

Polar RS300X™

Uživatelská příručka

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Obsah

1. ZAČÍNÁME	4	Začněte trénovat	17
Seznamte se se svým tréninkovým počítačem Polar RS300X	4	V průběhu tréninku	18
Tlačítka zápečtní jednotky a struktura Menu.....	5	Konec tréninku	21
Spuštění se základním nastavením	6	4. PO TRÉNINKU	22
Symboly na displeji.....	7	Shrnutí	22
2. PŘED TRÉNINKEM	8	Přehled tréninkových dat.....	23
Test fyzické kondice Polar	8	Přenos dat.....	27
Limity OwnZone.....	12	5. NASTAVENÍ	28
3. TRÉNINK	13	Nastavení hodinek	28
Noste svůj vysílač	13	Nastavení tréninku.....	29
Nasadte si footpod Polar S1*	14	Nastavení funkcí	31
Nasadte si GPS snímač Polar G1*	16	Uživatelská nastavení	32
		Obecná nastavení.....	34
		6. DŮLEŽITÉ INFORMACE	35

Péče o vaše zařízení Polar	
RS300X.....	35
Bezpečnostní opatření	39
Řešení problémů.....	42
Technické údaje.....	43
Záruka a prohlášení o zodpovědnosti.....	45

1. ZAČÍNÁME

Seznamte se se svým tréninkovým počítačem Polar RS300X

Trénovací počítač Polar RS300X v průběhu tréninku zobrazuje a nahrává vaši tepovou frekvenci a další data.

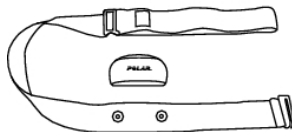
Polar WearLink®+ vysílač posílá signál tepové frekvence trénovacímu počítači. Tento vysílač se skládá z konektoru a popruhu.

Doplňkové příslušenství

Zařízení Polar S1 foot pod™ přenáší údaje o rychlosti běhu a vzdálenosti do vašeho tréninkového počítače.

The **Zařízení Polar G1 GPS sensor** přenáší údaje o rychlosti a vzdálenosti do vašeho tréninkového počítače. Toto zařízení lze kromě běhu používat i při dalších sportech.

Nejnovější verze této příručky pro uživatele je ke stažení na webové stránce <http://www.polar.fi/support>.



Tlačítka záपěštní jednotky a struktura Menu

▲ NAHORU: Vstupte do nabídky a listujte výběrovými seznamy, nastavujte hodnoty

▼ DOLŮ: Vstupte do nabídky a listujte výběrovými seznamy, nastavujte hodnoty

ČERVENÉ tlačítko: Potvrďte výběr, vstupte do nabídky cvičení, zahajte trénink (dlouhým stisknutím)

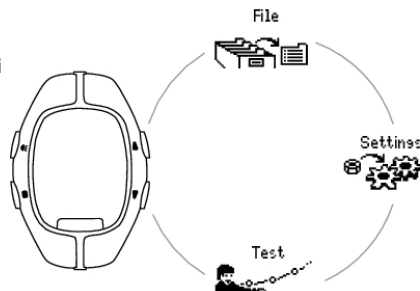
■ ZPĚT:

- Návrat na předchozí úroveň
- Zrušit výběr
- Odejít z nastavení bez uložení
- Návrat do režimu Času dlouhým stisknutím

☞ SVĚTLO:

- Rozsvícení displeje
- Dlouhým stisknutím vstupte do **Quick menu** (Rychlé nabídky) v režimu Času (chcete-li např. zamknout tlačítka či nastavit budík), či v průběhu tréninku (chcete-li např. nastavit tréninkové zvuky nebo zamknout tlačítka)

♥-Touch (Dotek): Chcete-li v průběhu tréninku zobrazit informace, aniž byste museli stisknout tlačítka, přiblížte tréninkový počítač k logu společnosti Polar na vysílači. Více informací naleznete ve Feature Settings (Nastavení funkcí).



Spuštění se základním nastavením














Chcete-li aktivovat své zařízení Polar RS300X, stiskněte po 1 vteřinu libovolné tlačítko. Jakmile je zařízení RS300X aktivováno, nelze jej vypnout.

1. Stisknutím ČERVENÉHO tlačítka vstoupíte do nabídky **Language** (Jazyk). Zvolte jazyk **English**, **Deutsch**, **Español** nebo **Français** pomocí šipek NAHORU/DOLŮ a potvrďte stisknutím ČERVENÉHO tlačítka.
2. Zobrazí se úvod se základním nastavením **Start with basic settings**.
3. Stiskněte ČERVENÉ tlačítko a pokračujte se základním nastavením.
4. Vyberte formát **Time** (Čas).
5. Vložte **Time** (Čas) (hours and minutes).
6. Vložte **Date** (Datum).

7. Vyberte **Units** (Jednotky). Vyberte metrický (kilogramy, centimetry, KCAL) nebo imperiální systém (libry, stopy, CAL). *Kalorie jsou vždy zaznamenávány jako kilokalorie.*
8. Vložte **Weight** (Hmotnost).
9. Vložte **Height** (Výška).
10. Vložte **Date of birth** (Datum narození).
11. Vyberte **Sex** (Pohlaví).
12. Zobrazí se zpráva **Settings OK?** (Nastavení OK?).
Chcete-li nastavení přijmout a uložit, vyberte **Yes** (Ano). Zařízení RS300X vstoupí do režimu Času.
Chcete-li nastavení změnit, vyberte **No** (Ne). Tiskněte tlačítko ZPĚT, dokud se nevrátíte k nastavení, které si přejete změnit.

K pozdějšímu upravení osobních nastavení nahlédněte do Uživatelská nastavení.

Symbole na displeji

Symbol	Popis
	Kapacita baterie tréninkového počítače je nízká.
	Alarm je aktivní.
	Čas 2 se již používá.
	Zámek kláves je aktivní.
	Aktuální rychlost/tempo.
	GPS snímač G1 se používá. Pokud symbol bliká, RS300X se pokouší navázat spojení s GPS snímačem nebo GPS snímač se pokouší navázat spojení se satelity.
	Tepová frekvence se zjišťuje, když bliká symbol srdce.
	Footpod se používá. Pokud symbol bliká, RS300X se pokouší navázat spojení s footpodem.
	Tréninkový počítač nahrává trénink.
	Celková doba tréninku.
	Čas úseku.
	Spálené kalorie.
	Denní čas.

2. PŘED TRÉNINKEM

Test fyzické kondice Polar

V zájmu správného tréninku a monitorování svého pokroku je důležité znát svou aktuální fyzickou zdatnost. Test fyzické kondice Polar Fitness Test™ je snadný a rychlý způsob, jak si změřit svou kardiovaskulární kondici a aerobní kapacitu. Test se provádí v klidu.

Výsledkem testu je hodnota Polar OwnIndex®. OwnIndex je srovnatelná s maximální spotřebou kyslíku (VO_{2max}), což je běžně používaný rozměr aerobní kapacity. Více informací naleznete v části Interpretace výsledků testu fyzické kondice.

Hodnota OwnIndex ovlivňuje přesnost výpočtu kalorií během tréninku.

Test byl vyvinut pro zdravé dospělé osoby.

Spolehlivost výsledků testu zajistíte:

- zamezením rozptýlování. Čím budete uvolněnější a čím klidnější bude testovací prostředí, tím bude přesnější výsledek testu (např. televize, telefon nebo mluvení)
- v den provedení testu a předchozí den se vyhněte těžké fyzické námaze, konzumaci alkoholu a užívání nepředepsaných farmakologických stimulantů.
- před provedením testu nejezte těžká jídla a nekuřte po dobu 2–3 hodin a komunikaci s ostatními osobami.
- test vždy provádějte ve stejném prostředí a ve stejnou hodinu.
- zadejte přesné informace o uživateli.

Provedení testu fyzické kondice

1. Nasadíte si vysílač, lehněte si a odpočívejte 1–3 minuty.
2. Na obrazovce Time Čas) vyberte NAHORU/DOLŮ > **Test** > **Start**. Test fyzické kondice se spustí, jakmile RS300X vyhledá srdeční tep. Před stisknutím **Start** tedy ověřte, že jste uvolnění a připravení test absolvovat.
3. Přibližně o 5 minut později je konec testu signalizován akusticky a zobrazí se výsledek testu. Stiskněte ČERVENÉ tlačítko.
4. Zobrazí se **Update to VO_{2max}?** (Aktualizovat na VO_{2max}?).
5. Výběrem **Yes** (Ano) se uživatelská nastavení a hodnota OwnIndex aktualizují novým výsledkem. **No** (Ne) vyberte, pouze pokud znáte svou hodnotu VO_{2max} a pokud se liší o více než jednu úroveň fyzické kondice (viz tabulka na následující straně) od výsledku OwnIndex. Vaše hodnota OwnIndex se uloží pouze ve výsledcích OwnIndex.

Řešení problémů

- Zobrazí se **Set your personal activity level** (Nastavit vlastní úroveň aktivity) > Nastavte si úroveň aktivity. Více informací naleznete v části Uživatelská nastavení.
- Zobrazí se **Fitness Test Failed** (Test fyzické kondice se nezdařil) nebo se nezobrazí tepová frekvence. Zkontrolujte, zda jsou elektrody vysílače dostatečně navlhčené a elastický popruh dostatečně přiléhá kolem hrudníku. Pokud se test fyzické kondice nezdaří, vaše předchozí hodnota OwnIndex se nenahradí.
- Nezobrazí se tepová frekvence > Test se nezdařil. Zkontrolujte, zda jsou elektrody vysílače dostatečně navlhčené a elastický popruh dostatečně přiléhá kolem hrudníku.

Interpretace výsledků testu fyzické kondice

Hodnoty OwnIndex interpretujte časovým porovnáním jednotlivých hodnot a změn. OwnIndex lze také interpretovat na základě pohlaví a věku. Svou hodnotu OwnIndex vyhledejte v tabulce na pravé straně a porovnejte s ostatními stejného pohlaví a věku.

Age	VERY LOW	LOW	FAIR	MODERATE	GOOD	VERY GOOD	ELITE
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Tato klasifikace je založena na literárním zhodnocení 62 studií, kde VO_{2max} byla naměřena přímo u zdravých dospělých osob v USA, Kanadě a sedmi evropských zemích. Reference: Shvartz E, Reibold RC: Normy pro aerobní zdatnost u mužů a žen ve věku od 6 do 75 let: Revize. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Postupujte podle výsledků testu fyzické kondice

Výsledky testu fyzické kondice obsahují 16 vašich aktuálních hodnot OwnIndex, včetně dat. Výrazné zlepšení vaší aerobní fyzické kondice v průměru trvá šest týdnů pravidelného tréninku. Chcete-li zlepšit svou aerobní fyzickou kondici co nejefektivněji, musíte trénovat velké svalové skupiny.

1. Vyberte NAHORU/DOLŮ > **Test** > **Trend**.
2. Zobrazí se lišty s výsledky vaší hodnoty OwnIndex a datum posledního testu. Po stisku NAHORU/DOLŮ se zobrazí předchozí výsledky OwnIndex.

Smazání hodnot OwnIndex

1. Vyberte hodnotu, kterou si přejete smazat.
2. Stiskněte a podržte tlačítko SVĚTLO.
3. Zobrazí se **Delete value? YES/NO** (Smazat hodnotu? ANO/NE). Potvrďte svůj výběr ČERVENÝM tlačítkem.

Limity OwnZone

Váš tréninkový počítač dokáže automaticky stanovit vaši individuální aerobní zónu tepové frekvence. Tato funkce se nazývá Polar OwnZone® (OZ). Zahájení každého tréninku s OwnZone zaručuje bezpečné a efektivní zóny tepové frekvence pro každodenní stav. Zónu OwnZone doporučujeme stanovit při změně prostředí tréninku nebo informací o sportu/uživateli, pokud jste se dosud plně nezotavili z předchozího tréninku nebo trénujete poprvé po jednotýdenní nebo delší přestávce.

Limity OwnZone se stanoví za 1–5 minut při rozcvičce chůzí, kondičním během nebo jiným sportem. Začněte pomalu a udržujte tepovou frekvenci pod 100 bpm / 50 % HR_{max}. Po každé minutě zvyšujte rychlost postupně o 10 bpm / 5% HR_{max}.

Před začátkem ověřte:

- své uživatelské informace jste zadali správně.
- zvolili jste cvičení OwnZone (NAHORU/DOLŮ > **Settings** (Nastavení) > **Exercise** (Cvičení) > **OwnZone** > **Select** (Vybrat)). Je-li OwnZone vybráno jako typ tréninku, každý trénink začíná stanovením OwnZone.

1. Nasadte si vysílač a tréninkový počítač.
2. Na obrazovce Time (Čas) stiskněte ČERVENÉ tlačítko a vyberte **Start** pro zahájení stanovení OwnZone.
3. V určitém okamžiku během stanovení se zobrazí **OwnZone updated** (OwnZone aktualizováno) a limity OwnZone. V tréninku pokračujte normálně.

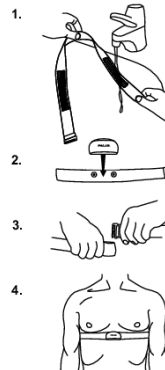
3. TRÉNINK

Noste svůj vysílač

Před nahráváním tréninku si nasadte vysílač.

1. Plochy elektrod u popruhů dobře navlhčete pod tekoucí vodou.
2. Konektor připevněte k popruhu. Nastavte délku popruhu tak, aby přiléhala těsně, ale pohodlně.
3. Upevněte si popruh kolem hrudníku, těsně pod prsními svaly, a připevněte háček k druhému konci popruhu.
4. Zkontrolujte, zda navlhčené elektrodové části pevně přiléhají k pokožce a zda je logo společnosti Polar na konektoru ve středu a ve svislé pozici.

i *Po každém použití konektor od popruhu odpojte, zvýšíte tak životnost baterie ve vysílači. Pot a vlhkost pomohou udržet elektrodové části vlhké a vysílač aktivní. Tím se sníží životnost baterie vysílače.*



Viz podrobné pokyny k praní v kapitole Důležité informace.

Instruktažní videa naleznete na stránce http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

Nasad'te si footpod Polar S1*

- Footpod S1 je před použitím třeba aktivovat z tréninkového počítače: NAHORU/DOLŮ > **Settings** (Nastavení) > **Features** (Funkce) > **S sensor** (S senzor) > **Footpod**.
- Před prvním použitím footpodu nainstalujte baterii. Pokyny naleznete v příručce uživatele k footpodu Polar S1.
- Chcete-li zvýšit přesnost měření rychlosti/tempa a vzdálenosti, footpod kalibrujte. Nahlédněte do Nastavení funkcí a příručky pro uživatele footpodu Polar S1.

Během tréninku



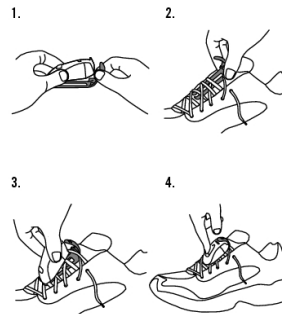
- *Pokud jste zapli funkci **Help** (Nápověda), zobrazí se **Footpod signal found** (Nalezen signál footpodu) a symbol X po zapnutí footpodu.*
- *Pokud se zobrazí **Check Footpod!** (Zkontrolujte footpod!), tréninkový počítač nemůže přijímat signál z footpodu.*
- *Pokud se zelené světlo na footpodu změní na červené, vyměňte baterii.*

*Požadován volitelný footpod S1.

Upevnění footpodu S1 k obuvi

Pro přesné změření rychlosti/tempa a vzdálenosti se ujistěte, že je footpod správně umístěn.

1. Odpojte footpod z vidličky.
2. Povolte si tkaničky a pod ně umístěte vidličku nad jazyk boty. Utáhněte tkaničky.
3. Upevněte přední část footpodu (nejblíže ČERVENÉMU tlačítku) k vidličce a stlačte zezadu. Upevněte klapku. Ujistěte se, že footpod se nepohybuje a je zarovnaný s nohou.
4. Jakmile se zobrazí vaše tepová frekvence na zápěstní jednotce, zapněte footpod stisknutím a přidržením ČERVENÉHO tlačítka na footpodu, dokud nezačne blikat zelené světlo.




Nasaďte si GPS snímač Polar G1*

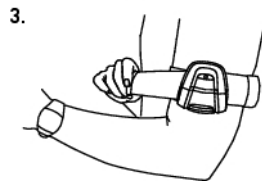
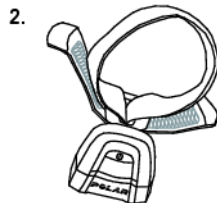
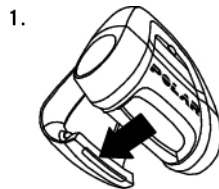
- GPS snímač je před použitím třeba aktivovat z tréninkového počítače: NAHORU/DOLŮ > **Settings** (Nastavení) > **Features** (Funkce) > **S sensor** (S senzor) > **GPS**.
- Před prvním použitím GPS snímače nainstalujte baterii. Nahlédněte do příručky pro uživatele GPS snímače Polar G1.

*Požadován volitelný GPS snímač G1.

Nošení GPS snímače

1. Stlačením se otevře spona.
2. Provléčte pásku na rukávě volně smyčkami na sponě a upevněte.
3. Umístěte pásku na rukávě kolem horní části paže a upevněte. Na stejnou paži umístěte snímač a tréninkový počítač. Ujistěte se, že logo „POLAR“ je ve vzpřímené poloze.
4. GPS snímač zapněte, až když se na tréninkovém počítači objeví vaše tepová frekvence. Další pokyny k zapnutí snímače naleznete v příručce pro uživatele GPS snímače Polar G1.

 *Snímač lze umístit na pásek nebo na horní část batohu bez pásky na rukávě.*



Začněte trénovat

1. Noste tréninkový počítač, vysílač a navíc footpod nebo GPS senzor.
2. Chcete-li začít nahrávat svůj trénink, v režimu Času stiskněte ČERVENÉ tlačítko a vyberte **Start** (Start) nebo vyberte **Settings** (Nastavení), pokud chcete před začátkem tréninku změnit zvuky, náhled tepové frekvence či jiná nastavení cvičení. Nahrávání lze také zahájit jedním dlouhým stisknutím ČERVENÉHO tlačítka.

Chcete-li změnit nastavení cvičení v průběhu tréninku, stiskněte tlačítko ZPĚT a vyberte **Settings** (Nastavení).



Váš trénink bude nahrán pouze pokud nahrávání přesáhne dobu jedné minuty.

V průběhu tréninku

V průběhu tréninku se zobrazí následující informace. Pro přepínání zobrazení stiskněte tlačítko NAHORU/DOLŮ. Možnosti displeje můžete nastavit zvolením: ZPĚT > **Settings** (Nastavení) > **Display** (Displej). Na několik vteřin se zobrazí název displeje. Tento název označuje dolní řadu informací.



Heart rate (Tepová frekvence)

Čas úseku / Rychlost / Tempo

Stopky

Tepová frekvence

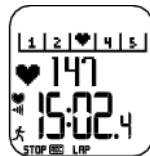


Stopwatch (Stopky)

Tepová frekvence

Čas úseku

Stopky



Lap time (Čas úseku)

Sportovní zóny / Cílová zóna tepové frekvence / Cílová zóna rychlosti/tempa

Tepová frekvence

Čas úseku



Pace/Speed (Tempo/rychlost) (dostupné pouze u footpodu nebo GPS snímače)

Stopky

Vzdálenost

Rychlost/tempo (závisí na zvoleném zobrazení rychlosti)



Distance (Vzdálenost) (dostupné pouze u footpodu nebo GPS snímače)

Číslo zóny a odpočítadlo nebo vzdálenost / čas úseku (čas úseku se zobrazí, pokud jste nenastavili žádné časovače nebo vzdálenosti po výzvě ke změně zón)

Sportovní zóny / Cílová zóna tepové frekvence / cílová zóna rychlosti/tempa

Vzdálenost

Rychlá nabídka: Chcete-li do rychlé nabídky vstoupit v průběhu tréninku, stiskněte a podržte tlačítko SVĚTLO. Rychlá nabídka představuje zkratku k zamykání tlačítek, nastavení tréninkových zvuků a k dalším nastavením.

♥-Touch (Dotek): Kontrola vybraných údajů během tréninku přiblížením tréninkového počítače ke konektoru vysílače. Nastavte funkci **♥-Touch (Dotek): NAHORU/DOLŮ > Settings (Nastavení) > Features (Funkce) > ♥-Touch. (Dotek)**

Úsek: Úsek tréninku zobrazíte krátkým stisknutím ČERVENÉHO tlačítka. Po několikaveršinném zobrazení podrobností o úseku se displej opět vrátí do normálního režimu zobrazení.



Během tréninku lze přiblížit informace ze středního/horního řádku stisknutím a podržením tlačítka DOLŮ/NAHORU. Stisknutím a podržením tlačítka znovu se vrátíte na normální displej.

Konec tréninku

1. Chcete-li pozastavit nahrávání tréninku, stiskněte tlačítko ZPĚT.
2. Stiskněte tlačítko ZPĚT znovu nebo vyberte **Exit** (Odejít) z nabídky **Stop** a nahrávání se zcela zastaví.

Odpojte konektor vysílače od popruhu a popruh po každém použití opláchněte pod tekoucí vodou. Popruh pravidelně perte v pračce při teplotě 40 °C/104 °F nebo alespoň po každém pátém použití.

Pokračování v tréninku:

V nahrávání pozastaveného tréninku pokračujte výběrem **Continue** (Pokračovat) z nabídky **Stop**.

Shrnutí:

Souhrnné informace zobrazíte výběrem **Summary** (Souhrn) z nabídky **Stop**. Více informací je uvedeno v části Po tréninku.

4. PO TRÉNINKU

Shrnutí

Po pozastavení tréninku lze shrnutí informací o tréninku zobrazit výběrem **Summary** (Shrnutí) z nabídky **Stop**. Podrobnější informace o tréninku naleznete v části NAHORU/DOLŮ > **File** (Soubor). Viz Přehled tréninkových dat.

Následující informace naleznete procházením tlačítka NAHORU/DOLŮ.

Max HR	Maximální tepová frekvence v průběhu tréninku.
Avg HR	Průměrná tepová frekvence v průběhu tréninku.
Doba	Doba trvání tréninku.
Max pace (Max. tempo) / Max speed (Max. rychlost)*	Maximální tempo / maximální rychlost při tréninku.
Avg pace (Prům. tempo) / Avg speed (Prům. rychlost)*	Průměrné tempo / průměrná rychlost při tréninku.
Vzdálenost*	Celkový počet kilometrů/mil.

* Volitelný GPS snímač nebo footpod požadovaný k zobrazení dat o rychlosti a vzdálenosti.

Přehled tréninkových dat

Vyberte NAHORU/DOLŮ > **File** (Soubor), pokud chcete zobrazit informace o tréninku v **Exercise Log** (Tréninkovém deníku), **Weekly** (Týdenní informace) a **Totals** (Celkové informace).

Tréninkový deník



Exercise log

(Tréninkový deník) 16 vašich posledních tréninků se zobrazuje jako pruhy na displeji. Můžete porovnat délku tréninků a zobrazit celkové trendy. Mezi tréninky lze přepínat pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ. Typ tréninku a datum vybraného tréninku se zobrazují na displeji.

Pokud se **Exercise Log** (Tréninkový deník) zaplní, nejstarší tréninkový soubor bude nahrazen nejnovějším. Pokud si přejete soubor uložit na delší dobu, pošlete jej do webové služby Polar na www.polarpersonaltrainer.com. Další informace naleznete v části Přenos dat.

Chcete-li si prohlédnout detailní informace o tréninku, vyberte lištu a stiskněte ČERVENÉ tlačítko. Váš tréninkový počítač zobrazí následující informace o tréninku (podle toho, které informace jsou k dispozici).

 Pokud se **OK** zobrazí nad ČERVENÝM tlačítkem, k dispozici jsou ještě podrobnější informace.



Základní informace

Typ tréninku
Datum
Čas
Doba



Sport zones (Sportovní zóny)

Relativní doba ve sportovních zónách



Informace o úseku

Počet úseků
Průměrná doba úseku
Nejlepší úsek a jeho doba

Týdenní

V záznamu **Weekly** (Týdně) lze zobrazit souhrnná data o tréninku za předchozí týdny. Mezi týdny lze přepínat pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ. Panel napravo se nazývá **This Week** (Tento týden) a zobrazuje shrnutí tréninků ze současného týdne. Ostatní lišty (pojmenované po neděli v dotyčném týdnu) zobrazují shrnutí za posledních 15 týdnů. Podrobnější týdenní informace zobrazíte výběrem týdne a stisknutím ČERVENÉHO tlačítka.

Zobrazí se následující informace:

- Název týdne, spálené kalorie, celková vzdálenost a celková doba.
- Relativní doba ve sportovních zónách. Detailnější informace o sportovní zóně lze získat také stisknutím ČERVENÉHO tlačítka. Zobrazí se doby jednotlivě pro každou sportovní zónu.

Upozorňujeme, že týdenní informační shrnutí nelze smazat.

Celkové hodnoty

Totals (Celkové hodnoty) zahrnují souhrnné informace nahrané v průběhu vašich tréninků. Celkové hodnoty mohou být použity jako sezónní (či měsíční) počítadlo hodnot tréninku. Hodnoty se aktualizují automaticky po každém tréninku.

Totals (Celkové hodnoty) poskytují následující informace, včetně data posledního vynulování:

- **Total distance** (Celková vzdálenost) (celková vzdálenost, pokud jsou informace k dispozici)
- **Total duration** (Celkový čas) (celková doba tréninku)
- **Total calories** (Celkové kalorie) (celkový počet spálených kalorií)
- **Total exerc. count** (Celkový počet tréninků) (celkový počet tréninků)

Celkové hodnoty lze vynulovat nebo smazat.

Vynulování provedte výběrem **Reset totals** (Resetovat celkové hodnoty) z nabídky **Totals** (Celkové hodnoty). Vyberte hodnotu (**All** (Vše), **Distance** (Vzdálenost), **Duration** (Čas), **Calories** (Kalorie) nebo **Exerc. count**) (Počet tréninků), kterou si přejete resetovat.

Smazání

Ke smazání tréninkových souborů vyberte **Delete** (Smazat) z nabídky **File** (Soubor). Z nabídky **Delete** (Smazat):

- vyberte **Exercise** (Trénink), pokud si přejete smazat tréninkový soubor. Dále vyberte tréninkový soubor, který si přejete smazat.
- vyberte **All exerc.** (Všechny tréninky), pokud si přejete smazat všechny tréninkové soubory.
- vyberte **Totals** (Celkové hodnoty), pokud si přejete vynulovat celkové statistiky. Dále vyberte, co si přejete smazat. Možnosti jsou **All** (Vše), **Distance** (Vzdálenost), **Duration** (Čas), **Calories** (Kalorie) nebo **Exerc. count** (Počet tréninků).

Přenos dat

Údaje o svém tréninku můžete převést ze zařízení RS300X do svého deníku na stránkách

polarpersonaltrainer.com, jakmile si tuto službu zaregistrujete. K přenosu dat je potřebné zařízení Polar FlowLink™ (k zakoupení zvlášť) a software WebSync.

Stáhněte si software WebSync z webové stránky polarpersonaltrainer.com a podle pokynů na obrazovce jej nainstalujte na svůj počítač.

Přenos údajů o tréninku

1. Na svém počítači otevřete software pro přenos dat WebSync.
2. Připojte zařízení FlowLink do USB portu.
3. Umístěte vaše zařízení RS300X na zařízení FlowLink display displejem dolů.
4. Podle pokynů na svém počítači poté přeneste údaje ze svého tréninkového počítače na webové stránky polarpersonaltrainer.com. Další pokyny naleznete v **oddíle nápovědy webových stránek polarpersonaltrainer.com**.

5. NASTAVENÍ

Nastavení hodinek

Vyberte hodnotu, kterou si přejete změnit, a stiskněte ČERVENÉ tlačítko. Hodnoty nastavujte tlačítka NAHORU/DOLŮ a přijměte ČERVENÝM tlačítkem.

Nastavení hodinek je přístupné po výběru NAHORU/DOLŮ > **Settings** (Nastavení) > **Watch** (Hodinky).

Nastavení času a data

Nastavte místní čas (**Time 1**) (Čas 1) a časovou odchylku (**Time 2**) (Čas 2). V **Time zone** (Časové pásmo) lze vybrat, které časové pásmo se používá. Na obrazovce Time (Čas) lze snadno změnit časové pásmo z **Time 1** (Čas 1) na **Time 2** (Čas 2) stisknutím a podržením DOLŮ.

Datum nastavte pomocí nastavení **Date** (Datum).

Závod

Lze vytvořit událost v paměti tréninkového počítače. Počítač zobrazí počet dnů do daného závodu po stisknutí a podržení tlačítka NAHORU na obrazovce Time (Čas).

1. Vyberte **Event** (Závod) z nabídky nastavení **Watch** (Hodinky).
2. Nastavte **Date** (Datum) závodu.
3. Vyberte název závodu.

Údaje o závodu změňte přístupem k nastavení **Event** (Závod).

- **View** (Zobrazit): Zobrazte název a datum aktuálního závodu.
- **Date** (Datum): Změňte datum závodu.
- **Rename** (Přejmenovat): Přejmenujte aktuální závod.
- **Delete** (Smazat): Smažte aktuální závod.

Budík

Vyberte **Alarm** (Budík) z nabídky nastavení **Watch** (Hodinky). Nastavte budík na aktivaci **Once** (Jednou), od **Monday to Friday** (Pondělí do pátku), **Daily** (Denně) nebo jej vypněte pomocí **Off** (Vypnuto).

Stiskněte **BACK** (ZPĚT) pro zastavení budíku nebo **ČERVENÉ** tlačítko pro opakované zvonění za 10 minut. Budík nelze použít při tréninku.

Nastavení tréninku

Do nastavení tréninku vstupte výběrem **NAHORU/DOLŮ** > **Settings** (Nastavení) > **Exercise** (Trénink). V nabídce **Exercise** (Trénink) je 5 možností tréninku, z nichž všechny mají vlastní nastavení.

- **Free** (Volné): Žádná předem určená nastavení pro trénink.
- **Basic** (Základní): Trénink při mírné intenzitě.
- **Interval**: Trénink v intervalech.
- **OwnZone**: Trénink ve své OwnZone.
- **Add new** (Přidat nový): Přidání nového tréninku.

Všechny možnosti s výjimkou **Free** (Volný) mají následující nastavení:

- **Select** (Vyberte): Vyberte možnost jako nastavení tréninku.
- **View** (Zobrazit): Zobrazte podrobnosti o nastavení tréninku.
- **Edit** (Upravit): Upravení podrobností o nastavení tréninku. Vyberte **Number of zones** (Počet zón), **Zone type** (Typ zóny) (**Heart rate** (Tepová frekvence) nebo **Speed/Pace** (Rychlost/tempo), limity pro zóny a **Zone guide** (Průvodce zónou) (**Timers** (Časovače), **Distances** (Vzdálenosti) nebo **Off** (Vypnuto)).
 - Viz Manuální nastavení zón tepové frekvence.
 - **Zone guide** (Průvodce zónou) automaticky mění zónu během tréninku podle nastavení (nastavte čas nebo vzdálenost) a upozorní vás. Při výběru **OwnZone** jako typu tréninku lze manuálně nastavit pouze **Zone guide** (Průvodce zónou).
- **Rename** (Přejmenovat): Přejmenování nastavení tréninku.
- **Default** (Výchozí): Obnovení výchozích nastavení.

Nastavení zón tepové frekvence manuálně:

- Limity **HR zone 1** (HR zóna 1): Nastavte limity zóny 1. Při nastavení horního limitu se dolní limit zóny 2 nastaví automaticky.
- Limity **HR zone 2** (HR zóna 2): Nastavte limity zóny 2. Při nastavení dolního limitu se horní limit zóny 1 nastaví automaticky. Při nastavení horního limitu se dolní limit zóny 3 nastaví automaticky.
- Limity **HR zone 3** (HR zóna 3): Nastavte limity zóny 3. Při nastavení dolního limitu se horní limit zóny 2 nastaví automaticky.

Nastavení funkcí

Do nastavení funkcí vstoupíte výběrem NAHORU/DOLŮ > **Settings** (Nastavení) >

Features (Funkce).

- **S sensor** (S snímač): Vyberte, který snímač rychlosti chcete použít. Možnosti jsou **Footpod**, **GPS** a **Off** (Vypnuto).
- **Footp.calibr.** (Kalibr. footpodu):
 - **Run** (Běh): Kalibrace footpodu během. Zapněte footpod. Nastavte **Calibration Distance** (Kalibrační vzdálenost) (nejlépe více než 1000 metrů), tj. vzdálenost, kterou chcete uběhnout v kilometrech. **Press START and run ...km** (Stiskněte START a běžte ...km) > Stiskněte ČERVENÉ tlačítko na tréninkovém počítači. Spusťte běh prvním šlápnutím na nohu snímače na startovní čáře a spusťte nastavenou vzdálenost stálým tempem. **Press OK after ...km** (Stiskněte OK po ...km) > Zastavte přesně na cílové čáře přednastavené vzdálenosti a stiskněte ČERVENÉ tlačítko. **Stand still. Receiving data** (Zastavení. Příjem dat) > Stůjte s pažemi dolů a

vyčkejte, dokud tréninkový počítač nepřijme data.

Zobrazí se **Calibration complete** (Kalibrace dokončena) a **Factor** (Faktor). Použijte se nový kalibrační faktor.

- **Manual** (Manuální): Pokud znáte kalibrační faktor (tj. dříve jste nastavili footpod), můžete faktor nastavit ručně. **Calibration Factor 0.000** (Kalibrační faktor 0,000) > Nastavit hodnotu. Zobrazí se **Calibration complete** (Kalibrace dokončena) a **Factor** (Faktor). Další informace naleznete v pokynech pro kalibraci footpodu v příručce pro uživatele footpodu Polar S1.



Vzhledem k tomu, že nejuniverzálnější místo kalibrace je trať 400 m, a to i v zemích s použitím britských jednotek, kalibrace se provádí v metrických jednotkách.

- **Speed view** (Obrazovka rychlosti): Vyberte **km/h** nebo **min/km**.

- **A.lap** (Autom. úsek): Nastavte automatický úsek na **On** (Zap) nebo **Off** (Vyp). Při nastavení **On** (Zap) zadejte **Distance** (Vzdálenost) úseku.
- **♥-Touch** (Dotek): Nastavte, které informace se připojí k **♥** funkci **-Touch** (Dotek). Možnosti jsou **Show limits** (Zobrazit limity), **Take lap** (Změřit úsek), **Change view** (Změnit zobrazení), **Light** (Světlo) a **Off** (Vypnuto).
- **HR view** (Zobrazení HR): Nastavte způsob zobrazení tepové frekvence. Možnosti jsou **HR** a **HR%** (procento maximální tepové frekvence).
- **Sport zones** (Sportovní zóny): Nastavte dolní limity pro 5 sportovních zón.

Uživatelská nastavení

Uživatelská nastavení jsou přístupná po výběru NAHORU/DOLŮ > **Settings** (Nastavení) > **User** (Uživatel).

- **Weight** (Hmotnost): Zadejte svou hmotnost.
- **Height** (Výška): Zadejte svou výšku.
- **Birthday** (Datum narození): Zadejte své datum narození.
- **Sex** (Pohlaví): Vyberte **Male** (Muž) nebo **Female** (Žena).
- **Activity** (Aktivita): Vyberte alternativu, která nejlépe popisuje celkové množství a intenzitu vaší fyzické aktivity během posledních tří měsíců.
 - **Low** (Nízká): 0–1 hodin týdně. Pravidelně nepěstujete plánovaný rekreační sport ani nemáte těžkou fyzickou aktivitu. Například se procházíte jen pro potěšení nebo trénujete dostatečně intenzivně až do těžkého dýchání nebo pocení jen příležitostně.

- **Moderate** (Mírná): 1–3 hodiny týdně. Pravidelně pěstujete rekreační sporty. Například uběhnete 5–10 km nebo 3–6 mil za týden nebo trávíte 1–3 hodiny týdně srovnatelnou fyzickou aktivitou nebo vaše práce vyžaduje mírnou fyzickou aktivitu.
- **High** (Vysoká): 3–5 hodin týdně. Máte alespoň 3krát týdně těžký tělesný trénink. Například uběhnete 20–50 km nebo 12–31 mil týdně nebo trávíte 3–5 hodin týdně srovnatelnou fyzickou aktivitou.
- **Top** (Nejvyšší): 5 a více hodin týdně. Těžký fyzický trénink máte minimálně 5krát týdně nebo trénujete pro zlepšení výkonu pro závodní účely.
- **Heart rate** (Tepová frekvence): **HR max** (maximální tepová frekvence): Standardně se použije vaše věkově předpokládaná hodnota HR_{max} (220 - věk). HR_{max} si nastavte ručně, pokud vaše maximální tepová frekvence byla stanovena v laboratoři nebo pokud jste si maximální tepovou frekvenci otestovali sami prakticky. Můžete také nastavit **HR sit** (tepová frekvence při sezení).
- **VO2 max**: Standardně se zobrazí věkem podmíněná hodnota. Pokud provádíte test fyzické kondice Polar, vaše hodnota OwnIndex nahradí tuto hodnotu. Pokud znáte svou laboratorně změřenou hodnotu VO_{2max} , můžete ji nahradit hodnotou OwnIndex.

Obecná nastavení

Obecná nastavení jsou přístupná po výběru NAHORU/DOLŮ > **Settings** (Nastavení) >

General (Obecná).

- **Sound** (Zvuk): Nastavte úroveň **Volume** (Hlasitost) (**Vol 2** (hlasitost 2), **Vol 1** (hlasitost 1) nebo **Off** (Vypnuto)) a **TZ Alarm** (Alarm cílové zóny: **On** (Zap) nebo **Off** (Vyp)).
- **Keylock** (Zámek kláves): Vyberte **Manual** (Manuální) nebo **Automatic** (Automatický). Pro **Automatic** (Automatický) se zámek kláves aktivuje, pokud nestisknete za jednu minutu žádné tlačítko.
- **Help** (Nápověda): Vyberte **On** (Zap) nebo **Off** (Vyp). To je funkce, která zobrazuje krátké zprávy nápovědy při používání tréninkového počítače.
- **Units** (Jednotky): Vyberte metrické (kilogramy, kilometry, centimetry, KCAL) nebo britské (libry, míle, stopy, CAL). *Kalorie jsou vždy zaznamenávány jako kilokalorie.*

- **Language** (Jazyk): Jako jazyk rozhraní vyberte **English** (Angličtina), **Deutsch** (Němčina), **Español** (Španělština) neb **Français** (Francouzština).
- **Sleep** (Spánek): Vyberte zapnuto nebo vypnuto. Aktivace režimu spánku pomůže šetřit baterii v době nepoužívání tréninkového počítače po dlouhou dobu. Budík hodinek v režimu spánku stále funguje. Probuzení tréninkového počítače: Stiskněte libovolné tlačítko > **Turn display on?** > **Yes** / **No** (Zapnout displej? > Ano/ne).

6. DŮLEŽITÉ INFORMACE

Péče o vaše zařízení Polar RS300X

S tréninkovým počítačem Polar je třeba zacházet s náležitou péčí - jako s každým jiným elektronickým zařízením. Níže uvedená doporučení vám pomohou splnit požadavky záruky a užívat si tento výrobek po mnoho nadcházejících let.

Odpojte konektor vysílače od popruhu a popruh po každém použití opláchněte pod tekoucí vodou. Osušte konektor jemným ručníkem. Nepoužívejte alkohol ani brusné materiály (ocelová vlna nebo čisticí chemické prostředky).

Popruh pravidelně perte v pračce při teplotě 40 °C/104 °F nebo alespoň po každém pátém použití. Tímto zajistíte spolehlivé měření a zvýšíte životnost vysílače. Použijte prací pytlík. Popruh nemáchejte, neždímejte, nežehlete, nepoužívejte chemická čisticí a bělidla. Nepoužívejte čisticí prací prostředky s bělidly či změkčovadly. Nikdy nedávejte konektor vysílače do pračky či sušičky!

Sušte a skladujte popruh a konektor vysílače odděleně, zvýšíte tak životnost baterie vysílače. Před dlouhodobým obdobím skladování či po použití v bazénu s vodou s vysokým obsahem chloru popruh vyperte v pračce.

Skladujte svůj tréninkový počítač a vysílač na chladném a suchém místě. Neskladujte je ve vlhkém prostředí, v neprodyšném materiálu (igelitový sáček či sportovní taška), ani ve vodivém materiálu (vlhký ručník). Tréninkový počítač i vysílač jsou voděodolné a lze je používat i při vodních sportech. Jiná kompatibilní čidla jsou voděodolná a lze je používat i při deštivém počasí. Nevystavujte dlouhodobě tréninkový počítač přímému slunečnímu záření, např. ponecháním v autě či na rámu kola.

Udržujte svůj tréninkový počítač v čistotě. Chcete-li udržet voděodolnost počítače, neperte jej v tlakové pračce. Tréninkový počítač čistěte jemným mýdlem a vodním roztokem a oplachujte jej čistou vodou. Neponořujte jej do vody. Opatrně jej osušte jemným

ručníkem. K čištění nikdy nepoužívejte alkohol nebo brusné materiály, jako např. drátěnky či chemické čisticí prostředky.

Chraňte tréninkový počítač před prudkými údery, jelikož mohou poškodit jednotky čidel.

Servis

Během dvouletého záručního období doporučujeme, aby servis vašeho přístroje prováděla pouze autorizovaná servisní centra Polar. Záruka se nevztahuje na škody nebo následné škody způsobené servisem neschváleným společností Polar Electro.

Kontaktní údaje a adresy všech servisních středisek Polar naleznete na www.polar.fi/support a webových stránkách jednotlivých zemí.

Zaregistrujte svůj výrobek Polar na <http://register.polar.fi/>, abychom mohli zajistit zlepšování našich produktů a služeb, aby lépe vyhovovaly vašim potřebám.



Uživatelské jméno k vašemu účtu Polar je vždy e-mailová adresa. Při registraci produktu od společnosti Polar, na webových stránkách polarpersonaltrainer.com, na diskuzním fóru společnosti Polar a při registraci informačního bulletinu platí stejné uživatelské jméno a heslo.

Výměna baterií

Tréninkový počítač

Doporučujeme, abyste si nechali baterie ve svém tréninkovém počítači vyměnit v autorizovaném středisku společnosti Polar. Tam po výměně baterií otestují voděodolnost vašeho tréninkového počítače Polar.

- Ukazatel nízké baterie se zobrazí, až bude zbývat 10–15 % kapacity baterie.
- Při nadměrném používání podsvícení se baterie vybíjí rychleji.
- Za chladných podmínek se ukazatel nízkého stavu baterie může zobrazit, ale po zvýšení teploty opět zmizí.
- Podsvícení a zvuky se po zobrazení ukazatele nízkého stavu baterie automaticky vypínají. Všechna upozornění nastavená před spuštěním ukazatele nízkého stavu baterie zůstanou aktivní.

Konektor vysílače

Vysílač WearLink+ obsahuje uživatelem vyměnitelnou baterii. Samostanou výměnu baterie proveďte přesně podle pokynů.

Při výměně baterií ověřte, zda těsnicí kroužek není poškozen, v tomto případě je nutné jej vyměnit za nový.

Soupravy těsnicích kroužků/baterií lze zakoupit u dobře vybavených prodejců společnosti Polar a autorizovaných servisů Polar. V USA a Kanadě jsou od autorizovaných servisních center Polar k dostání další těsnicí kroužky. V USA jsou soupravy těsnicích kroužků/baterií rovněž k dispozici na www.shoppolar.com.

Udržujte baterie mimo dosah dětí. Při požití okamžitě vyhledejte lékaře.

Baterie by měly být řádně zlikvidovány v souladu s místními předpisy.

Při manipulaci s novou, plně nabitou baterií zabraňte svíravému kontaktu, tj. současně z obou stran, kovovými nebo elektricky vodivými nástroji, jako např. pinzetami. Tím může dojít ke zkratování baterie, a tedy k rychlejšímu vybití. Zkratováním se baterie obvykle nepoškozuje, ale může dojít ke snížení kapacity a životnosti baterie.

ČEŠTINA

1. Pomocí mince otevřete kryt otáčením proti směru hodinových ručiček do polohy OPEN (OTEVŘENO).
2. Vložte baterii (CR2025) dovnitř krytu kladným pólem (+) ke krytu. Voděodolnost zajistěte vložením těsnicího kroužku do drážky.
3. Natlačte kryt zpět do konektoru.
4. Pomocí mince otáčejte krytem ve směru hodinových ručiček do polohy CLOSE (ZAVŘENO).



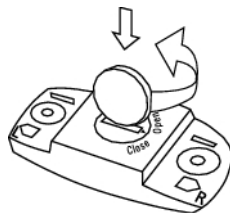
Nebezpečí výbuchu v případě výměny baterie za nesprávný typ.

Footpod S1

Viz pokyny v příručce pro uživatele footpodu S1.

GPS snímač G1

Viz pokyny v příručce pro uživatele GPS snímače G1.



Bezpečnostní opatření

Tréninkový počítač Polar zobrazuje ukazatele vašeho výkonu. Ukazuje úroveň fyziologické zátěže a intenzity během vašeho tréninku. Nemá sloužit k žádnému jinému použití a jiné použití z něj ani nevyplyvá.

Omezení rizik při tréninku

Trénink může představovat určité riziko. Před započítím pravidelného tréninkového programu odpovězte na následující otázky o svém zdravotním stavu. Pokud na některou z těchto otázek odpovíte kladně, poraďte se s lékařem, než započnete nějaký tréninkový program.

- Byl/a jste po posledních pět let fyzicky neaktivní?
- Máte vysoký krevní tlak či vysoký cholesterol?
- Máte symptomy nějakého onemocnění?
- Berete nějaké léky na srdce či krevní tlak?
- Máte v anamnéze nějaké dýchací potíže?
- Zotavujete se ze závažného onemocnění či z lékařského zákroku?
- Používáte kardiostimulátor či jiné implantované elektronické zařízení?
- Jste kuřák/kuřačka?
- Jste těhotná?

Kromě zátěže cvičení mohou tepovou frekvenci ovlivnit také léky na srdeční onemocnění, krevní tlak, psychický stav, astma, dýchání atd. a energetické nápoje, alkohol a nikotin.

Je důležité v průběhu cvičení vnímat reakce vlastního těla. **Pokud při cvičení cítíte neočekávanou bolest nebo extrémní únavu, doporučuje cvičení přerušit a pokračovat s nižší intenzitou.**

Poznámka uživatelům kardiostimulátorů, defibrilátorů či jiných implantovaných elektronických zařízení.

Osoby, které používají kardiostimulátor, používají tréninkový počítač Polar na vlastní nebezpečí. Před začátkem používání vždy doporučujeme pod dohledem lékaře provést test maximální fyzické zátěže. Tento test má zajistit bezpečnost a spolehlivost simultánního používání kardiostimulátoru a tréninkového počítače Polar.

Pokud jste alergičtí na nějakou látku, která se dostane do styku s vaší pokožkou nebo pokud máte podezření na alergii v důsledku používání tohoto výrobku, zkontrolujte materiály uvedené v Technických údajích. Chcete-li se vyhnout podráždění pokožky vysílačem, noste jej přes tričko, ale tričko pod elektrodami dobře navlhčete, aby přístroj fungoval bezchybně.



Kombinovaný vliv vlhkosti a intenzivního otěru může vyvolat intenzivní pouštění černé barvy z povrchu vysílače s možným poskrvněním světlého oděvu. Pokud na svou pokožku používáte parfém či repelent, musíte zabránit kontaktu těchto přípravků s tréninkovým počítačem nebo vysílačem.

Tréninkové vybavení s elektronickými komponenty může rušit rozptýlené signály. Chcete-li těmto problémům zabránit, zkuste následující:

1. Odpojte vysílač ze své hrudi a použijte tréninkové vybavení jako obvykle.
2. Pohybuje zápěstní jednotkou dokola, dokud nenajdete zónu, v níž se nezobrazují žádné cizí signály nebo v níž neblíká symbol srdce. Interference je často nejhorší přímo před displejovým panelem vybavení, zatímco levá či pravá strana displeje rušení relativně vůbec nepodléhá.
3. Připojte si vysílač zpět na hrud' a udržujte zápěstní jednotku co nejvíce v nerušené zóně.

Pokud zařízení RS300X stále nefunguje, toto vybavení může být na bezdrátové měření tepové frekvence elektricky příliš hlučné.

Zařízení RS300X lze používat i při plavání. Chcete-li udržet voděodolnost zařízení, **netiskněte tlačítka pod vodou.** Pro více informací navštivte <http://support.polar.fi>. Voděodolnost výrobků Polar je testována podle mezinárodní normy ISO 2281. Výrobky jsou rozděleny do tří skupin podle jejich odolnosti proti vodě. Kategorii voděodolnosti zkontrolujte na zadní části výrobku Polar a porovnejte ji s tabulkou níže. Upozorňujeme, že tyto definice nutně neplatí pro výrobky jiných výrobců.

Označení na zadní straně pouzdra	Voděodolné vlastnosti
Water resistant (Voděodolné)	Chráněno proti postříkání při mytí, potu, dešťovým kapkám atd. Nevhodné pro plavání.
Water resistant 30 m/50 m (Voděodolné 30 m/50 m)	Vhodné pro koupání a plavání.
Water resistant 100 m (Voděodolné 100 m)	Vhodné pro plavání a šnorchlování (bez vzduchových nádob).

Řešení problémů

Pokud nevíte, kde v nabídce se nacházíte, stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT, dokud se nezobrazí čas.

Pokud na žádné tlačítko není odezva nebo tréninkový počítač zobrazí neobvyklé údaje, resetujte tréninkový počítač stisknutím čtyř tlačítek (NAHORU, DOLŮ, ZPĚT a SVĚTLO) současně na čtyři sekundy. Všechna ostatní nastavení kromě data a času se uloží.

Pokud je údaj tepové frekvence chybný, extrémně vysoký nebo zobrazí nuly (00), ujistěte se, že ve vzdálenosti do 1 m/3 stop nejsou jiné vysílače tepové frekvence nebo že popruh/textilní elektrody vysílače těsně přiléhají a jsou navlhčené, čisté a nepoškozené.

Pokud měření tepové frekvence u sportovního oblečení nefunguje, zkuste použít popruh. Pokud funguje, problém je pravděpodobně v oděvu. obraťte se na prodejce/výrobce oblečení.

Silné elektromagnetické signály mohou způsobit nepravidelné měření. V blízkosti vysokonapěťového elektrického vedení, dopravních semaforů, trakčního vedení elektrických železnic, elektrických autobusových vedení nebo tramvají, televizorů, motorů vozidel, cyklistických počítačů nebo elektricky poháněného tréninkového zařízení, mobilních telefonů nebo elektrických bezpečnostních bran může docházet k elektromagnetickému rušení. Aby se předešlo chybnému měření, vzdalte se od možných zdrojů rušení.

Pokud abnormální údaj pokračuje i přes vzdálení se od zdroje rušení, zpomalte a zkontrolujte puls ručně. Pokud podle vás odpovídá vysokému údaji na displeji, pravděpodobně se u vás vyskytla srdeční arytmie. Většina případů arytmie nejsou závažné, ale přesto se poraďte se svým lékařem.

Srdeční příhoda může změnit vaši křivku EKG. V tomto případě se poraďte se svým lékařem.

Pokud se měření tepové frekvence nezdaří i přes dříve zmíněná opatření, baterie vysílače je pravděpodobně vybitá.

Technické údaje

Tréninkový počítač

Typ baterie	CR 2032
Životnost baterie	Průměrně 1 rok (trénink 1 hodina denně, 7 dní v týdnu)
Provozní teplota	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Materiál zápěstního popruhu	Polyuretan
Zadní kryt a přezka zápěstního popruhu	Nerezavějící ocel odpovídající standardům evropské Směrnice 94/27/ES a dodatku 1999/C 205/05 o uvolňování niklu z výrobků přicházejících do přímého a dlouhodobého styku s pokožkou.
Přesnost měření	Lepší než ± 0.5 vteřin/den při teplotě 25°C/77°F.
Přesnost měření tepové frekvence	± 1% nebo ± 1 bpm, cokoliv je vyšší, definice se vztahuje na podmínky v klidovém stavu.

Vysílač

Typ baterie	CR 2025
Životnost baterie	Průměrně 700 hodin používání
Těsnící kroužek krytu baterie	O-kroužek 20,0 x 1,0 Materiál FPM
Provozní teplota	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Materiál konektoru	Polyamid

Materiál popruhu	35% Polyester, 35% Polyamid, 30% Polyuretan
------------------	---

Mezní hodnoty

Hodiny	23 h 59 min 59 s
Tepová frekvence	15-240 bpm
Celkový čas	0 - 9999 h 59 min 59 s
Celkové kalorie	0 - 999999 kcal/Cal
Celkem cvičení	65 535
Rok narození	1921 - 2020
Maximální rychlost s GPS senzorem	199,9 km/h
Maximální rychlost s chodidlovým měřidlem typu footpod	29,5 km/h
Maximum souborů	16
Maximum úseků	99
Maximální doba trvání tréninku	99:59:59
Maximální vzdálenost tréninku	655,3 km
Maximální vzdálenost okruhu	9999,9 km/mi

Polar FlowLink a Polar WebSync 2.1 (či novější)

Systémové požadavky: PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit,
Microsoft .NET Framework verze 2.0

Intel Mac OS X 10.5 nebo novější

Tréninkový počítač Polar RS300X využívá mimo jiné následující patentované technologie:

- hodnocení OwnZone® pro stanovení osobních limitů cílové tepové frekvence pro daný den
- kódovaný přenos OwnCode®
- technologie OwnIndex® pro test fyzické kondice
- osobní výpočet kalorií OwnCal®
- technologie WearLink® pro měření tepové frekvence
- datový přenos FlowLink®

Záruka a prohlášení o zodpovědnosti

Omezená mezinárodní záruka Polar

- Tato záruka nemá vliv na zákonná práva spotřebitele v rámci příslušného národního práva, ani na zákonná práva spotřebitele proti prodejci, která vyplývají z kupní/prodejní smlouvy.
- Tato omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee byla vydána společností Polar Electro Inc. pro spotřebitele, kteří si zakoupili tento produkt v USA či Kanadě. Tato mezinárodní záruka Polar byla vydána společností Polar Electro Oy pro spotřebitele, kteří si tento produkt zakoupili v jiné zemi.
- Společnost Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantuje původnímu spotřebiteli/kupci tohoto zařízení, že produkt nebude projevovat vady na materiálu či zpracování po dva (2) roky od data koupě.
- **Platební doklad z původní koupě je vaším důkazem o koupi!**
- Záruka se nevztahuje na baterii, běžné opotřebení, poškození v důsledku nesprávného použití, zneužití, nehody či nerespektování bezpečnostních opatření; nesprávné údržby, komerčního použití, na rozbité či poškrábané obaly/displeje, elastický popruh a vybavení Polar.

- Záruka se nevztahuje na jakékoliv poškození, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, zvláštní, vyplývající z produktu či v souvislosti s ním.
- Na položky zakoupené z druhé ruky se dvouletá (2 roky) záruka nevztahuje, pokud není jiank stanoveno místními zákony.
- Během záručního období bude produkt opraven či vyměněn v jakémkoliv servisním centru Polar bez ohledu na stát, v němž byl původně zakoupen.

Záruka vztahující se na veškeré produkty bude omezena na státy, v nichž byl produkt původně uveden na trh.

Copyright © 2011 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finsko. Všechna práva vyhrazena. Žádnou část této příručky nelze použít či reprodukovat v jakékoliv formě či jakýmkoliv způsobem bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy.

Názvy a loga v této příručce nebo v balení tohoto produktu jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy. Názvy a loga uvedená se symbolem ® v této příručce nebo v balení tohoto produktu jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy. Windows je registrovaná obchodní známka společnosti Microsoft Corporation a Mac OS je registrovaná obchodní známka společnosti Apple Inc.

Společnost Polar Electro Oy je společnost ověřená certifikátem ISO 9001:2008.

CE 0537

Tento produkt odpovídá standardům Směrnice 93/42/EHS. Příslušné prohlášení o shodě naleznete na webových stránkách www.polar.fi/support.



Tento přeškrtnutý odpadový kontejner na kolečkách značí, že produkty společnosti Polar jsou elektronická zařízení a spadají pod Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2002/96/ES o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) a baterie a akumulátory používané v produktech spadají pod Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2006/66/ES o bateriích a akumulátorech a odpadních bateriích a akumulátorech. Tyto produkty a baterie/akumulátory uvnitř zařízení Polar by tedy měly být likvidovány v zemích Evropské unie odděleně.



Toto označení značí, že produkt je chráněn proti elektrickým šokům.

Prohlášení o zodpovědnosti

- Materiál v této příručce slouží pouze k informativním účelům. Produkty, které popisuje, mohou být bez předchozího upozornění změněny vzhledem ke kontinuálnímu rozvojovému programu výrobce.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy. nečiní zastoupení nebo záruky týkající se této příručky nebo produktů v ní uvedených.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nezodpovídá za žádné škody, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, následné či zvláštní, týkající se či vyplývající z použití tohoto materiálu nebo produktů v něm uvedených.

Na tento produkt se vztahují následující patentové dokumenty: FI 6815, EP 1245184, US 7076291, HK104842, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK104006, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 62770, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803.4-0, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 548681, FI 110915, US 7324841. Jiné přihlášené patenty.

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

Manufactured by

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

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY