



## Polar RS400 Sposób Użycia

# SPIS TREŚCI

<b>1. WSTĘP</b> .....	<b>4</b>
<b>2. CZĘŚCI SKŁADOWE KOMPUTERA BIEGOWEGO</b> .....	<b>5</b>
<b>3. PIERWSZE KROKI</b> .....	<b>6</b>
Podstawowe ustawienia .....	6
Struktura Menu .....	7
<b>4. PRZYGOTOWANIE DO ĆWICZEŃ</b> .....	<b>8</b>
Zakładanie nadajnika .....	8
Ustawienie Polar S1 Foot Pod .....	9
Instalacja baterii - food pod .....	9
Mocowanie Foot poda na bucie .....	9
Kalibracja Foot Poda .....	10
Kalibracja Food Poda poprzez bieg na określonym dystansie (kalibracja w biegu) .....	10
Ręczne wprowadzenie wskaźnika .....	10
Planowanie treningu .....	11
Rodzaje ćwiczeń .....	11
Tworzenie nowych ćwiczeń .....	12
<b>5. ĆWICZENIE</b> .....	<b>14</b>
Rozpoczęcie ćwiczenia .....	14
Informacje na wyświetlaczu .....	14
Symbole na wyświetlaczu .....	15
Funkcje przycisków podczas ćwiczenia .....	16
Zaznaczenie okrążenia .....	16
Blokada strefy .....	16
Powiększenie wyświetlacza .....	17
Podświetlenie ekranu (Night mode on) .....	17
Podgląd menu Settings .....	17
Pauza podczas ćwiczenia .....	17
Wyznaczenie OwnZone .....	18
<b>6. PO ĆWICZENIU</b> .....	<b>20</b>
Zatrzymanie zapisu .....	20
Analiza wyników ćwiczenia .....	20
Exercise log .....	20
Podsumowanie tygodni .....	24
Totals .....	25
Kasowanie plików .....	25
<b>7. USTAWIENIA</b> .....	<b>26</b>
Ustawienia funkcji .....	26
Foot Pod* .....	26
Czas uśredniania .....	26
Buty .....	27
Wyświetlanie prędkości* .....	27
Automatyczny zapis okrążeń* .....	27
Funkcja HeartTouch .....	27
Wyświetlanie tętna .....	27
Sport zones .....	28
Ustawienia użytkownika .....	28
Ustawienia podstawowe .....	29
Dźwięk .....	29
Blokada przycisków .....	29

Jednostki .....	29
Język .....	29
Sleep .....	30
<b>Ustawienia zegarka .....</b>	<b>30</b>
Przypomnienia .....	30
Wydarzenie .....	30
Alarm .....	31
Godzina .....	31
Data .....	31
<b>Personalizowanie danych wyświetlanych podczas ćwiczenia .....</b>	<b>31</b>
<b>Szybkie wybieranie (Quick Menu) .....</b>	<b>32</b>
<b>8. PROGRAM TRENINGOWY .....</b>	<b>33</b>
<b>Przeglądanie programu .....</b>	<b>33</b>
<b>Wykonywanie zaprogramowanych ćwiczeń .....</b>	<b>34</b>
Rozpoczęcie ćwiczenia .....	34
Ćwiczenie z fazami .....	34
Wygląd ekranu podczas ćwiczenia .....	34
Funkcje podczas ćwiczenia .....	35
Lap menu .....	35
<b>9. TESTY .....</b>	<b>36</b>
<b>Polar Fitness Test™ .....</b>	<b>36</b>
Przed wykonaniem testu .....	36
Przeprowadzenie testu .....	37
Po wykonaniu testu .....	37
<b>Polar OwnOptimizer™ .....</b>	<b>39</b>
General .....	39
Przed wykonaniem testu .....	39
Przeprowadzenie testu .....	39
Po wykonaniu testu .....	40
<b>10. INFORMACJE PODSTAWOWE .....</b>	<b>43</b>
<b>Polar sport zones .....</b>	<b>43</b>
<b>Trening OwnZone .....</b>	<b>44</b>
<b>Tętno maksymalne .....</b>	<b>44</b>
<b>Tętno spoczynkowe/w pozycji siedzącej .....</b>	<b>45</b>
<b>Polar Running Index .....</b>	<b>45</b>
<b>Polar Article Library .....</b>	<b>47</b>
<b>11. INFORMACJE SERWISOWE .....</b>	<b>48</b>
<b>Konserwacja i przechowywanie .....</b>	<b>48</b>
Dbanie o produkt .....	48
Serwis .....	48
Wymiana baterii .....	48
<b>Uwagi .....</b>	<b>49</b>
Zakłócenia podczas ćwiczeń .....	49
Minimalizacja ryzyka podczas ćwiczenia .....	49
<b>Specyfikacja techniczna .....</b>	<b>50</b>
<b>Frequently Asked Questions .....</b>	<b>52</b>
<b>Gwarancja międzynarodowa Polar .....</b>	<b>53</b>
<b>Polar Disclaimer .....</b>	<b>54</b>
<b>INDEKS .....</b>	<b>55</b>

# 1. WSTĘP

Gratulujemy Zakupieś kompletny system treningowy, który wyjdzie naprzeciw Twoim potrzebom treningowym. Instrukcja obsługi zawiera dokładne wskazówki, umożliwiające pełne wykorzystanie komputera biegowego.

## COMPLETE TRAINING SYSTEM

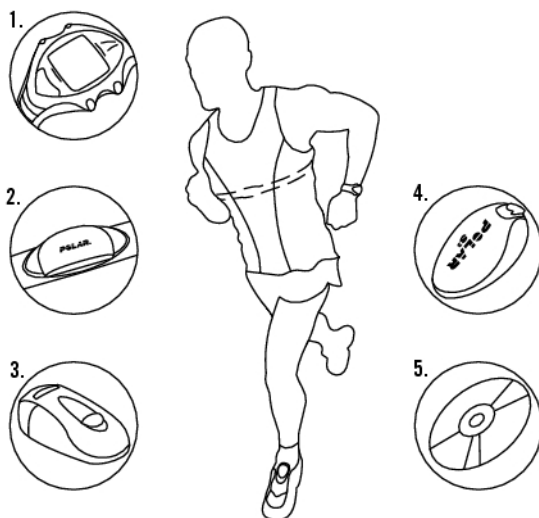
Plan your exercises with Polar ProTrainer 5. Transfer your plans to your running computer.

See detailed information of your exercise. Store your training data for long term follow-up and analysis in the Polar ProTrainer 5.



Your running computer guides you through your exercise and stores your training data. After the exercise, transfer your results to the Polar ProTrainer 5.

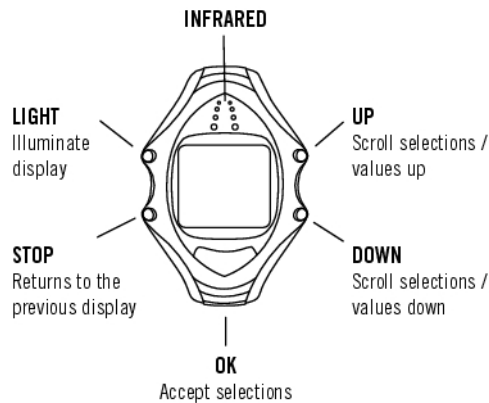
## 2. CZĘŚCI SKŁADOWE KOMPUTERA BIEGOWEGO



1. Odbiornik Polar RS400/RS800: odbiornik wyświetla i zapisuje puls i inne dane podczas trwania ćwiczenia.
2. Polar WearLink® 31 transmitter (Polar RS400) lub Polar WearLink® W.I.N.D. transmitter (Polar RS800): nadajnik przesyła informację o częstotliwości skurczów serca do odbiornika. Nadajnik składa się z łącznika i paska.
3. Polar S1 foot pod™ (Polar RS400): sensor przesyła pomiary prędkości/rytmu i dystansu do odbiornika.
4. Polar s3 stride sensor™ W.I.N.D. (Polar RS800): sensor przesyła pomiary prędkości/rytmu i dystansu do odbiornika. Sensor mierzy także długość i ilość kroków na minutę.
5. CD-ROM: Płyta CD zawiera program Polar ProTrainer 5™ i instrukcję obsługi, w celu ułatwienia pełnego wykorzystania Twojego komputera biegowego.

## 3. PIERWSZE KROKI

### Podstawowe ustawienia



Przed rozpoczęciem ćwiczeń z komputerem należy wprowadzić podstawowe ustawienia. Wprowadź tak dokładne dane jak to możliwe, w celu uzyskania dokładnych wyników pomiarów.

W celu ustawienia danych używaj przycisków UP, DOWN zatwierdzając wybór przyciskiem OK. Wartości przewijają się szybciej po przyciśnięciu i przytrzymaniu UP lub DOWN.

1. Aby aktywować odbiornik naciśnij dwukrotnie OK .
2. **Welcome to Polar Running World!** pojawi się na wyświetlaczu naciśnij OK.
3. **Language**: wybierz **English**, **Deutsch**, **Español** lub **Français** .
4. **Start with basic settings** pojawi się na wyświetlaczu naciśnij OK.
5. **Time**: Wybierz **12h** lub **24h**. Po wybraniu **12h**, wybierz **AM** lub **PM**. Wprowadź aktualną godzinę.
6. **Date**: Wprowadź dzisiejszą datę, dd=dzień, mm=miesiąc, yy=rok.
7. **Units**: Wybierz jednostki kg/cm/km lub lb/ft/mi.
8. **Weight**: Wprowadź swoją wagę. W celu zmiany jednostek naciśnij i przytrzymaj LIGHT.
9. **Height**: Wprowadź swój wzrost. Jeżeli jako jednostki wybrałeś lb/ft/mlf najpierw wprowadź stopy (ft) następnie cale (in).
10. **Birthday**: Wprowadź datę swoich urodzin, dd=dzień, mm=miesiąc, yy=rok.
11. **Sex**: wybierz **Male (m#czyzna)** lub **Female (kobieta)**.
12. **Settings OK?** pojawi się na wyświetlaczu Wybierz **Yes**: Ustawienia zostały zaakceptowane i zapisane. Odbiornik wyświetli aktualną godzinę. Wybierz **No** jeżeli ustawienia są nieprawidłowe i muszą być zmienione. naciśnij STOP aby powrócić do danych które chcesz zmienić.

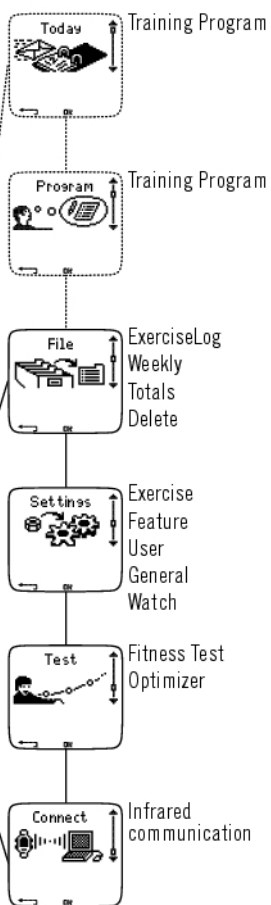
## Struktura Menu

Menu visible when you have transferred programmed exercises from software to the Running Computer.

To scroll the menu, press UP and DOWN.



To return to time of day display, press and hold the STOP button.



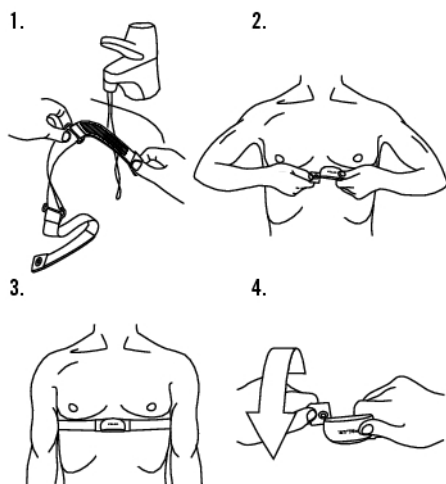
## 4. PRZYGOTOWANIE DO ĆWICZEŃ

### Zakładanie nadajnika

Założ nadajnik, w celu pomiaru pulsu.

1. Zwilż wodą elektrody na pasku i upewnij się, że są wystarczająco wilgotne.
2. Zapnij łącznik. Końcówkę paska z napisem LEFT zapnij po stronie łącznika z literą L. Wyreguluj długość paska, tak aby lekko opinał klatkę piersiową. Umieść pasek tuż poniżej mięśni klatki piersiowej i zapnij go z drugiej strony.
3. Sprawdź, czy elektrody przylegają dobrze do ciała, a logo Polar nie jest ułożone do góry nogami.
4. W celu rozpięcia nadajnika chwyć go za pomocą kciuka i palca wskazującego i obróć zgodnie z kierunkiem strzałek na obrazku.

**i** Nadajnik Polar WearLink może być używany z użyciem specjalnego stroju, który ma wbudowane elektrody z delikatnego materiału. Zwilż elektrody znajdujące się na stroju. Wepnij łącznik nadajnika bezpośrednio w strój bez paska tak, aby logo łącznika nie było ustawione do góry nogami.





## Ustawienie Polar S1 Foot Pod

### Instalacja baterii - food pod

1.



2.




Przed pierwszym użyciem Foot Poda\* należy włożyć baterię (załączoną w opakowaniu).

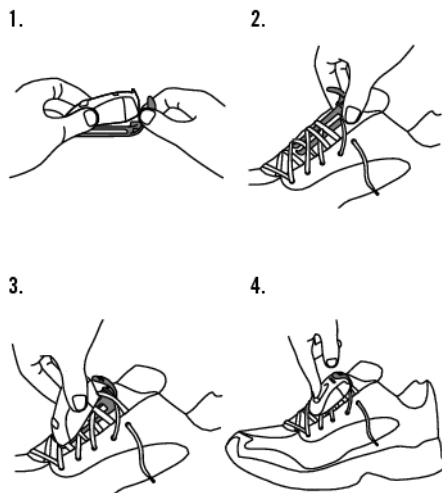
1. Ponownie zdejmij widelec.
2. Pociągnij za gumowe zapięcie, odczep widelec od foot poda\* i podnieś górną pokrywę (obrazek 1).
3. Ostrożnie otwórz pokrywę baterii. Ostrożnie wyciągnij środek z foot poda (obrazek 2). Włóż baterię (AAA) w oznaczone miejsce.
4. Włóż środek spowrotem do obudowy. Sprawdź, czy środek wsuwa się do odpowiednich szyn w obudowie. **Uważaj, żeby w trakcie wsuwania środka nie dotykać styków foot poda\*.**
5. W celu zapewnienia wodoszczelności upewnij się, że uszczelka pozostaje w przeznaczonym na nią rowku. Zamknij pokrywę baterii i umieść na miejscu górną czarną pokrywę foot poda. Sprawdź, czy jest dobrze zamocowana.
6. Po przyciśnięciu i przytrzymaniu czerwonego przycisku powinno zapalić się i mrugać zielone światelko. Przyciśnij i przytrzymaj czerwony przycisk ponownie, aby wyłączyć foot poda.
7. Baterie powinny być wyrzucane do odpowiednich pojemników zgodnie z obowiązującym prawem.

### Mocowanie Foot poda na butcie

Aby pomiary prędkości i rytmu były dokładne foot pod musi być umieszczony w odpowiedniej pozycji.

1. Ponownie zdejmij widelec.
2. Poluźnij sznurówki i umieść pod nimi widelec w górnej części języka buta. Zaciągnij sznurówki.
3. Zamocuj foot poda na widelcu zaczynając od smukłej części (bliżej czerwonego przycisku) i przyciskając drugi koniec. Zaciągnij gumkę. Upewnij się, że food pod się nie rusza i jest ustawiony równoległe do stopy. Im pewniej jest umocowany sesnsor tym dokładniejsze są pomiary prędkości i dystansu.
4. Włącz sensor przed rozpoczęciem ćwiczenia. W tym celu naciśnij i przytrzymaj czerwony przycisk do momentu aż zacznie migać zielone światelko.
5. Po ćwiczeniu wyłącz sensor poprzez naciśnięcie i przytrzymanie czerwonego przycisku do momentu aż wyłączy się zielone światelko.

 *Dodatkowo wykonana kalibracja zwiększy dokładność pomiaru prędkości i dystansu. Więcej informacji w pozycji Kalibracja Foot Poda.*



\*Wymagany opcjonalny sensor S1 foot pod.

## Kalibracja Foot Poda

Dodatkowo wykonana kalibracja zwiększa dokładność pomiaru prędkości, rytmu i dystansu\*. Zaleca się wykonanie kalibracji przed pierwszym użyciem, jeżeli wystąpiły znaczne zmiany Twojego stylu biegania, lub jeżeli pozycja foot poda na bucie uległa dużej zmianie (np. jeżeli biegasz w nowych butach). Foot pod można skalibrować poprzez przebiegnięcie trasy o znanej długości, lub ręczne wprowadzenie wskaźnika

### Kalibracja Foot Poda poprzez bieg na określonym dystansie (kalibracja w biegu)

Foot Poda można skalibrować w dowolnej fazie ćwiczenia z międzyczasami, pod warunkiem, że nie jest to ćwiczenie oparte na celach określonych odległością. Przebiegnij odcinek o znanej odległości, najlepiej dłuższą niż 1000 metrów.

Sprawdź, czy funkcja Foot pod jest aktywowana:

Wybierz **Settings** > **Features** > **Footpod**

W menu głównym naciśnij podwójnie OK i rozpocznij bieg.

Foot poda można skalibrować podczas dowolnego międzyczasu podczas biegu. Gdy znajdujesz się na początku odcinka o znanym dystansie naciśnij OK i rozpocznij bieg. Po przebiegnięciu całego odcinka dokonaj kalibracji wybierając jedną z opcji:

1. Zakończ bieg i stojąc w miejscu naciśnij i przytrzymaj LIGHT aby przejść do **Settings**. lub
2. Zakończ bieg i stojąc w miejscu naciśnij raz STOP Wybierz **Settings**.

Wybierz **Calibrate** > **Correct lap** > **Set true lap distance**. Zastąp wyświetlony dystans, dystansem rzeczywiście przebiegniętym i naciśnij OK.

**Calibration complete** Następnie wyświetlony zostanie wskaźnik. Foot pod jest już skalibrowany i gotowy do akcji.

### Ręczne wprowadzenie wskaźnika

Wskaźnik kalibracji jest obliczany jako proporcja rzeczywiście przebytej odległości do wskazań przed kalibracją. Przykład: przebiegłeś 1200 m, komputer wskazuje 1180 m, Wskaźnik wynosi 1,000. Nowy wskaźnik obliczany jest w następujący sposób:  $1,000 * 1200 / 1180 = 1,017$ . Zakres wskaźnika wynosi od 0,500 do 1,500.

Wskaźnik można wpisać na 4 różne sposoby::

1. Przed ćwiczeniem.

Wybierz **Settings** > **Features** > **Footpod** > **Calibrate** .

Wpisz **Calibration factor** i naciśnij OK. Foot pod jest już skalibrowany.

2. Po rozpoczęciu pomiaru tętna, lecz przed rozpoczęciem zapisu ćwiczenia.

W menu głównym naciśnij podwójnie OK > **Settings** > **Footpod** > **Calibrate** .

Wpisz **Calibration factor** i naciśnij OK. Foot pod jest już skalibrowany; możesz rozpocząć ćwiczenie naciskając OK.

3. Podczas ćwiczenia poprzez zastopowanie zapisu.

Rozpocznij ćwiczenie naciskając dwukrotnie OK w menu głównym. naciśnij STOP jednokrotnie co zastopuje zapis.

Wybierz **Settings** > **Calibrate** > **Set factor** .

Wpisz **Calibration factor** i naciśnij OK. Foot pod jest już skalibrowany. Kontynuuj zapis ćwiczenia naciskając OK.

4. Podczas ćwiczenia poprzez zastopowanie zapisu.

Rozpocznij ćwiczenie naciskając dwukrotnie OK w menu głównym. Naciśnij i przytrzymaj LIGHT aby przejść do **Settings** .

Wybierz **Calibrate** > **Set factor** .

Wpisz **Calibration factor** i naciśnij OK. Foot pod jest już skalibrowany. Kontynuuj bieg.

 *Jeżeli wyświetlony zostanie komunikat **Footpod calibration failed** musisz powtórzyć kalibrację, ponieważ nie została ona przeprowadzona poprawnie.*

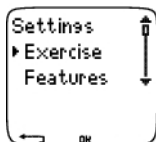
\*Wymagany opcjonalny sensor S1 foot pod.

## Planowanie treningu

### Rodzaje ćwiczeń

Możesz użyć gotowych schematów ćwiczeń, w celu utworzenia na ich podstawie nowych. Możesz również stworzyć bardziej skomplikowane ćwiczenia i zgrać je do odbiornika za pomocą programu Polar ProTrainer 5 .

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



Menu Exercise zawiera listę ćwiczeń. Wybierz jedną z opcji przy użyciu UP lub DOWN i wyświetl podgląd ćwiczenia naciskając OK.



- **Free**: wolne ćwiczenie bez żadnych ustawień.

- **Basic**: proste ćwiczenie ze średnią intensywnością. Czas trwania około 45 minut.
- **Interval**: Proste ćwiczenie interwałowe. Ćwiczenie rozpoczyna się 15 min rozgrzewką, a następnie 1 km interwałem i 3 min odpoczynkiem, powtórzonymi pięciokrotnie. Sesja kończy się 15 min wyciszeniem.
- **OwnZone**: Proste ćwiczenie bazowane na OwnZone ze średnią intensywnością. Sugerowany czas trwania 45 min. Odbiornik jest w stanie wyznaczyć Twoją indywidualną strefę wysiłku tlenowego. Jest ona nazwana OwnZone. Więcej informacji patrz Wyznaczenie OwnZone (strona 18). Dodatkowe informacje można też znaleźć w Treningu OwnZone (strona 44).
- **Add new**: Stwórz swoje własne ćwiczenie. W odbiorniku można przechowywać 10 zestawów ćwiczeniowych i 1 ćwiczenie Free.

Po wyborze ćwiczenia wyświetlone zostaną następujące opcje. Wybierz pożądaną opcję i naciśnij OK.

- **Select** ustawia ćwiczenie jako domyślne. Przy następnym treningu ćwiczenie to zostanie automatycznie wybrane.
- **View** podgląd ustawień. Przeglądaj naciskając UP lub DOWN aby zobaczyć:
  1. Basic exercise z 1-3 strefami ćwiczenia: limity tętna lub prędkości/rytmu\* dla każdej strefy, timer/dystans dla strefy, lub
  2. Ćwiczenie stworzone z pomocą oprogramowania: nazwa, opis, czas ćwiczenia. (Naciśnij i przytrzymaj LIGHT aby zobaczyć fazy ćwiczenia i wybrany profil sportowy)
- **Edytuj #ćwiczenie Basic** lub **OwnZone** aby dostosować je do swoich potrzeb. Możesz też edytować ćwiczenie stworzone przez odbiornik. Więcej informacji w pozycji Tworzenie nowego ćwiczenia. Jeżeli z pomocą oprogramowania stworzyłeś ćwiczenie zawierające fazy, to nie jest możliwa jego edycja w odbiorniku.
- **Rename Basic, Interval** zmiana nazwy jakiegokolwiek z ćwiczeń.
- **Default** - powrót do ustawień domyślnych ćwiczeń **Basic, Interval** lub **OwnZone**
- **Delete** usunięcie ćwiczenia stworzonego w odbiorniku lub za pomocą oprogramowania.

## Tworzenie nowych ćwiczeń

### Tworzenie nowego ćwiczenia ze strefami

Stwórz własne ćwiczenie w odbiorniku. Z pomocą programu Polar ProTrainer 5 można tworzyć bardziej zaawansowane ćwiczenia. Więcej informacji w pomocy programu.

Select **Settings** > **Exercises** > **Add new**

1. Wpisz **Number of zones (liczb# stref)** dla ćwiczenia (0-3) i naciśnij OK. Aby utworzyć ćwiczenie bez stref przejdź do pozycji Tworzenie nowego ćwiczenia bez stref.
2. Wybierz **Zone type (Typ Strefy)**:

A. limity tętna

B. strefy prędkości/rytmu\*

naciśnij OK. Kontynuuj w zależności od swojego wyboru.

A. Dla stref tętna wybierz sport zones lub manual - strefę wyznaczaną ręcznie. Naciśnij OK.

- **Sport zone**: wybierz jedną z stref sportowych (np. Z1: 50-59%) do ćwiczenia. naciśnij OK.

Polar sport zones są strefami intensywności wyrażonymi w procentach tętna maksymalnego. Domyślnie w odbiorniku zaprogramowanych jest pięć różnych stref sportowych: bardzo niska (50-59% HR<sub>max</sub>), niska (60-69% HR<sub>max</sub>), średnia (70-79% HR<sub>max</sub>), ciężka (80-89% HR<sub>max</sub>), i maksymalna (90-99% HR<sub>max</sub>). Domyślne HR<sub>max</sub> jest zwykle obliczane na podstawie wieku, jednak jeżeli znasz swoje progi tlenowy i beztlenowy, miałeś wyznaczone przewidywane tętno maksymalne (HR<sub>max-p</sub>) poprzez Polar Fitness Test™, wyznaczałeś swoje maksymalne tętno we własnym zakresie lub w laboratorium, wtedy możesz zdefiniować sport zones własnoręcznie, tak aby lepiej odpowiadały Twoim potrzebą treningowym.

- **Manual**: Ustaw górny i dolny limit strefy jako bpm lub HR% / HRR% i naciśnij OK.

Przejdź do punktu 3.

B. Jeżeli wybrałeś strefę z limitami prędkości/rytmu wprowadź górny i dolny limit. Naciśnij OK.

Przejdź do punktu 3.

3. Ustaw **Zone guide** aby zmiana strefy następowała po określonym czasie lub dystansie\*. Podczas wysiłku zmiana strefy będzie sygnalizowana dźwiękowo.

- **Timers** : ustaw timer dla strefy (minuty i sekundy) i naciśnij OK lub
- **Distances\***: ustaw dystans dla strefy i naciśnij OK lub
- **Off**: wyłącz timery i dystanse\* i naciśnij OK.

Po zdefiniowaniu pierwszej strefy, **Zone 1 OK** pojawi się na wyświetlaczu. Ustawiając kolejne strefy powtarzaj krok 2 i 3, aż do momentu ustawienia wszystkich stref .

Kiedy ćwiczenie jest gotowe, **New exercise added** pojawi się na wyświetlaczu. Nowe ćwiczenie (**NewExe**) zachowywane jest w **Exercises**. W tym menu możesz z niego skorzystać podczas kolejnego ćwiczenia. Nazwę ćwiczenia można zmienić wybierając **Rename** z listy opcji.

### Tworzenie nowego ćwiczenia bez stref

Jeżeli tworzysz nowe ćwiczenie bez stref możesz użyć dystansu i timerów, które poprowadzą cię przez ćwiczenie.

Select **Settings** > **Exercises** > **Add new**.

1. **Number of zones (liczb# stref)**: ustaw liczbę stref na 0.
2. **Guide type**: Wybierz timer, aby co określony czas usłyszeć sygnał dźwiękowy (przypominający np o tym, że należy się napić), lub dystans (aby śledzić czasy poszczególnych odcinków).

Timers

- **Number of timers** : ustaw liczbę timerów dla ćwiczenia (1-3). naciśnij OK.
- **Timer 1** : ustaw czas trwania timera (minuty i sekundy) i naciśnij OK lub

Dystanse\*

- **Number of distances** : ustaw liczbę dystansów dla ćwiczenia (1-3). Naciśnij OK.
- **Distance 1**: Wpisz długość dystansu i naciśnij OK.

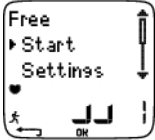
Powtarzaj krok 2 aż do momentu ustawienia wszystkich dystansów\*. Kiedy ćwiczenie jest gotowe, **New exercise added** pojawi się na wyświetlaczu. Nowe ćwiczenie (**NewExe**) zachowywane jest w **Exercises**. W tym menu możesz z niego skorzystać podczas kolejnego ćwiczenia. Nazwę ćwiczenia można zmienić wybierając **Rename** z listy opcji.

\*Wymagany opcjonalny sensor S1 foot pod.

## 5. ĆWICZENIE

### Rozpoczęcie ćwiczenia

Załącz nadajnik i foot pod\* zgodnie z wcześniejszymi wskazówkami. Sprawdź, czy foot pod jest włączony i że aktywowałeś go w opcjach odbiornika (**Settings** > **Features** > **Footpod**).



1. Rozpocznij pomiar tętna naciskając OK.
2. W ciągu 15 sekund na wyświetlaczu pojawi się Twoje tętno. Stój i zaczekaj aż odbiornik znajdzie sygnał foot poda (symbol biegacza przestanie migać). W celu szybkiej zmiany typu ćwiczenia naciśnij i przytrzymaj UP. W celu szybkiej zmiany rodzaju butów naciśnij i przytrzymaj DOWN.
3. Rozpocznij ćwiczenie naciskając dwukrotnie OK.

Alternatywnie wybierz **Settings** aby zobaczyć wszystkie ustawienia przed rozpoczęciem ćwiczenia. Więcej informacji na temat wszystkich ustawień patrz ???.

Menu **Settings** zawiera następujące opcje:

- **Exercise** : wybierz typ ćwiczenia lub zobacz ustawienia ćwiczenia.

**Exercise** : wybierz **Free**, **Basic**, **Interval**, lub **OwnZone**. (Jeżeli stworzyłeś nowe ćwiczenia, też zostaną tu wyświetlone.)

**Select** : wybierz ćwiczenie domyślne, lub

**View** : zobacz ustawienia ćwiczenia.

- **Rec.rate** : ustaw czas uśredniania.
- **TZ Alarm** : Włącz lub wyłącz alarm dźwiękowy informujący o przekroczeniu limitów.
- **HR view** : Wybierz sposób wyświetlania tętna: ilość skurczów na sekundę (bpm) lub jako procent tętna maksymalnego (HR%).
- **HeartTouch** : Zdefiniuj funkcję HeartTouch™
- **Shoes** : Wybierz rodzaj butów, aby śledzić ich zużycie.
- **Speed view** : Wybierz jednostkę prędkości: \* kilometry lub mile na godzinę (km/h or mph), lub minuty na kilometr lub milę (min/km or min/mi).
- **Footpod** : Włącz lub wyłącz foot pod\*.
- **A.Lap** : Włącz lub wyłącz funkcję automatycznych okrążeń.
- **Display** : zmodyfikuj wyświetlacz (więcej informacji patrz Personalizowanie danych wyświetlanych podczas ćwiczenia (strona 31)).

**i** Jeżeli zostanie wyświetlony następujący tekst: (Nazwa ćwiczenia) **requires footpod. Turn footpod on?**, oznacza to, że dane ćwiczenie wymaga foot poda, aby wyświetlić prędkość/rytm i dystans\* (np. zawiera zdefiniowane strefy prędkości/rytmu). Wybierz **Yes** aby włączyć funkcję foot pod i sprawdź, czy poprawnie go zamontowałeś. Jeżeli wyświetlony zostanie napis **Exercise displays updated prędkość/rytm i dystans\*** będą wyświetlane podczas ćwiczenia.

\*Wymagany opcjonalny sensor S1 foot pod.

### Informacje na wyświetlaczu

Informacje pokazywane na wyświetlaczu zależą od Twoich ustawień. Przewijaj ekrany za pomocą UP lub DOWN. Na kilka sekund pojawi się nazwa ekranu wskazująca informację wyświetlaną w najniższym rzędzie.

Domyślne ekrany podczas ćwiczenia:



**Ekran Heart rate**  
Prędkość\*/Rytm\*/Kalorie  
Stoper  
Tętno



**Ekran Stopwatch**  
Kalorie  
Prędkość/rytm/Godzina  
Stoper



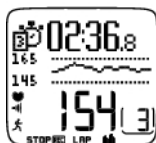
**Ekran Lap time**  
Wskaźnik strefy  
Tętno  
Czas okrążenia



**Ekran Speed/pace**  
Strefa docelowa  
Dystans\*  
Prędkość/rytm



**Ekran Distance**  
Odliczanie czasu  
Wskaźnik strefy  
Dystans







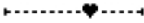
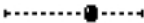

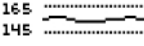
**#wiczenie stworzone za pomoc# Polar ProTrainer 5**  
Jeżeli wgrałeś zestaw ćwiczeniowy z programu, na tym ekranie możesz zobaczyć jego szczegóły podczas ćwiczenia. Więcej informacji patrz Wykonywanie zaprogramowanych ćwiczeń (strona 34). Ekranu tego nie można zmodyfikować za pomocą odbiornika.

Więcej informacji o tym jak spersonalizować dany ekran patrz Personalizowanie danych wyświetlanych podczas ćwiczenia (strona 31).

\*Wymagany opcjonalny sensor S1 foot pod.

## Symbole na wyświetlaczu

Tekst na wyświetlaczu	Symbol	Wyjaśnienie
Time of day		Godzina
Countd. time or Countd. distance		Odliczanie czasu lub dystansu
Lap time		Numer i czas okrążenia
Lap distance*		Numer i dystans okrążenia
Stopwatch		Dotychczasowy całkowity czas ćwiczenia

Tekst na wyświetlaczu	Symbol	Wyjaśnienie
Heart rate		Aktualne tętno
Calories		Zużyte kalorie
Distance*		Przebyty dystans
Speed/pace*		Aktualna prędkość/rytm
Zone pointer (heart rate)		Wskaźnik z symbolem serduszka, które przemieszcza się w lewo i prawo wewnątrz wyznaczonej strefy. Jeżeli serduszko jest niewidoczne i/lub słyszysz alarm, Twoje tętno wyszło poza wyznaczoną strefę
Zone pointer (speed/pace)		Wskaźnik z symbolem, który przemieszcza się w lewo i prawo w zależności od twojej prędkości/rytmu. Jeżeli symbol jest niewidoczny i/lub słyszysz alarm, Twoja prędkość/rytm wyszła poza wyznaczoną strefę.
Zone pointer (Polar sport zones)		Wskaźnik z symbolem serduszka, które przemieszcza się w lewo i prawo wewnątrz skali sport zone, w zależności od tętna. Więcej informacji na temat Sport zone patrz Funkcje przycisków podczas ćwiczenia.
Target zone		Wykres pokazujący zależność między aktualnym tętnem, a ustawionymi limitami.

\*Wymagany opcjonalny sensor S1 foot pod.

## Funkcje przycisków podczas ćwiczenia

### Zaznaczenie okrążenia



Naciśnij OK aby zaznaczyć okrążenie. Wyświetlone zostaną:  
 Numer okrążenia  
 Średnie tętno okrążenia  
 Czas okrążenia



Jeżeli jest aktywowany foot pod\* pojawią się również:  
 Numer okrążenia  
 Dystans okrążenia  
 Średnia prędkość/rytm okrążenia

### Blokada strefy

W trakcie ćwiczenia bez stref, możesz ustawić/zablokować strefę do strefy Sport zone odpowiadającej aktualnemu tętnu. Tym sposobem, jeżeli nie miałeś czasu na ustawienie stref przed rozpoczęciem ćwiczenia, możesz ustawić strefę podczas ćwiczenia.

Aby zablokować/odblokować strefę naciśnij i przytrzymaj OK.



Podczas zaprogramowanego ćwiczenia: naciśnij i przytrzymaj OK i wybierz **Lock zone/Unlock zone** z **Lap menu**.

Jeżeli np. biegniesz mając tętno 130 bpm co stanowi 75% Twojego tętna maksymalnego i odpowiada Sport zone 3, możesz nacisnąć i przytrzymać OK aby zablokować tętno w tej strefie. **Sport zone3 Locked 70%-79%** pojawi się na wyświetlaczu. Wykoroczenie poza strefę zostanie zasygnalizowane alarmem (jeżeli alarm jest włączony). Odblokuj Sport zone poprzez przyciśnięcie i przytrzymanie OK następnie: **Sport zone3 Unlocked** pojawi się na wyświetlaczu.

Z pomocą oprogramowania możesz używać blokady strefy do prędkości/rytmu\*. Więcej informacji w pomocy programu.

## Powiększenie wyświetlacza



Naciśnij i przytrzymaj UP aby powiększyć górną linię i DOWN aby powiększyć środkową linię. Powrót do normalnego wyświetlania następuje po ponownym przyciśnięciu i przytrzymaniu przycisków

## Podświetlenie ekranu (Night mode on)

W celu podświetlenia ekranu przyciśnij LIGHT podczas ćwiczenia Tryb nocny zostaje włączony i ekran będzie podświetlany po przyciśnięciu jakiegokolwiek przycisku i przy zmianie fazy ćwiczenia.

## Podgląd menu Settings

Naciśnij i przytrzymaj LIGHT > **Settings**

Menu **Settings** pojawia się po naciśnięciu i przytrzymaniu LIGHT. W menu tym możesz zmienić niektóre ustawienia bez potrzeby przerywania ćwiczenia. Zawartość tego menu zależy od typu ćwiczenia. Więcej informacji patrz ???.

- **Prev. phase**: Podgląd podsumowania poprzedniej fazy lub powtórzenia (wyświetlane jeżeli za pomocą programu ustawiono ćwiczenie z fazami).
- **Keylock**: Blokowanie/odblokowanie przycisków, aby zapobiec przypadkowemu ich przyciskaniu.
- **TZ Alarm**: Włączenie, wyłączenie alarmu .
- **Change zone**: przełączenie strefy (wyświetlane, gdy zdefiniowałeś kilka stref, z wyjątkiem ćwiczeń z fazami stworzonych z pomocą oprogramowania).
- **HR view**: Wybór sposobu wyświetlania tętna.
- **HeartTouch**: Wybór funkcji przyporządkowanej do HeartTouch - zbliżenie odbiornika do logo na transponderze, bez przyciskania przycisków.
- **Calibrate**: Kalibracja foot poda\* (nie wyświetlana jeżeli footpod\* jest wyłączony).
- **A.Lap\***: aktywacja/deaktywacja automatycznych okrążeń.

Po zmianie ustawień nastąpi przejście do menu ćwiczenia.

## Pauza podczas ćwiczenia

Zastopuj ćwiczenie naciskając STOP.

Podczas pauzy dostępne są następujące opcje:

- **Continue**: Kontynuacja zapisu ćwiczenia.
- **Exit**: Koniec zapisu ćwiczenia (również naciskając STOP).
- **Summary**: Podgląd podsumowania ćwiczenia. Wyświetlone zostaną następujące dane sumaryczne: kalorie, dystans\*, czas ćwiczenia, maksymalne tętno, minimalne tętno, średnie tętno, maksymalna prędkość/rytm\* średnia prędkość/rytm\*.
- **Settings**: Możesz zmienić te same ustawienia podczas pauzy jak podczas ćwiczenia, poza personalizacją wyświetlacza, której można dokonać jedynie podczas pauzy.

- **Reset**: Kasuje zapisane ćwiczenie. Zatwierdź przyciskając OK i naciśnij OK ponownie, aby rozpocząć zapis od nowa.
- **Free mode**: zmiana zestawu ćwiczeniowego na Free Nie powoduje to skasowania ćwiczenia, a jedynie jego kontynuację bez ustawień. Po przełączeniu na Free mode możesz powrócić do pierwszego ćwiczenia ponownie pauzując ćwiczenie i wybranie **Restart P1**.

\*Wymagany opcjonalny sensor S1 foot pod.

## Wyznaczenie OwnZone

Podstawowe informacje na temat Polar OwnZone®, patrz Trening OwnZone (strona 44).

OwnZone wyznacza się około 1-5 minut podczas rozgrzewki w chodzie i biegu. Rozpocznij ćwiczenie powoli, z małą intensywnością, a następnie stopniowo zwiększaj tępo.

Wyznacz OwnZone na nowo, gdy:

- Zmieniasz typ lub środowisko ćwiczenia.
- Jeżeli ćwiczysz po przerwie, która trwała więcej niż tydzień.
- Jeżeli nie jesteś w 100% pewien swojego stanu psychicznego lub fizycznego - np. jeżeli jesteś zestresowany, czujesz się źle, lub nie zregenerowałeś się w pełni po ostatnim ćwiczeniu.
- Po zmianie ustawień użytkownika.

Przed wyznaczeniem OwnZone upewnij się, że:

- Ustawienia użytkownika są wprowadzone poprawnie.
  - Wybrałeś ćwiczenie **OwnZone**. Za każdym razem, gdy rozpoczynasz ćwiczenie **OwnZone** odbiornik automatycznie rozpocznie wyznaczanie Own Zone.
1. Załóż nadajnik i foot pod\* zgodnie z wcześniejszymi wskazówkami. Rozpocznij pomiar naciskając OK .
  2. W momencie rozpoczęcia ćwiczenia na wyświetlaczu pojawi się **OZ** i rozpoczyna się wyznaczanie OwnZone.

Wyznaczanie Own Zone składa się z 5 części. Po zakończeniu każdej części usłyszysz sygnał dźwiękowy (jeżeli dźwięk jest włączony).

**OZ** > Rozpocznij niskim tempem chód trwający 1 min. Utrzymuj tętno poniżej 100 bpm / 50% HR<sub>max</sub> podczas pierwszej części.

**OZ** >> Chód w normalnym tempie trwający 1 min. Powoli zwiększaj tętno o 10-20 bpm / 5% HR<sub>max</sub>.

**OZ** >>> Chód w szybkim tempie trwający 1 min. Powoli zwiększaj tętno o 10-20 bpm / 5% HR<sub>max</sub>.

**OZ** >>>> Rozpocznij niskim tempem bieg trwający 1 min. Powoli zwiększaj tętno o 10-20 bpm / 5% HR<sub>max</sub>.

**OZ** >>>>> Bieg w szybkim tempie trwający 1 min. Zwiększ tętno o około 10 bpm / 5% HR<sub>max</sub>.

3. W pewnym momencie ćwiczenia usłyszysz dwa, następujące po sobie sygnały dźwiękowe. Oznaczają one, że wyznaczanie Own Zone zostało zakończone.
4. Jeżeli wyznaczenie się powiodło wyświetlone zostaną: **OwnZone Updated** i wyznaczona strefa. Strefa wyświetlona jest w skurczach serca na minutę (bpm) lub jako % tętna maksymalnego (HR%), w zależności od ustawień.
5. Jeżeli wyznaczenie nie powiodło się, użyta zostanie ostatnio wyznaczona OwnZone i **OwnZone Limits** pojawi się na wyświetlaczu. Jeżeli wcześniej Own Zone nie była wyznaczona, zastosowane zostaną limity obliczone na podstawie wieku.

Kontynuuj ćwiczenie. Staraj się ćwiczyć w wyznaczonej strefie, aby zmaksymalizować korzyści.

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

 Czas poświęcony na wyznaczenie Own Zone jest zawarty w czasie zapisanego ćwiczenia.

\*Wymagany opcjonalny sensor S1 foot pod.

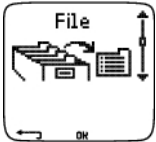
## 6. PO ĆWICZENIU

### Zatrzymanie zapisu

Zastopuj ćwiczenie naciskając STOP. W celu całkowitego wstrzymania zapisu naciśnij ponownie STOP

Pielęgnacja nadajnika po ćwiczeniu. **Odepnij z dwóch stron pasek od łącznika.** Utrzymuj nadajnik suchy i czysty. Pełne instrukcje na temat konserwacji patrz Konserwacja i przechowywanie (strona 49).

### Analiza wyników ćwiczenia



W celu przejścia do podstawowych informacji na temat ćwiczenia przejdź do menu **File**. W celu bardziej szczegółowej analizy zgraj dane do Polar ProTrainer 5. Oprogramowanie oferuje różne opcje analizy danych.

Połączenie odbiornika z komputerem następuje poprzez IrDA. Najpierw otwórz program. Potem w odbiorniku wybierz **Connect** i umieść go naprzeciw portu na podczerwień znajdującego się w komputerze. Pełna informacja na temat przesyłania danych znajduje się w pomocy oprogramowania.

Wybierz **File** aby przejść do następujących opcji:

- **Exercise log** przechowuje maksymalnie 99 plików ćwiczeń.
- **Weekly** podsumowanie ostatnich 16 tygodni ćwiczeń.
- **Totals** pełne podsumowanie dotychczasowych ćwiczeń.
- W menu **Delete** możesz kasować pliki ćwiczeń.

### Exercise log

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



W celu otrzymania szczegółowej informacji na temat ćwiczeń przejdź do **Exercise log**. Wyświetlone zostaną następujące dane:

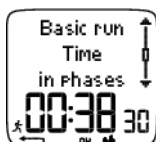
- Exercise name.
- Słupki reprezentujący dane ćwiczenia. Jego wysokość wskazuje czas trwania ćwiczenia. Ćwiczenia są tutaj porównane w formie słupków.
- Data wykonania ćwiczenia.

Informacje, które otrzymasz (punkty a-d poniżej) zależą od ustawień i rodzaju ćwiczenia (np. jeżeli ćwiczenie nie zawierało faz, nie będą one widoczne).

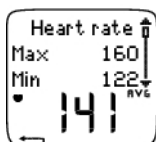
Przejście między słupkami ćwiczeń następuje za pomocą UP lub DOWN i naciśnij OK aby zobaczyć:



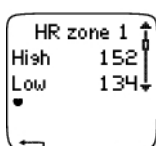
A. **Basic**  
Wybierz **File** > **Exercise log** > **Basic**

**B. Sport zones**Wybierz **File** > **Exercise log** > **Sport zones****c. Phases**Wybierz **File** > **Exercise log** > **Phases****d. Laps**Wybierz **File** > **Exercise log** > **Laps****A. Basic**Wybierz **File** > **Exercise log** > **Basic**

Nazwa ćwiczenia  
Godzina rozpoczęcia  
Dystans\*  
Czas trwania

Naciśnij **OK** i przewijaj za pomocą **UP** lub **DOWN** aby zobaczyć:

**Heart rate** w skurczach serca na minutę (bpm), naprzemiennie jako procent tętna maksymalnego (%).  
Tętno maksymalne  
Tętno minimalne  
Tętno średnie



**Strefy docelowe (HR / pr#dko## / rytm)**, naprzemiennie strefa 1, 2 i 3.  
Górny limit  
Dolny limit



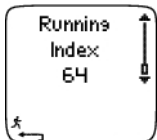
**Czas w(in), powyżej (abowe) i poniżej (below) strefy 1/2/3** (nazwa fazy wyświetlona w ćwiczeniach zaprogramowanych).  
Czas powyżej strefy  
Czas poniżej strefy  
Czas w strefie



**Pr#dco##/rytm**  
Maksymalna prędkość/rytm  
Średnia prędkość/rytm  
Dystans\*  
Naciśnij i przytrzymaj **LIGHT** aby przełączyć na prędkość/rytm.



**Kalorie** zużyte podczas ćwiczenia  
Wydatek kaloryczny wskazuje całkowity wysiłek podczas ćwiczenia.



**Running Index**  
W celu otrzymania wartości Running Index ćwiczenie musi spełnić kilka warunków. Więcej informacji patrz Polar Running Index (strona 45).

Naciśnij STOP aby powrócić do informacji podstawowych.

### Dodatkowe informacje podstawowe

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

W celu dodania własnych informacji dodatkowych lub skasowania ćwiczenia z **File**, naciśnij i przytrzymaj LIGHT podczas przeglądania informacji podstawowych.

- **Rank**: Twoja ocena ćwiczenia.
- **Feeling**: Oceń jak się czułeś podczas ćwiczenia.
- **Temperat.**: Wstaw temperaturę za pomocą UP or DOWN.
- **Distance**: Jeżeli przez przypadek włożyłeś inne buty i w związku z tym dystans został obliczony błędnie, możesz w tym miejscu wybrać buty i wpisać ręcznie przebyty dystans. Wybierz buty, których używałeś podczas ćwiczenia i wpisz przebyty dystans. Dystans zostanie doliczony do wszystkich statystyk. W tym miejscu możesz również wpisać dystans, jeżeli ćwiczyłeś bez foot poda\*. Wybierz **Other** Jeżeli nie chcesz przypisać tego dystansu do butów 1 ani 2.

### B. Sport zones



Wybierz **File** > **Exercise log** > **Sport zones**

Podczas przeglądania informacji podstawowych naciśnij DOWN aby wyświetlić informacje na temat **Sport zones**



Naciśnij OK i przewijaj przyciskami UP lub DOWN w celu wyświetlenia czasu spędzonego w każdej Sport zone. Informacje przedstawione są w słupkach.

Naciśnij STOP aby powrócić do ekranu **Sport zones**

### c. Phases



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

Menu **Phases** menu to jest wyświetlane jedynie, jeżeli ćwiczenie zostało stworzone przez program i zawierało fazy.

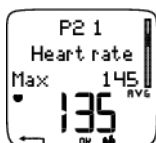
W menu **Sport zones** naciśnij DOWN aby zobaczyć **Phases** Każdą fazę możesz przeglądać oddzielnie

W celu wyświetlenia różnych danych na temat danej fazy naciskaj OK. Porównaj fazy przyciskając UP lub DOWN.



#### Time

Nazwa fazy  
Czas podziału  
Czas trwania danej fazy



**Heart rate** w skurczach serca na minutę (bpm), naprzemiennie jako procent tętna maksymalnego (%).

Tętno maksymalne  
Tętno średnie



#### Wzrost HR / Spadek HR / Różnica HR.

Różnica między tętnem na początku i na końcu fazy w skurczach serca na minutę (bpm), naprzemiennie jako procent tętna maksymalnego (%).

**Increased HR:** Jeżeli tętno na początku fazy było niższe, niż na jej końcu, zostanie tu wyświetlona ta różnica (tętno z końca fazy minus tętno z początku). Różnica ta będzie wyświetlana również podczas trwania fazy.

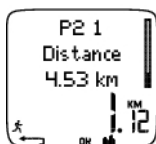
**Recovery HR:** Jeżeli tętno na początku fazy było wyższe, niż na jej końcu, zostanie tu wyświetlona ta różnica (tętno z początku fazy minus tętno z jej końca). Różnica ta będzie wyświetlana również podczas trwania fazy.

**HR differ:** Jeżeli tętno na początku fazy było równe tętnu na jej końcu różnica zostanie wyświetlona jako 0



#### Speed/pace\*

Maksymalna prędkość/rytm  
Średnia prędkość/rytm



#### Distance\*

Dystans podziału  
Dystans danej fazy

Naciśnij STOP aby powrócić do ekranu **Phases**

### d. Laps

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

W menu **Phases** wyświetl informację na temat okrążeń **Laps** naciskając DOWN. Informacje te są wyświetlane, jeżeli w pamięci zostało zachowane więcej niż jedno okrążenie.



Ilość zapisanych okrążeń  
Średni czas okrążenia  
Najszybsze okrążenie naprzemiennie z jego czasem

**i** Ostatnie okrążenie nie jest nigdy wyświetlane jako najlepsze, nawet gdy było najszybsze. Jeżeli jesteś na zawodach i chcesz, aby ostatnie okrążenie nie było pominięte, po jego zakończeniu naciśnij OK zamiast STOP. W taki sposób ostatnie okrążenie jest zawarte w obliczeniu najlepszego okrążenia. Następnie możesz przerwać zapis.

Wyświetlaj poszczególne informacje na temat okrążenia naciskając OK.

Porównaj informacje z różnych okrążeń naciskając UP lub DOWN.

W celu otrzymania przejrzystego obrazu informacji z okrążeń zgraj ćwiczenie do programu.



**Time**  
Czas podziału  
Czas okrążenia



**Heart rate** w skurczach serca na minutę (bpm), naprzemiennie jako procent tętna maksymalnego (%).  
Tętno maksymalne  
Tętno średnie  
Końcowe tętno okrążenia



**Prędkość/rytm\***  
Średnia prędkość/rytm  
Końcowa prędkość/rytm okrążenia  
Naciśnij i przytrzymaj LIGHT aby przełączyć na prędkość/rytm.



**Distance\***  
Dystans podziału  
Dystans okrążenia

Naciśnij STOP aby powrócić do Laps

## Podsumowanie tygodni

Wybierz File > Weekly



W menu **Weekly** możesz przeglądać dane sumaryczne z ostatnich 16 tygodni Słupki po prawej stronie **This week** to podsumowanie obecnego tygodnia. Pozostałe słupki są wyświetlane z datą niedzieli danego tygodnia. Przewijaj wyświetlane tygodnie za pomocą UP lub DOWN, w dolnym rzędzie wyświetla się całkowity czas trwania ćwiczeń danego tygodnia





Wybierz tydzień naciskając OK aby zobaczyć sumę kalorii, dystansu\*, i czasu ćwiczeń Naciśnij DOWN w celu wyświetlenia sport zones danego tygodnia.



W celu wyświetlenia czasu spędzonego w każdej z nich naciśnij OK i przewijaj poszczególne strefy naciskając UP lub DOWN.

## Totals

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

**Totals** zawierają sumaryczne informacje zebrane z wszystkich ćwiczeń od ich ostatniego wyzerowania. Informacje te można zerować np. co miesiąc lub co sezon. Informacje te są odświeżane za każdym razem, gdy zapis ćwiczenia zostaje wstrzymany.

Z pomocą UP lub DOWN możesz przechodzić między następującymi informacjami:

- Dystans Shoes 1\*
- Dystans Shoes 2\*
- Dystans całkowity\*
- Całkowity czas
- Całkowity wydatek energetyczny:
- Ilość ćwiczeń
- Zerowanie totals

W celu wyzerowania wartości totals

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

Wybierz wartość, którą chcesz wyzerować i zatwierdź naciskając OK. Ponownie zatwierdź naciskając **Yes**. **Wyzerowanych informacji nie można przywrócić**. Wybierz **No** aby powrócić do ekranu **Reset**.

## Kasowanie plików

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

W menu **Delete**, wykasować można pojedynczy plik, wszystkie naraz, lub wartości sumaryczne.

możesz przechodzić między następującymi informacjami: UP lub DOWN:

- **Exercise**: Wybierz ćwiczenie, które ma być usunięte.
- **All exerc.**: Usunięcie wszystkich ćwiczeń.
- **Totals**: Usuń pojedynczą wartość totals lub wszystkie naraz.

Zatwierdź naciskając **Yes**.

\*Wymagany opcjonalny sensor S1 foot pod.

## 7. USTAWIENIA

### Ustawienia funkcji



#### Foot Pod\*

Urządzenie umożliwia pomiar prędkości/rytmu i dystansu za pomocą foot poda\*. Zmiana ustawień foot pod\* w menu **Footpod**.

Włącz/wyłącz prędkość i dystans

Wybierz **Settings** > **Features** > **Footpod** > **On/Off**

Kalibracja Foot Poda

Wybierz **Settings** > **Features** > **Footpod** > **Calibrate**

Więcej informacji patrz Kalibracja Foot Poda (strona 10).

#### Czas uśredniania

Wybierz **Settings** > **Features** > **Rec.rate** > **1 / 5 / 15 / 60 sec**

Odbiornik może dokonywać zapisu tętna, prędkości, rytmu i wysokości co 1, 5, 15 lub 60 sekund. Długi czas uśredniania pozwala na dłuższy zapis, natomiast krótki czas uśredniania pozwala uzyskać bardziej szczegółowe dane. To z kolei pozwala na dokładniejszą analizę za pomocą oprogramowania.

Krótki czas uśredniania powoduje szybsze wypełnienie pamięci. Pozostały czas zapisu wyświetla się w dolnym rzędzie podczas ustawiania czasu uśredniania. Domyślny czas uśredniania wynosi 5 sekund

Jeżeli przy danym czasie uśredniania pozostało nie więcej niż 30 minut zapisu, następuje automatyczna zmiana czasu uśredniania (1s > 5s > 15s > 60s). Pozwoli to na zapisanie dłuższego ćwiczenia. Po zakończeniu ćwiczenia aktualny czas uśredniania zostaje ustawiony jako domyślny.

Poniższa tabela przedstawia czas zapisu w zależności od czasu uśredniania. Czas uśredniania zmienia się, jeżeli zostało nie więcej niż 30 minut zapisu.

Prędkość/rytm	Czas uśredniania 1 s	Czas uśredniania 5s	Czas uśredniania 15s	Czas uśredniania 60s
Off	31h 30min	158h**	474h**	1899 h**
On	7h 50min	39h 30min	94h 50min	379h**

\*\* Jest to czas 2 lub większej ilości ćwiczeń. Maksymalny czas trwania jednego ćwiczenia wynosi 99 h 59 min 59 s. Czas zapisu może być krótszy, jeżeli zapisujesz bardzo dużą liczbę krótkich ćwiczeń.

**i** Tabela przedstawia szacowane czasy trwania. Dla RR data maksymalny czas zapisu zależy od tętna i jego wariacji. Jeżeli podczas ćwiczenia zapisujesz okrążenia i używasz ćwiczenia z fazami, czas zapisu również ulegnie zmniejszeniu.

Zapis nie jest automatycznie wyłączany, po wypełnieniu pamięci. Dlatego czas ćwiczenia może być dłuższy niż czas zapisu.

## Buty

Wybór buta do ćwiczenia

Wybierz **Settings** > **Features** > **Shoes 1** / **Shoes 2**

W celu monitorowania zużycia butów biegowych odbiornik jest w stanie przechowywać dystans\* dla dwóch różnych par butów.

Zmiana nazwy butów


Wybierz **Settings** > **Features** > **Shoes 1** / **Shoes 2** > **Rename**

Wpisz nazwę z pomocą UP, DOWN i OK.

Wybór innych niż zdefiniowane butów

Wybierz **Settings** > **Features** > **Shoes** > **Other**

Dystans jest zliczany jedynie w statystykach tygodniowych i całkowitych, nie jest za to przypisywany do zdefiniowanych butów.

 *Podczas rozpoczęcia zapisu możesz bardzo łatwo zmienić rodzaj buta. W menu głównym naciśnij podwójnie OK i naciśnij i przytrzymaj DOWN. Numer w prawym dolnym rogu wskazuje wybrane buty.*

## Wyświetlanie prędkości\*

Wybierz **Settings** > **Features** > **Speed view** > **km/h (mph)** lub **min/km (min/mi)**

## Automatyczny zapis okrążeń\*

Ustawienie automatycznego zapisu okrążeń

Wybierz **Settings** > **Features** > **A.Lap** > **On** > **wpisz dystans okr##enia**

Odbiornik będzie automatycznie zapisywał okrążenie po pokonaniu ustawionego dystansu. Wybierz **OFF** aby wyłączyć tę funkcję.


## Funkcja HeartTouch

Ustawienie funkcji HeartTouch

Wybierz **Settings** > **Features** > **HeartTouch**

HeartTouch umożliwia podgląd informacji bez przyciskania przycisków. Poprzez zbliżenie odbiornika do nadajnika zostanie wyświetlona aktualna strefa docelowa. Efekt funkcji HeartTouch można zmienić na następujący:

- **Wyświetlenie limitów**
- **Zapis okr##enia**
- **Zmiana ekranu**
- **LIGHT**
- **OFF**

 *Z pomocą HeartTouch, możesz w łatwy sposób wyświetlić pożądane dane, które normalnie wymagają przyciskania przycisków, co przeszkadzało by w treningu.*

## Wyświetlanie tętna

Wybierz sposób wyświetlania tętna

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


## Sport zones

Ustaw własne sport zones w odbiorniku

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

Ustaw dolny limit sport zone 1 z pomocą UP lub DOWN. następnie naciśnij OK. Ustaw dolny limit każdej ze stref w ten sam sposób. Po wpisaniu dolnego limitu limit górny następnej ze stref jest wpisywany automatycznie.

Naciśnij i przytrzymaj LIGHT aby przełączyć sposób wyświetlania tętna dla danej sport zone: **HR%** (procent tętna maksymalnego) lub **BPM** (skurcze serca na minutę).

 *Ustawienia te można zmienić w prosty sposób z pomocą oprogramowania. Więcej informacji w pomocy programu.*

\*Wymagany opcjonalny sensor S1 foot pod.

## Ustawienia użytkownika

Wprowadź poprawne dane, aby otrzymać jak najdokładniejsze wyniki.

W celu wprowadzenia danych użytkownika

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



- **Weight:** Ciężar, w celu zmiany jednostek naciśnij i przytrzymaj LIGHT
- **Height:** Wzrost, w celu zmiany jednostek naciśnij i przytrzymaj LIGHT
- **Birthdate:** Data urodzin, dd=dzień, mm=miesiąc, yy=rok
- **Sex:** Płeć, Male(mężczyzna) /Female (kobieta)
- **Activity:** Stopień aktywności, Top/High/Moderate/Low
- **Heart rate:** Tętno maksymalne  $HR_{max}$ , Tętno spoczynkowe  $HR_{sit}$
- **$\dot{V}O_{2max}$ :** Maksymalne pochłanianie tlenu

### Stopień aktywności

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

- **Top:** Wykonujesz ciężkie ćwiczenia fizyczne co najmniej 5 razy w tygodniu, ćwiczysz w celu przygotowania się do zawodów.
- **High:** Wykonujesz ciężkie ćwiczenia fizyczne co najmniej 3 razy w tygodniu, np. biegasz 10-40 km/6-25 mil tygodniowo lub 2-4 godzin w tygodniu wykonujesz porównywalne ćwiczenia.
- **Moderate:** Regularnie, rekreacyjnie uprawiasz sporty, np. biegasz 5-10 km/3-6 mil tygodniowo lub 1/2-2 godzin w tygodniu wykonujesz porównywalne ćwiczenia, lub twoja praca wymaga średniego wysiłku.
- **Low:** Nie uprawiasz regularnie żadnego sportu, np. spacerujesz jedynie dla przyjemności i okazjonalnie wykonujesz ćwiczenia powodujące wystąpienie zadyszki i potu.

Odbiornik używa tych informacji do obliczenia wydatku energetycznego.

### Tętno: $HR_{max}$ , $HR_{sit}$

$HR_{max}$  (tętno maksymalne): Szacowane na podstawie wieku  $HR_{max}$  (220 - wiek) jest ustawione jako domyślne. Wprowadź  $HR_{max}$  ręcznie, jeżeli Twoje maksymalne tętno zostało wyznaczone w laboratorium, lub jeżeli sam dokonałeś jego pomiaru.


$HR_{sit}$  (tętno w pozycji siedzącej): Domyślne  $HR_{sit}$  szacowane jest na podstawie wieku. Wprowadź  $HR_{sit}$

jeżeli dokonać jego pomiaru zgodnie ze wskazówkami. Instrukcje na ten temat patrz Tętno spoczynkowe/w pozycji siedzącej (strona 45).

### Maksymalna absorpcja tlenu: $VO_{2max}$

$VO_{2max}$  jest to maksymalna zdolność Twojego organizmu do absorpcji tlenu podczas maksymalnego wysiłku. Najbardziej dokładnym sposobem wyznaczenia  $VO_{2max}$  jest wykonanie testu wydolnościowego w laboratorium. Jeżeli znasz swoje  $VO_{2max}$ , wpisz odpowiednią wartość. W innym przypadku wykonaj Polar Fitness Test, aby poznać wartość porównywalną, jaką jest OwnIndex. Więcej informacji patrz Polar Fitness Test

Jeżeli wprowadziłeś zmiany w ustawieniach użytkownika napis **User settings updated** pojawi się na wyświetlaczu.

 *Ustawienia te można zmienić w prosty sposób z pomocą oprogramowania. Więcej informacji w pomocy programu.*

## Ustawienia podstawowe



### Dźwięk

W celu ustawienia głośności

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

Ustaw poziom głośności przycisków i potwierdzeń. Ustawienie to nie wpływa na budzik i alarm przekroczenia stref (TZ Alarm).

Aby włączyć/wyłączyć alarm przekroczenia strefy

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

Jeżeli alarm przekroczenia strefy jest wyłączony wyjście poza strefę jest sygnalizowane miganiem wyświetlacza. Jeżeli dźwięk jest wyłączony, ale **TZ Alarm** jest włączony **TZ Alarm** będzie nadal aktywny.

### Blokada przycisków

Ustawienie blokady przycisków

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

Blokada przycisków chroni przed przypadkowym ich przyciskaniem

- **Manual**: Włączenie ręcznej blokady przycisków. Aby zablokować przyciski naciśnij i przytrzymaj LIGHT przez co najmniej jedną sekundę.
- **Automatic**: Blokada jest włączana automatycznie w menu głównym, jeżeli przyciski nie były przyciskane przez jedną minutę.

### Jednostki

Wybierz jednostki.

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

### Język

Wybierz język

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

## Sleep

Aktywuj funkcję sleep


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

Aktywowanie tej funkcji pomaga oszczędzać baterię, kiedy przez dłuższy okres nie używasz urządzenia. Budzik działa nawet po aktywowaniu funkcji sleep.

Ponowne aktywowanie odbiornika

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

- **Yes**: Aktywowanie odbiornika.
- **No**: Powrót do funkcji sleep.

 *Ustawienia te można zmienić w prosty sposób z pomocą oprogramowania. Więcej informacji w pomocy programu.*

## Ustawienia zegarka



### Przypomnienia

Ustaw przypomnienie, aby nie zapomnieć o ćwiczeniu lub innej czynności.

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

- **Date**: Wprowadź datę zadania, dd=dzień, mm=miesiąc, yy=rok.
- **Reminder time**: Wprowadź godzinę zadania.
- **Alarm**: Ustaw alarm w momencie rozpoczęcia zadania, lub 10 min / 30 min / 1 hour przed nim.
- **Sound**: Wybierz rodzaj alarmu Silent / Beep / Normal .
- **Repeat**: Wybierz powtórzenie alarmu Once(jednokrotny) / Hourly (co godzinę) / Daily (codziennie) / Weekly (co tydzień) / Monthly (co miesiąc) / Yearly (co rok).
- **Exercise**: Wybierz ćwiczenie które ma zostać przypomniane. Po wyłączeniu alarmu ćwiczenie to zostanie wybrane jako domyślne. Wybierz NONE jeżeli nie chcesz, aby przypomnienie dotyczyło ćwiczenia.
- **Rename**: Zmiana nazwy przypomnienia za pomocą UP lub DOWN, akceptacja poprzez OK.

Zaprogramować można 7 różnych przypomnień.

Podgląd aktywnych przypomnień i ich modyfikacja

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

Wybierz przypomnienie które chcesz obejrzeć, edytować lub usunąć.

### Wydarzenie



Ustaw odliczanie dni do wydarzenia

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

**Event day:** dd=dzień, mm=miesiąc.

**Rename:** Zmiana nazwy wydarzenia za pomocą UP lub DOWN, akceptacja poprzez OK.

Modyfikacja odliczania dni do wydarzenia

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

Wydarzenie można wyświetlić, zmienić datę, nazwę lub je usunąć.

W menu głównym wyświetlenie odliczania dni do wydarzenia następuje poprzez przyciśnięcie i przytrzymanie UP.


## Alarm

Ustawienie alarmu/budzika

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

Budzik można wyłączyć, ustawić aby dzwonił codziennie od poniedziałku do piątku, lub codziennie. Budzik dzwoni przez minutę, chyba że właśnie jesteś w trakcie ćwiczenia, lub do momentu naciśnięcia STOP. Budzik działa także, gdy aktywowana jest funkcja sleep. Budzik dzwoni nawet mimo wyłączenia dźwięku w ustawieniach **General** Settings (

Jeżeli chcesz, aby budzik zadzwonił za kolejne 10 minut naciśnij UP lub DOWN lub OK: **Snooze** pojawi się na wyświetlaczu i rozpocznie się odliczanie. Aby przerwać to odliczenie naciśnij STOP.

 *Jeżeli na wyświetlaczu pojawi się symbol baterii, budzik nie zostanie aktywowany*

## Godzina

Ustaw time 1

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

Ustaw time 2

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

Wprowadź różnicę godzin między czasem 1 a 2.

Przełączanie między ustawionymi godzinami

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

Wybierz godzinę


W menu głównym zmiany tej można dokonać poprzez naciśnięcie i przytrzymanie DOWN. Numer 2 w prawym dolnym rogu wyświetlacza sygnalizuje, że używasz obecnie Time 2.

## Data

Wprowadź datę

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

dd=dzień, mm=miesiąc, yy=rok

 *Ustawienia te można zmienić w prosty sposób z pomocą oprogramowania. Więcej informacji w pomocy programu.*

## Personalizowanie danych wyświetlanych podczas ćwiczenia

W menu głównym naciśnij OK > **Settings** > **Display** > **Edit**

Zmień dane wyświetlane podczas ćwiczenia, tak aby lepiej odpowiadały twoim potrzebom. Ćwiczenie zgrane za pomocą oprogramowania ma swój własny ekran, który nie może być zmieniony.

Więcej informacji na temat wyświetlanych symboli patrz Informacje na wyświetlaczu (strona 14).

Wybierz ekran który chcesz zmienić naciskając UP lub DOWN, akceptując poprzez OK. Zmodyfikuj murugający górny wiersz za pomocą UP lub DOWN, akceptując poprzez OK. Wyświetlane informacje zależą od tego, jakie opcje zostały aktywowane. Więcej informacji patrz Ustawienia funkcji (strona 26).

W taki sam sposób zmień rząd środkowy i dolny. Każdy ekran ma nazwę, która pochodzi od informacji wyświetlanej w dolnym rzędzie. W celu powrotu do ustawień domyślnych naciśnij i przytrzymaj LIGHT w momencie gdy dany rząd mruga.

Aktywuj **Pomoc** aby w trakcie zmiany ekranów wyświetlał się tekst z pomocą: W menu głównym wybierz OK > **Settings** > **Display** > **Titles**

## Szybkie wybieranie (Quick Menu)

Niektóre funkcje można wybrać poprzez skrót klawiszowy z menu głównego.

Naciśnij i przytrzymaj LIGHT > **Quick menu**

- **Keylock**
- **Reminders (Przypomnienia)**
- **Alarm**
- **Time zone (1 lub 2)**
- **Sleep**

Więcej informacji patrz ???.



## 8. PROGRAM TRENINGOWY

### Przeglądanie programu

Z pomocą Polar ProTrainer 5 możesz stworzyć i zgrać spersonalizowany program treningowy do odbiornika. Ten rozdział zawiera podstawowe instrukcje na temat tego, jak posługiwać się zgranym za pomocą oprogramowania programem treningowym. Więcej informacji o tworzeniu ćwiczeń, ich przesyłaniu do odbiornika i analizie po zakończeniu ćwiczenia za pomocą Polar ProTrainer 5 znajdziesz w pliku pomocy tego programu.

Po zgraniu programu treningowego do odbiornika, w odbiorniku pojawiają się 2 dodatkowe menu, gdzie możesz go przejrzeć i sprawdzać plan na poszczególne dni. Przewijanie tygodni, dni i ćwiczeń odbywa się za pomocą UP lub DOWN. Wybierz tydzień i dzień i naciśnij OK.



Przeglądanie planu na dany tydzień

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



Week view umożliwia przejrzanie ćwiczeń danego tygodnia. Biały słupek reprezentuje planowany czas ćwiczenia, a czarny czas przeprowadzonego ćwiczenia. Poniżej słupków pokazany jest docelowy czas ćwiczeń danego tygodnia.

Naciśnij i przytrzymaj LIGHT aby przejrzeć następujące informacje danego tygodnia:

- **Week info:** Nazwa i opis tygodnia.
- **Targets:** Cele danego tygodnia Kalorie, dystans,\* i czas trwania. Planowany czas w sport zones: naciśnij OK i przechodź między strefami za pomocą UP lub DOWN.
- **Results:** Suma rzeczywiście przeprowadzonych ćwiczeń danego tygodnia Kalorie, dystans,\* i czas trwania. Czas spędzony w sport zones: naciśnij OK i przechodź między strefami za pomocą UP lub DOWN.
- **Reminder:** Przypomnienia, ustaw alarm (w momencie, 10 min, 30 min lub 1h przed ćwiczeniem) i wybierz rodzaj alarmu (Silent, Beep, Normal).
- **Program off:** Wykasowanie programu z odbiornika.

Podgląd planu na dany dzień



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

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

Day view umożliwia przejrzanie ćwiczeń danego dnia. Biały słupek reprezentuje planowany czas ćwiczenia, a czarny czas przeprowadzonego ćwiczenia. Poniżej słupków pokazany jest docelowy czas ćwiczeń danego dnia.

Naciśnij i przytrzymaj LIGHT w celu wyświetlenia informacji dodatkowych dostępnych dla danego dnia:

- **Targets:** Cele danego dnia Kalorie, dystans,\* i czas trwania. Czas spędzony w sport zones: naciśnij OK i przechodź między strefami za pomocą UP lub DOWN.
- **Results:** Podsumowanie przeprowadzonych w danym dniu ćwiczeń Kalorie, dystans,\* i czas trwania. Czas spędzony w sport zones: naciśnij OK i przechodź między strefami za pomocą UP lub DOWN.

Podgląd ćwiczeń danego dnia

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



Wyświetlona zostanie nazwa, opis i docelowy czas trwania ćwiczenia.

Naciśnij i przytrzymaj LIGHT w celu przejrzania następujących informacji:

- **Targets:** Cele danej sesji treningowej. Kalorie, dystans,\* i czas trwania. Czas spędzony w sport zones: naciśnij OK i przechodź między strefami za pomocą UP lub DOWN.
- **Phases:** Cele danej fazy treningowej.
- **Sport profile:** nazwa wybranego profilu sportowego. Więcej informacji w pomocy programu.
- **Reminder:** ustawienie czasu przypomnienia.

\*Wymagany opcjonalny sensor S1 foot pod.

## Wykonywanie zaprogramowanych ćwiczeń

### Rozpoczęcie ćwiczenia

Jeżeli ustawisz przypomnienie, odbiornik przypomni o planowanym na dany dzień ćwiczeniu. Po wyłączeniu przypomnienia naciśnij OK aby sprawdzić jak wygląda zaplanowane ćwiczenie.

Rozpoczęcie ćwiczenia

Wybierz **Today** > **Exercise view** > naciśnij OK > naciśnij OK

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

Więcej informacji na temat zapisu ćwiczenia patrz Rozpoczęcie ćwiczenia (strona 14). Odbiornik poprowadzi Cię przez ćwiczenie.

### Ćwiczenie z fazami

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

**Rozgrzewka / P1:** 10 minut biegu z pulsem 55-65% tętna maksymalnego.

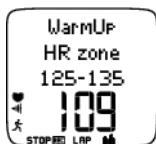
**Interwał / P2:** 3 km biegu w rytmie 3:30-4:00 min/km.

**Odpoczynek / P3:** Po 3 km pozwól, aby tętno spadło do 120 bpm. Powtórz fazy 2 i 3 sześciokrotnie.

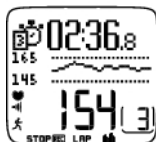
**Wyciszenie / P4:** 10 minutowy bieg w rytmie 5:00-6:00 min/km.

### Wygląd ekranu podczas ćwiczenia

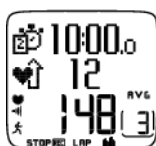
Podczas ćwiczenia ekran może wyglądać następująco:



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



Podczas ćwiczenia wyświetlane są:  
 Odliczanie czasu/prędkości\*, stoper, numer fazy  
 Strefa docelowa jako wykres (odświeżany co 10 sek, obrazujący ostatnie 10 minut ćwiczenia)  
 Tętno  
 Ilość powtórzeń do pozostała do zrealizowania



Każda faza kończy się wyświetleniem następujących informacji:  
 Czas trwania lub dystans\*  
 Różnica tętna (wzrost lub spadek tętna podczas fazy) lub średnia prędkość/rytm  
 Tętno średnie  
 Numer zakończonej fazy



Po zakończeniu ćwiczenia z fazami pojawia się ekran informujący o jego zakończeniu.  
 Odbiornik przechodzi do ćwiczenia bez żadnych ustawień, które możesz kontynuować. Ćwiczenie jest zapisywane do momentu gdy je wyłączysz.

Więcej informacji na temat tego, jak planować poszczególne ćwiczenia i przesyłać je do odbiornika znajdziesz w pliku pomocy oprogramowania.

## Funkcje podczas ćwiczenia

Podczas ćwiczenia zaprogramowanego można dokonywać takich samych zmian jak przy zwykłym ćwiczeniu. Więcej informacji o tych funkcjach patrz Funkcje przycisków podczas ćwiczenia (strona 16).

Zaprogramowane ćwiczenia korzystają z profili sportowych ustawionych w oprogramowaniu. Jeżeli zmienisz ustawienia podczas ćwiczenia (np. wskaźnik kalibracji), zmiany będą miały zastosowanie tylko do obecnego ćwiczenia. Jeżeli rozpoczniesz ponownie to samo ćwiczenie użyty zostanie ponownie profil sportowy zdefiniowany poprzez oprogramowanie.

## Lap menu

W celu wyświetlenia Lap menu podczas zaprogramowanego ćwiczenia naciśnij i przytrzymaj OK. Przechodź między opcjami naciskając UP lub DOWN wybierz zatwierdzając OK. Zawartość lap menu zależy od rodzaju ćwiczenia.

- **End phase:** Zakończenie obecnej fazy i przejście do następnej.
- **Jump to:** Przejście do którejkolwiek z faz ćwiczenia.
- **Lock zone** lub **Unlock zone:** Zablokowanie obecnego tętna lub prędkości/rytmu\* do odpowiadającej mu Sport zone, jeżeli ćwiczysz bez ustawionych stref docelowych.

Przeglądanie wyników ćwiczenia

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

Po zakończeniu zaprogramowanego ćwiczenia, dane zostaną zapisane w pliku **File**. Więcej informacji patrz Analiza wyników ćwiczenia (strona 20).

\*Wymagany opcjonalny sensor S1 foot pod.

## 9. TESTY

### Polar Fitness Test™



Polar Fitness Test™ to prosty i bezpieczny sposób zbadania wydolności tlenowej w spoczynku. Wynik tego testu - Polar OwnIndex, jest porównywalny z maksymalną zdolnością absorpcji tlenu ( $VO_{2max}$ ), która jest powszechnie stosowana do oceny wydolności tlenowej. Na OwnIndex wpływają: stopień aktywności fizycznej, tętno i jego wariacja w spoczynku, płeć, wiek, wzrost i waga. Polar Fitness Test jest przeznaczony dla zdrowych osób dorosłych.

Wydajność tlenowa ocenia szybkość i zdolność Twojego ciała do transportu tlenu do mięśni. Im lepsza wydajność tlenowa, tym silniejsze i wydajniejsze jest Twoje serce. Wysoka wydajność tlenowa ma dobry wpływ na zdrowie. Np. pomaga obniżyć wysokie ciśnienie krwi, a tym samym ryzyko problemów zdrowotnych z nim związanych. Jeżeli chcesz polepszyć swoją wydajność tlenową, musisz ćwiczyć regularnie średnio 6 tygodni, co wpłynie zauważalnie na OwnIndex. Osoby mniej wytrenowane zauważą zmiany jeszcze szybciej. Im lepszą masz kondycję, tym wolniej zauważysz zmiany OwnIndexu.

Wydolność tlenową można w najszybszy sposób zwiększyć wykonując ćwiczenia, przy których angażuje się jak najwięcej mięśni. Są to m.in. bieganie, kolarstwo, chód, pływanie, jazda na rolkach i łyżwach, narciarstwo biegowe.

W celu rozpoczęcia pomiarów w ciągu pierwszych 2 tygodni wyznacz OwnIndex kilkakrotnie, uśredniając wyniki wyznaczysz poziom wyjściowy. Następnie OwnIndex można wyznaczać mniej więcej raz na miesiąc.

Polar Fitness Test może też oszacować Twoje maksymalne tętno ( $HR_{max-p}$ ).  $HR_{max-p}$  to oszacowanie bardziej precyzyjne niż równanie  $220 - \text{wiek}$ . Więcej informacji na temat  $HR_{max}$ , patrz: ustawienia użytkownika.

Aby pomiar był miarodajny, musisz spełnić następujące wymagania:

- Test można wykonać gdziekolwiek (dom, praca, siłownia) pod warunkiem, że w miejscu tym panuje spokój. Nie ma żadnych niepokojących dźwięków (np. telewizja, radio, telefon) i nikt z Tobą nie rozmawia.
- Zawsze wykonuj test w tych samych warunkach i o tej samej porze.
- Na 2-3 godziny przed testem unikaj palenia i ciężkostrawnych posiłków.
- Na dzień przed testem unikaj ciężkiego wysiłku fizycznego, alkoholu i pobudzających środków farmakologicznych.
- Zrelaksuj się i uspokój. Połóż się i zrelaksuj przez 1-3 minut przed testem.

### Przed wykonaniem testu

#### Zakładanie nadajnika

Więcej informacji patrz Rozpoczęcie ćwiczenia (strona 14).

#### Wprowadź dane użytkownika

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

Aby móc przeprowadzić Polar Fitness Test, musisz wprowadzić swoje dane i stopień aktywności fizycznej w **Ustawienia użytkownika**

#### Ustaw $HR_{max-p}$ na On

Jeżeli chcesz otrzymać swoje szacowane tętno maksymalne włącz  $HR_{max-p}$

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

### Przeprowadzenie testu

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

Fitness test rozpocznie się za 5 sekund. Strzałki wskazują, że test trwa. Zrelaksuj się i ogranicz ruchy ciała i komunikację z innymi osobami.

Jeżeli nie wpisałeś w ustawieniach użytkownika stopnia swojej aktywności fizycznej, **Set your personal activity level** pojawi się na wyświetlaczu. Wybierz **Top:**, **High:**, **Moderate:**, lub **Low:**. Więcej informacji o stopniu aktywności fizycznej patrz Ustawienia użytkownika (strona 28).

Jeżeli odbiornik podczas wykonywania testu straci sygnał z nadajnika, test kończy się niepowodzeniem i napis **Test failed, check WearLink** pojawi się na wyświetlaczu. Sprawdź, czy elektrody są dostatecznie zwilżone i napięte i ponownie rozpocznij test.

Po zakończeniu testu usłyszysz podwójny sygnał dźwiękowy. **OwnIndex** w postaci liczby pojawi się na wyświetlaczu razem z oceną jego poziomu. Więcej informacji na temat tej oceny patrz Klasy poziomu wytrenowania.

W celu wyświetlenia **Szacowanego tętna maksymalnego** naciśnij **DOWN**. Naciśnij **OK** aby wyjść


#### Update to $VO_2$ max?

- Wybierz **Yes** aby zapisać **OwnIndex** w ustawieniach użytkownika i **Fitness Test Trendzie**.
- Wybierz **No** tylko jeżeli wyznaczyłeś  $VO_{2max}$  w laboratorium i wynik ten różni się więcej niż o jedną klasę od **OwnIndexu**. **OwnIndex** zapisany zostanie tylko w **Fitness Test Trendzie**. Więcej informacji patrz **Fitness Test Trend**

**Update to HR max?** Jeżeli opcja **HRmax-p** jest włączona)

- Wybierz **Yes** aby zapisać wartość w ustawieniach użytkownika.
- Wybierz **No** tylko jeżeli wyznaczyłeś  $HR_{max}$  w laboratorium.

Test można przerwać w każdej chwili naciskając **STOP**. **Fitness Test canceled** Wyświetli się na kilka sekund.

 Po zapisaniu **OwnIndexu** i  $HR_{max-p}$ , będą one używane do obliczania wydatku energetycznego.

### Po wykonaniu testu

#### Klasy poziomu wytrenowania

**OwnIndex** jest najbardziej użyteczny, kiedy porównujemy jego zmiany na przestrzeni czasu. **OwnIndex** można też zinterpretować na podstawie wieku i płci. Zlokalizuj swój **OwnIndex** w poniższej tabeli i porównaj swoją wydolność z osobami Twojej płci i wieku.

Najlepsi sportowcy zwykle uzyskują **OwnIndex** o wartości 70 (mężczyźni) i 60 (Kobiety). Sportowcy sportów wytrzymałościowych na poziomie olimpijskim mogą uzyskać nawet 95. **OwnIndex** jest najwyższy przy uprawianiu sportów angażujących duże grupy mięśniowe, takich jak bieganie, czy narciarstwo biegowe.

#### Mężczyźni

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

**POLSKI**

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

**Kobiety**

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

Klasyfikacja została stworzona na podstawie 62 badań, podczas których  $VO_{2max}$  zostało zmierzone bezpośrednio u zdrowych osób dorosłych w USA, Canadzie i 7 państwach europejskich. Patrz: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

**Fitness Test Trend**

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

W menu **Trend** możesz obserwować zmiany OwnIndexu w czasie. Wyświetlone może zostać 16 wartości OwnIndexu wraz z datami. Kiedy plik trendu jest pełny, najstarszy pomiar zostaje automatycznie skasowany.

Wyświetlony zostanie najnowszy pomiar wraz z datą i wykres trendu OwnIndexu. Za pomocą UP lub DOWN możesz przeglądać pozostałe wartości

**Kasowanie wartości OwnIndexu**

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

Wybierz wartość, którą chcesz skasować, przyciśnij i przytrzymaj LIGHT > **Delete value? No/Yes** pojawi się na wyświetlaczu. Zatwierdź przyciskając OK.

## Analiza wartości OwnIndexu z pomocą oprogramowania

Zgranie wyników do programu umożliwia wszechstronną analizę wyników, a także dostęp do bardziej szczegółowych informacji o Twoich postępach. Oprogramowanie umożliwia również wykreślenie wykresu porównującego wcześniejsze wyniki.

## Polar OwnOptimizer™



### General

Efektywny trening wymaga zwiększania: czasu trwania ćwiczenia, intensywności, lub całkowitego czasu ćwiczeń w danym okresie. W celu uniknięcia przetrenowania po każdym ciężkim treningu musi nastąpić odpowiednio długi odpoczynek. Jeżeli czas odpoczynku będzie niewłaściwy, możesz doświadczyć spadku formy, wynikającego z dużych obciążeń, zamiast jej wzrostu. Polar OwnOptimizer jest prostym i wiarygodnym testem, który określi, czy Twój program treningowy optymalnie rozwija Twoją formę. Polar OwnOptimizer stworzony jest do użytku przez zdrowe osoby dorosłe.

Polar OwnOptimizer jest modyfikacją tradycyjnego testu przetrenowania. Jest to idealne narzędzie, zawarte w tym urządzeniu, które każdemu kto trenuje regularnie co najmniej 3 razy w tygodniu, umożliwi wzrost formy i osiągnięcie pożądaných wyników. Test ten jest oparty na pomiarze tętna i jego wariacji podczas testu ortostatycznego (powstanie do pozycji stojącej z leżącej). OwnOptimizer pomaga zoptymalizować obciążenie treningami podczas realizacji programu treningowego, tak aby następował stały wzrost formy i nie dochodziło do przetrenowania, ani roztrenowania. Polar OwnOptimizer jest bazowany na pomiarze pięciu parametrów tętna. Dwa z nich podczas leżenia, jeden podczas wstawania i kolejne dwa podczas stania w miejscu. Za każdym razem, gdy wykonujesz test, odbiornik zapisuje tętno i porównuje je z poprzednio zarejestrowanymi danymi.

### Przed wykonaniem testu

#### Testy podstawowe

Przed pierwszym użyciu OwnOptimizera należy wykonać 6 testów w przeciągu 2 tygodni, aby wyznaczyć indywidualną wartość wyjściową. Pomiarów tych należy dokonać podczas 2 zwykłych tygodni treningowych, jednak nie podczas tygodni obciążonych ciężkim wysiłkiem. Pomiarów te wykonać należy dzień po wykonanym ćwiczeniu i po dniach odpoczynku.

#### Monitorowanie wartości OwnOptimizer

Po ustaleniu wartości wyjściowej, test należy wykonywać 2-3 razy w tygodniu. Testy wykonuj rano, po dniach odpoczynku i następnego dnia po ciężkim treningu (lub serii ciężkich treningów). Trzeci test możesz wykonać rano po dniu, w którym wykonałeś zwykłe ćwiczenie. OwnOptimizer może nie dostarczyć wiarygodnych informacji podczas roztrenowania i bardzo nieregularnych treningów. Jeżeli przerwa w treningach wyniosła więcej niż 14 dni, ponownie powinieneś wyznaczyć wartość wyjściową.

### Przeprowadzenie testu

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

- Załóż nadajnik Więcej informacji patrz Rozpoczęcie ćwiczenia (strona 14) w laboratorium.
- Zrelaksuj się i uspokój.
- Możesz wygodnie siedzieć, lub położyć się na łóżku. Zawsze wykonuj test w takiej samej pozycji.
- Test można wykonać gdziekolwiek (dom, praca, siłownia) pod warunkiem, że w miejscu tym panuje spokój. Nie ma żadnych niepokojących dźwięków (np. telewizja, radio, telefon) i nikt z Tobą nie rozmawia.
- Na 2-3 godziny przed testem unikaj palenia i ciężkostrawnych posiłków i picia.

## POLSKI

Przeprowadzenie testu

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

Strzałki wskazują, że test trwa. Nie ruszaj się podczas pierwszych 3 minut testu.

Po trzech minutach, odbiornik wyda sygnał i napis **Optimizer Stand up** pojawi się na wyświetlaczu. Wstań i stój w miejscu przez 3 minuty.

Po 3 minutach odbiornik ponownie wyda sygnał i zakończy test.

Wynik pojawi się jako numer i jego interpretacja. Naciśnij **DOWN** w celu wyświetlenia swojego średniego tętna (bpm) podczas leżenia (**HRrest**), najwyższego tętna podczas stania (**HRpeak**), i średniego tętna podczas stania (**HRstand**).

Test można przerwać w każdym momencie naciskając **STOP**. **Optimizer Test canceled** pojawi się na wyświetlaczu.

Jeżeli odbiornik straci sygnał nadajnika **Test failed. Check WearLink** pojawi się na wyświetlaczu. Sprawdź, czy elektrody są dostatecznie zwilżone i odpowiednio napięte.

### Po wykonaniu testu

#### Jak zinterpretować wynik

Odbiornik wylicza pięć parametrów na podstawie tętna i jego wariacji. Wartość OwnOptimizer jest obliczana poprzez porównanie otrzymanych wyników do poprzednich. Odbiornik wyświetli opis Twojego stanu. Rozwinięcia tych opisów są przedstawione poniżej.

#### **Good Recovery** (1)

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

#### **Normal State** (2)

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

#### **Training Effect** (3)

Twoje tętno jest wyższe niż zwykle. Najprawdopodobniej w ostatnich dniach ćwiczyłeś intensywnie. Masz dwie opcje: 1) odpocznij lub trenuj lekko przez jeden lub dwa dni, lub 2) kontynuuj intensywne treningi przez jeden lub dwa dni, a następnie dobrze odpocznij. Podobnymi symptomami może się objawiać początek przeziębienia lub grypy.

#### **Steady State** (4)

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

#### **Stagnant State** (5)

Twoje tętno nadal jest na normalnym poziomie, co trwa już od dłuższego czasu. OwnOptimizer wskazuje, że nie ćwiczyłeś dostatecznie intensywnie, aby optymalnie się rozwijać. W celu poprawienia kondycji powinieneś dołączyć do swojego programu treningowego bardziej intensywne, lub dłuższe ćwiczenia.

#### **Hard Training** (6)

Twoje tętno jest wyższe niż zwykle kolejny raz z rzędu. Być może specjalnie trenowałeś ciężiej. Wynik



wskazuje na przeciążenie, dlatego powinieneś się dobrze zregenerować. W celu monitorowania regeneracji powtórz test po jednym lub dwóch dniach odpoczynku lub lekkich ćwiczeń.

#### **Overreaching (7)**

OwnOptimizer wskazuje, że ćwiczyłeś bardzo intensywnie przez kilka dni lub tygodni. Twoje tętno od dłuższego czasu pozostaje na wysokim poziomie. Wskazuje to, że zdecydowanie powinieneś całkowicie się zregenerować. Im dłuższy był okres intensywnych ćwiczeń tym dłuższy powinien być okres regeneracji. Wykonaj ponownie test po co najmniej dwóch dniach odpoczynku.

#### **Sympathetic Overtraining (8)**


OwnOptimizer wskazuje, że ćwiczyłeś bardzo intensywnie przez kilka dni lub tygodni, a regeneracja nie była wystarczająca. Zaskutkowało to przetrenowaniem. W celu powrotu do normalnego stanu, odpocznij dokładnie monitorując swój stan. Podczas odpoczynku wykonuj test 2-3 razy w tygodniu.

#### **Parasympathetic Overtraining (9)**

Twoje tętno pozostaje na niskim poziomie, co zinterpretować można by było jako stan dobrej regeneracji. Jednak pozostałe parametry wskazują na parasympatyczne przetrenowanie. Najprawdopodobniej przez długi okres ciężko trenowałeś, a odpoczynki nie były wystarczające. Sprawdź, czy występują pozostałe objawy przetrenowania, takie jak zwiększone zmęczenie, zły humor, problemy ze snaniem, przewlekłe bóle mięśni i/lub poczucie bycia wypalonym.

Zazwyczaj parasympatyczne przetrenowanie jest wywołane długim okresem ciężkich ćwiczeń. W celu regeneracji z tego stanu, musisz całkowicie zregenerować swoje ciało. Regeneracja taka może potrwać kilka tygodni. Nie powinieneś ćwiczyć, za to powinieneś odpoczywać przez większość okresu regeneracji. Możesz w tym czasie przeprowadzić kilka bardzo lekkich treningów tlenowych, a tylko wyjątkowo trening intensywny.

Możesz też spróbować przenieść się na inny sport. Jakkolwiek powinien on być dla ciebie znany i łatwy. Podczas odpoczynku wykonuj test 2-3 razy w tygodniu. Kiedy czujesz, że zregenerowałeś się całkowicie, a wynik testu co najmniej raz wskazuje na Normal State lub Good recovery, możesz pomyśleć o rozpoczęciu treningów. Jeżeli zdecydujesz się rozpocząć treningi w pierwszym okresie wyznacz ponownie wartość wyjściową.

 *Przed radykalną zmianą programu treningowego przestuduj wyniki testu OwnOptimizer, swoje subiektywne odczucia i jakiegokolwiek objawy, jeżeli takie wystąpiły. Powtórz test, jeżeli nie jesteś pewien, czy wykonany został w odpowiednich warunkach. Na wynik testu mogą wpływać niektóre czynniki zewnętrzne takie jak, stres psychiczny, niedawno przebyta choroba, zmiany środowiskowe (temperatura, wysokość) i inne. Co najmniej raz w roku, na początku sezonu, należy na nowo wyznaczyć wartość wyjściową.*

### **OwnOptimizer Trend**

Wybierz **Test > Fitness > Trend**

W tym menu możesz obserwować zmiany wartości OwnOptimizer w czasie. Zawiera ono 16 ostatnich wartości OwnOptimizer wraz z datami ich zapisu. Jeżeli plik się zapełni, najnowszy wynik zastępuje automatycznie najstarszy.

Wyświetlony zostanie najnowszy pomiar wraz z datą i wykres trendu OwnOptimizer. Naciśnij OK aby zobaczyć opis wyniku. Przewijaj za pomocą UP lub DOWN aby przejrzeć pozostałe wartości.

### **Kasowanie wartości OwnOptimizer**

Wybierz **Test > Fitness > Trend**

Wybierz wartość, którą chcesz skasować a następnie naciśnij i przytrzymaj LIGHT. **Delete value? No/Yes** pojawi się na wyświetlaczu. Zatwierdź przyciskając OK.

### Zerowanie pliku Trendu

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

Możesz wyzerować OwnOptimizer. Wszystkie wyniki zostaną usunięte z pamięci. Kiedy przeprowadzasz test po 365 dniu od rozpoczęcia pomiarów, lub po raz pierwszy od 30 dni, napis **Reset test period?** pojawi się na wyświetlaczu.






### Analiza wyników z pomocą oprogramowania

Zgranie wyników do programu umożliwia wszechstronną analizę wyników, a także dostęp do bardziej szczegółowych informacji o Twoich postępach. Oprogramowanie umożliwia również wykreślenie wykresu porównującego wcześniejsze wyniki.

## 10. INFORMACJE PODSTAWOWE

### Polar sport zones

Z pomocą Polar sport zones polepszyć można efektywność treningu opartego o tętno. Treningi można podzielić na pięć sport zone - stref wyznaczanych jako procent tętna maksymalnego. Ponadto dzięki sport zones możesz w prosty sposób wybrać i monitorować intensywność treningu.

Strefa docelowa	Intensywność w % HR <sub>max</sub> , bpm	Przykładowy czas trwania	Korzyść treningowa
<b>MAXIMUM</b> 	90–100% 171–190 bpm	do 5 minut	Korzyści: maksymalny lub sub maksymalny wysiłek dla mięśni i układu oddechowego. Objawy: bardzo wyczerpujące dla mięśni i układu oddechowego. Zalecane dla: ćwiczenie dla bardzo doświadczonych i sprawnych biegaczy. Krótkie interwały, zazwyczaj pod koniec przygotowań do krótkodystansowych zawodów.
<b>HARD</b> 	80–90% 152–172 bpm	2–10 minut	Korzyści: zwiększenie umiejętności znoszenia intensywnego wysiłku. Objawy: Powoduje zmęczenie mięśni i intensywne oddychanie. Zalecane dla: ćwiczenie dla doświadczonych biegaczy do całorocznego wykorzystania na różnych dystansach. Ważne podczas okresów poprzedzających zawody.
<b>Moderate:</b> 	70–80% 133–152 bpm	10–40 minut	Korzyści: zwiększenie rytmu treningu, wytrzymałości przy średnich obciążeniach jak i efektywności. Objawy: stabilny, kontrolowany szybki oddech. Zalecane dla: ćwiczenie dla biegaczy przygotowujących się do zawodów lub chcących poprawić swoje wyniki, szczególnie przygotowania do półmaratonu i maratonu.
<b>LIGHT</b> 	60–70% 114–133 bpm	40–80 minut	Korzyści: poprawienie kondycji, regeneracji i polepszenie metabolizmu. Objawy: Łatwy i komfortowy wysiłek dla mięśni i serca. Zalecane dla: ćwiczenie dla każdego do długich treningów podczas fazy początkowej sezonu i do treningów regeneracyjnych podczas sezonu.
<b>VERY LIGHT</b> 	50–60% 104–114 bpm	20–40 minut	Korzyści: pomagają się rozgrzać i wyciszyć, wspomaga regenerację. Objawy: bardzo lekkie, niskie obciążenie. Zalecane dla: rozgrzewka i wyciszenie przed i po treningu.

HR<sub>max</sub> = tętno maksymalne (220-wiek). Np.: dla osoby w wieku 30 lat, 220–30=190 bpm.

Bieg w **sport zone 1** jest przeprowadzany z bardzo niską intensywnością. Twoja forma zwiększa się nie tylko podczas treningu, ale również podczas okresu regeneracji po treningu. Proces regeneracji można przyspieszyć ćwiczeniami o bardzo niskiej intensywności.

**sport zone 2** jest stworzona do trenowania wytrzymałości, jest ważną częścią każdego programu treningowego. Ćwiczenia w tej strefie są łatwymi ćwiczeniami tlenowymi. Długie ćwiczenia w tej strefie powodują zwiększenie efektywności zużycia energii. Postęp wymaga jednak wytrwałości.

Siła tlenowa jest zwiększana w **sport zone 3**. Intensywność jest większa niż w strefie 1 i 2, nadal jednak jest to ćwiczenie w większości tlenowe. Trening w sport zone 3 może się np. składać z interwałów zakończonych odpoczynkami. Bieganie w tej strefie służy szczególnie zwiększeniu efektywności mięśni szkieletowych i serca, a także krążenia krwi.

Jeżeli Twoim celem jest uzyskanie najwyższej formy, musisz ćwiczyć w **sport zone 4 i 5**. Wykonywane w tych strefach ćwiczenia, to ćwiczenia anaerobowe, które należy wykonywać w interwałach nie dłuższych niż 10 minut. Im krótszy interwał, tym większa intensywność. Ważne jest zachowanie wystarczającego odstępu między interwałami. Ćwiczenia w strefie 4 i 5 wykonuje się w celu uzyskania najwyższej formy.

Strefy Polar sport zones można personalizować przy użyciu  $HR_{max}$  wyznaczonego w laboratorium, lub podczas samodzielnie przeprowadzonego testu. Biegając w danej strefie, staraj się wykorzystać ją w całości. Środek strefy jest dobrym poziomem ćwiczenia, jednak nie ma potrzeby utrzymywania tętna przez cały czas na jednakowym poziomie. Tętno stopniowo dostosowuje się do intensywności treningu. Np. przy przejściu ze strefy 1 do 3, system krążenia i tętno dostosują się do tej zmiany w czasie 3-5 minut.

Reakcja tętna na intensywność ćwiczenia jest uzależniona od takich czynników jak poziom wytrenowania i regeneracji, a także od warunków zewnętrznych. Ważne jest, aby zwracać uwagę na swoje subiektywne odczucia i zmęczenie i dostosowywać do nich program treningowy.

Najprostszym sposobem użycia sport zone jest zrobienie z nich stref docelowych. Więcej informacji patrz Planowanie treningu (strona 11).

Po zakończeniu ćwiczenia, wyświetlony zostanie czas spędzony w poszczególnych strefach. Przejdź do **Weekly** aby sprawdzić, w których strefach najczęściej ćwiczyłeś w danym tygodniu.

Za pomocą Polar ProTrainer 5 można ustawić nawet 10 stref, w celu lepszego ich dopasowania do Twoich potrzeb treningowych.

## Trening OwnZone

Odbiornik wyznacza automatycznie indywidualną strefę bezpiecznej intensywności wysiłku: OwnZone. Polar OwnZone to wyznaczona specjalnie dla Ciebie strefa treningu tlenowego. Funkcja ta przeprowadza Cię przez rozgrzewkę i bierze pod uwagę Twój aktualny stan fizyczny i psychiczny. Dla większości dorosłych OwnZone odpowiada 65-85% tętna maksymalnego.

OwnZone wyznaczona zostanie w ciągu 1-5 minut podczas rozgrzewki w czasie chodu, biegu lub innej aktywności fizycznej. Test polega na powolnym rozpoczęciu ćwiczenia, z małą intensywnością, a następnie stopniowym zwiększaniu tętna. OwnZone jest stworzony dla zdrowych osób dorosłych. Pewne stany zdrowotne mogą spowodować niepowodzenie wyznaczenia OwnZone. Należą do nich wysokie ciśnienie krwi, arytmia serca i przyjmowanie niektórych leków.

Umiejętność oceny i interpretacji zachowań własnego ciała podczas wykonywania wysiłku fizycznego jest ważna, w celu zachowania dobrej kondycji. W uwagi na to, że rozgrzewka przebiega różnie dla różnych rodzajów ćwiczeń, a Twój stan psychiczny i fizyczny ulega zmianie każdego dnia (np. z powodu choroby lub stresu), użycie funkcji OwnZone przed każdym ćwiczeniem gwarantuje wyznaczenie najbardziej efektywnej strefy docelowej odpowiedniej dla tego ćwiczenia.

## Tętno maksymalne

Tętno maksymalne ( $HR_{max}$ ) jest maksymalną ilością skurczów serca na minutę (bpm) podczas maksymalnego wysiłku fizycznego. Dla każdego jest różne i zależy od wieku, czynników dziedzicznych i

stopnia wytrenowania. Tętno maksymalne dla różnych sportów może być różne.  $HR_{max}$  jest używane, do określenia intensywności wysiłku.

### Wyznaczenie tętna maksymalnego

Twoje  $HR_{max}$  można wyznaczyć na kilka sposobów.

- Najbardziej dokładne jest kliniczne wyznaczenie  $HR_{max}$ , zwykle podczas testu na rowerze pod okiem kardiologa lub fizjologa.
- Możesz również wyznaczyć  $HR_{max}$  poprzez test wykonany w terenie z Twoim partnerem biegowym.
- Możesz też zmierzyć wartość  $HR_{max-p}$ , która szacuje  $HR_{max}$  po wykonaniu Polar Fitness Testu.
- $HR_{max}$  może być również oszacowane na podstawie popularnego równania:  $220 - \text{wiek}$ , jakkolwiek badania wskazują, że metoda ta jest niedokładna, zwłaszcza dla osób starszych lub uprawiających sport od wielu lat.

Jeżeli w czasie ostatnich tygodni wykonywałeś ciężkie ćwiczenia fizyczne i wiesz, że bezpiecznie możesz osiągnąć swoje tętno maksymalne możesz bezpiecznie przeprowadzić test wyznaczający Twoje  $HR_{max}$ . Podczas testu zaleca się obecność drugiej osoby. Jeżeli jesteś nie pewny, czy możesz przeprowadzić test samodzielnie, skonsultuj się ze swoim trenerem.

Oto przykład prostego testu.

**Krok 1:** Rozgrzej się 15 minut na płaskiej powierzchni, jak przed zwykłym treningiem.

**Krok 2:** Znajdź wzgórze lub schody, których podbiegnięcie zabierze więcej niż 2 minuty. Podbiegnij to wzgórze/schody w tępie, jakie byłbyś w stanie utrzymać przez 20 minut. Powróć na miejsce startu.

**Krok 3:** Podbiegnij wzgórze/schody w tępie, jakie byłbyś w stanie utrzymać przez 3 km. Zapamiętaj najwyższe tętno z tego odcinka. Twoje tętno maksymalne jest mniej więcej o 10 uderzeń wyższe.

**Krok 4:** Zbiegnij z wzgórza i pozwól, aby tętno spadło o 30-40 uderzeń na minutę.

**Krok 5:** Podbiegnij wzgórze/schody w takim tępie, jakie byłbyś w stanie utrzymać jedynie przez 1 minutę. Spróbuj podbiec połowę wzgórza/schodów. Zapamiętaj najwyższe tętno z tego odcinka. Taki wysiłek doprowadzi Cię blisko tętna maksymalnego. Użyj tej wartości jako swojego tętna maksymalnego do obliczenia stref treningowych

**Krok 6:** Nie zapomnij o wykonaniu wyciszenia trwającego minimum 10 minut.

### Tętno spoczynkowe/w pozycji siedzącej

$HR_{sit}$  to tętno podczas całkowitego wyciszenia organizmu (np. gdy wygodnie siedzisz). W celu ustalenia  $HR_{sit}$ , załóż nadajnik, usiądź i nie wykonuj żadnej aktywności fizycznej. W celu wykonania dokładniejszego pomiaru powtórz tę procedurę kilkakrotnie i wylicz średnią.

### Polar Running Index

Running Index to prosty sposób monitorowania swoich wyników. Twoja forma (szybkość/łatwość biegu z zadaną prędkością) jest bezpośrednio związana z twoją wydolnością tlenową ( $VO_{2max}$ ) i ekonomicznością ćwiczenia (wydajność ciała podczas biegania), czynniki te są brane pod uwagę przy obliczaniu Running Index. Analizując zmiany Running Index w czasie, możesz monitorować swój postęp. Jeżeli wystąpił postęp, to bieganie z daną prędkością będzie od Ciebie wymagało mniejszego wysiłku, lub będziesz mógł biec szybciej męcząc się tak samo. Running Index wykazuje taki postęp. Running Index informuje Cię też o zmianach formy występujących z dnia na dzień.

Korzyści z Running Indexu:

- pokazuje pozytywne efekty dobrze prowadzonych ćwiczeń i odpoczynków.
- monitoruje rozwój Twojej formy na różnych poziomach intensywności treningu, a nie tylko podczas maksymalnego wysiłku.
- możesz określić optymalną dla siebie prędkość biegu porównując Running Index z różnych ćwiczeń.
- wywołanie rozwoju formy poprzez znalezienie optymalnej techniki i intensywności biegu.

## POLSKI

Running Index jest kalkulowany dla każdego ćwiczenia, w którym używasz nadajnika i foot poda\* i gdy spełnione zostaną następujące warunki:

- minimalna prędkość biegu wynosi 6km/h / 3,75/mi a czas trwania ćwiczenia przekracza 12 minut.
- tętno przekracza 40% HR<sub>max</sub>.

Sprawdź, czy skalibrowałeś Foot pod Kalkulacja Running Indexu rozpoczyna się w momencie włączenia zapisu ćwiczenia. Podczas ćwiczenia możesz się raz zatrzymać (np. na światłach) nie powodując przerwania kalkulacji.

Na koniec wyświetlony Running Index zostanie wyświetlony i zapisany w pamięci. Znajdź swój wynik w poniższej tabeli. Z pomocą oprogramowania możesz monitorować i analizować Running Index w czasie i przy różnych prędkościach. Możesz też porównać Running Index z różnych rodzajów ćwiczeń i przeprowadzić analizę krótko i długookresową.

### Analiza krótkookresowa

Running Index	Ocena wyniku
< 30	Bardzo słabo
31-37	Słabo
38-44	Dostatecznie
45-51	Średnio
52-58	Dobrze
59-65	Bardzo dobrze
> 65	Wspaniale

Z dnia na dzień wartość Running Indexu może się zmieniać ze względu na warunki przeprowadzenia treningu np. ukształtowanie terenu, rodzaj podłoża, wiatr, temperatura.

### Analiza długookresowa

Wartości Running Indexu w czasie formują wykres, który ocenia Twoją zdolność biegania określonych dystansów.

Poniższa tabela szacuje czas potrzebny do przebiegnięcia określonego dystansu, przy maksymalnym wysiłku. Użyj swojej długookresowej średniej Running Indexu i znajdź ją w tabeli. **Podany czas szacunkowy jest najdokładniejszy dla wartości Running Indexu otrzymanych w podobnych warunkach w jakich planujesz przebiec dany dystans.**

Running Index	Test Coopera (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h: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

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

\*Wymagany opcjonalny sensor S1 foot pod.

W celu osiągnięcia maksymalnego wyniku oprócz Running Indexu ważne są również dobre przygotowanie, dobre warunki do biegania i nastawienie psychiczne. Ważna jest także jakość i ilość treningów, ale również wrodzone predyspozycje.

### Polar Article Library

W celu znalezienia dodatkowych informacji na temat biegania odwiedź Polar Article Library [<http://articles.polar.fi>].

## 11. INFORMACJE SERWISOWE

### Konserwacja i przechowywanie

#### Dbanie o produkt

Jak z każdym urządzeniem elektrycznym, z odbiornikiem należy obchodzić się z ostrożnością. Stosowanie się do poniższych wskazówek pozwoli Ci zachować gwarancję i cieszyć się bezawaryjnym działaniem przez wiele lat.

**Po użyciu odepnij z dwóch stron pasek od łącznika.** Wymyj łącznik roztworem wody z mydłem. Wysusz ręcznikiem. Nigdy nie używaj alkoholu i materiałów ściernych (środków chemicznych lub druciaków).

**Po każdym użyciu przepłucz pasek nadajnika wodą.** Jeżeli używasz paska więcej niż trzy razy w tygodniu, conajmniej raz na 3 tygodnie wypierz go w pralce w temperaturze 40°C / 104°F. Pasek umieść w specjalnym woreczku do prania. Nie namaczać i nie używać proszku do prania z wybielaczem, ani ze środkiem zmiękczającym. Nie prać chemicznie, ani nie wybielać.

Wypierz pasek jeżeli w najbliższym czasie nie będziesz go dłużej używał, a także po każdym użyciu w wodzie z dużą zawartością chloru. Paska nie należy wirować, ani prasować. Nigdy nie wkładaj łącznika do pralki albo suszarki! **Susz i przechowywuj pasek i łącznik oddzielnie.**

Przechowywuj odbiornik, nadajnik, food pod i stride sensor w chłodnym, suchym miejscu. Nie przechowuj ich w wilgoci i nie "oddychających" opakowaniach (np. reklamówki), ani w materiałach przewodzących (np. mokry ręcznik). Nie zanurzaj Foot poda w wodzie. Nie narażaj na długotrwałe działanie promieni słonecznych.

Temperatura pracy: -10 °C do +50 °C / +14 °F do +122 °F.

#### Serwis


Podczas trwania 2 letniej gwarancji wszystkie usługi serwisowe wykonywane mogą być jedynie w autoryzowanym centrum serwisowym Polara. Gwarancja nie obejmuje zniszczeń powstałych w trakcie, lub w wyniku wykonywania napraw przez nieupoważnione osoby. Więcej informacji patrz Gwarancja międzynarodowa Polar (strona 53).

#### Wymiana baterii

W celu własnoręcznej wymiany baterii w nadajniku i foot podzie\* uważnie zastosuj się do instrukcji z pozycji Instalacja baterii - foot pod. Wszystkie baterie wymienia się w ten sam sposób. Więcej informacji o wymianie baterii w foot podzie\* patrz Instalacja baterii - food pod (strona 9).

Jeżeli wolisz, aby wymianę dokonał Polar skontaktuj się z autoryzowanym centrum serwisowym. Serwis przetestuje sensor po wymianie baterii.

Częste podświetlanie ekranu powoduje szybsze wyczerpanie baterii. W zimnym otoczeniu może się pojawić wskaźnik zużycia baterii, który zniknie po powrocie do ciepła. W celu zapewnienia długiej żywotności pokrywy baterii otwieraj ją jedynie w celu wymiany baterii. W trakcie wymiany baterii sprawdź, czy nie jest zniszczona uszczelka. W takim przypadku należy ją wymienić. Zestaw baterii i uszczelki jest dostępny w dobrze zaopatrzonych sklepach i autoryzowanych centrach serwisowych Polara. W USA i Kanadzie uszczelki są dostępne jedynie w autoryzowanych centrach serwisowych Polara..

 *Trzymaj baterie z dala od dzieci. W przypadku połknięcia skontaktuj się natychmiast z lekarzem. Baterie powinny być wyrzucane do odpowiednich pojemników zgodnie z obowiązującym prawem.*

\*Wymagany opcjonalny sensor S1 foot pod.



## Uwagi

### Zakłócenia podczas ćwiczeń

#### Zakłócenia elektromagnetyczne i elektroniczny sprzęt sportowy.

Zakłócenia mogą być spowodowane przez linie wysokiego napięcia, światła drogowe, trakcję tramwajową lub kolejową, telewizor, silniki samochodowe, niektóre napędzane silnikiem sprzęty sportowe, telefony komórkowe lub bramki wykrywające metal. W celu uniknięcia nie poprawnego odczytu oddal się od źródła powodującego zakłócenia.

Niektóre części elektronicznego sprzętu sportowego, takie jak wyświetlacze LED, silniki, czy hamulce elektromagnetyczne mogą również powodować zakłócenia. W celu rozwiązania tego problemu spróbuj:

1. Zdejmij nadajnik z klatki piersiowej i zacznij ćwiczyć na powodującym zakłócenia sprzęcie.
2. Spóbij umieścić odbiornik w taki miejscu, w którym nie będzie on wyświetlał pulsu, a symbol serca nie będzie migał.. Zakłócenia powodowane są zazwyczaj w lini wyświetlacza urządzenia do ćwiczeń, podczas gdy jego lewa lub prawa strona są w miare wolne od zakłóceń.
3. Załóż spowrotem nadajnik i staraj się trzymać odbiornik w przestrzeni wolnej od zakłóceń.

Jeżeli odbiornik nadal wskazuje błędne informacje urządzenie na którym ćwiczysz jest najprawdopodobniej zbyt "chałaśliwe" elektrycznie aby móc w jego pobliżu dokonać bezprzewodowego pomiaru pulsu.

#### Crosstalk

Symbol serca bez ramki oznacza niekodowaną transmisję pulsu. W przypadku niekodowanej transmisji odbiornik zbiera sygnały nadajników w promieniu 1m. Jednoczesne sygnały niekodowane z innych nadajników mogą spowodować błędne wskazania.

Jeżeli zakłócenia spowodowane są przez nadajnik innej osoby oddal się od niej i kontynuuj ćwiczenie.

W celu uniknięcia takich zakłóceń można też:

1. Zdjąć nadajnik z klatki piersiowej na 30 sekund. Oddalić się od drugiego urządzenia.
2. Założyć nadajnik i przyłożyć odbiornik do nadajnika w miejscu, gdzie znajduje się logo Polar. Odbiornik ponownie rozpocznie szukania sygnału. Kontynuuj ćwiczenie.

#### Używanie komputera RS400 w wodzie.

Komputer biegowy może być używany w wodzie. Nie jest to jednak sprzęt do nurkowania. W celu zapewnienia wodoszczelności nie należy przyciskać przycisków pod wodą. Podczas użytkowania monitora pracy serca pod wodą następujące czynniki mogą zakłócić jego poprawne działanie:

- Woda z wysoką zawartością chloru i woda mocno zasolona bardzo łatwo przewodzi prąd. Może to spowodować spięcia na elektrodach i utratę sygnału przez odbiornik.
- Skoki do wody oraz gwałtowne ruchy mięśni podczas zawodów mogą spowodować obsunięcie się nadajnika i utratę sygnału przez odbiornik.
- Siła sygnału ECG jest dla każdego inna i zależy od budowy ciała. Problemy pojawiają się częściej podczas ćwiczeń w wodzie.

S1 foot pod może być używany w mokrym środowisku i w deszczu, jakkolwiek nie można go używać pod wodą.

#### Minimalizacja ryzyka podczas ćwiczenia

Wykonywanie ćwiczeń może wiązać się z ryzykiem. Przed rozpoczęciem regularnego treningu zaleca się zadanie sobie następujących pytań dotyczących własnego stanu zdrowia. Jeżeli odpowiesz TAK na jakiegokolwiek z tych pytań zaleca się konsultację z lekarzem przed rozpoczęciem regularnych ćwiczeń.

- Czy w ciągu ostatnich 5 lat byłeś nieaktywny fizycznie?
- Czy masz wysokie ciśnienie krwi lub wysoki poziom cholesterolu?

## POLSKI

- Czy zażywasz jakiegokolwiek leki na ciśnienie krwi lub serce?
- czy masz lub miałeś problemy z oddychaniem?
- Czy masz objawy jakiegokolwiek choroby?
- Czy jesteś w trakcie rehabilitacji po przebytej chorobie lub operacji?
- Czy używasz rozrusznika serca lub innego wszczepionego urządzenia elektronicznego?
- Czy palisz papierosy?
- Czy jesteś w ciąży?

Wysiłek fizyczny nie jest jedynym czynnikiem wpływającym na tętno. Mogą na nie wpływać też takie czynniki jak leki sercowe lub ciśnieniowe, kondycja psychiczna, astma, problemy z oddychaniem itp., a także napoje energetyzujące, alkohol i nikotyna.


Ważne jest, aby kontrolować zachowanie własnego ciała podczas treningu. **Jeżeli niespodziewanie odczujesz ból lub nagłe zmęczenie zakończ ćwiczenie lub zwolnij jego tempo.**

### **Uwaga dla osób z rozrusznikami serca i innymi wszczepianymi urządzeniami elektronicznymi.**

Osoby używające rozruszników serca lub innych wszczepianych urządzeń elektronicznych używają monitora pracy serca na własną odpowiedzialność. Przed rozpoczęciem użytkowania monitora pracy serca zalecamy wykonanie testów wydolnościowych pod okiem lekarza sportowego. Test taki powinien również sprawdzić bezpieczeństwo i poprawność odczytów podczas równoczesnego użytkowania rozrusznika i monitora pracy serca.

**W razie uczulenia na jakikolwiek materiał mający kontakt ze skórą, lub w razie reakcji alergicznej podczas używania monitora pracy serca,** sprawdź materiały z jakich jest on zbudowany w specyfikacji technicznej. W celu uniknięcia takiej sytuacji nadajnik można założyć na koszulkę obficie nawilżając ją w miejscach dotykających elektrod na pasku, co powinno zagwarantować poprawne działanie..

Twoje bezpieczeństwo jest dla nas bardzo ważne.. Kształt food poda/stride sensora został tak zaprojektowany, aby zminimalizować ryzyko zaczepienia o cokolwiek podczas biegu. Jakkolwiek należy zachować ostrożność podczas biegu w lecie, czy zaroślach.

 *Pod wpływem potu nadajnik może zafarbować jasne ubrania na czarno. W przypadku użycia środka odstraszającego owady należy upewnić się, że nie wejdzie on w reakcję z nadajnikiem.*

\*Wymagany opcjonalny sensor S1 foot pod.

## Specyfikacja techniczna

### Odbiornik

Class 1 Laser Product

Żywotność baterii:

Średnio 1 rok (1h/dzień, 7 dni w tygodniu)

Typ baterii:

CR2032

Uszczelka baterii:

O-Ring 20,0 x 1,1, material silicone

Temperatura pracy:

-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F

Pasek i sprzączka:

Poliuretan, stal nierdzewna

Denko:

Poliamid, stal nierdzewna spełniająca wymogi dyrektywy UE 94/27/EU i jej poprawki 1999/C 205/05 dotyczących ograniczenia stosowania niklu w produktach mających bezpośredni kontakt ze skórą.

Dokładność zegarka:

Lepsza niż  $\pm 0,5$  sekundy / dzień przy temperaturze 25 °C / 77 °F.

Dokładność monitora pracy serca:

$\pm 1\%$  lub 1 bpm, . Przy założeniu stabilnych warunków.

Zakres pomiaru tętna:

15-240

Zakres pomiaru prędkości:

Foot pod: 0-29,5 km/h or 0-18,3 mph

### Wartości graniczne odbiornika

Maksymalna ilość plików:

99

Maksymalny czas pliku:

99 h 59 min 59 s

Maksymalna ilość międzyczasów:

99

Całkowity dystans Shoes 1:	999 999 km / 621370 mi
Całkowity dystans Shoes 2:	999 999 km / 621370 mi
Całkowity dystans:	999 999 km / 621370 mi
Całkowity czas trwania:	9999h 59min 59s
Całkowita ilość kalorii:	999 999 kcal
Całkowita ilość ćwiczeń:	9999

**Nadajnik**

Żywotność baterii WearLink 31 transmitter:	Średnio 2 lata (3h/dzień, 7 dni w tygodniu)
Typ baterii:	CR2025
Uszczelka baterii:	O-Ring 20,0 x 1,0, materiał silicone
Temperatura pracy:	-10 °C do +40 °C / 14 °F do 104 °F
Materiał łącznika:	Poliamid
Materiał paska:	Poliuretan/ Poliamid/ Poliester/ Elastan/ Nylon

**Foot Pod**

Żywotność baterii:	Średnio 20 godzin
Typ baterii:	Jedna bateria AAA
Temperatura pracy:	-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F
Dokładność:	±3 % lub lepiej po skalibrowaniu. Przy założeniu stabilnych warunków.

**Polar WebLink przy użyciu IrDA Communication, Polar ProTrainer 5™**

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

Komputer biegowy Polar pokazuje stopień obciążenia fizycznego i intensywność ćwiczeń. Dzięki użyciu S1 foot pod mierzy także prędkość i dystans. Użycie w innych celach nie jest wskazane.

Komputer biegowy Polar nie powinien być używany do wykonywania pomiarów środowiska, które wymagają specjalistycznego lub przemysłowego sprzętu. Ponadto urządzenie nie powinno być także używane do wykonywania pomiarów pod wodą i w powietrzu..

Wodoszczelność produktów firmy Polar jest testowana zgodnie z międzynarodowym standardem ISO 2281. Produkty są podzielone na trzy różne kategorie wodoszczelności. Kategorię wodoszczelności produktu można odczytać na jego odwrocie i odczytać jej znaczenie z poniższej tabeli. Poniższe określenia nie muszą być zgodne z definicjami podawanymi przez innych producentów.

Oznaczenie na odwrocie	Krople wody, pot, deszcz itp.	kąpiel i pływanie	Nurkowanie z rurką	Nurkowanie (z aparatem tlenowym)	Charakterystyka wodoszczelności
Water resistant	x				Krople wody, deszcz itp.
Water resistant 50m	x	x			Kąpiel pływanie*.
Water resistant 100m	x	x	x		Do częstego użytku w wodzie. Nie do nurkowania z aparatem tlenowym.

\*Dotyczy również nadajników Polar WearLink 31 i Polar WearLink W.I.N.D. oznaczonych jako Water resistant 30m.

## Frequently Asked Questions

### Co zrobić jeżeli...

#### ...symbol baterii i napis **Battery low** pojawi się na wyświetlaczu?

Wskaźnik zużytej baterii jest znakiem wyczerpania baterii. Jednak wskaźnik ten może pojawić się również z powodu niskiej temperatury. W takim wypadku wskaźnik zniknie po powrocie do normalnych warunków. Kiedy pojawia się symbol zużycia baterii, odbiornik wydaje dźwięk i zostaje wyłączona możliwość podświetlenia ekranu. Więcej informacji o wymianie baterii patrz Konserwacja i przechowywanie (strona 48).

#### ...nie wiem w którym menu się znajduje?

Naciśnij i przytrzymaj STOP do momentu pojawienia się godziny na wyświetlaczu.

#### ...odbiornik nie reaguje na żaden przycisk?

Zresetuj odbiornik jednocześnie naciskając i przytrzymując wszystkie przyciski przez około 2 sekundy do momentu pojawienia się wszystkich symboli na wyświetlaczu. Po resetcie naciśnij jakikolwiek przycisk i prowadź godzinę i datę. Wszystkie inne ustawienia zostały zachowane. Pomiń ustawianie pozostałych danych naciskając i przytrzymując STOP.

#### ...wskazania tętna są chaotyczne, ekstremalnie wysokie lub równe zero (00)?

- Sprawdź, czy odbiornik nie znajduje się w odległości większej niż 1 m / 3 ft od nadajnika.
- Sprawdź, czy nadajnik nie poluzował się podczas ćwiczenia.
- Sprawdź, czy elektrody w ubraniu sportowym są poprawnie ułożone.
- Sprawdź, czy elektrody są dostatecznie wilgotne..
- Sprawdź, czy nadajnik/ubranie sportowe są czyste.
- Sprawdź, czy w odległości 1 m / 3 ft nie znajduje się inny nadajnik.
- Silne pole elektromagnetyczne może powodować zakłócenia. Więcej informacji patrz Uwagi (strona 49).
- Jeżeli złe wskazania tętna nie ustaną mimo oddalenia się od źródeł możliwych zakłóceń, zwolnij i sprawdź tętno ręcznie. Jeżeli czujesz, że odpowiada ono wartości wskazywanej przez odbiornik możliwe, że masz arytmie. Większość przypadków arytmii jest nieszkodliwa, jednak bezzwłocznie skonsultuj się z lekarzem.
- Jakiś czynnik mógł zmienić siłę Twoich fal ECG. W takim przypadku skonsultuj się z fizjologiem.

#### ...Memory full pojawi się na wyświetlaczu?

Wiadomość taka może pojawić się jeżeli zapisałeś 99 okrążeń podczas ćwiczenia, lub nie ma już wolnego miejsca w pamięci. W takim przypadku zatrzymaj zapis i zgraj ćwiczenie z odbiornika do programu Polar ProTrainer 5. Następnie usuń je z pamięci odbiornika.

#### ...Check WearLink pojawi się na wyświetlaczu, a odbiornik nie wyświetla pulsu?

- Sprawdź, czy odbiornik nie znajduje się w odległości większej niż 1 m / 3 ft od nadajnika.
- Sprawdź, czy nadajnik nie poluzował się podczas ćwiczenia.
- Sprawdź, czy elektrody w ubraniu sportowym są poprawnie ułożone.
- Sprawdź, czy elektrody są dostatecznie wilgotne..
- Sprawdź, czy nadajnik/ubranie sportowe są czyste i niezniszczone.
- Jeżeli brak pomiaru występuje przy użyciu ubrania sportowego, spróbuj użyć elektrod z Wear Linka. Jeżeli to zadziała, najprawdopodobniej problem powoduje ubranie sportowe. Skontaktuj się z jego sprzedawcą/producentem.
- Jeżeli żaden z powyższych sposobów nie jest skuteczny i wiadomość ta nadal pojawia się na wyświetlaczu i nie ma pomiaru tętna, bateria nadajnika może być wyczerpana. Więcej informacji patrz Konserwacja i przechowywanie (strona 48).

**...Check Footpod! pojawi się na wyświetlaczu i nie ma pomiaru prędkości?\***

- Sprawdź, czy funkcja Foot pod jest aktywowana. Jeżeli tak, na wyświetlaczu powinien być widoczny symbol biegacza.
- Sprawdź, czy Foot pod jest włączony naciskając i przytrzymując jego czerwony przycisk.
- Jeżeli foot pod jest włączony i zapala się czerwone światełko, lub nie zapala się ono w ogóle, musisz wymienić baterię. Więcej informacji patrz Instalacja baterii - foot pod (strona 9).
- Jeżeli trzymasz odbiornik na przeciwko sobie przez dłużej niż 15 sekund pomiar prędkości i dystansu zanika. Wznów pomiar poruszając ręką..
- Jeżeli ćwiczysz na przyrządzie do biegania, a odbiornik zamontowany jest na nim, spróbuj go poruszyć w bok.

**.Footpod calibration failed pojawi się na wyświetlaczu?\***

Kalibracja nie powiodła się i musisz ją przeprowadzić ponownie. Kalibracja kończy się niepowodzeniem jeżeli poruszysz się w momencie, gdy odbiornik dokonuje obliczeń. Po przebiegnięciu zamierzonego dystansu zatrzymaj się i nie ruszaj się aby odbiornik mógł dokonać obliczeń. Podczas ręcznej kalibracji można wprowadzić współczynnik w zakresie 0.500-1.500. Jeżeli wprowadzisz niższą lub wyższą wartość kalibracja kończy się niepowodzeniem.

**.Memory low pojawi się na wyświetlaczu?**

**Memory low** pojawia się na wyświetlaczu jeżeli pozostało około 1h pamięci. W celu zmaksymalizowania pozostałego czasu zapisu ustaw najdłuższy czas uśredniania zapisu (60 sec). **Settings > Features > Rec.rate**. Po zapełnieniu pamięci pojawi się napis **Memory full** pojawi się na wyświetlaczu. W celu zwolnienia pamięci zgraj pliki ćwiczeń do programu Polar Pro Trainer 5 i następnie usuń je z pamięci.

\*Wymagany opcjonalny sensor S1 foot pod.

**Gwarancja międzynarodowa Polar**

- Gwarancja międzynarodowa wydawana jest przez Polar Electro Inc. dla klientów, którzy kupili ten produkt w USA lub Kanadzie. Gwarancja międzynarodowa wydawana jest przez Polar Electro Inc. dla klientów, którzy kupili ten produkt w USA lub Kanadzie.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu nabywcy tego urządzenia, że produkt będzie wolny od wad materiałowych i wad produkcyjnych przez okres dwóch lat od daty zakupu. .
- **Prosimy zachować paragon lub podbitą kartę gwarancyjną, które są dowodami zakupu!**
- Gwarancja nie obejmuje baterii, zniszczeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem, nie przestrzeganiem uwag zawartych w instrukcji, wypadkami, używaniem produktu do celów komercyjnych oraz pęknięć i złamań obudów i pasków.
- Gwarancja nie obejmuje także zniszczeń, strat, kosztów i wydatków, bezpośrednich, pośrednich, ani przypadkowych związanych z użytkowaniem produktu. W okresie gwarancyjnym produkt zostanie naprawiony lub wymieniony według decyzji dystrybutora bez opłaty w autoryzowanym serwisie.
- Gwarancja ta nie wpływa na ustawowe prawa konsumenta względem sprzedawcy wynikające z umowy sprzedaży.

**CE 0537**

Produkt ten jest zgodny z wymogami dyrektywy 93/42/EEC i 1999/5/EC. Homologacja dostępna jest pod następującym adresem [www.support.polar.fi/declaration\\_of\\_conformity.html](http://www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html).



Symbol przekreślonego kosza na śmieci oznacza, że ten produkt jest urządzeniem elektronicznym objętym dyrektywą 2002/96/EC Parlamentu i Rady Europejskiej dotyczącą odpadów elektrycznych i elektronicznych (WEEE). W związku z tym produkt ten powinien być wyrzucony do odpowiednich pojemników na śmieci w krajach UE. Polar zachęca do minimalizacji wpływu śmieci na środowisko naturalne i ludzkie życie także za granicami Unii Europejskiej poprzez stosowanie się do lokalnego prawa dotyczącego utylizacji śmieci i tam gdzie to możliwe do segregacji odpadów elektronicznych.

Copyright © 2006 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Polar Electro Oy posiada certyfikaty ISO 9001:2000.

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

## **Polar Disclaimer**

- Zawartość tej instrukcji służy jedynie do celów informacyjnych. Produkt, który został opisany może zmienić się bez wcześniejszego powiadomienia z powodu ciągłego rozwoju produktu prowadzonego przez producenta.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie ponosi odpowiedzialności ani nie udziela gwarancji na inne opisane w instrukcji produkty oraz za treść instrukcji.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie jest odpowiedzialne za zniszczenia, straty, koszty i wydatki, bezpośrednie, pośrednie, ani przypadkowe związane z użytkowaniem niniejszej instrukcji i produktu.

Ten produkt jest chroniony jednym z, lub kilkoma z następujących patentów: US 5486818, GB 2258587, HK 306/1996, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, EP 0747003, US5690119, DE 69630834,7-08, WO 97/33512, US 6277080, EP 0984719, US 6361502, EP 1405594, US 6418394, EP 1124483, US 6405077, US 6714812, US 6537227, FI 114202, US 6666562 B2, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 113614, FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI4150, US6477397, DE20008882, FR2793672, ES1047774, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2, FI110915. Kolejne patenty w trakcie rejestracji.

Wyprodukowane przez:

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

17931469.00 ENG A

## INDEKS

12h/24h .....	31	Ustawienie godziny .....	31
A.Lap on/off .....	27	Uwagi .....	49
Alarm przekroczenia strefy .....	29	VO <sub>2max</sub> .....	29, 37
Analiza treningu za pomocą oprogramowania .....	20	Wodoszczelność .....	51
Blokada przycisków .....	29	Wprowadzenie daty .....	31
Dbanie o produkt .....	48	Wybór buta .....	27
Dźwięk .....	29	Wybór jednostek .....	29
Fazy .....	34	Wybór języka .....	29
Fitness Test Trend .....	38	Wybór typu ćwiczenia .....	11
Frequently Asked Questions .....	52	Wydatek kaloryczny .....	22
Funkcja HeartTouch .....	27	Wymiana baterii .....	48
Gwarancja .....	48, 53	Zapis okrażeń .....	16
HR <sub>max</sub> .....	28, 44	Zaprogramowane ćwiczenie .....	33, 34
HR <sub>max</sub> (P) .....	44	Zatrzymanie zapisu ćwiczenia .....	20
HR <sub>sit</sub> .....	28, 45	Zerowanie pliku totals .....	25
Interval training .....	11	Zmiana wyświetlanych danych .....	31
Kasowanie plików .....	25		
Limity prędkości .....	12		
limity rytmu .....	12		
limity tętna .....	12		
Limity ustawiane ręcznie .....	12		
Nadajnik .....	5, 8		
Odliczanie dni do wydarzenia .....	30		
OwnIndex .....	36		
OwnOptimizer .....	39		
OwnZone .....	18, 44		
Pauza podczas ćwiczenia .....	17		
Podstawowe ustawienia .....	6		
Podświetlenie .....	17		
Podświetlenie ekranu .....	17		
Polar ProTrainer 5 .....	5, 11		
Pomoc .....	32		
Powiększenie wyświetlacza .....	17		
Powrót do menu głównego .....	7		
Przeglądanie informacji treningowych .....	20		
Przyciski odbiornika .....	6		
Przypomnienia .....	30		
Resetowanie odbiornika .....	52		
Rozpoczęcie pomiaru tętna .....	14		
Rozpoczęcie zapisu ćwiczenia .....	14		
Running Index .....	22, 45		
Sposób wyświetlania .....	31		
Stopień aktywności .....	28		
Symbol biegacza .....	14		
Szacowane tętno maksymalne .....	37, 44		
Słaba bateria .....	52		
Totals .....	25		
Transfer danych .....	20		
Tryb nocny .....	17		
Tworzenie ćwiczeń .....	12		
Ustawianie timerów .....	13, 13		
Ustawienia ćwiczenia .....	11		
Ustawienie alarmu/budzika .....	31		
Ustawienie czasu uśredniania .....	26		