

Polar RS100™

Podręcznik użytkownika

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

RS100 – INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

Tryb wyświetlania czasu

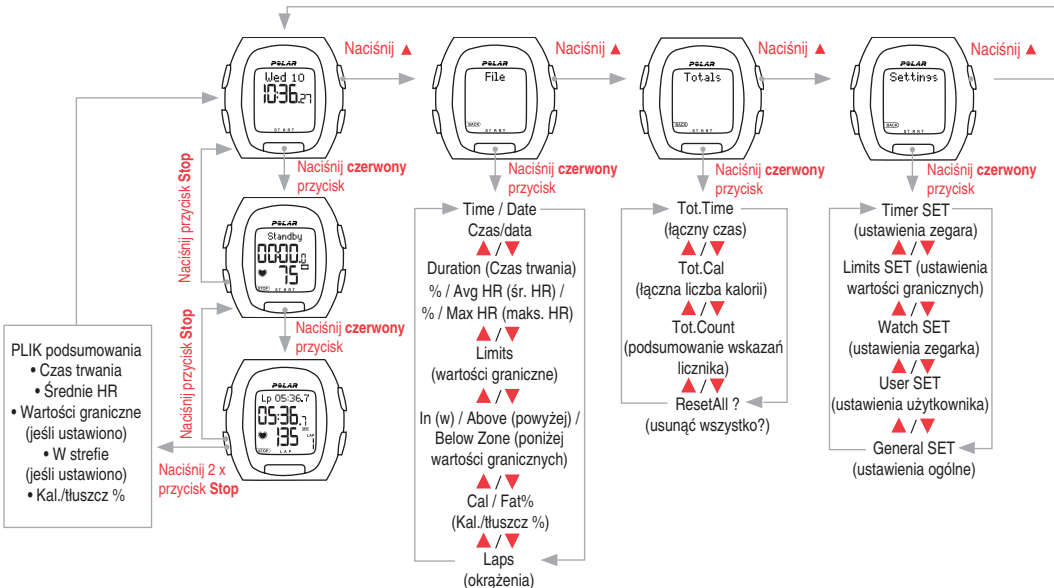
Tryb czuwania

Tryb rejestrowania

Szczegółowe informacje o ostatniej sesji treningowej.

Informacje o odbytych sesjach treningowych.


Zmiana alarmu, czasu oraz innych ustawień.



PRZYCISKI KOMPUTERA TRENINGOWEGO

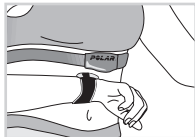
Uwaga: akcja wykonywana po krótkim naciśnięciu przycisku jest inna niż w przypadku jego przytrzymania (przez min. 1 sekundę).

Podświetlenie

- Włącza podświetlenie.
- Włączenie/wyłączenie blokady przycisków w trybach wyświetlania czasu i ćwiczeń (naciśnij i przytrzymaj przycisk  przez min. 1 sekundę). Blokada zapobiega przypadkowemu naciśnięciu przycisków.

Stop

- Zatrzymanie, wstrzymanie lub anulowanie funkcji.
- Wyjście z menu i powrót do poprzedniego poziomu menu.
- Powrót do trybu wyświetlania czasu (naciśnij i przytrzymaj przycisk przez min. 1 sekundę) z dowolnego trybu z wyłączeniem trybu ćwiczeń.
- Przejście do trybu ustawień alarmów w trybie wyświetlania czasu (naciśnij i przytrzymaj przycisk przez min. 1 sekundę).



Heart Touch (przycisk niewymagający użycia rąk)

Aby wyświetlić czas oraz granice zakresu podczas treningu bez naciskania przycisków, zbliż komputer treningowy do logo Polar na nadajniku.



- Przejście do kolejnego trybu lub poziomu menu.
- Zwiększenie wybranej wartości.
- Zmiana informacji wyświetlanych w górnym wierszu w trybie rejestrowania ćwiczeń oraz w trybie wyświetlania czasu.
- Włączenie/wyłączenie alarmu strefy tętna w trybie rejestrowania ćwiczeń (naciśnij i przytrzymaj przycisk przez min. 1 sekundę).

- Przejście do poprzedniego trybu lub poziomu menu.
- Zmniejszenie wybranej wartości.
- Zmiana informacji wyświetlanych w dolnym wierszu w trybie rejestrowania ćwiczeń.

Czerwony przycisk

- Uruchomienie, przejście do lub potwierdzenie funkcji.
- Wejście do wyświetlanego trybu lub menu i przejście do niższego poziomu menu.
- Przejście do trybu ćwiczeń.
- Przejście do trybu rejestrowania ćwiczeń z trybu wyświetlania czasu (naciśnij i przytrzymaj przycisk przez min. 1 sekundę).

1. INFORMACJE OGÓLNE O KOMPUSERZE TRENINGOWYM RS100.....	7
1.1 ELEMENTY PRODUKTU.....	7
1.2 PIERWSZE UŻYCIĘ KOMPUSERA POLAR RS100.....	8
2. TRENING.....	12
2.1 ZAKŁADANIE NADAJNIKA.....	12
2.2 REJESTROWANIE TRENINGU.....	14
2.3 FUNKCJE DOSTĘPNE PODCZAS TRENINGU.....	15
2.4 KOŃCZENIE TRENINGU I PODGLĄD PLIKU PODSUMOWANIA.....	19
3. PODGLĄD ZAREJESTROWANYCH DANYCH (PLIK PODSUMOWANIA).....	20
4. WARTOŚCI ŁĄCZNE.....	24
4.1 PODGLĄD WARTOŚCI ŁĄCZNYCH.....	24
4.2 ZEROWANIE WARTOŚCI ŁĄCZNYCH.....	26
5. USTAWIENIA.....	27
5.1 USTAWIENIA ZEGARA.....	28
5.2 USTAWIENIA LIMITÓW TĘTNA.....	29
5.2.1 Limity tętna OwnZone.....	30
5.2.2 Limity ustawiane ręcznie.....	34
5.2.3 Wyłączenie limitów tętna.....	37

5.3	USTAWIENIA ZEGARKA.....	38
5.3.1	Alarm	38
5.3.2	Ustawianie czasu.....	40
5.3.3	Ustawienia daty	41
5.4	Ustawienia użytkownika	42
5.5	USTAWIENIA OGÓLNE.....	45
5.5.1	Ustawienia dźwięków	45
5.5.2	Ustawienia jednostek.....	46
5.6	PERSONALIZACJA ODBIORNIKA Z UŻYCIEM LOGO	47
6.	PIELĘGNACJA I KONSERWACJA.....	48
7.	ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	50
8.	NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA	52
9.	DANE TECHNICZNE	54
10.	MIĘDZYNARODOWA GWARANCJA OGRANICZONA	56
11.	ZASTRZEŻENIA PRAWNE FIRMY POLAR.....	57
12.	INDEKS.....	58

Drogi kliencie!

Gratulujemy zakupu nowego komputera treningowego Polar RS100!

Komputer treningowy wspomaga osiągnięcie zamierzonych celów treningowych. Zapewnia informacje o reakcji ciała na wykonywane ćwiczenia. Za pomocą komputera możesz wykonać następujące zadania:

Planowanie

- Zorganizuj swój trening oraz wykonywane ćwiczenia w oparciu tętno.

Ustalanie tempa i kontrola intensywności

- Tętno jest najlepszym odzwierciedleniem intensywności wykonywanych ćwiczeń – określa, jak intensywnie trenujesz. W oparciu o tętno ustal tempo, któremu jesteś w stanie poddać.

Bezpieczeństwo

- Monitoruj tętno podczas wykonywanych ćwiczeń, aby zapobiec zbyt dużemu wysiłkowi lub przetrenowaniu.

Kontrola postępów

- Na podstawie tętna możesz obiektywnie określić, o ile poprawiłeś swoją sprawność fizyczną. Przy określonej

prędkości i czasie/dystansie Twoje tętno powinno zmniejszać się proporcjonalnie do wzrostu kondycji fizycznej.

Adaptacja do środowiska

- Tętno zależy od wielu zewnętrznych i wewnętrznych czynników działających na Twoje ciało (np. stresu, braku snu, wysokości czy temperatury). Za pomocą komputera treningowego możesz dostosować trening do zmieniających się warunków.

Uważnie przeczytaj niniejszy podręcznik, aby zapoznać się ze swoim komputerem treningowym. W niniejszym podręczniku opisano również zagadnienia związane z pielęgnacją i konserwacją.

Mamy nadzieję, że będziesz korzystać z komputera treningowego z radością i powodzeniem!

POLAR®

1. INFORMACJE OGÓLNE O KOMPUTERZE TRENINGOWYM RS100

1.1 ELEMENTY PRODUKTU

W skład pakietu komputera treningowego Polar RS100 wchodzi:



Odbiornik

Odbiornik rejestruje oraz wyświetla informacje o pracy serca i innych danych treningowych dostępnych podczas wykonywania ćwiczeń. Wprowadź do komputera treningowego osobiste ustawienia i analizuj dane po zakończeniu treningu.



Nadajnik Polar WearLink®+

Nadajnik przesyła sygnały pulsu do komputera treningowego. Nadajnik składa się z kostki oraz paska.

Usługi sieciowe Polar

polarpersonaltrainer.com jest portalem internetowym wspomagającym osiągnięcie zamierzonych celów treningowych. **Zarejestruj się bezpłatnie**, aby uzyskać dostęp do spersonalizowanych programów treningowych, dziennika treningowego, przydatnych artykułów i wielu innych funkcji. Dodatkowo możesz zapoznać się z najnowszymi wskazówkami dotyczącymi naszych produktów oraz korzystać z pomocy on-line na stronie **www.polar.fi**.

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

1.2 PIERWSZE UŻYCIĘ KOMPUTERA POLAR RS100

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

Wprowadzanie ustawień podstawowych

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

Aktywuj odbiornik, naciskając dowolny przycisk. Aktywowanego odbiornika nie można wyłączyć.

Na wyświetlaczu pojawią się cyfry i litery.

1. Naciśnij **czerwony** przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **Settings** (ustawienia).
2. Następnie naciśnij **czerwony** przycisk i wykonaj polecenia podane na następnej stronie.

Uwaga:

- Liczby będą zmieniać się szybciej, jeśli podczas zmiany wartości przytrzymasz przyciski ▲ lub ▼.
- Po wymianie baterii lub zresetowaniu komputera treningowego niezbędne jest jedynie ponowne ustawienie godziny i daty w ustawieniach podstawowych. Pozostałe ustawienia można pominąć, naciskając i przytrzymując przycisk **Stop**.

Wskazówka: Za pomocą narzędzia Polar UpLink możesz tworzyć i pobierać logo, które będą wyświetlane na ekranie. Narzędzie UpLink możesz bezpłatnie pobrać ze stron www.polar.fi lub polarpersonaltrainer.com. Więcej informacji znajduje się na stronie 47.

Wskazania wyświetlacza:	Wprowadź ustawienia, naciskając ▲ lub ▼	Zatwierdź, naciskając czerwony przycisk
<p>3. Time Set (ustawienia godziny)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12h/24h • AM/PM (jeśli wybrano format 12-godzinny) • Hours (godziny) • Minutes (minuty) 	<p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • wybierz format 12- lub 24-godzinny <p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • wybierz AM lub PM <p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • ustaw godzinę <p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • ustaw minutę 	<p>Czerwony przycisk</p> <p>Czerwony przycisk</p> <p>Czerwony przycisk</p> <p>Czerwony przycisk</p>
<p>Uwaga: Data będzie wyświetlana zależnie od wybranego formatu czasu (24-godzinny: dzień – miesiąc – rok/12-godzinny: miesiąc – dzień – rok).</p>		
<p>4. Date Set (ustawienia daty)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Day/Month (dzień/miesiąc) • Month/Day (miesiąc/dzień) • Year (rok) 	<p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • ustaw dzień (jeśli wybrano format 24-godzinny) lub miesiąc (jeśli wybrano format 12-godzinny) <p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • ustaw miesiąc (jeśli wybrano format 24-godzinny) lub dzień (jeśli wybrano format 12-godzinny) <p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • ustaw rok 	<p>Czerwony przycisk</p> <p>Czerwony przycisk</p> <p>Czerwony przycisk</p>

Wskazania wyświetlacza:	Wprowadź ustawienia, naciskając ▲ lub ▼	Zatwierdź, naciskając czerwony przycisk
5. Units (jednostki): <ul style="list-style-type: none"> Unit 1 (kg/cm) / Unit 2 (lb/ft) (jednostka 1 (kg/cm)/jednostka 2 (lb/ft)) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> ustaw jednostki 	Czerwony przycisk
6. Masa <ul style="list-style-type: none"> kg/lbs 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> podaj swoją masę 	Czerwony przycisk
<p>Uwaga: Aby ponownie wybrać jednostkę, naciśnij i przytrzymaj przycisk podświetlenia, kiedy na wyświetlaczu wskazywane są ustawienia masy lub wzrostu.</p>		
7. Height (wzrost) <ul style="list-style-type: none"> cm/ft inch (Unit 1) cal (jednostka 2)) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> podaj swój wzrost 	Czerwony przycisk
	▲ / ▼	Czerwony przycisk
8. Birthday (data urodzenia) <ul style="list-style-type: none"> Day/Month (dzień/miesiąc) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> ustaw dzień (jeśli wybrano format 24-godzinny) lub miesiąc (jeśli wybrano format 12-godzinny) 	Czerwony przycisk
<ul style="list-style-type: none"> Month/Day (miesiąc/dzień) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> ustaw miesiąc (jeśli wybrano format 24-godzinny) lub dzień (jeśli wybrano format 12-godzinny) 	Czerwony przycisk
<ul style="list-style-type: none"> Year (rok) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> ustaw rok 	Czerwony przycisk

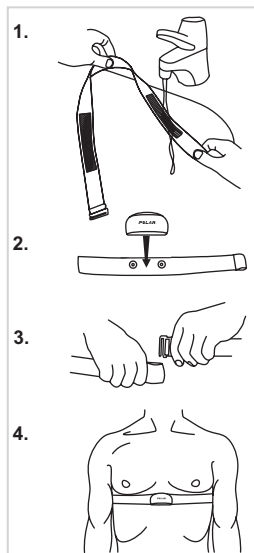
Wskazania wyświetlacza:	Wprowadź ustawienia, naciskając ▲ lub ▼	Zatwierdź, naciskając czerwony przycisk
9. Sex (płeć) • MALE/FEMALE (mężczyzna/kobieta)	▲ / ▼ • ustaw płeć	Czerwony przycisk

- Wyświetlony zostanie komunikat **Settings DONE** (WPROWADZONO ustawienia). Aby zmienić ustawienia, przytrzymaj przycisk **Stop** do momentu wyświetlenia żadanego ustawienia.
- Aby zatwierdzić ustawienia, naciśnij **czerwony** przycisk lub zaczekaj, aż komputer treningowy automatycznie przejdzie do trybu wyświetlania czasu.

2. TRENING

2.1 ZAKŁADANIE NADAJNIKA

Aby pomiar tętna był możliwy, musisz założyć nadajnik.



1. Miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody, zwilż dokładnie pod bieżącą wodą.
2. Zamocuj kostkę na pasku. Wyreguluj pasek w taki sposób, by dobrze przylegał do ciała.
3. Załóż pasek nieznacznie poniżej mięśni klatki piersiowej, zapinając 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.

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

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

Kodowana transmisja tętna

Dzięki kodowanej transmisji zmniejszone zostały zakłócenia powodowane przez inne pulsometry znajdujące się w pobliżu. Aby upewnić się, że wyszukiwanie kodu zakończyło się powodzeniem oraz zapewnić bezawaryjne monitorowanie pracy serca, odbiornik powinien znajdować się w odległości maks. 1 metra/3 stóp od nadajnika. Sprawdź, czy blisko Ciebie nie znajdują się inne osoby korzystające z pulsometrów lub dowolne źródła zakłóceń elektromagnetycznych (więcej informacji dotyczących zakłóceń znajduje się w części Środki ostrożności na stronie 50).





- ♥ Obwódka wokół symbolu serca wskazuje, że przesyłane dane o pracy serca są kodowane.
- ♥ Symbol serca bez obwódki wskazuje, że przesyłane dane o pracy serca nie są kodowane. Pomiar tętna możliwy jest także w trybie niekodowanym, zwłaszcza jeśli w pobliżu nie ma żadnych źródeł zakłóceń.

Uwaga: Jeśli komputer treningowy nie mierzy tętna, sprawdź, czy elektrody nadajnika są zwilżone oraz czy nadajnik dobrze przylega do ciała. Przysuń odbiornik do logo Polar na nadajniku, aby ponownie uruchomić funkcję pomiaru tętna.

2.2 REJESTROWANIE TRENINGU


W menu ćwiczeń dostępne są dwa tryby: czuwania i rejestrowania. W trybie czuwania tętno jest wyświetlane, jednak dane treningowe nie są rejestrowane. W trybie rejestrowania dane treningowe są zapisywane, a stoper oraz funkcje – aktywne.



1. Załóż nadajnik w sposób opisany w części „Zakładanie nadajnika” na stronie 12.
2. W trybie wyświetlania czasu. naciśnij **czerwony** przycisk. Komputer treningowy automatycznie wykryje tętno. Po 15 sekundach wyświetlone zostaną tętno oraz symbol serca w obwódce.
3. Wyświetlony zostanie komunikat **Standby** (czuwanie) oraz  symbol. Komputer treningowy automatycznie rozpocznie wyszukiwanie tętna.
4. naciśnij **czerwony** przycisk. Rozpocznie się odliczanie czasu wykonywania ćwiczeń i wyświetlony zostanie symbol rejestrowania . Komputer pracuje teraz w trybie rejestrowania.


Uwaga: Możesz przeglądać ustawienia zegara (jeśli został aktywowany) w trybie czuwania, naciskając ▲. Format wyświetlania tętna (uderzenia na minutę lub wartość procentowa maksymalnego tętna, %HR) możesz zmienić, naciskając ▼.

Alternatywnie możesz szybko uruchomić rejestrowanie danych z poziomu trybu wyświetlania czasu, przytrzymując czerwony przycisk.

- Funkcja ręcznego ustawiania wartości granicznych tętna jest domyślnie wyłączona. Aby zmienić limity tętna, przed rozpoczęciem ćwiczeń wykonaj instrukcje znajdujące się na stronie 29.
- Jeśli wybrałeś funkcję **OwnZone**, rozpoczęta zostanie procedura obliczania limitów tętna. Więcej informacji znajduje się w części „Określanie limitów tętna za pomocą funkcji OwnZone” na stronie 31.
- Aby pominąć obliczenia OwnZone i skorzystać z poprzednio określonych limitów, naciśnij **czerwony** przycisk po wyświetleniu się symbolu OwnZone . Jeśli jeszcze nie korzystałeś z funkcji OwnZone, użyte zostaną wartości limitów oparte o Twój wiek.

2.3 FUNKCJE DOSTĘPNE PODCZAS TRENINGU

Uwaga: Dane treningowe zostaną zapisane, tylko jeśli stoper działał przez ponad minutę lub zarejestrowano dane z jednego okrążenia.

Włączanie/wyłączanie dźwięku  alarmu limitów : Przytrzymaj przycisk . Symbol  wskazuje, że dźwięk alarmu limitów został włączony.

Alarm limitów: Dzięki alarmowi limitów masz pewność, że trenujesz z odpowiednią intensywnością. Po aktywowaniu limitów tętna odbiornik sygnalizuje dźwiękiem, że tętno przekroczyło lub znajduje się poniżej limitów. Limity tętna możesz ustawić w menu ustawienia/limity. Więcej informacji znajduje się na stronie 29. Jeśli tętno znajduje się poza strefą tętna, wyświetlane wartości zaczynają migać, a komputer treningowy wydaje sygnał dźwiękowy z każdym uderzeniem serca.

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

Sprawdzanie pory dnia i limitów tętna: Zbliż odbiornik do logo Polar na nadajniku. Przez trzy sekundy wyświetlana jest godzina, a przez kolejne trzy – wartości graniczne zakresu.

Zmiana informacji wyświetlanych w górnym wierszu: Naciśnij przycisk ▲, aby wyświetlić następujące opcje:



Lap time
Czas okrążenia



Time
Godzina



Calories (Cal)
Kalorie (Cal)
Liczba spalonych
kiloKalorii.



Timer 1 time*
Godzina na zegarze 1*
wyświetlana, jeśli aktywny
jest zegar 1.



Timer 2 time*
Godzina na zegarze 2*
wyświetlana,
jeśli aktywny jest zegar 2.

* Jeśli zegar jest włączony.

Więcej informacji dotyczących zegarów znajduje się na stronie 28.

Uwaga: Jeśli w ustawieniach podstawowych nie wprowadziłeś ustawień osobistych, kalorie nie będą wyświetlane, a menu kalorie zostanie pominięte.

Zmiana informacji wyświetlanych w dolnym wierszu: Naciśnij przycisk ▼, aby wyświetlić następujące opcje:



Naciśnij ▼

Heart rate (Tętno)

w postaci uderzeń na minutę (bpm)



Naciśnij ▼

Heart rate (Tętno)

jako wartość procentowa maksymalnego tętna (%HR)



Przykładowy wyświetlacz

Przykład: podczas biegu ulicznego lub innej imprezy dla biegaczy najkorzystniej jest monitorować tętno wyświetlane w postaci wartości procentowej maksymalnego tętna oraz czas (czas okrążenia w górnym wierszu oraz międzyczas w wierszu środkowym).

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



Czas okrążenia określa czas, w jakim pokonane zostało jedno okrążenie. Międzyczasem określa się czas, jaki upłynął od momentu rozpoczęcia treningu do momentu zapisania czasu okrążenia (np. od momentu rozpoczęcia treningu do zapisania czasu 4 okrążenia).


Uwaga: Po zapisaniu maksymalnej liczby okrążeń (99) wyświetlany jest komunikat **Lap Time FULL** (lista czasów okrążeń pełna). Po przekroczeniu maksymalnego czasu rejestrowania (99 godzin 59 minut 59 sekund) odbiornik wydaje sygnał dźwiękowy, rejestrowanie zostaje wstrzymane, a na wyświetlaczu pojawia się komunikat **HALT** (wstrzymano).

Wstrzymywanie treningu: Naciśnij przycisk **Stop**. Funkcja rejestrowania treningu, stoper oraz pozostałe obliczenia zostają wstrzymane. Informacje w górnym wierszu możesz przeglądać, naciskając **▲**. Aby kontynuować, naciśnij **czerwony** przycisk.

Trening po zmroku: Jeśli włączyłeś podświetlenie, naciskając przycisk **podświetlenia** podczas rejestrowania treningu, podświetlenie będzie automatycznie włączane podczas tego treningu po naciśnięciu dowolnego przycisku komputera lub po użyciu funkcji Heart Touch.

Blokada przycisków **⏸**: Aby zablokować/odblokować przyciski z wyjątkiem przycisku **podświetlenia**, naciśnij przycisk **podświetlenia**. Wyświetlony zostanie komunikat **Locked** (zablokowane) lub **Unlocked** (odblokowane). Blokada przycisków jest przydatna w przypadku trenowania sportów, w których może dojść do przypadkowego naciśnięcia przycisków.

2.4 KOŃCZENIE TRENINGU I PODGLĄD PLIKU PODSUMOWANIA

1. Naciśnij przycisk **Stop**, aby wstrzymać rejestrowanie treningu. Wyświetlone zostaną komunikat **Paused** (wstrzymano) oraz symbol czuwania .
2. Naciśnij **czerwony** przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **Summary FILE** (plik podsumowania), a na ekranie przewijane będą następujące informacje:
 - **Duration** (czas trwania) – łączny czas treningu
 - **HR avg** (śr. HR) – średnie tętno
 - **Limits** (limity) – dolna i górna wartość graniczna strefy docelowej, jeśli zostały ustalone
 - **In Zone** (w strefie) – czas, w jakim tętno pozostawało w strefie, jeśli ustalono limity
 - **Cal / Fat%** (kal./tłuszcz %) – łączna liczba kalorii spalonych podczas treningu/procent spalonej tkanki tłuszczowej*

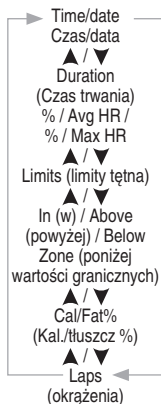
Po wyświetleniu wszystkich informacji z pliku podsumowania komputer treningowy automatycznie powraca do trybu wyświetlania czasu.

***Uwaga:** Informacje wyświetlane na ekranie zmieniają się automatycznie. Możesz ręcznie przewijać informacje, naciskając **czerwony** przycisk, lub zakończyć przeglądanie pliku, naciskając przycisk **Stop**. Szczegółowe dane dotyczące treningu dostępne są w trybie zapisu.*

3. PODGLĄD ZAREJESTROWANYCH DANYCH (PLIK PODSUMOWANIA)



Naciśnij **czerwony** przycisk



Zapis treningu umożliwia przeglądanie informacji o tętnie i wykonanych ćwiczeniach zarejestrowanych w trakcie sesji treningowej. Dane treningowe zostaną zapisane tylko wówczas, jeśli stoper działał przez ponad minutę lub zarejestrowano dane z jednego okrążenia.

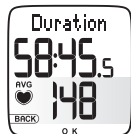
1. W trybie wyświetlania czasu naciśnij przycisk ▲. Wyświetlony zostanie komunikat **File** (zapis).
2. Naciśnij **czerwony** przycisk. Na wyświetlaczu zaczną migać komunikaty **Date** (data) i **Time** (czas).
3. Naciśnij ▲ / ▼, aby przeglądać zapisane informacje.

Zarejestrowane informacje o treningu

A screenshot of the cycling computer screen. The screen is split into two sections. The left section shows 'Date' with '10.12.05' below it. The right section shows 'Time' with '10:36 AM' below it. At the bottom left of the screen, there is a 'BACK' button and an 'OK' button.	Na ekranie wyświetlane są naprzemiennie data oraz czas rozpoczęcia treningu.
---	--

Uwaga: Informacje wyświetlane na ekranie zmieniają się automatycznie. Aby szybko je przewinąć, naciśnij **czerwony** przycisk.

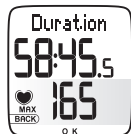
Zarejestrowane informacje o treningu



Czas rejestrowania treningu

Informacje wyświetlane naprzemiennie:

- średnie tętno
- średnie tętno wyrażone w % tętna maksymalnego



- tętno maksymalne
- % tętna maksymalnego



Dolne i górne limity strefy tętna
(jeśli ustawiono)

Uwaga: Limity strefy tętna są wyświetlane jako %HR lub bpm, zależnie od trybu wyświetlania tętna. Więcej informacji znajduje się na stronie 17.

Zarejestrowane informacje o treningu



Informacje wyświetlane naprzemiennie:

Czas

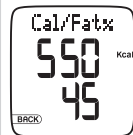
- w

- powyżej

- poniżej

strefy tętna podczas treningu

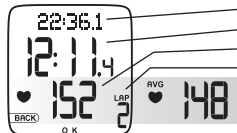
(jeśli ustawiono)



Liczba kalorii spalonych podczas treningu oraz procent spalonej tkanki tłuszczowej*

* Szacowana ilość spalonej tkanki tłuszczowej obliczana jest w oparciu o łączną liczbę kilokalorii (Cal) zużytych podczas sesji treningowej. Procent spalonej tkanki tłuszczowej może wynosić od 10 do 60%. Przykładowo, jeśli łączna ilość energii zużytej podczas treningu wynosi 245 kilokalorii, a procent spalonej tkanki tłuszczowej wynosi 45%, wówczas 45% energii niezbędnej do treningu pochodzi ze spalonej tkanki tłuszczowej, natomiast 55% – ze spalonych węglowodanów.

Zarejestrowane informacje o treningu



Liczba okrążeń podczas treningu

Aby przeglądać szczegółowe informacje dotyczące okrążeń, naciśnij **czerwony** przycisk.

- **BestLap** (najlepsze okrążenie) – wyświetlany jest czas oraz numer okrążenia.
- Naciśnij ▲ / ▼, aby przewijać informacje dotyczące okrążeń.
- Aby zakończyć przeglądanie informacji o okrążeniach, naciśnij przycisk **Stop**.

***Uwaga:** Informacje o najlepszym okrążeniu można wyświetlić, jeśli zapisano dane z min. trzech okrążeń. Najlepsze okrążenie nie może być ostatnim okrążeniem.*

• Międzyczas

• Czas okrążenia

• Naprzemiennie wyświetlane są średnie tętno oraz tętno po zakończeniu okrążenia

• Numer okrążenia

- Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, naciśnij i przytrzymaj przycisk **BACK** (WSTECZ).

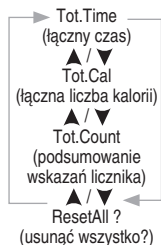
4. WARTOŚCI ŁĄCZNE

Do wartości łącznych zalicza się zsumowane wartości zarejestrowane podczas sesji treningowych. Plik „Wartości łączne” możesz wykorzystywać jako licznik tygodniowy/miesięczny wartości treningowych. Wartości te aktualizowane są automatycznie po zaprzestaniu rejestrowania danych treningowych. Dzięki temu możesz śledzić wartości łączne zliczane od ostatniego zerowania licznika. Więcej informacji dotyczących zerowania wartości znajduje się na stronie 26.

Uwaga: Jeśli nie rozpoczęto jeszcze zliczania wartości, wyświetlany jest komunikat **No Totals** (Brak wartości łącznych).



Naciśnij **czerwony** przycisk






4.1 PODGLĄD WARTOŚCI ŁĄCZNYCH

1. W trybie wyświetlania czasu przytrzymaj przycisk ▲ lub ▼ do momenty wyświetlenia komunikatu **Totals** (Dane łączne).
2. Naciśnij **czerwony** przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **Tot.Time** (łączny czas) oraz wartość łączna.
3. Za pomocą przycisków ▲ lub ▼ przewiń następujące informacje:

Wartości łączne	
	Data rozpoczęcia sumowania*
	Łączny czas trwania treningów liczony od poprzedniego zerowania

*Jeśli nie rozpoczęto jeszcze zliczania wartości, wyświetlana jest data ostatniego zerowania.

Wartości łączne	
	<p>10.12.05</p> <p>Data rozpoczęcia sumowania*</p> <p>Łączna liczba spalonych kilokalorii (Cal) liczona od poprzedniego zerowania.</p>
	<p>10.12.05</p> <p>Data rozpoczęcia sumowania*</p> <p>Łączna liczba treningów liczona od poprzedniego zerowania.</p>
	<p>Wyzerowanie wszystkich wartości łącznych. Więcej informacji znajduje się na stronie 26.</p>

**Jeśli nie rozpoczęto jeszcze zliczania wartości, wyświetlana jest data ostatniego zerowania.*

- Aby wyłączyć ekran wartości łącznych, naciśnij przycisk **Stop**.
- Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, naciśnij i przytrzymaj przycisk **BACK** (WSTECZ).

Uwaga: Jeśli pamięć wartości łącznych zapełni się, sumowanie jest rozpoczynane od początku.

4.2 RESETTING TOTAL VALUES

Licznik wartości łącznych możesz wykorzystywać jako licznik okresowy (np. tygodniowy czy miesięczny) i zerować go raz na pewien określony czas. Wyzerowanych wartości nie można odzyskać. Zerować można jedną wartość lub wszystkie wartości na raz ResetAll? (usunąć wszystko?). W pierwszej kolejności wyświetli ekran widoczny w poprzedniej tabeli (Tot.Time (łączny czas), Tot.Cal (łączna liczba kalorii), Tot.Count (podsumowanie wskazań licznika) lub ResetAll? (usunąć wszystko?).

1. Naciśnij **czerwony** przycisk, aby rozpocząć procedurę zerowania danej wartości. Wyświetlony zostanie komunikat **Reset?** (wyzerować?).
2. Naciśnij **czerwony** przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **Are You Sure** (czy jesteś pewny?)
3. Aby kontynuować, naciśnij **czerwony** przycisk.

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

- Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, naciśnij i przytrzymaj przycisk **BACK** (WSTECZ).

5. USTAWIENIA



Naciśnij **czerwony** przycisk

- ▶ Timer SET
(ustawienia zegara)
▲ / ▼
- Limits SET
(ustawienia
limitów tętna)
▲ / ▼
- Watch SET
(ustawienia zegarka)
▲ / ▼
- User SET
(ustawienia
użytkownika)
▲ / ▼
- General SET ◀
(ustawienia ogólne)

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

Aby zmienić wartość:

- Wprowadź lub zmodyfikuj za pomocą przycisków ▲ lub ▼.
- Cyfry będą zmieniać się szybciej, jeśli w trakcie modyfikacji przytrzymasz przycisk ▲ lub ▼.
- Zaakceptuj wybór i przejdź do kolejnego poziomu menu, naciskając **czerwony** przycisk.
- Anuluj wybór lub wróć do poprzedniego trybu lub menu, naciskając przycisk **Stop**.

Wskazówka: Więcej informacji dotyczących korzyści, jakie można uzyskać dzięki komputerowi treningowemu, znajduje się w dziale porad i wskazówek na stronie polarpersonaltrainer.com.

5.1 USTAWIENIA ZEGARA

Odstępy czasu pomiędzy biegami służą zwiększeniu efektywności biegu. Komputer treningowy wyposażony jest w dwa osobne zegary umożliwiające ustawienie jednego powtarzalnego lub dwóch różnych przedziałów czasu.

Wskazówka: Pierwszy zegar możesz ustawić tak, aby odliczał on 4 minuty sprintu/biegu, natomiast drugi – 2 minuty odpoczynku. Po ustawieniu przedziałów czasowych pierwszy zegar rozpoczyna odliczanie czasu po uruchomieniu stopera w trybie rejestrowania. Po zakończeniu odliczania przez pierwszy zegar emitowany jest sygnał dźwiękowy, po czym rozpoczyna się odliczanie czasu przez drugi zegar. Po zakończeniu odliczania przez drugi zegar emitowany jest podwójny sygnał dźwiękowy, po czym rozpoczyna się odliczanie czasu przez pierwszy zegar itd.

1. W trybie wyświetlania czasu naciśnij przycisk ▼. Wyświetlony zostanie komunikat **Settings** (ustawienia).
2. Naciśnij **czerwony** przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **Timer SET** (ustawienia zegara).
3. Następnie naciśnij **czerwony** przycisk i wykonaj polecenia podane poniżej.

Wskazania wyświetlacza:	Wprowadź ustawienia, naciskając ▲ lub ▼	Zatwierdź, naciskając czerwony przycisk
4. Timer 1 (zegar 1) On/OFF (wł./wył.)	▲ / ▼ • Włączanie/wyłączanie zegara 1	Czerwony przycisk
5. Minutes (minuty)	▲ / ▼ • Zmiana wartości minutowych (0 – 99 minut)	Czerwony przycisk
6. Seconds (sekundy)	▲ / ▼ • Zmiana wartości sekundowych (0 – 59)	Czerwony przycisk

- Aby ustawić zegar 2, przejdź do kroku 4.
- Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, naciśnij i przytrzymaj przycisk **BACK** (WSTECZ).

5.2 USTAWIENIA LIMITÓW TĘTNA (USTAWIENIA STREFY TĘTNA)

OwnZone

Komputer docelowy może automatycznie określić indywidualne strefy tętna dla treningu aerobowego (sercowo-naczyniowego). Funkcja ta nazywana jest OwnZone (OZ). OwnZone zapewnia, że trening będzie odbywał się w bezpiecznych limitach.

Ręczne ustawianie limitów

Możesz określić własną strefę tętna, podając ręcznie limity dolny i górny. Dzięki tej funkcji możesz trenować z określoną intensywnością, zależnie od założonych celów.

Wyłączenie limitów tętna

Możesz również wyłączyć limity tętna.

1. W trybie wyświetlania czasu naciśnij przycisk ▼. Wyświetlony zostanie komunikat **Settings** (ustawienia).
2. Naciśnij **czerwony** przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **Timer SET** (ustawienia zegara).
3. Przytrzymaj przycisk ▲ do momentu wyświetlenia komunikatu **Limits SET** ustawienia limitów tętna).
4. naciśnij **czerwony** przycisk. Komunikat, **OwnZone, Manual** (ręczny) **Off** (wył.) zacznie migać.
5. Naciśnij przycisk ▲ lub ▼, aby wybrać opcję OwnZone, Manual (ręczny) lub Off (wył).

Więcej informacji na temat funkcji OwnZone znajduje się na stronie 30, natomiast na temat ręcznego ustawiania limitów tętna – na stronie 34.

5.2.1 LIMITY TĘTNA OWNZONE

Funkcja OwnZone (OZ) określa *osobistą strefę tętna* w oparciu o stopień zmienności pracy serca. W przypadku większości osób dorosłych wartości wyliczone przez OwnZone wynoszą od 65 do 85% tętna maksymalnego ($HR_{maks.}$). Wartości OwnZone zmieniają się codziennie zależnie od Twojej kondycji i stanu psychicznego (np. czasu odpoczynku po poprzednim treningu lub uczucia stresu).

Limity tętna OwnZone można określić w ciągu 1 do 5 minut w trakcie rozgrzewki podczas spacerów, joggingu i sportów innego typu. Jeśli określanie limitów na podstawie stopnia zmienności pracy serca nie powiedzie się, wykorzystywane są limity wyliczone poprzednio lub określane na podstawie wieku ($65 - 85\% HR_{maks.}$).

(Zob. kroki 1 – 4 na stronie 29).

Wskazania wyświetlacza:	Wprowadź ustawienia, naciskając ▲ lub ▼	Zatwierdź, naciskając czerwony przycisk
5. OwnZone/Manual/Off LIM (limity tętna OwnZone/ręcznie/wył.)	▲ / ▼ • Ustaw wartości graniczne OwnZone	Czerwony przycisk
6. HR/HR %	▲ / ▼ • Ustaw format wyświetlania tętna: uderzenia na minutę lub % tętna maksymalnego	Czerwony przycisk

- Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, naciśnij i przytrzymaj przycisk **BACK** (WSTECZ).

Wskazówka: Na stronie polarpersonaltrainer.com możesz zapoznać się z programami treningowymi Polar opartymi na limitach tętna.

Określanie własnych limitów tętna OwnZone

Przed rozpoczęciem definiowania własnych limitów OwnZone upewnij się, że:

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

Limity OwnZone należy zmienić:

- Po zmianie środowiska lub trybu ćwiczeń.
- Jeśli nie masz pewności co do swojego stanu fizycznego przy rozpoczęciu ćwiczeń (np. jeśli czujesz się zestresowany lub zmęczony).

Sesję treningową powinieneś rozpocząć od lekkiej rozgrzewki, w której tętno jest niższe niż $100 \text{ bpm}/50\% \text{ HR}_{\text{maks}}$. Następnie stopniowo zwiększaj intensywność treningu, aby Twoje tętno wzrosło.

1. Rozpocznij trening w sposób opisany w części „Rejestrowanie treningu” na stronie 14.
2. Funkcja OwnZone rozpocznie wykonywanie obliczeń, a w dolnym wierszu wyświetlacza pojawi się symbol OwnZone $\square Z \blacktriangleright$ _____.

Alternatywnie, aby pominąć obliczenia OwnZone i użyć poprzednio wyliczonych limitów, naciśnij **czerwony** przycisk.

Funkcja OwnZone wylicza wartości w pięciu etapach.

- $\square Z \blacktriangleright$ _____ Spaceruj wolnym tempem przez około 1 minutę. Utrzymaj tętno poniżej 100 bpm/50% HR_{maks} .
Po zakończeniu każdego etapu emitowany jest sygnał dźwiękowy (jeśli dźwięki są włączone),
a wyświetlacz jest automatycznie podświetlany (jeśli wcześniej włączono podświetlenie).
- $\square Z \blacktriangleright \blacktriangleright$ _____ Spaceruj normalnym tempem przez około 1 minutę. Powoli zwiększ tętno o 10 – 20 bpm/5% HR_{maks} .
- $\square Z \blacktriangleright \blacktriangleright \blacktriangleright$ _____ Spaceruj szybkim tempem przez około 1 minutę. Powoli zwiększ tętno o 10 – 20 bpm/5% HR_{maks} .
- $\square Z \blacktriangleright \blacktriangleright \blacktriangleright \blacktriangleright$ _____ Truchtaj wolnym tempem przez około 1 minutę. Powoli zwiększ tętno o 10 – 20 bpm/5% HR_{maks} .
- $\square Z \blacktriangleright \blacktriangleright \blacktriangleright \blacktriangleright \blacktriangleright$ _____ Truchtaj szybkim tempem lub biegaj przez 1 minutę.

3. W pewnym momencie w trakcie jednego z pięciu etapów możesz usłyszeć podwójny sygnał dźwiękowy. Oznacza on, że limity OwnZone zostały ustalone i możesz rozpocząć sesję treningową. Wyświetlana jest metoda obliczeń OwnZone (zob. tabela na następnej stronie) oraz limity tętna OwnZone. Limity tętna są podawane w uderzeniach na minutę (bpm) lub jako procent maksymalnego tętna (%HR), zależnie od ustawień.

Wskazania wyświetlacza:	Metoda obliczeń OwnZone	Przyczyny zastosowania metody
OwnZone	stopień zmienności pracy serca	
W przypadku braku sukcesu		
OZ latest (ostatnie lim. OwnZone)	poprzednie limity OwnZone w oparciu o stopień zmienności pracy serca	<ul style="list-style-type: none"> • stopień zmienności pracy serca zmniejsza się zbyt wolno lub zbyt szybko lub • tętno przekracza bezpieczne limity obliczeń OwnZone
W przypadku braku sukcesu		
AgeBased (w oparciu o wiek)	strefa tętna w oparciu o wiek (65 – 85% HR _{maks.})	<ul style="list-style-type: none"> • obliczenia OwnZone oparte na stopniu zmienności pracy serca nie powiodły się i nie istnieją poprzednie obliczenia OwnZone

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

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

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

5.2.2 LIMITY USTAWIANE RĘCZNIE:

Jeśli w ustawieniach podstawowych nie podałeś daty urodzenia, komputer treningowy zapyta o brakujące informacje przed zaakceptowaniem ustawień limitów tętna. Wyświetlane są także poprzednio określone limity tętna.

Alternatywnie, jeśli jeszcze nie definiowałeś ręcznie limitów tętna, wyświetlone zostaną limity obliczone w oparciu o wiek.

(Zob. kroki 1 – 4 na stronie 29).

Wskazania wyświetlacza:	Wprowadź ustawienia, naciskając ▲ lub ▼	Zatwierdź, naciskając czerwony przycisk
5. OwnZone/Manual/Off LIM (limity tętna OwnZone/ ręcznie/wył.)	▲ / ▼ • Wybierz opcję Manual (ręcznie)	Czerwony przycisk
6. HR/HR %	▲ / ▼ • Ustaw format wyświetlania tętna: uderzenia na minutę lub % tętna maksymalnego	Czerwony przycisk
7. HighLimit (limit górny)	▲ / ▼ • Podaj górną wartość graniczną	Czerwony przycisk
8. LowLimit (limit dolny)	▲ / ▼ • Podaj dolną wartość graniczną	Czerwony przycisk

- Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, naciśnij i przytrzymaj przycisk **BACK** (WSTECZ).

Zamiast określać strefę tętna za pomocą funkcji OwnZone, możesz zdefiniować ją w oparciu o wiek.

Strefą tętna nazywa się zakres pomiędzy dolnym a górnym limitem tętna. Strefa ta wyrażana jest w postaci procentu tętna maksymalnego ($HR_{maks.}$) lub jako uderzenia na minutę (bpm). Wartość $HR_{maks.}$ to największa liczba uderzeń serca na minutę podczas maksymalnego wysiłku fizycznego. Komputer treningowy wylicza $HR_{maks.}$ w oparciu o Twój wiek:

Tętno maksymalne = 220 - wiek. Aby uzyskać bardziej dokładne wartości $HR_{maks.}$, udaj się do lekarza lub fizjologa w celu przeprowadzenia próby wysiłkowej.

Jak korzystać ze stref tętna

Różne strefy tętna stosowane w trakcie treningu przynoszą różne korzyści dla zdrowia i kondycji. Wybór odpowiedniej strefy zależy od osobistego celu i kondycji fizycznej.

Wskazówka: Więcej informacji dotyczących stref tętna i spersonalizowanych programów treningowych można znaleźć na stronie polarpersonaltrainer.com.

W tabeli poniżej przedstawiono strefy tętna wyrażone w uderzeniach na minutę (bpm) szacowane na podstawie wieku (w odstępach co 5 lat). Oblicz swoje tętno maksymalne $HR_{maks.}$, ustal własne limity tętna i wybierz te, które są najbardziej odpowiednie.

Zakres ustawień wieku	$HR_{maks.}$	50 – 60% $HR_{maks.}$	60 – 70% $HR_{maks.}$	70 – 80% $HR_{maks.}$	80 – 90% $HR_{maks.}$	90 – 100% $HR_{maks.}$
20	200	100-120	120-140	140-160	160-180	180-200
25	195	98-117	117-137	137-156	156-176	176-195
30	190	95-114	114-133	133-152	152-171	171-190
35	185	93-111	111-130	130-148	148-167	167-185
40	180	90-108	108-126	126-144	144-162	162-180
45	175	88-105	105-123	123-140	140-158	158-175
50	170	85-102	102-119	119-136	136-153	153-170
55	165	83-99	99-116	116-132	132-149	149-165
60	160	80-96	96-112	112-128	128-144	144-160
65	155	78-93	93-109	109-124	124-140	140-155

5.2.3 WYŁĄCZENIE LIMITÓW TĘTNA

Możesz wyłączyć limity tętna, aby nie były stosowane w trakcie treningu oraz aby nie zostały uwzględnione w pliku podsumowania.



(Zob. kroki 1 – 4 na stronie 29).

Wskazania wyświetlacza:	Wprowadź ustawienia, naciskając ▲ lub ▼	Zatwierdź, naciskając czerwony przycisk
5. OwnZone/Manual/Off LIM (limity tętna OwnZone/ręcznie/wył.)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">Wybierz Off (wył.)	Czerwony przycisk

- Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, naciśnij i przytrzymaj przycisk **BACK** (WSTECZ).

5.3 USTAWIENIA ZEGARA

5.3.1 ALARM

1. W trybie wyświetlania czasu naciśnij przycisk . Wyświetlony zostanie komunikat **Settings** (ustawienia).
2. Naciśnij **czerwony** przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **Timer SET** (ustawienia zegara).
3. Przytrzymaj przycisk  do momentu wyświetlenia komunikatu **Limits SET** (ustawienia limitów tętna).
4. Następnie naciśnij **czerwony** przycisk i wykonaj polecenia podane poniżej.


Wskazania wyświetlacza:	Wprowadź ustawienia, naciskając  lub 	Zatwierdź, naciskając czerwony przycisk
5. Alarm Once/Mon-Fri/Daily/ Off (jeden raz/pon. – piąt./codziennie/wył.)	 /  <ul style="list-style-type: none">• Ustaw tryb alarmu	Czerwony przycisk (w przypadku formatu 24-godzinnego pomiń krok 6)
6. AM/PM (jeśli wybrano format 12-godzinny)	 /  <ul style="list-style-type: none">• wybierz AM lub PM	Czerwony przycisk
7. Hours (godziny)	 /  <ul style="list-style-type: none">• ustaw godzinę	Czerwony przycisk
8. Minutes (minuty)	 /  <ul style="list-style-type: none">• ustaw minutę	Czerwony przycisk

- Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, naciśnij i przytrzymaj przycisk **BACK** (WSTECZ).

Alarm

Funkcja alarmu jest dostępna we wszystkich trybach. W momencie wywołania alarmu wyświetlany jest komunikat **Alarm!**, a podświetlenie jest na przemian włączane i wyłączane. Dźwięk alarmu rozbrzmiewa przez około minutę lub do momentu naciśnięcia przycisku **Stop**. Aby opóźnić wystąpienie alarmu o dodatkowe 10 minut, naciśnij przycisk ▲, ▼ lub przycisk **czerwony**: wyświetlony zostanie komunikat **Snooze** (drzemka). Alarm zostanie wywołany po 10 minutach. Aby anulować drzemkę i alarm, naciśnij przycisk **Stop** w trybie drzemki.

Alternatywnie możesz szybko przejść do ustawień alarmu z poziomu trybu wyświetlania czasu, przytrzymując przycisk **Stop**.

***Uwaga:** Jeśli na wyświetlaczu pojawi się symbol  oznaczający niski poziom naładowania baterii, aktywacja alarmu nie jest możliwa. Jednakże alarm zegarka zadziała raz, jeśli został ustawiony przed pojawieniem się symbolu.*

5.3.2 USTAWIANIE CZASU

1. W trybie wyświetlania czasu naciśnij przycisk ▼. Wyświetlony zostanie komunikat **Settings** (ustawienia).
2. Naciśnij **czerwony** przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **Timer SET** (ustawienia zegara).
3. Przytrzymaj przycisk ▲ / ▼ do momentu wyświetlenia komunikatu **Watch SET** (ustawienia zegarka).
4. Następnie przytrzymaj **czerwony** przycisk do momentu wyświetlenia komunikatu **TIME** (czas) i wykonaj polecenia podane poniżej.

Wskazania wyświetlacza:	Wprowadź ustawienia, naciskając ▲ lub ▼	Zatwierdź, naciskając czerwony przycisk
5. Godzina 12h/24h	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• wybierz format 12- lub 24-godzinny	Czerwony przycisk (w przypadku formatu 24-godzinnego pomiń krok 6)
6. AM/PM (jeśli wybrano format 12-godzinny)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• wybierz AM lub PM	Czerwony przycisk
7. Hours (godziny)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• ustaw godzinę	Czerwony przycisk
8. Minutes (minuty)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• ustaw minutę	Czerwony przycisk

- Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, naciśnij i przytrzymaj przycisk **BACK** (WSTECZ).

5.3.3 USTAWIENIA DATY

1. W trybie wyświetlania czasu naciśnij przycisk ▼. Wyświetlony zostanie komunikat **Settings** (ustawienia).
2. Naciśnij **czerwony** przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **Timer SET** (ustawienia zegara).
3. Przytrzymaj przycisk ▲ / ▼ do momentu wyświetlenia komunikatu **Watch SET** (ustawienia zegarka).
4. Następnie przytrzymaj **czerwony** przycisk do momentu wyświetlenia komunikatu **TIME** (czas) i wykonaj polecenia podane poniżej.

Uwaga: Kolejność wyświetlania daty zależy od wybranego formatu (24-godzinny: dzień – miesiąc – rok/12-godzinny: miesiąc – dzień – rok).

Wskazania wyświetlacza:	Wprowadź ustawienia, naciskając ▲ lub ▼	Zatwierdź, naciskając czerwony przycisk
5. Day/Month (dzień/miesiąc)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• ustaw dzień (jeśli wybrano format 24-godzinny) lub miesiąc (jeśli wybrano format 12-godzinny)	Czerwony przycisk
6. Month/Day (miesiąc/dzień)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• ustaw miesiąc (jeśli wybrano format 24-godzinny) lub dzień (jeśli wybrano format 12-godzinny)	Czerwony przycisk
7. Year (rok)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• ustaw rok	Czerwony przycisk

- Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, naciśnij i przytrzymaj przycisk **BACK** (WSTECZ).

5.4 USTAWIENIA UŻYTKOWNIKA

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

1. W trybie wyświetlania czasu naciśnij przycisk ▼. Wyświetlony zostanie komunikat **Settings** (ustawienia).
2. Przytrzymaj **czerwony** przycisk do momentu wyświetlenia komunikatu **Timer SET** (ustawienia zegara).
3. Przytrzymaj przycisk ▲ / ▼ do momentu wyświetlenia komunikatu **User SET** (ustawienia użytkownika).
4. Naciśnij **czerwony** przycisk, aby wprowadzić informacje o użytkowniku i wykonaj polecenia podane poniżej.

Wskazania wyświetlacza:	Wprowadź ustawienia, naciskając ▲ lub ▼	Zatwierdź, naciskając czerwony przycisk
5. Masa kg/lbs	▲ / ▼ • podaj swoją masę	Czerwony przycisk
Uwaga: <ul style="list-style-type: none">• <i>Masa oraz wzrost wyświetlane są w wybranych jednostkach. Jeśli poprzednio wybrałeś nieprawidłowe jednostki, zmierz je w trybie ustawień wzrostu i masy, przytrzymując przycisk podświetlenia.</i>• <i>Aby zmienić ustawienia, naciśnij przycisk Stop i wróć do kroku 4.</i>		
6. Height (wzrost) • cm/ft	▲ / ▼ • podaj swój wzrost	Czerwony przycisk
• inch (cal) dla jednostek 2	▲ / ▼	Czerwony przycisk

Wskazania wyświetlacza:	Wprowadź ustawienia, naciskając ▲ lub ▼	Zatwierdź, naciskając czerwony przycisk
<p>7. Birthday (data urodzenia)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Day/Month (dzień/ miesiąc) • Month/Day (miesiąc/dzień) • Year (rok) 	<p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • ustaw dzień (jeśli wybrano format 24-godzinny) lub miesiąc (jeśli wybrano format 12-godzinny) <p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • ustaw miesiąc (jeśli wybrano format 24-godzinny) lub dzień (jeśli wybrano format 12-godzinny) <p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • ustaw rok 	<p>Czerwony przycisk</p> <p>Czerwony przycisk</p> <p>Czerwony przycisk</p>
<p>8. Sex (płeć) MALE/FEMALE (mężczyzna/kobieta)</p>	<p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • ustaw płeć 	<p>Czerwony przycisk</p>

Wskazania wyświetlacza:	Wprowadź ustawienia, naciskając ▲ lub ▼	Zatwierdź, naciskając czerwony przycisk
9. HR Max (HR maks.)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> możesz zmienić te wartości, 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). 	Czerwony przycisk
10. HR Sit (HR spocz.)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> ustaw wartość tętna, jaką masz w pozycji siedzącej 	Czerwony przycisk

- Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, naciśnij i przytrzymaj przycisk **BACK** (WSTECZ).

Tętno maksymalne (HR_{maks.})

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

Tętno w pozycji siedzącej (HR_{spocz.})

Wartość HR_{maks.} służy do określania wydatku energetycznego. Aby określić HR_{spocz.}, załóż komputer treningowy, usiądź i powstrzymaj się od wszelkiej aktywności fizycznej. Po dwóch lub trzech minutach naciśnij **czerwony** przycisk (w trybie wyświetlania czasu), aby sprawdzić wartość tętna. Wyliczona wartość to właśnie HR_{spocz.}.

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

5.5 USTAWIENIA OGÓLNE

W trybie ustawień ogólnych możesz przeglądać i modyfikować następujące ustawienia:

- włączyć/wyłączyć dźwięk
- ustawić format wyświetlania jednostek (kg/cm lub lb/ft)

5.5.1 USTAWIENIA DŹWIĘKÓW


Możesz ustawić dźwięki przycisków oraz stopera.

Ustawienia dźwięków nie mają wpływu na dźwięki alarmów.

1. W trybie wyświetlania czasu naciśnij przycisk ▼. Wyświetlony zostanie komunikat **Settings** (ustawienia).
2. Przytrzymaj **czerwony** przycisk do momentu wyświetlenia komunikatu **Timer SET** (ustawienia zegara).
3. Przytrzymaj przycisk ▲ / ▼ do momentu wyświetlenia komunikatu **General SET** (ustawienia ogólne).
4. Następnie naciśnij **czerwony** przycisk i wykonaj polecenia podane poniżej.

Wskazania wyświetlacza:	Wprowadź ustawienia, naciskając ▲ lub ▼	Zatwierdź, naciskając czerwony przycisk
5. Dźwięk On/OFF (wł./wyt.)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• włącz lub wyłącz dźwięki	Czerwony przycisk

- Aby powrócić do trybu wyświetlania czasu, naciśnij i przytrzymaj przycisk **BACK** (WSTECZ).

Uwaga: Wraz z pojawieniem się na wyświetlaczu wskaźnika zużycia baterii  wyłączone zostają funkcje dźwiękowe oraz podświetlenie. Jednakże alarm zegarka zadziała raz, jeśli został ustawiony przed pojawieniem się symbolu.

5.5.2 USTAWIENIA JEDNOSTEK

1. W trybie wyświetlania czasu naciśnij przycisk ▼. Wyświetlony zostanie komunikat **Settings** (ustawienia).
2. Przytrzymaj **czerwony** przycisk do momentu wyświetlenia komunikatu **Timer SET** (ustawienia zegara).
3. Przytrzymaj przycisk ▲ / ▼ do momentu wyświetlenia komunikatu **General SET** (ustawienia ogólne).
4. Następnie naciśnij **czerwony** przycisk i wykonaj polecenia podane poniżej.

Wskazania wyświetlacza:	Wprowadź ustawienia, naciskając ▲ lub ▼	Zatwierdź, naciskając czerwony przycisk
5. Unit kg/cm / Unit lb/ft (jednostka kg/cm/ jednostka lb/ft) 1 / 2	▲ / ▼ • ustaw jednostkę	Czerwony przycisk

Uwaga: Ustawienia jednostek mają wpływ na jednostki, w jakich podawane są informacje osobiste, oraz na ustawienia zegarka.

5.6 PERSONALIZACJA ODBIORNIKA Z UŻYCIEM LOGO

Możesz spersonalizować swój komputer treningowy, projektując, a następnie przesyłając do odbiornika logo, które ma zostać wyświetlone na ekranie. W tym celu niezbędne jest użycie narzędzia Polar UpLink.

Narzędzie Polar UpLink możesz pobrać ze strony www.polar.fi lub polarpersonaltrainer.com. Aby z niego korzystać, potrzebujesz komputera PC z kartą dźwiękową i dynamicznych głośników lub słuchawek. Dalsze instrukcje znajdują się na stronie www.polar.fi lub polarpersonaltrainer.com.

6. PIEŁĘGNACJA I KONSERWACJA

Jak dbać o RS100

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

Po każdym użyciu zdejmuj z paska kostkę nadajnika, a pasek płucz pod bieżącą wodą. Wytrzyj kostkę do sucha miękką ściereczką. Nie używaj alkoholi ani materiałów o właściwościach ściernych, takich jak druciaki i chemiczne środki czyszczące.

Pamiętaj o regularnym praniu paska w pralce w temperaturze 40°C/104°F; przynajmniej po każdym pięciu sesjach. Prawidłowe utrzymanie wpływa na uzyskiwanie wiarygodnych wyników pomiarów oraz maksymalnie wydłuża żywotność urządzenia. Stosuj woreczki do prania. Unikaj namaczania, prasowania, czyszczenia na sucho lub wybielania paska. Nie stosować detergentów w połączeniu z wybielaczami lub środkami zmiękczającymi tkaniny. Do utrzymania kostki nadajnika w czystości nie używaj prałek ani suszarek.

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

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

Utrzymuj urządzenie w czystości. Aby zachować wodoszczelność urządzenia, nie myj go wodą pod ciśnieniem. Komputer treningowy czyść przy użyciu słabego roztworu mydła i płucz czystą wodą. Nie zanurzaj urządzenia 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 na mocne uderzenia, ponieważ mogą one uszkodzić czujniki.

Serwis

W czasie obowiązywania dwuletniej gwarancji zalecamy wykonywanie wszelkich czynności serwisowych wyłącznie przez autoryzowane centrum serwisowe firmy Polar. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń ani szkód pośrednich spowodowanych serwisem nieautoryzowanym przez Polar Electro.

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

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

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

Wymiana baterii

Komputer treningowy

Zalecamy, aby wymiana baterii została wykonana w autoryzowanym centrum serwisowym firmy Polar. Po dokonaniu wymiany serwis testuje wodoszczelność komputera treningowego.

- Wskaźnik zużycia baterii jest wyświetlany, gdy poziom naładowania baterii spadnie do 10 – 15%.
- Częste korzystanie z funkcji podświetlania powoduje szybsze wyczerpywanie się baterii.
- Wskaźnik niskiego poziomu naładowania baterii może być także widoczny, gdy temperatura otoczenia jest niska. W wyższej temperaturze wskaźnik przestanie być wyświetlany.
- Wraz z pojawieniem się na wyświetlaczu wskaźnika naładowania baterii automatycznie wyłączone zostają funkcje dźwiękowe oraz podświetlenie. Alarmy, które zostały ustawione przed pojawieniem się wskaźnika, pozostają aktywne.

Kostka nadajnika

Nadajnik WearLink+ posiada baterię, która może być wymieniana przez użytkownika. Aby samodzielnie wymienić baterię, należy stosować się do instrukcji podanych poniżej.

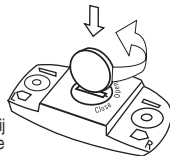
Podczas wymiany baterii upewnij się, że pierścień uszczelniający nie jest uszkodzony – w przeciwnym wypadku wymień pierścień. Zarówno pierścienie uszczelniające, jak i zestawy baterii dostępne są w dobrze wyposażonych sklepach oraz punktach serwisowych firmy Polar. Na terenie USA i Kanady zapasowe pierścienie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

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

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

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

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



W przypadku użycia nieodpowiedniego typu baterii istnieje ryzyko wybuchu.

7. ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Komputer treningowy Polar wyświetla dane dotyczące wydajności, aby pomóc Ci w osiągnięciu celów, które sobie wyznaczasz w kształtowaniu własnej kondycji fizycznej, a także określić poziom wysiłku fizjologicznego oraz intensywności ćwiczeń. Inne zastosowania nie są zamierzone ani domniemane.

Minimalizowanie zagrożeń w trakcie treningu

Przeprowadzanie treningu może wiązać się z pewnym ryzykiem. Przed przystąpieniem do regularnego programu treningowego należy się zastanowić nad poniższymi kwestiami związanymi ze zdrowiem. Jeśli na którekolwiek z pytań odpowiesz twierdząco, przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem.

- Czy w ciągu ostatnich 5 lat nie ćwiczyłeś/aś?
- Czy masz podwyższone ciśnienie krwi bądź wysoki poziom cholesterolu?
- Czy zauważyłeś/aś u siebie objawy jakiejś choroby?
- Czy bierzesz leki na ciśnienie bądź serce?
- Czy masz lub miałeś/aś problemy z oddychaniem?
- Czy przechodziłeś/aś 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 środki farmakologiczne nasercowe, na ciśnienie, astmę, oddychanie, stany psychiczne itp., a także napoje energetyzujące, alkohol i nikotyna.

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

Uwaga skierowana do osób z rozrusznikami serca, stymulatorami oraz z wszczepionymi innymi urządzeniami elektronicznymi.

Osoby z wszczepionym stymulatorem serca mogą korzystać z komputera treningowego Polar wyłącznie na własną odpowiedzialność. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia zaleca się przeprowadzenie próby wytrzymałościowej pod okiem lekarza. Celem takiego badania jest zapewnienie bezpieczeństwa oraz sprawności działania komputera treningowego Polar i stymulatora serca.

Jeśli masz alergię na jakąkolwiek substancję, która objawia się wskutek jej kontaktu ze skórą, bądź też jeśli obawiasz się reakcji alergicznej wskutek korzystania z produktu, sprawdź listę składników zamieszczoną na stronie 55. Aby uniknąć skórnej reakcji alergicznej na materiał nadajnika, noś go na koszulce. Aby zapewnić prawidłowe działanie nadajnika, zmocz dokładnie koszulkę w miejscach kontaktu z elektrodami.

***Uwaga:** W wyniku działania wilgoci i tarcia może dojść do zderzenia czarnej farby z powierzchni nadajnika 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.*

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

1. Zdjąć nadajnik z klatki piersiowej i skorzystać z urządzeń treningowych w normalny sposób.
2. Umieścić odbiornik w kilku różnych położeniach w stosunku do sprzętu, na którym ćwiczysz, starając się odnaleźć to, w którym odczyt komputera jest niezakłócony lub symbol serca nie pulsuje. Zakłócenia

są często najsilniejsze przed panelem wyświetlacza danego sprzętu, podczas gdy na lewo i na prawo od panelu znajdują się strefy wolne od zakłóceń.

3. Założyć ponownie nadajnik na klatkę piersiową, utrzymując odbiornik możliwie najdłużej w strefie wolnej od zakłóceń.

Jeśli komputer RS100 nadal nie działa prawidłowo, prawdopodobnie sygnał elektryczny sprzętu, na którym ćwiczysz, jest zbyt silny, aby umożliwić bezprzewodowy pomiar pracy serca.

Zakłócenia. Symbol serca bez obwódki wskazuje, że przesyłane dane o pracy serca nie są kodowane. W trakcie pracy w trybie niekodowanym komputer treningowy odbiera sygnały nadajnika z odległości 1 metra (3 stóp). Jednoczesne odebranie niekodowanych sygnałów z więcej niż jednego nadajnika może sprawić, że odczyty nie będą prawidłowe.

8. NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

Co zrobić, jeśli...

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

Przytrzymaj przycisk **Stop** do momentu wyświetlenia pory dnia.

...odbiornik nie reaguje na przyciski?

Zresetuj odbiornik, jednocześnie naciskając wszystkie cztery przyciski boczne przez dwie sekundy. Po zresetowaniu odbiornika ustaw datę i czas w trybie ustawień podstawowych. Inne ustawienia nie ulegną zmianie.

...pomiar pracy serca jest błędny lub nadmiernie wysoki?

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

Jeśli jednak nieprawidłowe odczyty powtarzają się pomimo oddalenia się od źródła zakłóceń, zwolnij i sprawdź puls 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.

...symbol serca miga nieregularnie?

- Sprawdź, czy odbiornik nie znajduje się w odległości większej niż 1 m/3 stopy od Nadajnika.

- Sprawdź, czy nadajnik nie poluzował się w trakcie treningu.
- Sprawdź, czy elektrody czujnika są odpowiednio nawilżone.
- Upewnij się, że w odległości 1 m/3 stóp nie znajduje się inny odbiornik.
- Przyczyną nieprawidłowych odczytów może być arytmia serca. W takim przypadku zgłoś się do lekarza.

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

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

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

Oddal się od tej osoby i kontynuuj trening.

Alternatywnie,

1. Odsuń nadajnik od klatki piersiowej na 30 sekund. Oddal się od osoby korzystającej z podobnego urządzenia.
2. Umieść nadajnik na klatce piersiowej i zbliż odbiornik

do logo firmy Polar na nadajniku. Odbiornik rozpocznie wyszukiwanie sygnału tętna. Kontynuuj trening.

...wyświetlony zostanie symbol niskiego poziomu naładowania baterii

Zwykle pierwszą oznaką wyczerpanej baterii jest pojawienie się na wyświetlaczu wskaźnika niskiego poziomu naładowania baterii. Więcej informacji znajduje się na stronie 49.

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

...wyświetlacz jest pusty?

Fabrycznie nowy komputer treningowy pracuje w trybie oszczędzania energii. Aby aktywować komputer, dwukrotnie naciśnij **czerwony** przycisk. Uruchomiony zostanie tryb ustawień podstawowych. Przyczyną może również być wyczerpana bateria (zob. następne pytanie).

9. DANE TECHNICZNE

Komputer treningowy Polar RS100 nadaje się do używania podczas pływania. Aby zachować jego wodoszczelność, **nie używaj przycisków pod wodą.**

Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie <http://www.polar.fi/support>. Wodoszczelność produktów firmy Polar testuje się zgodnie z normą międzynarodową ISO 2281. Produkty te występują w trzech klasach wodoszczelności. Sprawdź klasę wodoszczelności Twojego produktu Polar w poniższej tabeli. Zwróć uwagę, że poniższe definicje mogą nie obejmować produktów innych producentów.

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

ODBIORNIK

Żywotność baterii:	Średnio 2 lata normalnego użytkowania (1 godz. dziennie przez 7 dni w tygodniu) CR 2032
Typ baterii:	
Temperatura użytkowania:	-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F
Materiał paska nadgarstkowego:	Poliuretan
Spód koperty oraz materiał klamry paska nadgarstkowego:	Stal nierdzewna zgodna z dyrektywą UE 94/27/UE z późniejszą poprawką 1999/C 205/05 o dopuszczalnej zawartości niklu w produktach mających bezpośredni kontakt ze skórą.

Wodoszczelny do 50m

Zegarek

Dokładność:	lepsza niż $\pm 0,5$ s/dobę w temp. 25°C/77°F.
-------------	--

NADAJNIK

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

Pulsometr

Dokładność:	$\pm 1\%$ lub 1 bpm, zastosowanie ma wartość wyższa,
	w warunkach statycznych.
Zakres pomiaru tętna:	15-240

Zapis

1 plik treningowy	
Maks. czas zapisywania do pliku:	99 godz. 59 min 59 s

Dane łączne

Maks. czas łączny:	9999 godz.
Maks. łączna liczba kalorii:	999 999
Maks. podsumowanie wskazań licznika:	999 999

WYMAGANIA SYSTEMOWE

Narzędzie Polar UpLink

- Komputer PC
- System Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Karta dźwiękowa
- Głośniki lub słuchawki dynamiczne

W komputerze treningowym Polar RS100 zastosowano następujące opatentowane technologie:

- OwnZone® określającą limity Twojego tętna w danym dniu
- OwnCode® – transmisja kodowana
- Technologię Wearlink® służącą do pomiaru tętna

10. MIĘDZYNARODOWA GWARANCJA OGRANICZONA 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.
- **Dowód zakupu stanowi paragon!**
- Gwarancja nie obejmuje baterii, normalnego zużycia materiałów, uszkodzeń powstałych w wyniku nieprawidłowego użycia, nadużycia, wypadku bądź niezachowania środków ostrożności, niewłaściwego utrzymania sprawności, pękniętych bądź zadrapanych obudów/wyświetlaczy, paska elastycznego.
- Niniejsza gwarancja nie obejmuje szkód, strat, kosztów i wydatków bezpośrednich, pośrednich, ubocznych lub specjalnych wynikających z bądź odnoszących się do produktu.
- Niniejsza dwuletnia (2) gwarancja nie obejmuje zakupionych przedmiotów używanych, chyba że prawo miejscowe stanowi inaczej.
- W okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony bądź wymieniony na nowy w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar, bez względu na kraj, w którym dokonano zakupu.

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

CE 0537 Niniejszy produkt jest zgodny z postanowieniami dyrektywy 93/42/EWG. Właściwa deklaracja zgodności dostępna jest pod adresem www.polar.fi/support.



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



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

11. ZASTRZEŻENIA PRAWNE FIRMY POLAR

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

Ten produkt chroniony jest jednym lub kilkoma następującymi patentami:

WO96/20640, US6104947, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, FR0006504, US6477397, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365.

Kolejne zgłoszenia patentowe oczekują na rejestrację.

Polar Electro Oy posiada certyfikat jakości ISO 9001:2008.


Copyright © 2010 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 oznaczone w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym symbolem TM stanowią znaki towarowe Polar Electro Oy. Nazwy i symbole oznaczone w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym symbolem ® stanowią zarejestrowane znaki towarowe Polar Electro Oy, za wyjątkiem Windows, który jest zarejestrowanym znakiem towarowym Microsoft Corporation.

Wyprodukowano przez:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel. +358 8 5202 100
Faks +358 8 5202 300
www.polar.fi

12. INDEKS

12-/24-godzinny format czasu	9	Włączanie/wyłączanie dźwięków	45
Alarm limitów	15	Wskaźnik niskiego poziomu naładowania baterii 	49
Blokada przycisków 	18	Wstrzymywanie	18
Drzemka	39	Wymiana baterii	49
Funkcja HeartTouch	3	Zakres wskazań tętna	29, 35
HR _{spocz.}	44	Zapis	20
Kalorie (wydatek energetyczny)	22	Zegary	28
Lista okrążeń pełna	18		
Nadajnik	12		
Narzędzie UpLink	47		
Podświetlenie	3		
Powrót do trybu wyświetlania czasu	52		
Rejestrowanie treningu	14		
Resetowanie odbiornika	52		
Rozpoczęcie pomiaru tętna	12		
Stoper	18		
Tętno 	13		
Ustawienia	27		
Ustawienia daty	41		
Ustawienia jednostek	46		
Ustawienia użytkownika	42		
Wartości łączne	24		
Włączanie/wyłączanie alarmu 	38		

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY