

**Instrukcja obsługi komputera
treningowego RCX3**

SPIS TREŚCI

1. WSTĘP	4
2. KOMPLETNY SYSTEM TRENINGOWY	5
Elementy komputera treningowego	5
Oprogramowanie treningowe	5
Dostępne akcesoria	6
3. PIERWSZE KROKI	7
Ustawienia podstawowe	7
Funkcje przycisków i struktura menu	7
4. PRZYGOTOWANIE DO TRENINGU	10
Profile sportowe	10
Kalibracja sensora biegowego Polar s3+	10
Kalibracja podczas biegu – kreator	10
Ręczne ustawianie współczynnika kalibracji	11
Kalibracja sensora przez przebiegnięcie zdefiniowanego dystansu (kalibracja „na bieżąco”)	11
5. TRENING	13
Noszenie nadajnika na klatkę piersiową	13
Rozpoczęcie treningu	13
Trening z funkcją Polar ZoneOptimizer	14
Wyświetlanie danych treningowych	17
Funkcje przycisków podczas treningu	20
Zapisywanie okrążeń	21
Blokowanie strefy tętna	21
Tryb nocny	21
Podgląd menu podręcznego	21
Wstrzymanie/zakończenie rejestrowania danych treningowych	21
6. PO TRENINGU	23
Analiza danych treningowych	23
Rezultat treningu	26
Podsumowania tygodniowe	27
Dane sumaryczne od xx.xx.xxxx	27
Usuwanie plików	28
Resetowanie podsumowań tygodniowych	28
Resetowanie danych sumarycznych	29
7. PRZESYŁANIE DANYCH	30
Przesyłanie danych	30
8. USTAWIENIA	31
Ustawienia profili sportowych	31
Ustawienia dotyczące biegania	31
Ustawienia dla jazdy na rowerze	31
Ustawienia dla innych sportów	33
Ustawienia tętna	34
Ustawianie informacji o użytkowniku	34
Tętno maksymalne (HRmax)	35
OwnIndex®	35
Ustawienia ogólne	35
Ustawienia zegara	35
Menu podręczne	36
Tryb wyświetlania czasu	36

Tryb przedtreningowy	36
Tryb treningowy	36
9. TEST POLAR FITNESS TEST	38
Przed rozpoczęciem testu	38
Przebieg testu	38
Po zakończeniu testu	39
10. UŻYWANIE NOWEGO NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ	41
Używanie nowego nadajnika na klatkę piersiową.....	41
"Nauczanie" nowego nadajnika na klatkę piersiową z komputerem treningowym	41
11. KORZYSTANIE Z NOWYCH AKCESORIÓW	42
"Nauczanie" nowego sensora prędkości z komputerem treningowym	42
"Nauczanie" nowego sensora kadencji z komputerem treningowym	42
"Nauczanie" nowego sensora GPS z komputerem treningowym.....	43
"Nauczanie" nowego sensora biegowego z komputerem treningowym	43
12. INFORMACJE OGÓLNE	45
Polar Sport Zones.....	45
Wariacja tętna	46
Polar ZoneOptimizer	47
Maksymalne tętno	48
Kadencja biegu i długość kroku	49
Polar Running Index	50
Funkcja obciążenia treningowego	52
13. WAŻNE INFORMACJE	53
Jak dbać o urządzenie.....	53
Serwis.....	53
Wymiana baterii	54
Samodzielna wymiana baterii	54
Tryb oszczędzania energii	55
Żywotność baterii w urządzeniu RCX3	55
Środki ostrożności	56
Zakłócenia podczas treningu	56
Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu.....	56
Dane techniczne	57
Najczęściej zadawane pytania	59
Międzynarodowa gwarancja firmy Polar	60
Zastrzeżenia prawne	61
INDEKS	63

1. WSTĘP

Gratulujemy zakupu nowego komputera treningowego Polar RCX3™! RCX3 oferuje kompletny system, który pomoże Ci pokierować Twoim treningiem.



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

Najnowszą wersję podręcznika użytkownika można pobrać z witryny www.polar.fi/support. Poradniki wideo można obejrzeć na stronie http://www.polar.fi/en/polar_community/videos.

Najważniejsze cechy i zalety

Funkcja **Sport Profile** (profil sportowy) ułatwia rozpoczęcie sesji treningowej. W komputerze RCX3 zapisane są cztery profile sportowe: jeden dot. biegania, dwa dot. jazdy na rowerze oraz jeden dla innych dyscyplin.

Funkcja **Polar Sport Zones** (strefy tętna) pomaga dobrać odpowiednią intensywność treningu. Istnieje możliwość zablokowania strefy docelowej dla danej sesji. Jeżeli tętno spada poniżej lub powyżej limitów strefy docelowej, komputer RCX3 informuje o tym alarmem dźwiękowym i wizualnym.

Korzystanie z funkcji **ZoneOptimizer** na początku każdej sesji treningowej pozwala upewnić się, że dobrana intensywność treningu jest właściwa. ZoneOptimizer dostosowuje strefy tętna do aktualnej kondycji.

Funkcja **Training Benefit** (korzyści z treningu) pomaga lepiej zrozumieć korzyści płynące z treningu poprzez wyświetlanie informacji na jego temat.

Funkcja **Training load** (obciążenie treningowe) dostępna na stronie polarpersonaltrainer.com w wygodnej formie kalendarzowej przedstawia dane o intensywności treningu oraz czasie regeneracji, jaki musi upłynąć do następnej sesji. Regularne monitorowanie obciążenia treningowego i okresów regeneracji pomaga w określeniu własnych możliwości, pozwala uniknąć niedotrenowania lub przetrenowania oraz dopasować intensywność i czas trwania treningów, aby osiągnąć codzienne i cotygodniowe cele.

2. KOMPLETNY SYSTEM TRENINGOWY

Elementy komputera treningowego



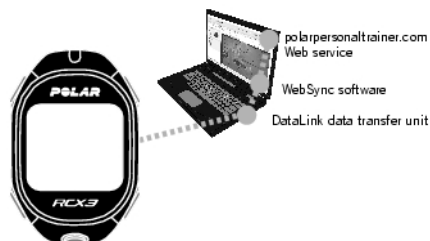
Komputer treningowy Polar RCX3 wskazuje dane niezbędne do poprawy wydajności treningu oraz zapisuje je w celu dalszej analizy. Zarejestruj zakupiony produkt firmy Polar pod adresem <http://register.polar.fi/>, aby pomóc naszej firmie w dalszym rozwoju produktów i usług oraz coraz lepszym ich dopasowaniu do Twoich potrzeb.



Wygodny w użyciu nadajnik **Polar WearLink® W.I.N.D.** na podstawie sygnałów elektrycznych serca odczytuje w dokładny sposób tętno i przesyła dane do komputera w czasie rzeczywistym. Nadajnik na klatkę piersiową składa się z kostki oraz paska.



Urządzenie do przesyłania danych **Polar DataLink** oraz oprogramowanie WebSync umożliwiają przesyłanie danych z komputera treningowego na stronę polarpersonaltrainer.com. Dzięki zastosowaniu technologii W.I.N.D. podłączone do portu USB urządzenie DataLink automatycznie wykryje komputer treningowy.



Oprogramowanie treningowe



Dzięki **oprogramowaniu Polar WebSync*** możesz

- synchronizować i przysyłać dane pomiędzy komputerem treningowym a serwisem polarpersonaltrainer.com,
- dopasować ustawienia komputera treningowego oraz włączyć lub wyłączyć tryb oszczędzania energii, a także
- dostosować wyświetlacz komputera treningowego do własnych potrzeb, np. ustawiając własne logo,
- oraz eksportować dane do innych programów.


Oprogramowanie WebSync można pobrać ze strony www.polarpersonaltrainer.com.

*Urządzenie do przesyłania danych DataLink można zakupić dodatkowo.



Dzięki serwisowi **polarpersonaltrainer.com** możesz

- udostępniać informacje dotyczące Twoich treningów w serwisach społecznościowych,
- uzyskać szczegółowe podsumowanie treningu,
- zapisywać pliki treningowe ręcznie lub za pomocą DataLink, śledzić swój postęp,
- zobaczyć swoją trasę (wymagany jest dodatkowy sensor Polar GPS G5 lub Polar G3 GPS W.I.N.D.)
- analizować dane dotyczące intensywności treningu dzięki funkcji rejestracji obciążenia treningowego oraz
- zachęcać przyjaciół do rywalizacji w wirtualnych zawodach sportowych.

 *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 otrzymania newslettera.*

Dostępne akcesoria

Dzięki akcesoriom Polar możesz poprawić jakość treningu i uzyskać obszerniejszą wiedzę na temat swojej wydajności.



Opcjonalny sensor biegowy **Polar s3+** bezprzewodowo mierzy prędkość/tempo, dystans, kadencję biegu oraz długość kroków.



Opcjonalny sensor **Polar GPS G5 / GPS G3** przesyła dane o prędkości/tempie, dystansie oraz lokalizacji, a także o trasie do komputera RCX3, który rejestruje je i wyświetla w celu dalszej analizy.



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



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



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.

3. PIERWSZE KROKI


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 OK. 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 OK. Wyświetlony zostanie komunikat **Please enter basic settings** (wprowadź podstawowe ustawienia). Naciśnij OK i wprowadź następujące dane:

1. **Time** (czas): Wybierz format **12h** lub **24h**. W przypadku formatu **12h** wybierz **AM** lub **PM**. Wprowadź bieżącą 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) wprowadź najpierw stopy, a następnie cale.
6. **Date of birth** (data urodzenia): Podaj swoją datę urodzenia.
7. **Sex** (płeć): Wybierz **Male** (męczyzna) lub **Female** (kobieta).
8. Wyświetlony zostanie komunikat **Settings OK?** (zatwierdzić ustawienia?). Aby zmienić ustawienia, naciskaj przycisk BACK (wstecz) do momentu wyświetleniażądanego ustawienia. Aby zatwierdzić ustawienia, naciśnij OK. 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. stref tętna oraz wydatku energetycznego.*

Funkcje przycisków i struktura menu

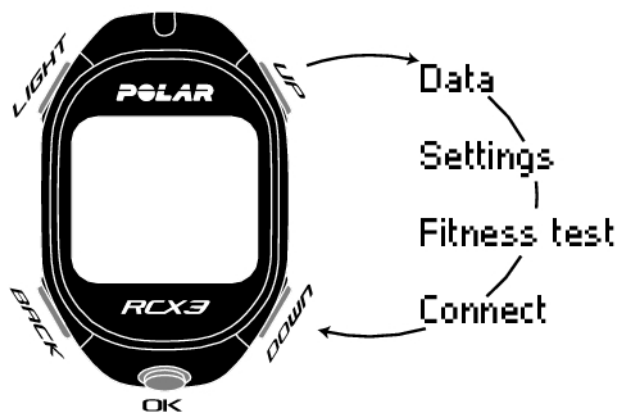
Funkcje przycisków

Komputer treningowy posiada pięć przycisków pełniących różne funkcje w zależności od sytuacji, w jakiej zostaną użyte.

LIGHT (podświetlenie)	BACK (wstecz)	OK	UP (w górę)	DOWN (w dół)
---------------------------------	----------------------	-----------	--------------------	---------------------

<ul style="list-style-type: none"> • Podświetlenie tarczy • Wciśnij i przytrzymaj, aby odblokować przyciski, jeżeli są zablokowane. • W trybie wyświetlania czasu naciśnij i przytrzymaj, aby uruchomić QUICK MENU (menu podręczne) • W trybie przedtreningowym naciśnij i przytrzymaj, aby uruchomić QUICK MENU (menu podręczne) • W trybie przedtreningowym naciśnij i przytrzymaj, aby uruchomić QUICK MENU (menu podręczne) <p>Więcej informacji na temat menu podręcznego znajduje się na stronie Menu podręczne (strona 36).</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 • W trybie wyświetlania czasu naciśnij i przytrzymaj, aby zmienić wygląd wyświetlanego zegara. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nawigacja między listami wyboru • Ustawianie wybranej wartości • W trybie wyświetlania czasu naciśnij i przytrzymaj, aby przełączyć Czas 1/Czas 2.
--	---	---	---	--

Struktura menu



Data (dane)

Śledzenie danych treningowych. Więcej informacji znajduje się w części Po treningu (strona 23).

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 31).

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}) stosowanego do określania wydolności aerobowej. Więcej informacji znajduje się w części Test Polar Fitness Test (strona 38).

Connect (połącz)

Aby umożliwić długoterminowe śledzenie plików treningowych, umieść je na portalu polarpersonaltrainer.com. Za jego pośrednictwem możesz przeglądać szczegółowe dane z własnych sesji treningowych, zapewniając w ten sposób lepsze zrozumienie ich charakterystyki. Urządzenie do przesyłania danych Polar DataLink oraz oprogramowanie WebSync umożliwiają przesyłanie plików treningowych do portalu. Więcej informacji znajduje się w części Przesyłanie danych (strona 30)

4. PRZYGOTOWANIE DO TRENINGU

Profile sportowe

W komputerze RCX3 zapisane są cztery profile sportowe: jeden do biegania, dwa do jazdy na rowerze oraz jeden do innych dyscyplin.

Ich ustawienia można skonfigurować za pomocą **MENU > Settings > Sport profiles** (menu > ustawienia > profile sportowe). Możesz na przykład aktywować sensory, które mają być wykorzystywane. W takim przypadku po rozpoczęciu sesji treningowej komputer automatycznie wykrywa zdefiniowane wcześniej sensory


Aktywacja opcjonalnego sensora (sensora biegowego s3+, sensora G5/G3 GPS, sensora prędkości CS W.I.N.D. lub sensora kadencji CS W.I.N.D.) po raz pierwszy wymaga nauczania z komputerem treningowym. Aby dowiedzieć się więcej o profilu sportowym, ustawieniach i nauczaniu sensora za pomocą komputera, zob. Ustawienia profili sportowych (strona 31) i Korzystanie z nowych akcesoriów (strona 42).

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 butcie (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 nauczania sensora biegowego z komputerem treningowym, zob. Korzystanie z nowych akcesoriów (strona 42).*

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

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

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

Jeśli kalibracja nie powiedzie się, wyświetlony zostanie komunikat **Calibration failed** (kalibracja nie powiodła się). Jeżeli kalibracja zostanie anulowana przez naciśnięcie przycisku **BACK** (wstecz), wyświetli się komunikat **Calibration canceled** (kalibracja anulowana). Jeżeli kalibracja nie powiedzie się, spróbuj ponownie.

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, gdy współczynnik kalibracji wynosił 1,000. Kalkulacja nowego współczynnika kalibracji odbywa się w następujący sposób: $1.000 \cdot 1200 / 1180 = 1.017$. Zakres pomiaru współczynnika wynosi 0,500 – 1,500.

Aby samodzielnie skalibrować sensor biegowy przed rozpoczęciem treningu, wybierz

1. **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Set factor** (ustawienia > profile sportowe > bieganie > sensor biegowy > 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 podręczne), a następnie wybierz **Calibrate stride sensor > Set factor** (kalibracja sensora biegowego > 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. Korzystanie z nowych akcesoriów (strona 42).*

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 > Sport profiles > Running > Stride sensor > On** (ustawienia > profile sportowe > bieganie > sensor biegowy > wł.).

1. W trybie wyświetlania czasu naciśnij przycisk **OK** i wybierz profil sportowy **Running** (bieganie). Ponownie naciśnij przycisk **OK** i rozpocznij bieg.
2. Na starcie zdefiniowanego dystansu okrążenia naciśnij **OK**. Po pokonaniu dystansu całego okrążenia, naciśnij **OK**.
3. Następnie skalibruj sensor: Naciśnij i przytrzymaj przycisk **LIGHT** (podświetlenie), aby przejść do **Quick menu** (menu podręczne). 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 **OK**. Wyświetlony zostanie komunikat **Calibrated to x.xxx** (skalibrowano do x,xxx). Sensor jest teraz skalibrowany i gotowy do działania.

Ustawianie prawidłowej odległości

POLSKI

Alternatywnie możesz skalibrować sensor biegowy, ustalając cały pokonany dystans.

1. W trybie wyświetlania czasu naciśnij OK i wybierz profil sportowy **Running** (bieganie). Ponownie naciśnij OK 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 OK. Wyświetlony zostanie komunikat **Calibrated to x.xxx** (skalibrowano do x,xxx). Sensor jest teraz skalibrowany i gotowy do działania.

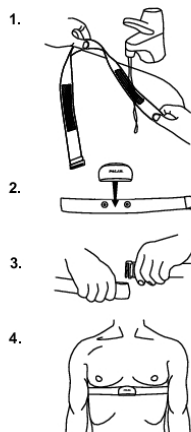
Oprócz tego podczas treningu istnieje możliwość ręcznego ustawienia współczynnika kalibracji. Naciśnij i przytrzymaj przycisk LIGHT (podświetlenie), aby przejść do **Quick menu** (menu podręczne). Wybierz **Calibrate stride sensor > Set factor** (kalibracja sensora biegowego > ustaw współczynnik).

5. TRENING

Noszenie nadajnika na klatkę piersiową

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

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



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 aktywny. Skróci to żywotność baterii. Szczegółowe informacje dotyczące prania znajdują się w rozdziale *Ważne informacje* (strona 53).

Szczegółowe informacje dotyczące prania znajdują się w rozdziale „Ważne informacje”.

Poradniki wideo można obejrzeć na stronie go to http://www.polar.fi/en/polar_community/videos.

Rozpoczęcie treningu

Załad sensor pracy serca i sprawdź, czy opcjonalny sensor* jest ustawiony zgodnie z instrukcją obsługi. Jeśli po raz pierwszy używasz sensora prędkości, kadencji, GPS lub sensora biegowego, przejdź do części Korzystanie z nowych akcesoriów (strona 42). Ustawienia profilu sportowego znajdziesz w Ustawienia profili sportowych (strona 31). Opis sposobu użycia funkcji Polar ZoneOptimizer podczas sesji treningowej znajdziesz w Trening z funkcją Polar ZoneOptimizer (strona 14).



1. Rozpocznij sesję treningową, naciskając OK. Komputer treningowy przechodzi w tryb przedtreningowy. Profil sportowy wyświetlony jako pierwszy na liście był używany w poprzedniej sesji treningowej. Profil sportowy dla bieżącej sesji treningowej można zmienić za pomocą przycisków UP/DOWN (w górę/w dół).



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 podręczne). Więcej informacji znajduje się w części Menu podręczne (strona 30). Aby powrócić do trybu przedtreningowego, naciśnij przycisk BACK (wstecz).



3. Jeżeli aktywowany został opcjonalny sensor dla profilu sportowego, komputer treningowy automatycznie wyszuka sygnał.



4. Znacznik wyboru oznacza, że sygnał został znaleziony. W przypadku braku wykrycia sygnału przez komputer treningowy na wyświetlaczu pojawia się trójkąt z wykrzyknikiem w środku.

i Podczas wyszukiwania sygnału nie wolno uruchamiać funkcji podświetlenia. Wyszukiwanie sensora nie działa przy włączonej funkcji podświetlenia.



5. Po wykryciu wszystkich sygnałów przez komputer treningowy naciśnij przycisk OK. Wyświetlony zostaje 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 bez przerywania rejestrowania treningu, naciśnij i przytrzymaj LIGHT (podświetlenie), co umożliwi uruchomienie QUICK MENU (menu podręczne). Aby uzyskać więcej informacji, zob. Menu podręczne (strona 30).

*Opcjonalne sensory: sensor biegowy Polar s3+, sensor Polar GPS G5/G3 GPS W.I.N.D, sensor prędkości Polar CS W.I.N.D. oraz sensor kadencji Polar CS W.I.N.D.

Trening z funkcją Polar ZoneOptimizer

Polar ZoneOptimizer to inteligentna funkcja treningowa informująca o Twoich osobistych, optymalnych strefach treningowych dla każdej aerobowej sesji treningowej. Na początku każdej sesji odczytuje wartość zmienności rytmu serca, aby określić, w jakim stopniu Twój organizm przygotowany jest na trening. Następnie dopasowuje strefy tętna, aby niezależnie od dnia trening przyniósł Ci maksymalne korzyści.

i Funkcja ZoneOptimizer została opracowana z myślą o zdrowych użytkownikach. Niekiedy stan zdrowia może sprawić, że ZoneOptimizer podaje niższe docelowe poziomy intensywności treningu lub przywraca domyślne ustawienia stref tętna. Na taki stan rzeczy mają wpływ m.in. wysokie ciśnienie krwi oraz arytmia serca. Nie bez znaczenia pozostają również niektóre środki farmakologiczne.

Jak działa Polar ZoneOptimizer?

Czasami intensywny trening nie sprawia Ci problemów i czujesz, że możesz ćwiczyć długo w danym tempie. Przychodzą jednak dni, kiedy takie samo tempo szybko wyczerpuje Twoje siły. Dzieje się tak, ponieważ stan fizjologiczny Twojego organizmu zmienia się z dnia na dzień. Jeżeli nie odzyskałeś pełni

sił, trening nie może być równie intensywny co w dniu, w którym organizm jest silniejszy.

Stan fizjologiczny Twojego organizmu odzwierciedlony jest poprzez stopień zmienności pracy serca. Ponieważ pomiary ZoneOptimizer opierają się na pomiarze zmienności rytmu serca, może on tylko na tej podstawie określić kondycję Twojego organizmu. Przed rozpoczęciem treningu, po określeniu przez ZoneOptimizer, wyświetlone zostają zalecenia dotyczące limitów tętna dla każdej ze stref. Więcej informacji o strefach sportowych znajduje się w części Polar Sport Zones (strona 45).

ZoneOptimizer dostosowuje wartości limitów dla Twoich stref tętna, odzwierciedlając w ten sposób stan Twojego organizmu. Jeżeli stopień zmienności rytmu Twojego serca jest duży, oznacza to, że stan Twojego organizmu jest dobry i możesz rozpocząć bardziej intensywny trening. Na podstawie posiadanych informacji ZoneOptimizer sugeruje ustawienie w danym treningu wyższych limitów tętna. Jeżeli nie odzyskałeś jeszcze sił, stopień zmienności rytmu Twojego serca jest mały, co prowadzi do obniżenia limitów tętna. ZoneOptimizer może zasugerować odbycie treningu o niewielkiej intensywności, z liczbą uderzeń serca na minutę (bpm) w granicach 114-133. Możliwe jest też, w przypadku braku pełnej regeneracji, obniżenie limitów treningowych do 111-129 uderzeń/min. ZoneOptimizer pozwala wybrać trening o odpowiedniej intensywności, który jednocześnie zapewnia maksymalne korzyści.

ZoneOptimizer dostarcza również informacji zwrotnych na temat codziennego stanu Twojego organizmu (dobry/normalny/niski). Informacje takie uzyskiwane są poprzez porównywanie mierzonej wielkości wariacji tętna z wcześniejszymi pomiarami. Bez funkcji ZoneOptimizer codzienny stan organizmu możesz ocenić, biorąc pod uwagę prędkość i łatwość, z jaką możesz trenować przy zalecanych wartościach tętna.

Rozpoczynanie sesji treningowej z funkcją Polar ZoneOptimizer

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

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



Aby rozpocząć sesję treningową z funkcją ZoneOptimizer, naciśnij OK. Gdy w prawym górnym rogu wyświetlacza pojawi się krzywa EKG, będziesz wiedzieć, że pomiar tętna i ZoneOptimizer są włączone. Wybierz profil sportu, jakiego chcesz używać podczas sesji treningowej, za pomocą przycisków UP/DOWN (w górę/w dół) i naciśnij przycisk OK, aby rozpocząć trening.

Faza 1. Przygotowanie do sesji treningowej: wysoka wariacja tętna.



1. Rozpoczęcie określania przez funkcję ZoneOptimizer. **Rozpocznij stopniowe zwiększanie tętna do 100 uderzeń na minutę. Przez co najmniej 2 minuty utrzymaj tętno w strefie od 70 do 100 uderzeń/min.** Można to osiągnąć podczas stania lub gdy trening jest niezwykle lekki, np. spacer. Ponieważ wariacja tętna jest w tym etapie bardzo wysoka, wykrywanie wahań tego parametru w ciągu doby staje się łatwiejsze. Alarm uruchomi się po zakończeniu pierwszej części określania.


Faza 2. Rozgrzewka: powoli rosnąca wartość tętna i spadek wariacji tętna.



2. **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.

W fazie tej zmienność rytmu serca zaczyna spadać, zaś organizm przygotowuje się do zwiększenia wysiłku. 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.*

Faza 3. Redukcja zmienności rytmu serca.



3. **Zwiększaj stopniowo wartość tętna do poziomu powyżej 130 uderzeń/min (lub 75% HRmax) i utrzymaj je na tym poziomie.**

Jest to etap treningu, w którym wariacja tętna zaczyna stabilizować się na bardzo niskim poziomie bądź niemal zanika. Po zaniku wariacji tętna następuje właściwe dopasowanie wszystkich limitów dla stref tętna. Czas trwania ostatniej fazy wynosi maksymalnie 6 minut. Tętno musi utrzymywać się powyżej 130 uderzeń/min przez 30 sekund lub do momentu, w którym wariacja tętna nie jest już wykrywalna.

Alarm uruchomi się po zakończeniu trzeciej części określania.



4. **Po zakończeniu określania komputer treningowy wyświetla następujące komunikaty:**
 - **Default sport zones (heart rate zones) in use** (Domyślne strefy tętna w użyciu.) Określanie nie powiodło się. Zostaną użyte standardowe strefy tętna.
 - **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. W dniu dzisiejszym możesz przeprowadzić intensywną sesję treningową.
 - **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. Możesz trenować normalnie.
 - **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.
5. **Po otrzymaniu i przeczytaniu podsumowania naciśnij dowolny przycisk, za wyjątkiem przycisku LIGHT (podświetlenie), aby wyjść z trybu wyświetlania wiadomości i kontynuować sesję treningową.**

i Pamiętaj, że fazy 1 i 2 powinny zająć co najmniej 2 minuty. Czas trwania ostatniej fazy wynosi maksymalnie 6 minut, przy czym tętno musi utrzymywać się powyżej 130 uderzeń/min przez 30 sekund lub do momentu, w którym wariacja tętna nie jest już wykrywalna.

i Jeżeli od ostatniego użycia ZoneOptimizer nie minęła godzina, pamiętaj, że zalecane strefy tętna mogą być nieco zaniżone. Dzieje się tak, ponieważ mogła nie nastąpić pełna regeneracja organizmu po ostatnim treningu, a wariacja tętna wykrywana przez ZoneOptimizer powraca do swojej normalnej wartości w tempie wolniejszym niż tętno.

Wyświetlanie danych treningowych

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

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

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

Nadajnik na klatkę piersiową		Nadajnik na klatkę piersiową sensor biegowy s3+		Nadajnik na klatkę piersiową sensor G5/G3 GPS	
	HEART RATE (tętno) Tętno Czas okrążenia Czas trwania		HEART RATE (tętno) Tętno Tempo/prędkość Dystans		HEART RATE (tętno) Tętno Tempo/prędkość Dystans
	ZONE POINTER ZonePointer Czas w strefie Czas trwania		PACE (tempo) Tempo/prędkość Dystans Czas trwania		PACE (tempo) Tempo/prędkość Dystans Czas trwania
	CALORIES (kalorie) Kalorie Pora dnia Czas trwania		ZONE POINTER ZonePointer Czas w strefie Czas trwania		ZONE POINTER 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 PACE (średnie tempo) średnie tempo/prędkość Kalorie Pora dnia		AVERAGE PACE (średnie tempo) średnie tempo/prędkość 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 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. LUB sensor G5/G3 GPS	
	HEART RATE (tętno) Tętno Prędkość Dystans		HEART RATE (tętno) Tętno Kadencja Dystans		HEART RATE (tętno) Tętno Prędkość Dystans
	SPEED (prędkość) Prędkość/tempo Dystans Czas trwania		CADENCE (kadencja) Kadencja Czas okrążenia Czas trwania		SPEED (prędkość) Prędkość Dystans Czas trwania
	ZONEPOINTER ZonePointer Czas w strefie Czas trwania		ZONEPOINTER ZonePointer Kadencja Czas trwania		ZONEPOINTER ZonePointer Czas w strefie Czas trwania

	LAP 01 TIME (czas okrążenia 01) Czas okrążenia Tętno Dystans okrążenia		CADENCE (kadencja) Kadencja Pora dnia Kalorie		LAP 01 TIME (czas okrążenia 01) Czas okrążenia Tętno Dystans okrążenia
	AVERAGE SPEED (średnia prędkość /tempo) Kalorie Pora dnia		SPORT ZONES (strefy treningowe) Czas spędzony w każdej ze stref		AVERAGE SPEED (średnia prędkość) średnia prędkość/tempo Kalorie Pora dnia
	SPORT ZONES (strefy treningowe) Czas spędzony w każdej ze stref				CADENCE (kadencja) Kadencja Prędkość Tętno
					SPORT ZONES (strefy treningowe) Czas spędzony w każdej ze stref

Symbole na wyświetlaczu objaśnienie



Kadencja

Częstotliwość obrotów korbą na minutę



Kalorie

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



Dystans

Łączny dystans



Czas trwania

Dotychczasowy czas trwania sesji treningowej



Tętno

Twoje tętno w chwili pomiaru



Dystans okrążenia

Ręcznie mierzony dystans okrążenia



Czas okrążenia

Ręcznie przypisany numer okrążenia i czas okrążenia



Tempo

Obecne tempo (min/km lub min/mi)



Prędkość

Obecna prędkość (km/h lub mile/h)

Sposób wyświetlania prędkości możesz określić w ustawieniach profilu treningowego. Aby zasięgnąć dalszych instrukcji, zob. Ustawienia profili sportowych (strona 31).



ZonePointer

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



Czas w strefie

Czas pozostawania w strefie docelowej



Pora dnia

Funkcje przycisków podczas treningu

Zapisywanie okrążeń



Naciśnij przycisk OK, 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 przypisania/odblokowania wartości tętna do bieżącej strefy.

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



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 OK, aby zablokować i przypisać wartość swojego tętna do tej strefy. Wyświetlony zostanie komunikat **Sport zone3 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 OK: Wyświetlony zostanie komunikat **Sport zone3 Unlocked** (Strefa tętna 3 została odblokowana).

Tryb nocny

W komputerze treningowym RCX3 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 36).

Wstrzymanie/zakończenie rejestrowania danych treningowych

1. Aby wstrzymać rejestrację danych treningowych, naciśnij przycisk BACK (wstecz) jednokrotnie. Aby kontynuować zapis danych treningowych, naciśnij przycisk OK.
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+) wyświetla się, jeżeli przez co najmniej 10 minut parametry treningowe mieściły się w strefach tętna. Bardziej szczegółowe dane treningowe znajdują się w **Training Files** (pliki treningów). Więcej informacji

znajduje się w części Po treningu (strona 23)

- **Duration** (czas trwania) i **Calories**(kalorie)
- **Average heart rate** (średnia wartość tętna) i **Maximum heart rate** (maksymalna wartość tętna)
- **Sport zones** (strefy tętna) (Czas spędzony w każdej ze stref)
- **Average pace** (średnie tempo) i **Maximum pace** (maksymalne tempo) lub **Average speed** (średnia prędkość) i **Maximum speed** (maksymalna prędkość) (wymagany sensor G5/G3 GPS, sensor biegowy s3+ lub sensor prędkości CS)
- **Distance** (odległość) (wymagany sensor G5/G3 GPS, sensor biegowy s3+ lub sensor prędkości CS) i **Running Index** (wskaźnik efektywności biegu) (wymagany sensor biegowy s3+ lub sensor G5/G3 GPS)



Po zakończeniu treningu zadбай o nadajnik na klatkę piersiową. Po każdym użyciu zdejmuj z paska kostkę, a pasek płucz pod bieżącą wodą. Pamiętaj o regularnym praniu paska w pralce w temperaturze 40°C/104°F; przynajmniej po każdych pięciu sesjach. Aby uzyskać pełne instrukcje dotyczące pielęgnacji i konserwacji, zob. Jak dbać o urządzenie (strona 53).

6. PO TRENINGU

Analiza danych treningowych






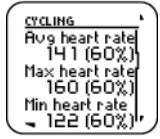




Jeżeli czas trwania sesji treningowej wynosi co najmniej minutę, komputer treningowy RCX3 zapisuje dane treningowe w **Training files** (pliki treningów).

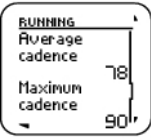
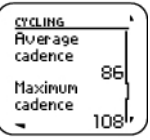





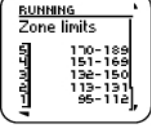



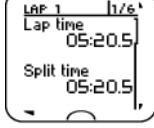
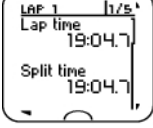
Aby przejrzeć podstawowe dane na temat poziomu wydolności, przejdź do **MENU > Data > Training files** (menu > dane > pliki treningów).

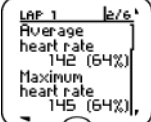
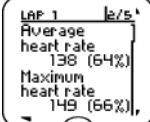


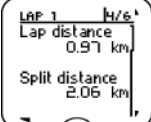

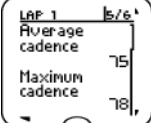
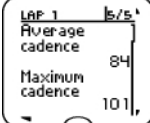
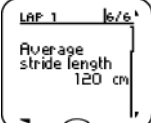
W celu dokonania bardziej szczegółowej analizy danych wyślij je pod adres polarpersonaltrainer.com za pomocą urządzenia DataLink do przesyłania danych oraz oprogramowania WebSync. Serwis internetowy dysponuje różnorodnymi opcjami analizy danych.

Po otwarciu **Training files** (pliki treningów) za pomocą przycisków UP (w górę)/DOWN (w dół) wybierz plik do przeglądnięcia, po czym naciśnij OK.

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

PODGLĄD PLIKÓW TRENINGU		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 korzyściami z treningu, wybierz More details (więcej szczegółów), naciskając przycisk OK.
		Start time (czas rozpoczęcia) Duration (czas trwania) Distance (dystans) (widoczne, jeżeli używany jest sensor biegowy s3+, sensor G5/G3 GPS lub sensor prędkości CS)
		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 G5/G3 GPS lub sensor prędkości CS)

		<p>Average cadence (średnia kadencja)</p> <p>Maximum cadence (maksymalna kadencja)</p> <p>(widoczne, jeżeli używany jest sensor biegowy s3+ lub sensor kadencji)</p>
	<p>Running index (wskaźnik Running Index)</p> <p>(widoczny, jeżeli używany jest sensor G5/G3 GPS)</p>	
	<p>Average stride length (średnia długość kroku)</p> <p>Running index (wskaźnik Running Index)</p> <p>(widoczne, jeżeli używany jest sensor biegowy s3+)</p>	
	<p>Bike in use (używany rower)</p> <p>Riding duration (czas trwania jazdy)</p> <p>(widoczne, jeżeli plik treningu dotyczy kolarstwa)</p>	
		<p>Sport zones (strefy sportowe)</p> <p>Czas spędzony w każdej ze stref</p> <p>(widoczne, jeżeli używany jest nadajnik na klatkę piersiową)</p>
		<p>Zone limits (limity dla stref)</p> <p>(widoczne, jeżeli uruchomiona jest funkcja ZoneOptimizer i używany nadajnik na klatkę piersiową)</p>
		<p>Laps (okrążenia)/Automatic laps (automatyczny zapis międzyczasów) (liczba okrążeń)</p> <p>Best lap (najlepszy czas okrążenia)</p> <p>Average lap (średni czas okrążenia)</p>
<p>Aby przejrzeć szczegółowe dane o okrążeniach, wybierz More details (więcej szczegółów), naciskając przycisk OK.</p>		
		 <p>Wyświetlane są następujące informacje dotyczące LAP 1 (okrążenie 1)/A. LAP 1 (okrążenie 1):</p> <p>Lap time (czas okrążenia)</p> <p>Split time (międzyczas)</p>
<p>Okrążenia możesz przeglądać, naciskając przyciski UP (w górę) lub DOWN (w dół).</p> <p>Aby przejrzeć wymienione poniżej informacje o okrążeniach, naciśnij przycisk OK.</p>		

			<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 G5/G3 GPS lub sensor prędkości CS)</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 G5/G3 GPS lub sensor prędkości CS)</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>
			<p>Average stride length (średnia długość kroku)</p> <p>(widoczna, jeżeli używany jest sensor biegowy s3+)</p>

Rezultat treningu





Funkcja **Training Benefit** (korzyści z treningu) pomaga lepiej zrozumieć korzyści płynące z treningu. Po każdej sesji treningowej otrzymujesz informacje o wydolności (pod warunkiem, że przez co najmniej 10 minut Twoje tętno znajdowało się w strefach tętna). **Training Files** (pliki treningów) zawierają bardziej szczegółowe dane. Poniżej zamieszczono opisy korzyści z treningów.

Informacje	Korzyści z treningu
Maximum training+ (intensywny trening+)	To była intensywna sesja! Poprawiła się prędkość Twojego biegu oraz unerwienie mięśni, co przyczynia się do poprawy efektywności. 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 wydolności. 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.
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.

Informacje	Korzyści z treningu
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 przyzwyczajanie się do treningów.




Podsumowania tygodniowe

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

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

Dane sumaryczne od xx.xx.xxxx

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

	Czas trwania Dystans
	Kalorie Liczba sesji
	Strefy treningowe 1, 2, 3, 4 i 5 Czas spędzony w każdej ze stref

Usuwanie plików

Pamięć komputera jest pełna po upływie maksymalnego czasu rejestrowania lub zapisaniu maksymalnej liczby plików. Więcej informacji na temat wartości granicznych znajduje się w części Dane techniczne (strona 57).

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. Aby dowiedzieć się więcej, zob. Przesyłanie danych (strona 30).

Aby usunąć plik treningowy:

- Wybierz **MENU > DATA > Delete files > Training file** (menu > dane > usuń pliki > plik treningowy) i naciśnij przycisk OK. Przeglądaj listę plików za pomocą przycisków UP/DOWN (w górę/w dół) i wybierz plik przeznaczony do usunięcia. Naciśnij OK Wyświetli się zapytanie: **Delete file? YES/NO** (usunąć plik? tak/nie).
Plik możesz usunąć również za pośrednictwem **MENU > Data > Training files** (menu > dane > 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 zapytanie **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** (podsumowania tygodniowe). **Week summaries** (podsumowania tygodniowe) można jedynie zresetować.

Aby usunąć wszystkie pliki:

- Wybierz **MENU > DATA > Delete files > All files** (menu > dane > usuń pliki > wszystkie pliki) i naciśnij przycisk OK. Wyświetli się komunikat **Delete all files? YES/NO** (usunąć wszystkie pliki? 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.

Resetowanie podsumowań tygodniowych

Aby zresetować podsumowania tygodniowe, wybierz opcję **MENU > DATA > Reset week summaries?** (menu > dane > 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.

Resetowanie danych sumarycznych

Aby zresetować dane sumaryczne, wybierz opcję **MENU > DATA > Reset totals?** (menu > dane > 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. PRZESYŁANIE DANYCH

Przesyłanie danych

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, uzyskując w ten sposób lepsze zrozumienie ich charakterystyki. Urządzenie do przesyłania danych Polar DataLink oraz oprogramowanie WebSync umożliwiają łatwe przesyłanie plików do portalu polarpersonaltrainer.com.

Ustawienia 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. Aby uruchomić oprogramowanie, kliknij dwukrotnie ikonę WebSync na pasku zadań/pasku menu. Nastąpi otwarcie okna powitalnego. Jeżeli chcesz przesłać dane treningowe, wybierz **Synchronize** (synchronizuj). Jeżeli chcesz połączyć się z komputerem treningowym i zmodyfikować ustawienia, a następnie przesłać je do komputera, wybierz **Training Computer** (komputer treningowy).
4. Podłącz urządzenie do przesyłania danych DataLink do portu USB komputera. Prawidłowe podłączenie urządzenia DataLink sygnalizowane jest migającym czerwonym światłem. Maksymalna odległość pomiędzy urządzeniem DataLink a komputerem treningowym wynosi 3 m/9,84 ft.

 *Przed rozpoczęciem przesyłania danych zdejmij nadajnik na klatkę piersiową z klatki piersiowej.*

Podłączanie komputera treningowego

5. Wybierz **MENU > Connect > Start synchronizing > OK** (menu > połącz > rozpocznij synchronizację > OK). Wybór polecenia **Synchronize** (synchronizuj) w WebSync, synchronizacja danych treningowych z serwisem polarpersonaltrainer.com nastąpi przez WebSync. Jeżeli w WebSync wybierzesz **Training Computer** (komputer treningowy), możesz połączyć się z oprogramowaniem WebSync, zmodyfikować ustawienia i przesłać je do komputera treningowego.
Prześlij dane zgodnie z instrukcjami dotyczącymi przesyłania danych wyświetlanymi na ekranie komputera w oknie programu WebSync.

Ustawienia połączeń komputera treningowego

1. **Remove pairings?** (usunąć sparowane urządzenia?): W wyniku pierwszej synchronizacji następuje sparowanie komputera treningowego i programu WebSync, co oznacza, że w pamięci WebSync zapisany jest identyfikator komputera. Wybierz **YES** (tak) lub **NO** (nie). Jeśli wybierzesz **YES** (tak), nauczanie komputera treningowego z komputerem stacjonarnym zostanie usunięte.
2. **AutoSync** (synchronizacja automatyczna): Wybierz **AutoSync > Set AutoSync > On** lub **Off** (synchronizacja automatyczna > ustaw synchronizację automatyczną > wł. lub > wył.). Jeśli wybierzesz **On** (wł.), synchronizacja rozpocznie się automatycznie, gdy zbliżysz się do swojego komputera stacjonarnego.

 *Domyślnie funkcja AutoSync jest wyłączona.*

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].

8. USTAWIENIA

Ustawienia profili sportowych

W komputerze treningowym Polar RCX3 zapisane są cztery domyślne profile sportowe.

Aby zmienić ustawienia profilu sportowego, wybierz **MENU > Settings > Sport profiles** (menu > ustawienia > profile sportowe).


Ustawienia dotyczące biegania

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

- **Training sounds** (sygnały dźwiękowe): 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 sensor** (sensor GPS): Wybierz **On** (wł.), **Off** (wył.) lub **Search new** (wyszukaj nowy).
- **Stride sensor** (sensor biegowy): Wybierz **On** (wł.), **Off** (wył.) lub **Search new** (wyszukaj nowy).
- **Stride sensor calibration** (kalibracja sensora biegowego): Wybierz **Calibrate > By running** (kalibruj > poprzez bieg) lub **Set factor** (ustaw współczynnik). Więcej informacji dotyczących kalibracji znajduje się w rozdziale Kalibracja sensora biegowego Polar s3+ (strona 10).

 *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), bądź, jeśli wybrano jednostki imperialne, **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 OK 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** (numeracja 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 nauczyć z komputerem treningowym.*

Więcej informacji na temat nauczania nowego sensora z komputerem treningowym znajduje się w części Korzystanie z nowych akcesoriów (strona 42).

Ustawienia dla jazdy na rowerze

Aby wyświetlić lub zmienić ustawienia profilu sportowego dla biegania, wybierz **MENU > Settings > Sport profiles > Cycling (Bike1)/Cycling2 (Bike 2)** (menu > ustawienia > profile sportowe > jazda na rowerze (rower 1)/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 sensor** (sensor GPS): Wybierz **On** (wł.), **Off** (wył.) lub **Search new** (wyszukaj nowy).
- 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 OK wyświetlony zostanie komunikat **Set distance** (ustaw dystans). Podaj dystans w kilometrach i zatwierdź, naciskając OK. 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?** (wyświetlić w trybie przedtreningowym?). Wybierz **YES** (tak). Wyświetlony zostanie komunikat **Sport shown in pre-training mode** (sport wyświetlany w trybie przedtreningowym). Po naciśnięciu przycisku OK 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** (numeracja 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 > Sport profiles > Cycling [Bike1]/Cycling2 [Bike 2] > Bike 1 settings/Bike 2 settings** (menu > ustawienia > profile sportowe > jazda na rowerze (rower 1)/jazda na rowerze (rower 2) > ustawienia roweru 1/ustawienia roweru 2

- Speed sensor** (sensor prędkości): Wybierz **Off** (wył.), **On** (wł.) lub **Search new** (wyszukaj nowy).
- 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.), **On** (wł.) lub **Search new** (wyszukaj nowy).
- Autostart** (autostart): Ustaw **Off** (wył.) lub **On** (wł.). Po wybraniu opcji **On** (wł.) wyświetlane są komunikaty **Speed sensor for bike required** (wymagany sensor prędkości) oraz **Activate speed sensor YES/NO** (aktywować sensor prędkości tak/nie) Po wybraniu opcji **YES** (tak) wyświetlony zostanie komunikat **Autostart on** (autostart wł.). Po wybraniu opcji **NO** (nie) wyświetlany jest komunikat **Activation canceled** (anulowano aktywację).

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

Więcej informacji na temat nauczania nowego sensora z komputerem treningowym znajduje się w części Korzystanie z nowych akcesoriów (strona 42).

Pomiar wielkości kół

Wybierz **MENU > Settings > Sport profiles > Cycling [Bike 1]/Cycling 2 [Bike 2] > Bike 1 settings > Wheel size > Set wheel size** (menu> ustawienia > profile sportowe > jazda na rowerze (rower 1)/jazda na rowerze 2 (rower 2) > ustawienia roweru 1 > rozmiar kół > 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 prostopadłe 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 > Sport profiles > Other sport** (menu > ustawienia > profile sportowe > inny sport)

- **Training sounds** (sygnały dźwiękowe): 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 sensor** (sensor GPS): Wybierz **On** (wł.), **Off** (wył.) lub **Search new** (wyszukaj nowy).
- **Speed view** (podgląd prędkości): Wybierz **Kilometers per hour** (kilometry na godzinę) lub **Minutes per kilometer** (minuty na kilometr), bądź, jeśli wybrano jednostki imperialne, **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 OK 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** (numeracja 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 nauczyć z komputerem treningowym.*

Więcej informacji na temat nauczania nowego sensora z komputerem treningowym znajduje się w części Korzystanie z nowych akcesoriów (strona 42).

Ustawienia tętna

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

- **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 maximum).
- **Heart rate zone lock** (blokada strefy tętna): Wybierz **Heart rate zone lock OFF** (blokada strefy tętna 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 45).
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?** (wyłączyć ZoneOptimizer? tak/nie?) wybierz **YES** (tak). Wyświetlony zostanie komunikat **ZoneOptimizer off** (ZoneOptimizer wył.). Teraz możesz zmienić wartości graniczne stref.
Aby zmodyfikować strefy, najpierw wyłącz ZoneOptimizer.

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

- **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

miesiący.

- **Top [5+ h/wk]** (bardzo wysoki (ponad 5 godz./tydzień)): Bardzo intensywnie ćwiczysz przynajmniej pięć razy w tygodniu lub przygotowujesz się do zawodów sportowych.
- **High [3-5 h/wk]** (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/wk]** (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/wk]** (niski (0 – 1 godz./tydzień)): Nie trenujesz regularnie ani nie uprawiasz sportów rekreacyjnych, np. spacerujesz jedynie dla przyjemności, a intensywny trening przeprowadzasz tylko sporadycznie. W komputerze treningowym wartości te wykorzystywane są do obliczania wydatku energetycznego.
- **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 39), 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 > General settings** (menu > ustawienia > ustawienia ogólne).

- **Sounds** (sygnały dźwiękowe): Wybierz **On** (wł.) lub **Off**
- **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 OK.

Ustawienia zegara

Aby przeglądać i zmieniać **Watch settings** (ustawienia zegara), wybierz **Settings > Watch settings** (ustawienia > 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), **Time and event** (czas i wydarzenie) (opcje widoczne, jeżeli w serwisie www.polarpersonaltrainer.com wprowadziłeś wydarzenie i przesyłałeś dane do komputera treningowego za pomocą urządzenia do przesyłania danych DataLink 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 funkcje, które można modyfikować.

Tryb wyświetlania czasu

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

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

Tryb przedtreningowy

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

- Edycja bieżących ustawień profili sportowych. Aby uzyskać więcej informacji, zob. Ustawienia profili sportowych (strona 31).
- Edycja ustawień tętna. Aby uzyskać więcej informacji, zob. Ustawienia tętna (strona 34).

Tryb treningowy

W trybie treningowym naciśnij i przytrzymaj przycisk LIGHT (podświetlenie), aby przejść do **Quick menu** (menu podręczne).

- Wybierz **Lock buttons** (zablokuj przyciski) i naciśnij **OK**. Aby odblokować przyciski, naciśnij i przytrzymaj ponownie przycisk LIGHT (podświetlenie). Wyświetla się komunikat **Buttons unlocked** (przyciski zostały odblokowane).
- Wybierz **Search sensor** (wyszukaj sensor), a komputer treningowy rozpocznie wyszukiwanie brakującego sensora.



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

- 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 zostały wybrane opcjonalny sensor prędkości CS, sensor biegowy s3+ lub sensor G5/G3 GPS.*
- Wybierz **GPS info** (informacje na temat GPS), aby zobaczyć swoją pozycję w stopniach i minutach oraz liczbę satelitów w zasięgu. Wymagany jest opcjonalny sensor GPS.
- 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}), 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. Test 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 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 je poprzedzającym.
- Musisz być zrelaksowany i spokojny. Przed rozpoczęciem testu połóż się i zrelaksuj przez 1 – 3 minut.

Przed rozpoczęciem testu

Załącz nadajnik na klatkę piersiową

Aby uzyskać więcej informacji, zob. Noszenie nadajnika na klatkę piersiową (strona 13)

Wprowadź informacje o użytkowniku

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

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

Przebieg testu

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

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 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 34).

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, Check heart rate sensor** (test nie powiódł się, sprawdź nadajnik na klatkę piersiową). Upewnij się, że elektrody Nadajnik 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 Twego 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
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49

Wiek/liczba lat	B. niski	Niski	Dostateczny	Średni	Dobry	B. dobry	Elita
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** (menu > test wydolności > 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** (menu > test wydolności > 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 **OK**.

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. UŻYWANIE NOWEGO NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Używanie nowego nadajnika na klatkę piersiową

Jeśli zakupisz nowy nadajnik WearLink+ Hybrid, powinieneś wprowadzić jego parametry do komputera treningowego. Proces ten trwa zaledwie kilka sekund i nazywa się nauczaniem. Dzięki procesowi nauczania masz pewność, że Twój komputer treningowy otrzymuje sygnały wyłącznie z Twojego nadajnika na klatkę piersiową, a trenowanie w grupie jest wolne od zakłóceń.


Z komputerem treningowym można sparować tylko jeden nadajnik na klatkę piersiową. Nauczenie innego nadajnika na klatkę piersiową z komputerem treningowym powoduje wykasowanie z pamięci komputera informacji o poprzednim nadajniku.

 *Przed zawodami lub wyścigiem upewnij się, że przeprowadziłeś proces nauczania w domu. Zapobiegnie to powstawaniu zakłóceń spowodowanych przysyłaniem danych na dużą odległość.*

"Nauczanie" nowego nadajnika na klatkę piersiową z komputerem treningowym

Założ sensor i sprawdź, czy nie znajdujesz się w odległości 40 m/131 stóp od innych sensorów.

1. Przejdź do **Menu > Settings > Sport profiles > Sport > Heart rate sensor > Search new** (menu > ustawienia > profile sportowe > sport > nadajnik na klatkę piersiową > wyszukaj nowy) i naciśnij OK.
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 nadajniki na klatkę piersiową powodują zakłócenia. Przejdź dalej.) Wyświetla się komunikat **Try again? YES/NO** (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).

 *Jeżeli sparowanie 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 OK. Wyświetli się komunikat **Searching for new heart rate sensor** (wyszukiwanie nowego nadajnika na klatkę piersiową). Komputer treningowy wyszukuje sygnał nadajnika na klatkę piersiową. Po znalezieniu sygnału wyświetlony zostaje komunikat **Heart rate sensor found** (znaleziono nadajnik na klatkę piersiową).*

11. KORZYSTANIE Z NOWYCH AKCESORIÓW

Przed rozpoczęciem używania nowego akcesorium, komputer musi je 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 Twoich akcesoriów, a trenowanie w grupie jest wolne od zakłóceń.

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

"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.fi/en/polar_community/videos.

Na komputerze treningowym można zapisać dane dot. dwóch rowerów. Procedura uczenia 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 > Sport profiles > Cycling (Bike 1) > Bike 1 settings > Speed sensor > Search new** (menu > ustawienia > profile sportowe > jazda na rowerze – rower 1 > ustawienia roweru 1 > sensor prędkości > wyszukaj nowy) i naciśnij OK. Wyświetlony zostanie komunikat
2. **Press OK to start the test drive** (naciśnij ok, aby rozpocząć jazdę testową).
3. Naciśnij OK; wyświetlony zostanie komunikat **Searching for new speed sensor** (wyszukiwanie nowego sensora prędkości). Komputer treningowy rozpoczyna wyszukiwanie sygnałów wysyłanych przez sensor. Aby aktywować sensor, obróć kilkakrotnie kołem. Migające czerwone światło wskazuje, że sensor został aktywowany.
4. Gdy zlokalizowany został nowy nadajnik prędkości, wyświetlony zostanie komunikat **Speed sensor is found** (znaleziono sensor prędkości). Następuje zakończenie 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 prędkości 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.fi/en/polar_community/videos.

Na komputerze treningowym można zapisać dane dot. dwóch rowerów. Procedura uczenia 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 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 > Sport profiles > Cycling Bike 1 > Bike 1 settings > Cadence sensor > Search new** (menu > ustawienia > profile sportowe > jazda na rowerze – rower 1 > ustawienia roweru 1 > sensor kadencji > wyszukaj nowy) i naciśnij przycisk OK. Wyświetlony zostanie komunikat
2. **Press OK to start the test drive** (naciśnij ok, aby rozpocząć jazdę testową).
3. Naciśnij OK; 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 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 kadencji 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 GPS z komputerem treningowym

Sprawdź, czy sensor GPS został prawidłowo zapięty, znajduje się w pozycji pionowej oraz że umieściłeś go na tym samym ramieniu, na którym założony jest komputer treningowy. Oprócz tego upewnij się, że sensor GPS jest włączony. Więcej informacji na temat ustawiania sensora GPS znajduje się w podręczniku użytkownika sensora GPS. Podręcznik użytkownika można pobrać ze strony www.polar.fi/support.

1. Przejdź do **MENU > Settings > Sport profiles > Running > GPS sensor > Search new** (menu > ustawienia > profile sportowe > bieganie > sensor GPS > wyszukaj nowy) i naciśnij OK. Wyświetlony zostanie komunikat:
2. **Searching for new GPS sensor** (wyszukiwanie nowego sensora GPS). Komputer treningowy rozpoczyna wyszukiwanie sygnałów wysyłanych przez sensor GPS.
3. Gdy zostanie zidentyfikowany nowy nadajnik GPS, wyświetli się komunikat **GPS sensor is found** (znaleziono sensor GPS). Następuje zakończenie nauczania.
4. Jeśli wyszukiwanie nie powiodło się, wyświetlony zostanie komunikat **GPS sensor not found** (nie znaleziono sensora GPS) lub **Other GPS sensors interfering. Move further.** (inne sensory GPS 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).

"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.fi/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 > Sport profiles > Running > Stride sensor > Search new** (menu > ustawienia > profile sportowe > bieganie > sensor biegowy > wyszukaj nowy) i naciśnij OK. 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 nadajnik biegowy, wyświetlony zostanie komunikat **Stride sensor is found** (znaleziono sensor biegowy). Następuje zakończenie 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).

12. INFORMACJE OGÓLNE

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} , uderzeń/min. (bpm)	Przykładowe czasy trwania	Korzyści z treningu
MAKSYMALNA 	90-100% 171-190 uderzeń/min (bpm)	mniej niż 5 minut	Korzyści: wspomaga trening szybkości 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: poprawa wydolności i wytrzymałości startowej. Odczucia: zmęczenie mięśni, ciężki oddech. Zalecana dla: doświadczonych sportowców, w trakcie całego sezonu. Ważna podczas przygotowań do startów.
UMIARKOWANA 	70-80% 133-152 uderzeń/min (bpm)	10-40 minut	Korzyści: poprawa wytrzymałości tlenowej i efektywności. Odczucia: lekkie zmęczenie mięśni, łatwość oddychania, umiarkowane pocenie się. Zalecana dla: sportowców przygotowujących się do startów lub pragnących poprawić swoje wyniki.
LEKKA 	60-70% 114-133 uderzeń/min (bpm)	40-80 minut	Korzyści: poprawa wytrzymałości ogólnej, wspomaga regenerację i przemianę materii. Odczucia: komfortowe, łatwe oddychanie, małe obciążenie mięśni, lekkie pocenie się. Zalecana dla: każdego w trakcie dłuższych, często powtarzanych treningów w okresie przygotowawczym oraz treningów regeneracyjnych w sezonie.
BARDZO LEKKA 	50-60% 104-114 uderzeń/min (bpm)	20-40 minut	Korzyści: rozgrzewa organizm przed treningiem i schładza go po treningu. Wspomaga regenerację organizmu. Odczucia: bardzo łatwe oddychanie, znikome obciążenie mięśni. Zalecana dla: każdego w trakcie treningów regeneracyjnych.

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 wymagają 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 w szczególności poprawia krążenie krwi w sercu i mięśniach szkieletowych.

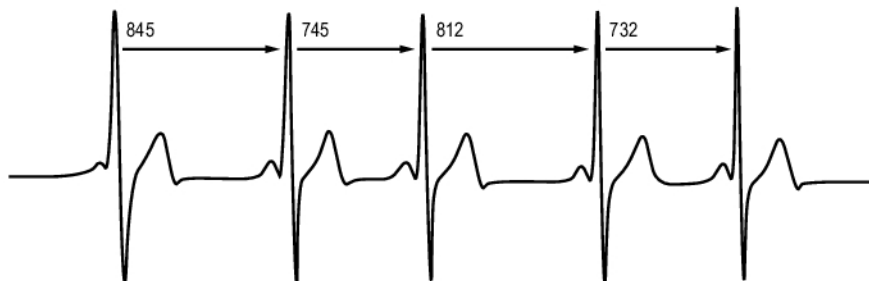
Jeśli Twoim celem są zawody najwyższego formatu, będziesz musiał trenować w **4 i 5 strefie tętna**. W tych strefach możesz ćwiczyć beztlenowo w interwałach trwających do 10 minut. Im krótszy czas wysiłku, tym większa może być intensywność. Niezwykle ważna jest regeneracja pomiędzy poszczególnymi okresami. 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. Na przykład 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 1 sekundę. Wahania tych czasów mogą wynosić od 0,5 s do 2,0 s

Na wartość HRV wpływ ma 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

Zasada działania funkcji Polar ZoneOptimizer polega na zalecaniu niższej intensywności treningu w przypadku wykrycia niewielkiej zmienności rytmu serca oraz wyższej w przypadku wykrycia wysokiej zmienności rytmu serca. Zapewnia Ci również informację zwrotną na temat codziennego stanu Twojego organizmu (dobry/normalny/niski) w zależności od zmierzonej wartości zmienności rytmu serca porównywanej z wcześniejszymi pomiarami.

Zalety funkcji ZoneOptimizer

Każda ze stref tętna jest przypisana do innej reakcji fizjologicznej Twojego ciała, która jest opisana pokrótce w rozdziale Polar Sport Zones (strona 45). Pomiar uwzględnia różnice stanu Twojego organizmu i dopasowuje strefy tętna tak, aby wpływ treningu na Twój organizm był taki sam codziennie i w poszczególnych strefach. Oznacza to, że intensywność treningu w poszczególnych strefach tętna jest dostosowywana do stanu Twojego organizmu danego dnia.

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 on wyższy, normalny czy też niższy w odniesieniu do normalnego poziomu przy porównaniu z pomiarami, których dokonałeś wcześniej. Możesz otrzymać informację zwrotną na temat codziennego stanu Twojego organizmu z uwzględnieniem prędkości i łatwości, z jaką 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	Minimum 2 minuty	Stanie w miejscu lub trening o bardzo niewielkiej intensywności, np. powolny spacer.
W ciągu dwóch minut stopniowo zwiększ wartość tętna od 100 do 130 uderzeń na minutę.	100–130 bpm	Minimum 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 <	Minimum 30 sekund, maksimum 6 minut	Stopniowe zwiększanie wartości tętna i działanie dalej wg planu. Określanie przez funkcję ZoneOptimizer zostanie zakończone po pomiarze trwającym 10 minut na maksymalnym poziomie.

Fazy pomiaru

Określenie docelowej wartości granicznej zakresu przebiega w trzech fazach. Określanie przez funkcję ZoneOptimizer trwa maksymalnie 10 minut.

1. **Przygotowania do sesji treningowej: wysoka wariacja tętna.** Ponieważ wariacja tętna na tym etapie jest wciąż bardzo wysoka, ułatwia ona wykrywanie wahań tego parametru w ciągu doby. W liczbach bezwzględnych oznacza to tętno w zakresie od 70 do 100 uderzeń na minutę.

2. **Rozgrzewka: powoli rosnąca wartość tętna i spadek wariacji tętna.** 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.** Jest to etap treningu, w którym wariacja tętna zaczyna stabilizować się na bardzo niskim poziomie bądź niemal zanika. Po zaniku wariacji tętna następuje właściwe dopasowanie wszystkich limitów dla stref tętna. Wariacja tętna zazwyczaj zanika przy tętnie o wartości 130 uderzeń na minutę lub wyższym.

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 zostało przekroczone 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 sześć minut dla fazy 3.

i *Funkcja ZoneOptimizer została opracowana z myślą o zdrowych użytkownikach. W niektórych przypadkach stan Twojego zdrowia może pociągać za sobą przekłamania pomiarów wykonywanych przy użyciu funkcji ZoneOptimizer na podstawie wariacji tętna bądź wyznaczenie niższych docelowych poziomów intensywności treningu. Na taki stan rzeczy mają wpływ m.in. wysokie ciśnienie krwi, arytmia serca oraz niektóre środki farmakologiczne.*

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 którego 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 1 minutę. Spróbuj wbiegać 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.

Podczas treningu przygotowawczego do dłuższych zawodów (półmaraton, maraton lub dłuższych), pomocne może okazać się monitorowanie kadencji biegu. Wolniejsza kadencja przy spodziewanym tempie biegu może spowodować w czasie biegu problemy, ponieważ Twoje nogi zaczną się męczyć. Aby zapobiec tej ewentualności należy pracować nad zwiększeniem szybkości nóg podczas spodziewanego tempa wyścigowego. Możesz zaprogramować swój komputer treningowy w taki sposób, aby wyświetlał tempo i kadencję. Spróbuj skrócić swój krok, zwiększając jednocześnie kadencję, utrzymując takie samo tempo (ustaw wąską strefę tempa, aby otrzymać alarm dźwiękowy). Możesz ponieść swoją kadencję biegową do niższych wartości:

- 80/min (biegający maraton w 4 godziny)
- 85/min (biegający maraton w 3,5 godziny)
- 88/min (biegający maraton w 3 godziny)

Jest to wyłącznie poradnik ogólny. Wyżsi biegacze w sposób naturalny będą osiągać nieco niższe wartości kadencji. Oprócz tego biegacze sami powinni poczuć, co dla nich jest najbardziej odpowiednie.

Dobrym sposobem na zwiększenie długości kroku są ćwiczenia siłowe jak 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/łatwość Twojego biegu w danym tempie) ma wydolność aerobowa (VO_{2max}) oraz efektywność treningu (odzwierciedlająca Twoją wydajność podczas biegu), zaś wskaźnik Running Index ocenia ten wpływ. Możesz monitorować swoje postępy, zapisując wskaźnik Running Index czasu 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 drodze polepszania techniki biegania oraz poziomu wydolności.

Wskaźnik Running Index jest obliczany podczas każdej sesji treningowej, jeśli zapisywane jest tętno oraz sygnał sensora biegowego s3+ lub sensora G3/G5 GPS* oraz jeśli spełnione są następujące warunki:

- Prędkość wynosi minimum 6 km/h (3,75 mi/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

Wskaźnik Running Index	Poziom sprawności
< 30 - 30	Bardzo niski
31-37	Niski
38-44	Dostateczny
45-51	Średni
52-58	Dobry

Wskaźnik Running Index	Poziom sprawności
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.**

Wskaźnik 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

Wskaźnik 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)
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

*Wymagane jest użycie opcjonalnego sensora biegowego s3+ lub sensora G3/G5 GPS.

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 sposób 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.

13. 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.

Kostka: Po każdym użyciu odłącz kostkę od paska. Przepłucz pasek pod bieżącą wodą. Wytrzyj kostkę do sucha miękką ściereczką. Nie używaj w tym celu alkoholu lub materiałów o właściwościach ściernych (np. wełna stalowa lub chemiczne środki czyszczące).

Pasek: Pamiętaj o regularnym praniu paska w pralce w temperaturze 40°C/104°F; przynajmniej po każdym pięciu sesjach. Prawidłowe utrzymanie wpływa na uzyskiwanie wiarygodnych wyników pomiarów oraz maksymalnie wydłuża żywotność urządzenia. Stosuj woreczki do prania. Unikaj namaczania, wirowania, prasowania, czyszczenia na sucho lub wybielania paska. Nie stosuj detergentów w połączeniu z wybielaczami lub środkami zmiękczającymi tkaniny. Nigdy nie wkładaj kostki do pralki lub suszarki!

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

Komputer treningowy i sensory przechowuj w suchym i chłodnym miejscu. Unikaj przechowywania w miejscach zawilgoconych, wewnątrz opakowań nieprzepuszczających powietrza (torba plastikowa, sportowa), a także razem z materiałami przewodzącymi prąd (np. z mokrym ręcznikiem). Komputer treningowy i nadajnik na klatkę piersiową są wodoszczelne i można używać ich podczas treningu w wodzie. Sensory kompatybilne z komputerem także są wodoszczelne i można z nich korzystać w czasie deszczu. Nie wystawiaj komputera treningowego na bezpośrednie działanie promieni słonecznych (np. zostawiając go w samochodzie lub na kierownicy roweru).

Utrzymuj komputer treningowy i sensory w należytej czystości. Aby zachować wodoszczelność urządzenia, nie myj komputera ani czujników wodą pod ciśnieniem. Czyść je przy użyciu słabego roztworu mydła i płucz czystą wodą. Nie zanurzaj urządzeń w wodzie. Wytrzyj ostrożnie suchą miękką ściereczką. Nie używaj w tym celu alkoholu lub materiałów o właściwościach ściernych (wełna stalowa lub chemiczne środki czyszczące).

Nie narażaj komputera treningowego i sensorów na mocne uderzenia, ponieważ sensory mogą zostać w ten sposób uszkodzone.


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

Serwis

W czasie obowiązywania dwuletniej gwarancji zalecamy, aby wszelkie czynności serwisowe inne niż wymiana baterii 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 60).

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

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

 *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.*

Wymiana baterii


Komputer treningowy RCX3 oraz nadajnik WearLink®+ W.I.N.D. wyposażone są w baterię, która może być wymieniona przez użytkownika. Aby samodzielnie wymienić baterię, należy stosować się do instrukcji podanych w części Samodzielna wymiana baterii.

Nie można wymieniać baterii sensorów prędkości i kadencji. Sensory prędkości i kadencji zostały zaprojektowane w sposób umożliwiający ich zaplombowanie, co pozwala zwiększyć żywotność i trwałość urządzenia do maksimum. W sensorach znajdują się baterie o długiej żywotności. Aby zakupić nowy sensor, skontaktuj się z autoryzowanym centrum serwisowym lub sprzedawcą firmy Polar.

Informacje dotyczące sensora biegowego Polar s3+, sensora Polar GPS G5 lub sensora Polar G3 GPS W.I.N.D. znajdują się w podręczniku użytkownika danego sensora.

Przed wymianą baterii należy pamiętać, że:

- Wskaźnik zużycia baterii jest wyświetlany, gdy poziom naładowania baterii spadnie do 10–15%.
- Aby uniknąć utraty danych, przed wymianą baterii prześlij je z komputera RCX3 na stronę polarpersonaltrainer.com. Więcej informacji znajduje się w Przesyłanie danych (strona 30).
- Częste korzystanie z funkcji podświetlania powoduje szybsze wyczerpywanie się baterii.
- Wskaźnik zużycia może być także widoczny, gdy temperatura otoczenia jest niska, jednak w wyższej temperaturze przestaje być wyświetlany.
- Wraz z pojawieniem się na wyświetlaczu wskaźnika zużycia baterii automatycznie wyłączone zostają funkcje dźwiękowe oraz podświetlenie. Alarmy, które zostały ustawione przed pojawieniem się wskaźnika, pozostają aktywne.

 *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.*

Samodzielna wymiana baterii

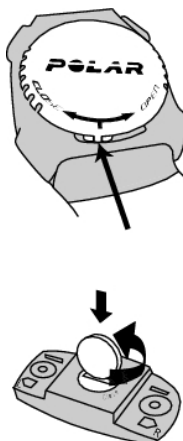
Aby samodzielnie wymienić baterie komputera treningowego oraz nadajnika na klatkę piersiową, postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami:

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 komputera treningowego

1. Otwórz pokrywę baterii za pomocą odpowiedniego narzędzia. Dopasuj narzędzie do górnej części pokrywy i przekręć zamknięcie z pozycji CLOSE (zamknięta) do OPEN (otwarta). Zdejmij pokrywę baterii.
2. Ostrożnie wyjmij baterię. Uważaj również, aby nie uszkodzić metalowego głośniczka lub rowków. Umieść nową baterię biegunem dodatnim (+) skierowanym na zewnątrz.
3. Zamknij pokrywę za pomocą odpowiedniego narzędzia i wprowadź ponownie ustawienia podstawowe.



Wymiana baterii nadajnika na klatkę piersiową

1. Pokrywę baterii otwieraj za pomocą monety, obracając ją w lewo.
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. Wciśnij pokrywę w korpus kostki.
4. Za pomocą monety obróć pokrywę w prawo, aby ją zamknąć.



W przypadku użycia nieodpowiedniego typu baterii istnieje ryzyko wybuchu.

Tryb oszczędzania energii

Tryb oszczędzania energii uruchamiany jest domyślnie.

W nocy, w przedziale godzinowym między 24:00 – 06:00/12:00 (północ) – 06:00 (rano), wyświetlacz komputera treningowego zostanie wyłączony automatycznie. W tym czasie funkcja AutoSync nie jest aktywna. Aby opuścić tryb oszczędzania energii, naciśnij dowolny przycisk. Po pięciu minutach wyświetlacz powraca w tryb oszczędzania energii.

Tryb oszczędzania energii nie jest aktywny podczas rejestrowania danych sesji treningowej.

Okres, podczas trwania którego włączony jest tryb oszczędzania energii, można modyfikować z poziomu oprogramowania WebSync, co pozwoli na lepsze zaplanowanie sesji treningowej. Więcej informacji znajduje się w pomocy oprogramowania WebSync.

Żywotność baterii w urządzeniu RCX3

Żywotność baterii komputera treningowego RCX53 wynosi przeciętnie 8–11 miesięcy i zależy od używanych funkcji i sensorów. Poniższe sugestie powinny pomóc w wydłużeniu żywotności baterii Twojego komputera.

Aby wynosiła ona 11 miesięcy, w komputerze treningowym należy wprowadzić następujące ustawienia:

- Wyłącz funkcję AutoSync, wybierając **MENU > Connect > AutoSync > Off** (menu > połącz > AutoSync > wył.).
- Wyłącz sensor GPS, wybierając **MENU > Settings > Sport profiles** (meny > ustawienia > profile sportowe), jeśli nie potrzebujesz danych dotyczących prędkości, dystansu i lokalizacji.

Środki ostrożności

Komputer treningowy Polar wyświetla dane dotyczące wydajności, aby pomóc w kształtowaniu własnej kondycji fizycznej, a także określić poziom wysiłku fizjologicznego oraz intensywności ćwiczeń. Za pomocą sensora prędkości Polar CS W.I.N.D. mierzy tętno, prędkość i dystans podczas jazdy rowerem. Do pomiaru prędkości i dystansu podczas biegania służy sensor biegowy Polar s3+ lub sensor Polar GPS G5/Polar G3 GPS W.I.N.D. Sensor kadencji Polar CS W.I.N.D. mierzy kadencję podczas jazdy rowerem. Inne zastosowania nie są zamierzone ani domniemane.

Komputera treningowego Polar 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.
2. 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.
3. Załóż 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.fi/support.

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 przechodzisz 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 niktyna.


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 nadają się do użytku z rozrusznikami serca oraz z wszczepionymi innymi urządzeniami ze względu na szeroką gamę dostępnych rozwiązań. W razie wątpliwości lub w przypadku wystąpienia jakichkolwiek niezwykłych objawów podczas użytkowania produktów Polar należy zgłosić się do lekarza lub skontaktować się z producentem wszczepionego urządzenia elektronicznego, aby określić, czy występuje jakiekolwiek 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 57). 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 obiekty. Podczas biegania w zaroślach zachowaj jednak szczególną ostrożność.

 *W wyniku działania wilgoci i tarcia może dojść do zdercia 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.*

Stosowanie komputera treningowego RCX3 w wodzie: Komputer treningowy jest wodoszczelny. Jednak nie jest możliwe dokonanie pomiaru tętna pod wodą. Komputer treningowy można stosować pod wodą jako zegarek, jednak nie jest on jednak przeznaczony do nurkowania. Aby nie rozhermetyzować urządzenia, nie naciskaj przycisków po zanurzeniu odbiornika w wodzie. Korzystanie z komputera treningowego w przypadku obfitych opadów deszczu może również powodować zakłócenia.

Dane techniczne

Komputer treningowy

Żywotność baterii:	Średnio 8 miesięcy, jeśli używasz tylko nadajnika na klatkę piersiową i trenujesz średnio 1 godzinę dziennie przez 7 dni w tygodniu. Średnio 7,5 miesiąca, jeśli używasz nadajnika na klatkę piersiową i jeszcze jednego sensora oraz trenujesz średnio 1 godzinę dziennie przez 7 dni w tygodniu. Średnio 7 miesięcy, jeśli używasz nadajnika na klatkę piersiową i jeszcze dwóch innych sensorów oraz trenujesz średnio 1 godzinę dziennie przez 7 dni w tygodniu.
Typ baterii:	Podane okresy żywotności baterii mają zastosowanie, gdy uruchomiony jest tryb oszczędzania energii.
Pierścień uszczelniający pokrywę baterii:	CR 2025
Temperatura użytkowania:	Silikonowy -10°C do +50°C
Części, z których zbudowany jest komputer treningowy:	Soczewki PMMA z utwardzoną górną powłoką, obudowa komputera treningowego ABS + części wykonane ze stali nierdzewnej GF
Materiały, z których wykonana jest klamra paska nadgarstkowego:	Poliuretan (TPU)/silikon, stal nierdzewna
Dokładność zegara:	Lepsza niż $\pm 0,5$ s/dobę w temp. 25°C
Dokładność pulsometru:	$\pm 1\%$ lub 1 uderzeń/min., zastosowanie ma wartość wyższa. Dotyczy warunków statycznych.
Zakres pomiaru tętna:	15-240

POLSKI

Zakres wyświetlania aktualnej prędkości:	0–127 km/h (pomiar prędkości za pomocą sensora biegowego s3+ lub sensora prędkości CS)
Wodoszczelność:	0–400 km/h (pomiar prędkości przy użyciu sensora G5/G3 GPS) 30 m (nadaje się do noszenia podczas kąpieli i pływania)

Wartości maksymalne komputera treningowego

Maksymalna liczba plików:	99
Maks. czas zapisywania do pliku:	99 godz. 59 min 59 s
Maks. czas zapisywania do pliku dla różnych połączeń sensorów:	
Nadajnik na klatkę piersiową	99
Nadajnik na klatkę piersiową + sensor biegowy	26
Nadajnik na klatkę piersiową + sensor GPS	15
Nadajnik na klatkę piersiową + sensor prędkości CS	32
Nadajnik na klatkę piersiową + sensor kadencji CS	61
Nadajnik na klatkę piersiową + sensor biegowy + sensor GPS	14
Nadajnik na klatkę piersiową + sensor GPS + sensor prędkości CS	15
Nadajnik na klatkę piersiową + sensor GPS + sensor kadencji CS	14
Nadajnik na klatkę piersiową + sensor CS + sensor kadencji CS	26
Nadajnik na klatkę piersiową + sensor GPS + sensor prędkości CS + sensor kadencji CS	14
Sensor biegowy	32
Sensor biegowy + sensor GPS	15
Sensor GPS	17
Sensor GPS + sensor prędkości CS	17
Sensor GPS + sensor kadencji CS	15
Sensor GPS + sensor CS + sensor kadencji CS	15
Sensor prędkości CS	40
Sensor kadencji CS	99
Sensor prędkości CS + sensor kadencji CS	32
Komputer treningowy zapisuje dane co pięć sekund.	
Maksymalna liczba okrążeń:	99
Maksymalna liczba automatycznych rejestracji międzyczasów:	99
Ogólny dystans:	99 999,99 km
Łączny czas trwania:	9999 godz. 59 min 59 s
Łączna liczba kalorii:	999 999 kcal
Łączna liczba plików treningowych:	65535

Nadajnik na klatkę piersiową

Żywotność baterii nadajnika WearLink®	ok. 2000 roboczogodzin
W.I.N.D.:	
Typ baterii:	CR2025
Pierścień uszczelniający pokrywę baterii:	O-ring o wymiarach 20,0 x 1,0, silikonowy
Temperatura użytkowania:	-10°C do +40°C
Materiał kostki:	Poliamid
Materiał paska:	poliuretan/poliamid/poliester/elastyn/nylon
Wodoszczelność:	30 m (nadaje się do noszenia podczas kąpieli i pływania). Nadajnik WearLink W.I.N.D. nie mierzy tętna w wodzie.

W komputerze treningowym Polar RCX3 zastosowano następujące opatentowane technologie:

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

Oprogramowanie Polar WebSync oraz Polar DataLink™

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

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 spodnią część posiadanego produktu, aby odczytać klasę, i porównaj ją z danymi zawartymi w poniższej tabeli. Zwróć uwagę, że 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

Co zrobić, jeśli...

...pojawia się symbol baterii i komunikat **Battery low** (niski poziom naładowania baterii)?

Zwykle pierwszą oznaką wyczerpanej baterii jest pojawienie się wskaźnika niskiego poziomu naładowania baterii. Wskaźnik zużycia baterii może także być widoczny, gdy temperatura otoczenia jest niska. Jeżeli temperatura wystarczająco wzrasta, wskaźnik zużycia baterii znika. Kiedy pojawia się symbol, komputer treningowy sygnalizuje to dźwiękiem. Następuje automatyczne wyłączenie podświetlenia. Aby uzyskać więcej informacji dotyczących wymiany baterii, zob. Ważne informacje (strona 53).

...nie wiem, na którym poziomie menu się znajduję?

Przytrzymaj przycisk BACK (wstecz), aż wyświetli się pora dnia.

...odbiornik nie reaguje na przyciski?

Zresetuj komputer treningowy, naciskając naraz wszystkie przyciski przez dwie sekundy, aż na wyświetlaczu pojawią się cyfry. Naciśnij jakikolwiek przycisk, wybierz język i ustaw datę i godzinę w trybie ustawień podstawowych. Inne ustawienia nie ulegną zmianie. Pomiń pozostałe ustawienia, naciskając i przytrzymując przycisk BACK (wstecz).

...pomiar pracy serca jest błędny, nadmiernie wysoki bądź wskazuje zero (00)?

- 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 56).
- 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.

...pojawia się komunikat `Check heart rate sensor!` (sprawdź nadajnik na klatkę piersiową!), a komputer treningowy nie odbiera sygnału tętna?

- 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.

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. Ważne informacje (strona 53).

...pojawia się komunikat `Calibration failed` (kalibracja nie powiodła się)?*

Kalibracja nie powiodła się i należy ją powtórzyć. Kalibracja nie udaje się, jeśli w jej czasie się poruszasz. Po pokonaniu całego okrążenia zatrzymaj się i stań nieruchomo, aby komputer mógł wykonać kalibrację. Zakres współczynnika kalibracji podczas ręcznej kalibracji wynosi od 0,500 do 1,500. Ustawienie wartości współczynnika kalibracji poniżej lub powyżej tych wartości powoduje wystąpienie błędu kalibracji.

*Wymagany jest opcjonalny sensor biegowy s3+.

Aktywacja funkcji `ZoneOptimizer` nie udaje się?

- Sprawdź, czy elektrody nadajnika na klatkę piersiową są odpowiednio nawilżone.
- Sprawdź, czy pasek nadajnika na klatkę piersiową nie poluzował się w czasie wykonywania ćwiczeń.
- Sprawdź, czy elektrody nadajnika na klatkę piersiową są czyste i nieuszkodzone.
- Upewnij się, że właściwie wykonałeś polecenia.

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. Ważne informacje (strona 53).

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, iż 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 zadrapanych obudów/wyświetlaczy, opaski, paska

elastycznego.

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

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

CE 0537

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

Informacje o przepisach dostępne są pod adresem www.polar.fi/support.

Aby zobaczyć oznakowanie CE odnośnie do komputera RCX3, wybierz **MENU > Settings > General settings** (menu > ustawienia > ustawienia ogólne), a następnie naciśnij i przytrzymaj przycisk LIGHT (podświetlenie) przez dwie sekundy.



Ikona przedstawiająca przekreślony kubel 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 jest bezpiecznym pod względem porażenia prądem elektrycznym.

Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2008.

© 2012 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

POLSKI

wyniknąć 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 bądź odnoszące się do niniejszego materiału lub produktów w nim opisanych.

Niniejszy produkt jest chroniony jako własność niematerialna należąca do Polar Electro Oy, zgodnie z brzmieniem wymienionych niżej dokumentów: FI88972, DE4223657.6 A, FI9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, FI20085432, US12/434143, EP09159601.5, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, EP2070473A1, US20090156944, FI110915, US7324841, EP1361819, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI 96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003. 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.fi

ENG A

3/2012

INDEKS

Środki ostrożności	56	Ustawienia dla jazdy na rowerze	31
AutoSync	30	Ustawienia dotyczące biegania	31
Błędne odczyty	59	Ustawienia ogólne	35
Czas 1	35	Ustawienia podstawowe	7
Dane sumaryczne	27	Ustawienia połączeń	30
Długość kroku	49	Ustawienia profili sportowych	31
Funkcja Zonelock	21	Ustawienia roweru	32
Funkcje przycisków	7, 21	Ustawienia tętna	34
HR _{max}	48	Ustawienia zegara	35
Instrukcja pielęgnacji	53	Usuń sparowane urządzenia	30
Kadencja biegu	49	Usuwanie plików	28
Kalibracja	10	Wodoszczelność	59
Kalibracja podczas biegu	10	Wskaźnik Running Index	50
Kalibracja ręczna	11	Wstrzymanie rejestracji danych treningowych	21
Kalibracja „na bieżąco”	11	Wymień baterie	54
Klasy poziomu wydolności kobiet	39	Zakończenie rejestracji danych treningowych	21
Klasy poziomu wydolności mężczyzn	39	Zakłócenia	56
Korzystanie z nowych akcesoriów	42	ZoneOptimizer	14, 47, 60
Menu	8		
Menu podręczne	36		
Menu podręczne w trybie przedtreningowym	36		
Menu podręczne w trybie treningowym	36		
Menu podręczne w trybie wyświetlania czasu	36		
Minimalizowanie zagrożeń	56		
Nadajnik na klatkę piersiową	13, 41		
Nauczanie sensora biegowego	43		
Nauczanie sensora GPS	43		
Nauczanie sensora kadencji	42		
Nauczanie sensora prędkości	42		
Niski poziom naładowania baterii	59		
Obciążenie treningowe	52		
OwnIndex	38		
Podsumowania tygodniowe	27		
Pomiar wielkości kół	32		
Powiększanie widoku danych treningowych	7		
Profile sportowe	10		
Przesyłanie danych	30		
Przyciski nie reagują	59		
Pusty wyświetlacz	59		
Resetowanie danych sumarycznych	29		
Resetowanie podsumowań tygodniowych	28		
Rozpoczęcie treningu	13		
Serwis	53		
Sport Zones	45		
Symbol baterii	59		
Tarcza zegara	35		
Test wydolności	38		
Tryb nocny	21		
Tworzenie nowych profili sportowych	31		
Ustawianie blokady strefy	34		
Ustawianie informacji o użytkowniku	34		
Ustawianie podglądu tętna	34		
Ustawianie ZoneOptimizer	34		
Ustawienia dla innych sportów	33		