

VELKOMMEN

Takk for at du har valgt Polar! I denne nyttige veiledningen gjennomgår vi det grunnleggende om CS500+.

POLARPERSONALTRAINER.COM NETTJENESTEN

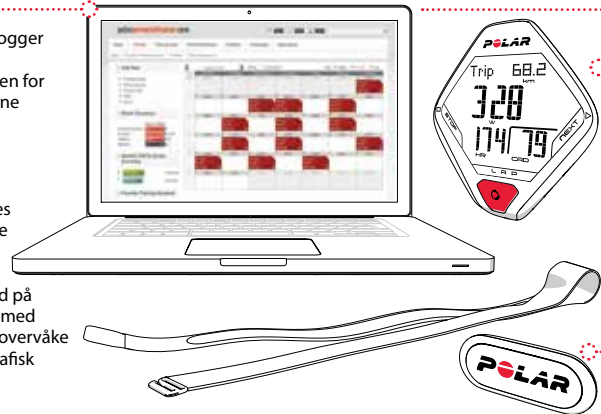
Du registrerer deg bare og logger deg på tjenesten. Deretter installerer du **WebSync**-appen for overføring av treningsdataene dine og finjustering av innstillingene for CS500+.

Du må ha **Polar DataLink**-dataoverføringsenhet (selges separat) for å kunne overføre treningsinformasjon.

Analyser treningen, følg med på fremgangen din og del den med vennene dine. Du kan også overvåke høyden du sykler i, via en grafisk visning.

Du kan også gå til **Flow**-nettjenesten på polar.com/flow.

Du kan laste ned den fullstendige brukerhåndboken og den siste versjonen av denne veiledningen på polar.com/support. Hvis du trenger mer hjelp, kan du ta en titt på noen praktiske videoveiledninger på polar.com/en/polar_community/videos.



POLAR CS500+ SYKKELCOMPUTER

Viser hjertefrekvens, hastighet, distanse, barometrisk høyde og temperatur i sanntid. Annen sykkelspesifikk informasjon kan også overvåkes ved hjelp av tilbehør. Du kan tilpasse sykkelprofiler for tre ulike sykler.

Innovativ knappeteknologi muliggjør enkel og sikker betjening til og med i høy hastighet.

Polar CS hastighetssensor™ W.I.N.D. følger med i produktpakken. Monter den på sykkelen i henhold til instruksjonene i brukerhåndboken, og angi **Settings - Bike Settings** fra CS500+.

POLAR PULSSENSOR

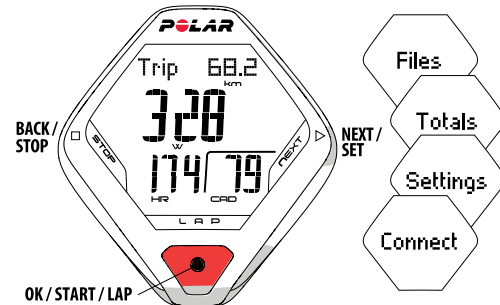
Fest den komfortable stroppen og kontakten rundt brystet for å se nøyaktig hjertefrekvens på CS500+.

TILGJENGELIG POLAR-TILBEHØR

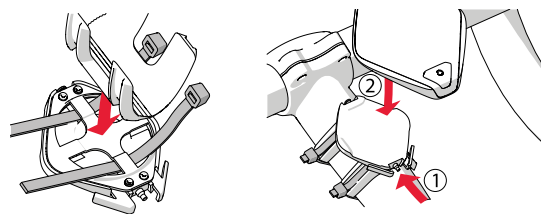
- » Polar CS tråkkfrekvensmåler™ W.I.N.D. måler sanntidstråkkfrekvens samt gjennomsnittlig og maksimal pedaltråkkfrekvens i omdreininger per minutt.
- » Polar LOOK Kéo Power-systemet måler kraftuttak i watt og tråkkfrekvens.

BLI KJENT MED CS500+

Bla gjennom menyen og juster verdier ved å trykke på **NEXT**. Bekreft valg med **OK**-knappen, og legg inn en pause, stopp eller avbryt valg med **BACK**-knappen.

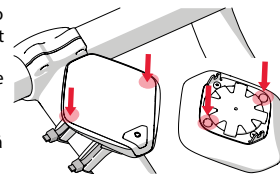


Sykelcomputeren kan enkelt festes til styrestemmen eller styret på sykkelen din med det nye **Polar Dual Lock-sykkelfestet**.



KOM I GANG

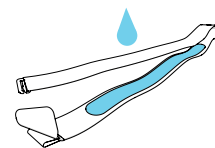
Du kan bruke knappene på to måter. Når CS500+ er montert på styrestemmen eller styret, trykker du forsiktig på venstre eller høyre side. Når du holder CS500+ i hånden, kan du bruke utløserknappene på baksiden.



Trykk på og hold nede en hvilken som helst knapp i tre sekunder for å aktivere CS500+ og angi grunnleggende innstillinger. For å få mest mulig nøyaktige og personlige treningsdata er det viktig at du er nøye med fysiske innstillinger som alder og vekt.

TA PÅ DEG PULSSENSOREN

1. Fukt elektrodeområdet på stroppen.
2. Fest stroppen rundt brystet ditt, og juster den slik at den sitter godt.
3. Fest kontakten.



Etter trening må du koble fra kontakten og skylle stroppen under rennende vann for å holde den ren. Du finner mer detaljerte instruksjoner i den fullstendige brukerhåndboken på polar.com/support.



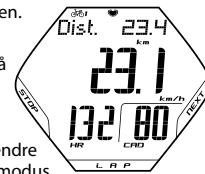
TRENING MED CS500+

SLIK KOMMER DU I GANG

1. Ta på deg pulssensoren (H3 eller WearLink). H3 ble tidligere kalt WearLink, og navnet brukes fortsatt i brukergrensesnittet for CS500+.
2. Aktiver CS500+ ved å trykke på en hvilken som helst knapp i tre sekunder.
3. Vent til CS500+ finner pulssensoren din og **WearLink Teach** vises på displayet. Trykk deretter på **OK**. Denne handlingen kalles innlæring, og du trenger bare å utføre den én gang.
4. Trykk på **OK** igjen for å starte treningen.

Du kan vise tre linjer med treningsinformasjon. Trykk på **NEXT** for å vise alle skjermvisninger.

Nummeret øverst i venstre hjørne indikerer sykkelen som brukes. Du kan endre sykkel med et langt trykk på **NEXT** i tidsmodus.



SLIK LEGGER DU INN EN PAUSE I OG STOPPER TRENINGEN

Trykk på **BACK** for å legge inn en pause i treningsøkten. Trykk på **OK** for å fortsette treningen. Trykk på **NEXT** for å vise treningsinformasjon frem til nå.

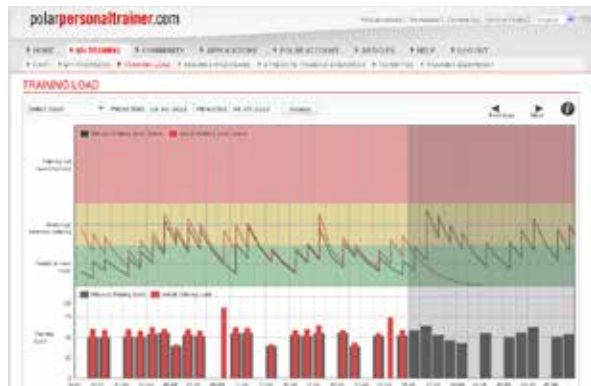
Få detaljer om treningen din ved å bla gjennom **Files** og velge treningsøkten du vil se.

VIKTIGE FUNKSJONER

BRUK AV POLARPERSONALTRAINER.COM

Polars utholdenhetstreningprogram for syklistar hjelper deg med å forbedre ytelsen på sykkelen. Programmet oppretter automatisk treningsmål som vises i dagboken din. Du kan tilpasse programmet i henhold til ditt nåværende kondisjonsnivå.

På polarpersonaltrainer.com kan du enkelt analysere treningsdataene dine og se balansen mellom trening og hvile ved hjelp av treningsbelastningskurven.



OWNZONE

Sykelcomputeren fastsetter automatisk din individuelle, optimale treningsintensitetszone, også kalt OwnZone. Polar OwnZone definerer din personlige treningszone for aerob trening. OwnZone kan fastsettes på 1 til 5 minutter under en oppvarmingsperiode.

PÅMINNELSER

Påminnelser vises i Innstillinger hvis du har aktivert funksjonen for påminnelser på polarpersonaltrainer.com via WebSync. Du kan bruke en påminnelse for å bli varslet om når du bør drikke eller spise, slik at du kan fortsette med treningen. Påminnelser kan for eksempel baseres på kaloriforbruk eller varighet.

AUTOSTART

Funksjonen for autostart starter eller stopper treningsregistreringen automatisk når du begynner eller slutter å sykle. Funksjonen for autostart krever angivelse av innstillinger for hjulstørrelse.

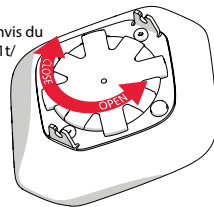
TIDTAKERE OG ANSLAG FOR ANKOMSTTID

Du kan bruke tidtakerne som et treningsverktøy under for eksempel intervalltrening for å bli varslet når du bør bytte fra en hard til en lett periode, og motsatt. Angi en måldistanse, så anslår CS500+ ankomsttid til destinasjonen i henhold til hastigheten din på sykkelen.

TEKNISKE SPESIFIKASJONER FOR CS500+ FÅ PRODUKTSTØTTE

Batteritype
Batteriets levetid

CR2354
Gjennomsnittlig 3 år (hvis du i gjennomsnitt trener 1t/dag, 7 dager/uke)
-10 °C til 50 °C
IPX7. Ikke egnet for bading eller svømming. Beskyttet mot vannsprut og regndråper. Ikke vask med vann under trykk



H3 PULSSENSOR


Batteritype og levetid
Driftstemperatur
Kontaktmateriale
Materiale i stroppen
Vanntetthet

CR2025, 1600 timers bruk
-10 °C til 50 °C
ABS
Polyamid, polyuretan, elastan, polyester
30 m. Pulssensoren er vanntett, men måler ikke hjertefrekvens i vann.



1. Bend opp batteridekselet ved hjelp av klipsen på stroppen.
2. Sett det nye batteriet inn i dekselet slik at den negative (-)-siden vender utover.
3. Juster tappen på batteridekselet etter sporet på kontakten, og trykk batteridekselet tilbake på plass.

Hvis du trenger mer hjelp med dette, kan du gå til den fullstendige brukerhåndboken på polar.com/support.


 Av sikkerhetshensyn må du kontrollere at du bruker riktig batteri.

polar.com/support/CS500+

HOLD DEG OPPDATERT OM POLAR

 facebook.com/polarglobal

 twitter.com/polarglobal

 youtube.com/polar

 instagram.com/polarglobal

Produsert av

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tlf: +358 8 5202 100
Faks: +358 8 5202 300
www.polar.com

Kompatibel med



17953241.00 NOR 07/2014 10011

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar CS500+
STARTVEILEDNING

Norsk