

## VELKOMMEN

Tak fordi du har valgt Polar! I denne lille smarte vejledning fører vi dig gennem det grundlæggende om CS500+.

### POLARPERSONALTRAINER.COM WEBSERVICE

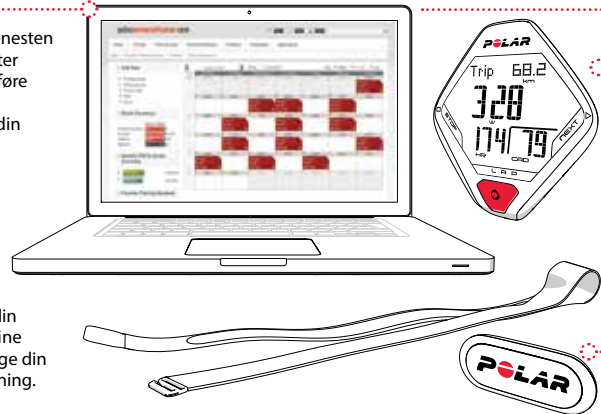
Du skal bare tilmelde dig tjenesten og logge ind. Installér derefter **WebSync**-appen for at overføre dine træningsdata og for at finjustere indstillingerne af din CS500+.

Du har brug for dataoverførselsenheden **Polar DataLink** (sælges separat) for at overføre dine træningsoplysninger.

Analysér din træning, spor din udvikling og del den med dine venner. Du kan også overvåge din cykelhøjde fra en grafisk visning.

Gå også ind på **Flow**-webtjenesten på [polar.com/flow](http://polar.com/flow)

Du kan downloade hele brugervejledningen og den nyeste version af denne vejledning på [polar.com/support](http://polar.com/support). Hvis du har brug for mere hjælp, er der nogle fantastiske videovejledninger på [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos), du eventuelt kan kigge på.



### POLAR CS500+ CYKELCOMPUTER

Viser øjeblikkelig puls, hastighed, distance, barometerhøjde og temperatur. Andre cykelspecifikke detaljer kan også måles med tilbehør. Du kan tilpasse cykelprofiler til 3 forskellige cykler.

Innovativ knap teknologi giver mulighed for en let og sikker betjening, selv ved høje hastigheder.

Polar CS hastighedssensor™ W.I.N.D. følger med i din produktpakke. Installér den på din cykel, som anvist i brugervejledningen, og angiv **Settings - Bike Settings** fra din CS500+.

### POLAR PULSMÅLER

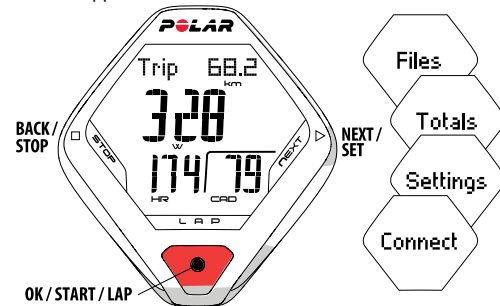
Tag den behagelige strop og senderen omkring brystet for at måle en nøjagtig puls på din CS500+.

### TILGÆNGELIGT POLAR-TILBEHØR

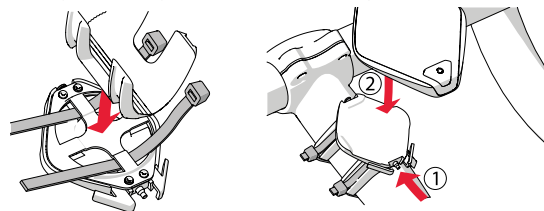
- » Polar CS kadencesensor™ W.I.N.D. måler din gennemsnitlige og maksimale cykelkadence i realtid som omdrejninger i minuttet.
- » Polar LOOK Kéo Power-system måler udgangseffekt angivet i watt og kadence.

## LÆR DIN CS500+ AT KENDE

Gennemse menuen og de justerede værdier ved at trykke på **NEXT**. Bekræft valg med **START**-knappen; afbryd, stop og annullér valg med **BACK**-knappen.

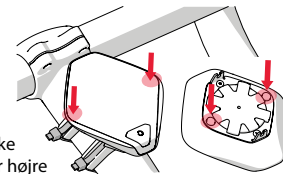


Det er nemt at sætte cykelcomputeren fast på din cykels frempind eller styr med det nye **Polar dobbeltlåsende cykelbeslag**.



## KOM I GANG

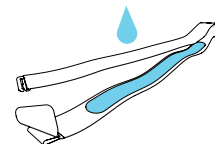
Du kan bruge knapperne på to måder. Når CS500+ er monteret på en frempind eller et cykelstyr, skal du trykke forsigtigt på den venstre eller højre side. Når du holder CS500+ i hånden, skal du bruge udløserknapperne på bagsiden.



Tryk på en vilkårlig knap og hold den inde i tre sekunder for at aktivere CS500+ og gennemgå de grundlæggende indstillinger. Det er vigtigt, at du indtaster de præcise fysiske indstillinger, som f.eks. alder og vægt, for at opnå de mest nøjagtige og personlige træningsdata.

### TAG PULSMÅLEREN PÅ

1. Fugt elektrodeområdet på stroppen.
2. Tag stroppen omkring brystet, og justér den, så den sidder tæt.
3. Sæt senderen på stroppen



Efter træningen skal du tage senderen af og skylle stroppen under rindende vand for at holde den ren. Se hele brugervejledningen på [polar.com/support](http://polar.com/support) for mere detaljerede anvisninger.

## TRÆNING MED DIN CS500+

### SÅDAN KOMMER DU I GANG

1. Tag pulsmåleren på (H3 eller WearLink). H3 blev tidligere kaldt WearLink, og navnet anvendes stadigvæk i brugergrænsefladen på CS500+.
2. Aktivér din CS500+ ved at trykke på en vilkårlig tast i tre sekunder.
3. Vent, til CS500+ finder din pulsmåler, og **WearLink Teach** vises på displayet. Tryk derefter på **OK/START**. Denne handling kaldes paring, og det er kun nødvendigt at udføre det én gang.
4. Tryk igen på **START** for at starte din træning.

Du kan få vist tre linjer med træningsinformation. Tryk på **NEXT** for at se alle displayvisninger.

Tallet i det øverste hjørne til venstre angiver den cykel, der er i brug. Hold **Næste** nede i tidstilstand for at skifte cykel.



### SÅDAN AFBRYDER DU TRÆNINGEN MIDLERTIDIGT OG STOPPER DEN

Tryk på **BACK** for at afbryde dit træningspas midlertidigt. Tryk på **START** for at fortsætte træningen. Tryk på **NEXT** for at se træningsinformation indtil det aktuelle tidspunkt.

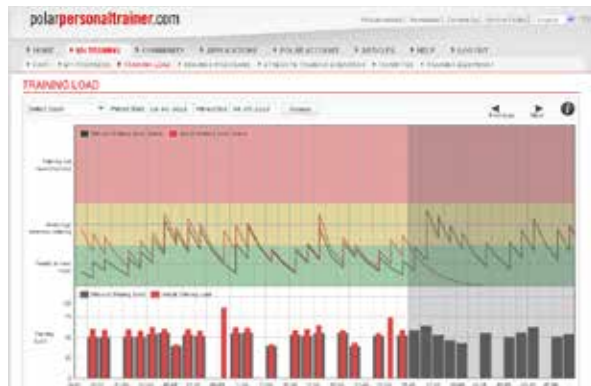
Find detaljerede oplysninger om din træning ved at gennemse **Files** og vælge det træningspas, du ønsker at se.

## NØGLEFUNKTIONER

### MED POLARPERSONALTRAINER.COM

Polar udholdenhedsprogrammet for cyklister hjælper dig med at forbedre din cykelpræstation. Programmet opretter automatisk træningsmål, som vises i din Dagbog. Du kan tilpasse programmet alt efter dit aktuelle konditionsniveau.

På polarpersonaltrainer.com er det nemt at analysere dine træningsdata og se balancen mellem træning og hvile i kurven over træningsmængde.



### OWNZONE

Din cykelcomputer beregner automatisk din individuelle optimale træningsintensitetszone; din OwnZone. Polar OwnZone definerer din personlige træningszone for aerob træning. Din OwnZone kan beregnes på 1-5 minutter under en opvarmning.

### PÅMINDELSER

Påmindelser vises i Indstillinger, hvis du har aktiveret påmindelsesfunktionen på polarpersonaltrainer.com gennem WebSync. Du kan bruge påmindelsen til at indikere, hvornår du bør spise eller drikke, så du kan fortsætte med din træning. Påmindelser kan f.eks. være baseret på kalorier eller varighed.

### AUTOSTART

AutoStart-funktionen starter eller stopper automatisk træningsmålingen, når du går i gang eller stopper med at cykle. AutoStart-funktionen kræver, at hjulstørrelsen er indstillet.

### TIMERE OG BEREGNER AF ANKOMSTTID

Du kan f.eks. bruge timerne som et træningsværktøj i intervaltræning, hvor de fortæller dig, hvornår du skal skifte fra en hårdere til en lettere periode og omvendt. Sæt en måldistance, og CS500+ vurderer ankomsttiden til din destination, alt efter din cykelhastighed.

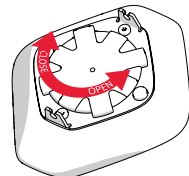
## TEKNISKE SPECIFIKATIONER CS500+

Batteritype  
Batteriets levetid

CR2354  
Gennemsnitligt 3 år  
(hvis du træner  
gns. 1t/dag, 7 dage/  
uge)

Driftstemperatur  
Vandtæthed

-10 °C til +50°C  
IPX7. Ikke egnet til  
badning eller svømning.  
Beskyttet mod vandsprøjt  
og regndråber. Må ikke vaskes med en  
højtrykspuler.



### H3 PULSMÅLER


Batteritype og levetid  
Driftstemperatur  
Sendermodulets materiale  
Stropmateriale  
Vandtæthed

CR2025, 1600 timers brug  
-10 °C til +50 °C  
ABS  
Polyamid, polyurethan, elasthan, polyester  
30 m. Pulsmåleren er vandtæt, men måler ikke puls  
i vand.



1. Løft batteridækslet åbent ved hjælp af hæften på stroppen.
2. Sæt det nye batteri ind i dækslet med den negative (-) side udad.
3. Anbring fremspringet på batteridækslet ud for sprækken på sendermodulet, og tryk batteridækslet på plads.

Hvis du har brug for mere hjælp til dette, bedes du se hele brugervejledningen på [polar.com/support](http://polar.com/support)

 Af sikkerhedsmæssige årsager bedes du bruge det rigtige batteri.

## FIND PRODUKTSUPPORT

[polar.com/support/CS500+](http://polar.com/support/CS500+)

### HOLD DIG AJOUR MED POLAR



[facebook.com/  
polarglobal](https://facebook.com/polarglobal)



[twitter.com/  
polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)



[youtube.com/  
polar](https://youtube.com/polar)



[instagram.com/  
polarglobal](https://instagram.com/polarglobal)

Fremstillet af

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tlf. +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

Kompatibel med



17953239.00 DNK 07/2014 10011

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar CS500+**  
LYNVEJLEDNING

Dansk