nadajnika na klatkę piersiową

1. Pokrywą baterii otwieraj za pomocą zacisku znajdującego się na pasku.
2. Włóż baterię tak, aby ujemny biegun baterii (-) był skierowany na zewnątrz. Upewnij się, że uszczelka znajduje się na swoim miejscu, co zapewni wodoszczelność urządzenia.
3. Ustaw występ w pokrywie baterii odpowiednio względem wgłębienia na kostce i dociśnij pokrywę. Usłyszysz kliknięcie.



W przypadku użycia nieodpowiedniego typu baterii istnieje ryzyko wybuchu.

Środki ostrożności

Komputer treningowy Polar RC3 GPS wyświetla dane dotyczące wydolności organizmu. Komputer treningowy pozwala określić poziom wysiłku fizjologicznego oraz okresy regeneracji w trakcie i po zakończeniu sesji treningowej. Mierzy tętno, prędkość i dystans. W połączeniu z sensorem biegowym s3+ mierzy również kadencję biegową, a w połączeniu z sensorem kadencji CS W.I.N.D. – kadencję pedałowania. Inne zastosowania nie są zamierzone ani domniemane.

Komputera treningowego nie należy używać do wykonywania pomiarów środowiskowych wymagających profesjonalnej dokładności.

Zakłócenia podczas treningu

Zakłócenia elektromagnetyczne a sprzęt treningowy

Zakłócenia mogą pojawić się w pobliżu urządzeń elektronicznych. Innym ich źródłem mogą stać się stacje bazowe WLAN. Aby uniknąć błędnych odczytów lub błędów funkcjonowania, utrzymuj dystans od możliwych źródeł zakłóceń.

Sprzęt treningowy wyposażony w podzespoły elektroniczne lub elektryczne (np. wyświetlacze LED, silniki czy hamulce elektryczne) może emitować zakłócenia w postaci sygnałów błędzących. Aby rozwiązać tego typu problemy, wykonaj następujące czynności:

1. Zdejmij nadajnik na klatkę piersiową z klatki piersiowej i skorzystaj z urządzeń treningowych w normalny sposób.

- Umieść komputer treningowy w kilku różnych położeniach w stosunku do sprzętu, na którym ćwiczysz, starając się odnaleźć to, w którym odczyt komputera jest niezakłócony lub symbol serca nie pulsuje. Zakłócenia są często najsilniejsze bezpośrednio przed panelem wyświetlacza danego sprzętu, podczas gdy na lewo i na prawo od panelu znajdują się strefy wolne od zakłóceń.
- Założ ponownie nadajnik na klatkę piersiową na klatkę piersiową, lecz utrzymuj komputer treningowy możliwie najdalej od strefy zakłóceń.

Jeśli komputer treningowy nadal nie współdziała prawidłowo z urządzeniem treningowym, prawdopodobnie sygnał elektryczny sprzętu, na którym ćwiczysz, jest zbyt silny, aby umożliwić bezprzewodowy pomiar pracy serca. Więcej informacji znajduje się na stronie www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>].

Elementy komputera RC3 GPS są namagnesowane. Mogą przyciągać przedmioty wykonane z metalu, a ich pole magnetyczne może zakłócać działanie kompasu. Aby uniknąć zakłóceń, noś kompas na jednej ręce (na poziomie klatki piersiowej), a komputer RC3 GPS na nadgarstku drugiej ręki. Nie umieszczaj kart kredytowych ani innych nośników magnetycznych w pobliżu komputera RC3 GPS, ponieważ przechowywane na nich dane mogą zostać usunięte.

Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu

Z treningiem mogą wiązać się pewne zagrożenia. Przed przystąpieniem do regularnego programu treningowego należy się zastanowić nad poniższymi kwestiami związanymi ze zdrowiem. Jeżeli na któreś z pytań odpowiesz twierdząco, zalecamy, abyś przed rozpoczęciem programu treningowego zasięgnął porady lekarza.

- Czy w ciągu ostatnich 5 lat nie ćwiczyłeś/aś?
- Czy cierpisz na podwyższone ciśnienie krwi lub masz podwyższony poziom cholesterolu?
- Czy bierzesz leki na ciśnienie bądź serce?
- Czy masz lub miałeś/aś problemy z oddychaniem?
- Czy zauważyłeś/aś u siebie objawy jakiejś choroby?
- Czy przechodziłeś rekonwalescencję po poważnej chorobie lub leczeniu?
- Czy masz rozrusznik serca lub inny wszczepiony implant?
- Czy palisz papierosy?
- Czy jesteś w ciąży?

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

Ważne jest, abyś podczas treningu zwracał szczególną uwagę na reakcje własnego organizmu. **Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń poczujesz niespodziewany ból bądź nadmierne zmęczenie, zakończ ćwiczenie bądź kontynuuj z mniejszą intensywnością.**

Uwaga! Osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca mogą korzystać z komputerów treningowych Polar. Teoretycznie nie są możliwe zakłócenia rozrusznika serca wywołane przez komputery Polar. W praktyce nigdy nie zanotowano żadnych przypadków zakłóceń. Pomimo to firma Polar nie może wydać żadnej oficjalnej gwarancji stwierdzającej, że jej produkty mogą być używane przez osoby z rozrusznikami serca oraz z wszczepionymi innymi urządzeniami ze względu na szeroką gamę dostępnych rozwiązań. W razie wątpliwości lub w przypadku wystąpienia jakichkolwiek niezwykłych objawów podczas użytkowania produktów Polar należy zgłosić się do lekarza lub skontaktować się z producentem wszczepionego urządzenia elektronicznego, aby określić, czy występuje jakiekolwiek ryzyko dla zdrowia.

Jeśli masz alergię na jakąkolwiek substancję, która objawia się wskutek jej kontaktu ze skórą, bądź też jeśli obawiasz się reakcji alergicznej wskutek korzystania z produktu, sprawdź listę składników zamieszczoną w Dane techniczne (strona 63). Aby uniknąć skórnej reakcji alergicznej na materiał nadajnika na klatkę piersiową, noś go na koszulce dokładnie zmoczonej w miejscach kontaktu z elektrodami, tak aby zapewnić jego prawidłowe działanie.

Twoje bezpieczeństwo jest dla nas ważne. Kształt sensora s3+ ma za zadanie zminimalizować możliwość zaczepienia o inne objekty. Podczas biegania w zaroślach zachowaj jednak szczególną

ostrożność.

i W wyniku działania wilgoci i tarcia może dojść do zderzenia czarnej farby z powierzchni nadajnika na klatkę piersiową i zabrudzenia jasnej odzieży. Jeśli stosujesz na skórze perfumy lub środek do odstraszania owadów, upewnij się, że nie mają one kontaktu z komputerem treningowym ani nadajnikiem na klatkę piersiową.

Dane techniczne

Komputer treningowy

Typ baterii:	akumulator Li-Po 250 mAh
Czas pracy:	Akumulator nie jest wymienny do 12 godzin przy nieprzerwanym użytkowaniu z włączoną funkcją GPS
Temperatura użytkowania:	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiały, z których wykonano komputer treningowy:	Szkiełko PMMA z utwardzoną górną powłoką, obudowa komputera treningowego (ABS+GF)+TPU/(PC+ABS)+GF/(TPU+PC) +TPU/ABS+PC/aluminium/stal nierdzewna
Materiały, z których wykonano klamrę paska zegarka:	Poliuretan (TPU) oraz stal nierdzewna
Dokładność zegarka:	Wyższa niż ±0,5 s/dobę w temp. 25°C/77°F.
Dokładność urządzenia GPS:	odległość +/-2%, prędkość +/-2 km/h
Częstotliwość próbkowania:	1 próbka/s
Dokładność pomiaru wysokości:	±20 m
Wzniesienie i spadek terenu:	5 m
Maksymalna wysokość:	16383 m
Dokładność pulsometru:	±1% lub 1 uderzenie/min, zastosowanie ma wartość wyższa. Dotyczy warunków statycznych.
Zakres pomiaru tętna:	15–240 uderzeń/min (bpm)
Zakres wyświetlania aktualnej prędkości:	0–36 km/h lub 0–22,5 mil/h (przy pomiarze za pomocą sensora biegowego s3+) 0–127 km/h lub 0–79 mil/h (przy pomiarze za pomocą sensora prędkości CS) 0–303 km/h lub 0–188,5 mil/h (przy pomiarze za pomocą sensora GPS)
Wodoszczelność:	Wodoodporność IPX7 Nie nadaje się do używania podczas kąpieli i pływania. Chronić przed wodą i deszczem. Nie zanurzać komputera treningowego w wodzie. Korzystanie z komputera treningowego w przypadku obfitych opadów deszczu może również powodować zakłócenia przy odbiorze sygnałów GPS.

Wartości maksymalne komputera treningowego

Maksymalna liczba plików:	99
Maks. czas zapisywania do pliku:	99 h 59 min 59 s
Maks. czas zapisywania do plików dla różnych połączeń sensorów:	
Nadajnik na klatkę piersiową	253 h
Nadajnik na klatkę piersiową + sensor biegowy	52 h
Sensor pomiaru pracy serca + GPS	31 h
Nadajnik na klatkę piersiową + sensor prędkości CS	63 h
Nadajnik na klatkę piersiową + sensor kadencji CS	139 h
Nadajnik na klatkę piersiową + sensor biegowy + GPS	28 h
Nadajnik na klatkę piersiową + GPS + sensor prędkości CS	31 h

Nadajnik na klatkę piersiową + GPS + sensor kadencji CS	28 h
Nadajnik na klatkę piersiową + sensor CS + sensor kadencji CS	52 h
Nadajnik na klatkę piersiową + GPS + sensor prędkości CS + sensor kadencji CS	28 h
Sensor biegowy	63 h
Sensor biegowy + GPS	31 h
GPS	35 h
GPS + sensor prędkości CS	35 h
GPS + sensor kadencji CS	31 h
GPS + sensor prędkości CS + sensor kadencji CS	31 h
Sensor prędkości CS	79 h
Sensor kadencji CS	253 h
Sensor prędkości CS + sensor kadencji CS	63 h
Komputer treningowy zapisuje dane co jedną sekundę.	
Maksymalna liczba okrążeń rejestrowanych podczas jednej sesji treningowej:	99
Maksymalna liczba automatycznych okrążeń rejestrowanych podczas jednej sesji treningowej:	99
Ogólny dystans:	99 999,99 km/99 999,99 mil
Łączny czas trwania:	9999 h 59 min 59 s
Łączna liczba kalorii:	999 999 kcal
Łączna liczba plików treningowych:	65535

Nadajnik na klatkę piersiową

Żywotność baterii:	1600 h
Typ baterii:	CR2025
Pierścień uszczelniający pokrywę baterii:	O-ring 20,0 x 0,90, silikonowy
Temperatura użytkowania:	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiał kostki:	ABS
Materiał paska:	38% poliamid, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester
Wodoszczelność:	30 m (nadaje się do noszenia podczas kąpieli i pływania). Nadajnik na klatkę piersiową H3 nie mierzy tętna w wodzie.

W komputerze treningowym Polar RC3 GPS zastosowano następujące opatentowane technologie:

- OwnIndex® wykonującą testy wydolności.
- OwnCal® – osobisty kalkulator kalorii.

Oprogramowanie Polar WebSync oraz kabel USB

Wymagania systemowe:	System operacyjny: Microsoft Windows XP/Vista/7 lub Mac OS X 10.5 (Intel) lub nowsze
	Łącze internetowe
	Wolny port USB na kabel USB

Wodoszczelność

Wodoszczelność produktów Polar jest sprawdzana zgodnie z międzynarodowym standardem IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20°C). Produkty te występują w czterech różnych klasach wodoszczelności. Sprawdź klasę posiadanego produktu na tarczy spodniej i porównaj ją z danymi zawartymi w poniższej tabeli. Uwaga: poniższe definicje mogą nie obejmować produktów innych producentów.

Oznaczenie na spodniej tarczy	Charakterystyka wodoszczelności
Water resistant IPX7 (wodoszczelność IPX7)	Nie nadaje się do używania podczas kąpieli i pływania. Chronić przed wodą i deszczem. Nie używać wody pod ciśnieniem.
Water resistant (wodoszczelny)	Nie nadaje się do używania podczas pływania. Chronić przed wodą, potem, deszczem itd. Nie używać wody pod ciśnieniem.
Water resistant 30 m/50 m (wodoszczelny do 30 m/50 m)	Nadaje się do noszenia podczas kąpieli i pływania
Water resistant 100 m (wodoszczelny do 100 m)	Nadaje się do używania podczas pływania i nurkowania z fajką

Najczęściej zadawane pytania

Pytanie/problem	Odpowiedź/rozwiązanie
Jak najlepiej odbierać sygnał z satelitów?	Komputer treningowy najlepiej nosić na nadgarstku tarczą skierowaną do góry. W trakcie wyszukiwania przytrzymaj nadgarstek nieruchomo na wysokości klatki piersiowej. Nie ruszaj się do momentu odebrania przez komputer treningowy sygnału z satelitów. Więcej informacji można znaleźć w części Rozpoczynanie sesji treningowej (strona 14).
Jak zapewnić dobry odbiór sygnałów GPS przez komputer RC3 GPS?	Najlepszy odbiór sygnału GPS można uzyskać podczas treningu na otwartej przestrzeni, gdzie sygnał z satelitów nie natrafia na żadne przeszkody. Ze względu na swoją charakterystykę sygnały GPS mogą być blokowane przez wzgórza, wysokie budynki bądź drzewa. Na jakość sygnału wpływać mogą także deszcz, mgła i śnieg. Komputer treningowy najlepiej nosić na nadgarstku tarczą skierowaną do góry.
Komputer treningowy nie wykrywa sygnału z satelitów bądź wykrywanie trwa bardzo długo	Pewne czynniki otoczenia mogą blokować odbiór sygnału z satelitów GPS (np. przejścia podziemne, wysokie budynki, teren lub obszary zalesione). Wyjdź na zewnątrz, w miejsce oddalone od wysokich budynków i drzew. W dobrych warunkach pierwsze wyszukiwanie sygnału z satelitów zajmuje około 30–60 sekund. Należy zauważyć, że sygnały GPS mogą nie być odbierane wewnątrz budynków.
Odczyt prędkości lub dystansu jest nieprawidłowy lub nieregularny	Pewne czynniki otoczenia mogą blokować odbiór sygnału z satelitów GPS (np. przejścia podziemne, wysokie budynki, teren lub obszary zalesione). Jeśli komputerowi treningowemu nie uda się zlokalizować sygnału z satelitów, nie będzie w stanie obliczyć lokalizacji. Dystans mierzony jest między ostatnią lokalizacją przed obszarem martwym a pierwszą lokalizacją za obszarem martwym w linii prostej.

<p>Jaka jest dokładność pomiarów komputera Polar RC3 GPS?</p>	<p>Dokładność pomiarów komputera Polar RC3 GPS wynosi +/- 2% w przypadku dystansu i +/- 2 km/h w przypadku prędkości. W przypadku poruszania się z niską prędkością (poniżej 3 km/h) dokładność tego rzędu może powodować relatywnie duże błędy pomiaru. Przy większej prędkości pomiar charakteryzuje się większą dokładnością.</p> <p>W celu zwiększenia dokładności pomiaru położenia w komputerze Polar RC3 GPS zastosowano system WAAS (Wide Area Augmentation System). System WAAS to niezwykle dokładny system nawigacji stosowany w Ameryce Północnej. Jest on szeroko używany m.in. w lotnictwie do precyzyjnego określania pozycji samolotów podczas podchodzenia do lądowania. Stacje referencyjne (WRS) systemu WAAS rozmieszczone na ziemi monitorują i zbierają informacje o sygnałach GPS oraz wysyłają komunikaty korygujące do stacji głównych (WMS). Dwie stacje główne przesyłają następnie komunikat do satelitów geostacjonarnych, które z kolei wysyłają sygnały korygujące do odbiorników GPS z funkcją WAAS, takich jak Polar RC3 GPS.</p>
<p>Wyświetlany jest komunikat Low battery (niski poziom naładowania baterii)</p>	<p>To powiadomienie wyświetla się, gdy bateria komputera treningowego przy włączonej funkcji GPS wystarcza jedynie na godzinę treningu. Zaleca się naładowanie baterii komputera treningowego przed rozpoczęciem nowej sesji treningowej. Więcej informacji znajduje się w części Bateria komputera treningowego (strona 10).</p>
<p>Wyświetlane są komunikaty Low battery (niski poziom naładowania baterii) i GPS switched off (GPS wyłączony)</p>	<p>Poziom naładowania baterii komputera treningowego jest zbyt niski, aby kontynuować rejestrację sesji treningowej z włączoną funkcją GPS. Podświetlenie oraz dźwięki komputera treningowego są automatycznie wyłączone, komputer treningowy wyłącza funkcję GPS. Można nadal korzystać z funkcji Dostępne akcesoria (strona 6) i kontynuować sesję treningową. Nie można rozpocząć rejestracji nowego treningu do czasu naładowania baterii komputera treningowego. Więcej informacji znajduje się w części Bateria komputera treningowego (strona 10).</p>
<p>Wyświetlane są komunikaty Recording stopped (rejestrowanie zatrzymane) i Battery Empty (bateria wyczerpana)</p>	<p>Poziom naładowania baterii jest bardzo niski. Następuje zatrzymanie rejestracji sesji treningowej, komputer zapisuje dane dotyczące treningu i przechodzi w tryb spoczynku. Naładuj komputer treningowy. Więcej informacji znajduje się w części Bateria komputera treningowego (strona 10).</p>

Wyświetlacz komputera treningowego jest pusty	Bateria komputera treningowego jest wyczerpana, a komputer przeszedł w tryb spoczynku. Naładuj komputer treningowy. Jeśli bateria jest całkowicie wyczerpana, wyświetlenie animacji ładowania może potrwać pewien czas. Więcej informacji na temat ładowania baterii znajduje się w części Bateria komputera treningowego (strona 10).
Wyświetlany jest komunikat Check heart rate sensor! (sprawdź nadajnik na klatkę piersiową!)	<ul style="list-style-type: none"> • Sprawdź, czy pasek nadajnika na klatkę piersiową nie poluzował się w czasie wykonywania ćwiczeń. • Sprawdź, czy elektrody nadajnika na klatkę piersiową są odpowiednio nawilżone. • Sprawdź, czy elektrody nadajnika na klatkę piersiową są czyste i nieuszkodzone. <p>Jeżeli pomimo wykonania ww. czynności komunikat ciągle się pojawia, a pomiar tętna nie działa, może to wskazywać na wyczerpanie baterii nadajnika na klatkę piersiową. Aby uzyskać więcej informacji, zob. Baterie (strona 60).</p>
Wyświetlany jest komunikat Check speed sensor! (sprawdź sensor prędkości!)	Upewnij się, że położenie i odległość sensora i magnesu są prawidłowe. Jeśli komunikat nadal jest wyświetlany, prawdopodobnie korzystałeś z komputera treningowego przez ponad 3000 godzin i bateria sensora jest wyczerpana.
Wyświetlany jest komunikat Check cadence sensor! (sprawdź sensor kadencji!)	Upewnij się, że położenie i odległość sensora kadencji i magnesu zamocowanego na korbie są prawidłowe. Jeśli komunikat nadal jest wyświetlany, prawdopodobnie korzystałeś z komputera treningowego przez ponad 3000 godzin i bateria sensora jest wyczerpana.
Wyświetlany jest komunikat Check stride sensor! (sprawdź sensor biegowy!)	Upewnij się, że sensor został założony prawidłowo na buty. Jeśli komunikat jest nadal wyświetlany, bateria sensora może być wyczerpana. Wytyczne dotyczące wymiany baterii w sensorze biegowym Polar s3+ znajdują się w instrukcji obsługi tego sensora.

<p>Pomiar pracy serca jest błędny, nadmiernie wysoki bądź wskazuje zero (00)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sprawdź, czy pasek nadajnika na klatkę piersiową nie poluzował się w czasie wykonywania ćwiczeń. • Sprawdź, czy elektrody materiałowe w kostiumie treningowym przylegają ściśle. • Sprawdź, czy elektrody paska nadajnika na klatkę piersiową są odpowiednio nawilżone • Upewnij się, że nadajnik na klatkę piersiową jest czysty. Niektóre sygnały elektromagnetyczne mogą wywołać błędne odczyty urządzenia. Aby uzyskać więcej informacji, zob. Środki ostrożności (strona 61). • Jeśli jednak nieprawidłowe odczyty tętna powtarzają się pomimo oddalenia się od źródła zakłóceń, zwolnij i sprawdź tętno ręką. Jeśli uważasz, że zmierzony puls odpowiada wysokiej wartości odczytu, być może masz objawy arytmii serca. Większość przypadków arytmii nie jest poważna, lecz mimo to powinieneś skonsultować się z lekarzem. • Dodatkowo mógł zaistnieć incydent kardiologiczny zakłócający Twoją krzywą EKG. W takim przypadku również zgłoś się do lekarza.
<p>Odczyt prędkości, dystansu lub tempa jest nieprawidłowy lub nieregularny</p>	<p>Nieregularny odczyt może być spowodowany tymczasowymi zakłóceniami elektromagnetycznymi. Stacje bazowe WLAN również mogą powodować zakłócenia. Aby uniknąć błędnych odczytów, utrzymuj dystans od potencjalnych źródeł zakłóceń.</p>
<p>Nie wiem, na którym poziomie menu się znajduję</p>	<p>Przytrzymaj przycisk BACK (wstecz), aż wyświetli się pora dnia.</p>
<p>Odbiornik nie reaguje na przyciski</p>	<p>Zresetuj komputer treningowy, naciskając naraz przyciski UP (w górę), DOWN (w dół), BACK (wstecz) i LIGHT (podświetlenie) przez dwie sekundy, aż na wyświetlaczu pojawią się cyfry. Naciśnij jakikolwiek przycisk i ustaw datę oraz godzinę. Inne ustawienia nie ulegną zmianie.</p>

Międzynarodowa gwarancja firmy Polar

- Niniejsza gwarancja nie ogranicza ustawowych praw konsumenta wynikających z obowiązującego prawa krajowego bądź stanowego ani praw konsumenta w stosunku do sprzedawcy wynikających z umowy kupna-sprzedaży.
- Niniejsza międzynarodowa gwarancja ograniczona jest udzielana przez firmę Polar Electro Inc. konsumentom, którzy nabyli niniejszy produkt na terenie USA lub Kanady. Niniejsza międzynarodowa gwarancja ograniczona jest udzielana przez firmę Polar Electro Oy konsumentom, którzy nabyli niniejszy produkt na terenie innych krajów.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu konsumentowi/nabywcy niniejszego urządzenia, że produkt będzie wolny od wad materiałowych i wykonania przez okres dwóch (2) lat od daty zakupu.
- **Dowodem zakupu jest paragon!**
- Gwarancja nie obejmuje baterii, normalnego zużycia materiałów, uszkodzeń powstałych w wyniku nieprawidłowego użycia, nadużycia, wypadku bądź niezachowania środków ostrożności, niewłaściwego utrzymania sprawności, pękniętych bądź zdrapanych obudów/wyświetlaczy, opaski, paska

elastycznego.

- Niniejsza gwarancja nie obejmuje szkód, strat, kosztów i wydatków bezpośrednich, pośrednich, ubocznych lub specjalnych wynikających z/odnoszących się do produktu.
- Niniejsza dwuletnia (2) gwarancja nie obejmuje zakupionych przedmiotów używanych, chyba że prawo miejscowe stanowi inaczej.
- W okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony bądź wymieniony na nowy w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar, bez względu na kraj, w którym dokonano zakupu.

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

CE 0537

Niniejszy produkt jest zgodny z postanowieniami dyrektyw 93/42/EWG, 1999/5/WE i 2011/65/EU.

Właściwa deklaracja zgodności dostępna jest pod adresem www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>].

Informacje o przepisach dostępne są pod adresem www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>].

Aby zobaczyć informacje o znaku CE komputera RC3 GPS, wybierz **MENU** > **Settings** (ustawienia) > **General settings** (ustawienia ogólne), a następnie naciśnij i przytrzymaj przycisk LIGHT (podświetlenie) przez dwie sekundy.



Ikona przedstawiająca przekreślony kosz na odpady oznacza, iż produkty firmy Polar są urządzeniami elektronicznymi podlegającymi dyrektywie 2002/96/WE Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie odpadów elektrycznych i elektronicznych (WEEE), a baterie i akumulatory zastosowane w produktach podlegają dyrektywie 2006/66/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z 6 września 2006 w sprawie baterii i akumulatorów oraz zużytych baterii i akumulatorów. W ich rozumieniu niniejsze produkty firmy Polar oraz umieszczone w nich baterie/akumulatory należy usuwać oddzielnie na terenie krajów UE. Firma Polar zachęca do ograniczania szkodliwego oddziaływania odpadów na środowisko i zdrowie człowieka również poza granicami Unii Europejskiej poprzez postępowanie zgodne z lokalnymi przepisami dotyczącymi usuwania odpadów oraz, tam gdzie to możliwe, przeprowadzania oddzielnej zbiórki podzespołów produktów elektronicznych, a także zbiórek baterii i akumulatorów.



To oznaczenie mówi, iż produkt nie stwarza zagrożenia porażenia prądem elektrycznym.

Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2008.

© 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabrania się wykorzystywania lub reprodukcji dowolnej części niniejszego podręcznika, bez względu na formę i zamierzone środki, bez uprzedniej zgody wydanej na piśmie przez firmę Polar Electro Oy.

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

Zastrzeżenia prawne

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

Ten produkt objęty jest następującymi patentami: FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, US20090278734, EP2116862, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI20105796, US20120010478, EP2407217, EP08879081.1, US13/139541, WO2010072883, US6584344, US2011021419, EP2280770. Kolejne zgłoszenia patentowe oczekują na rejestrację.

Wyprodukowane przez:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel. +358 8 5202 100

Faks +358 8 5202 300

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

INDEKS

"Nauczanie" sensora biegowego	47	Ustawienia roweru	37
"Nauczanie" sensora kadencji	47	Ustawienia tętna	39
"Nauczanie" sensora prędkości	46	Ustawienia zegara	41
Środki ostrożności	61	Usuwanie plików	33
Ładowanie	10	Wodoszczelność	64
Baterie	60	Wstrzymanie rejestracji danych treningowych	26
Błędne odczyty	68	Zakończenie rejestracji danych treningowych	26
Czas 1	41	Zakłócenia	61
Czas działania baterii	11	ZoneOptimizer	17, 17, 53
Długość kroku	55		
Funkcja Zonelock	25		
Funkcje przycisków	7, 25		
HR _{max}	54		
Instrukcja pielęgnacji	59		
Kadencja biegu	55		
Kalibracja	48		
Kalibracja podczas biegu	48		
Kalibracja ręczna	49		
Kalibracja „na bieżąco”	49		
Klasy poziomu wydolności kobiet	44		
Klasy poziomu wydolności mężczyzn	44		
Korzystanie z nowych akcesoriów	46		
Menu	8		
Menu podręczne	41		
Menu podręczne w trybie przedtreningowym	41		
Menu podręczne w trybie treningowym	41		
Menu podręczne w trybie wyświetlania czasu	41		
Minimalizowanie zagrożeń	62		
Nadajnik na klatkę piersiową	14, 46		
Obciążenie treningowe	57		
OwnIndex	43		
Podsumowania tygodniowe	33		
Pomiar wielkości kół	38		
Poziom naładowania baterii	11		
Program treningu wytrzymałościowego	58		
Przesyłanie danych	35		
Przyciski nie reagują	68		
Resetowanie danych sumarycznych	34		
Resetowanie podsumowań tygodniowych	34		
Rozpoczęcie treningu	14		
Running Index	55		
Serwis	60		
Sport Zones	51		
Tarcza zegara	41		
Tryb nocny	25		
Ustawianie blokady strefy	39		
Ustawianie informacji o użytkowniku	39		
Ustawianie podglądu tętna	39		
Ustawianie ZoneOptimizer	39		
Ustawienia dla innych sportów	39		
Ustawienia dla jazdy na rowerze	37		
Ustawienia dotyczące biegania	36		
Ustawienia ogólne	40		
Ustawienia podstawowe	13		
Ustawienia profili sportowych	36		