

VÄLKOMMEN

Tack för att du väljer Polar! I denna behändiga lilla guide kommer vi att gå igenom grunderna i CS500+.

POLARPERSONALTRAINER.COM WEBBTJÄNST

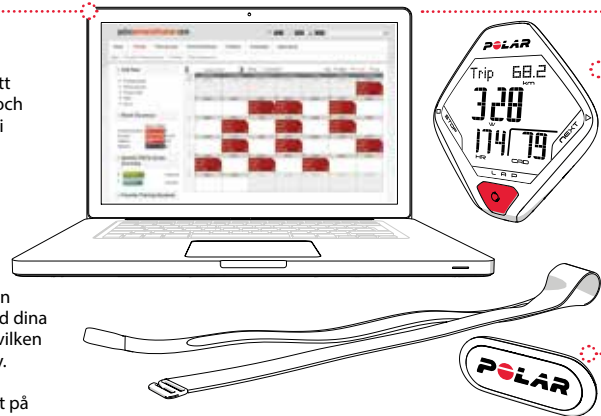
Registrera dig och logga in på tjänsten. Installera sedan programmet **WebSync** för att överföra dina träningsdata och finjustera dina inställningar i CS500+.

Du behöver **Polar DataLink** dataöverföringsenhet (säljs separat) för att överföra din träningsinformation.

Analysera din träning, följ din utveckling och dela den med dina vänner. Du kan också se på vilken höjd du cyklar i en grafisk vy.

Besök även **Flow** webbtjänst på polar.com/flow

Du kan ladda ned den fullständiga användarhandboken och den senaste versionen av denna guide på polar.com/support. Om du vill ha mer hjälp finns det några utmärkta videohandledningar på polar.com/en/polar_community/videos.



POLAR CS500+ CYKELDATOR

Visar puls, hastighet, sträcka, barometerhöjd och temperatur i realtid. Med tillbehör kan du visa mer cyklingsinformation. Du kan anpassa cykelprofiler för tre olika cyklar.

Den innovativa knapp teknologin ger enkel och säker funktion även vid höga hastigheter.

Polar CS hastighets sensor™ W.I.N.D. ingår i ditt produktpaket. Installera den på din cykel enligt användarhandboken, och gå till **Settings - Bike Settings** på din CS500+ för att ställa in den.

POLAR PULSSENSOR

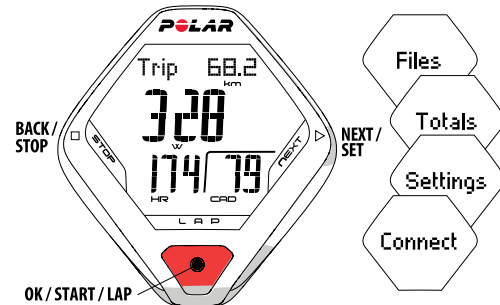
Sätt på dig det bekväma bältet och sändaren runt bröstet för att få en exakt pulsmätning på din CS500+.

TILLGÄNGLIGA POLAR-TILLBEHÖR

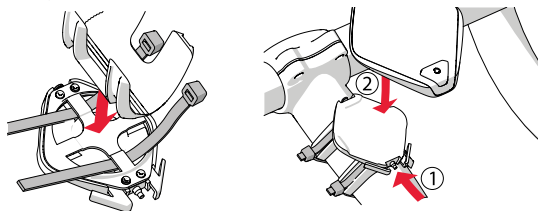
- » Polar CS kadenssensor™ W.I.N.D. mäter din genomsnittliga och maximala trampfrekvens som varv per minut i realtid.
- » Polar LOOK Kéo Power system mäter uteffekten uttryckt i watt och kadens.

LÄRA KÄNNA DIN CS500+

Bläddra i menyn och ändra värdena genom att trycka på **NEXT**. Bekräfta valen med knappen **START**. Pausa, stoppa och avbryt valen med knappen **BACK**.

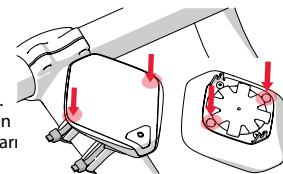


Cykeldatorn kan enkelt fästas på cykelns styrcam eller på styret med det nya **Polar Dual Lock Bike Mount**.



KOMMA IGÅNG

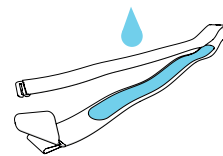
Du kan använda knapparna på två sätt. När CS500+ är monterad på styrcammen eller styret trycker du lätt på den vänstra eller högra sidan. När du håller CS500+ i handen använder du avtryckarknapparna på baksidan.



Håll in en valfri knapp i tre sekunder för att aktivera CS500+ och gå igenom **Basic Settings**. För att få den mest exakta och personliga träningsinformationen är det viktigt att du är noggrann med de fysiska inställningarna, som ålder och vikt.

TAG PÅ DIG PULSSENSORN

1. Fukta elektrodytorna på bältet.
2. Fäst bältet runt bröstet och justera det så att det sitter bekvämt.
3. Fäst sändaren på bältet.



Lossa sändaren och skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning så att du håller det rent. Se den fullständiga användarhandboken på polar.com/support för mer detaljerade instruktioner.



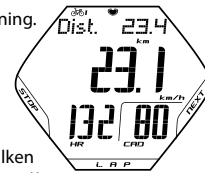
TRÄNA MED DIN CS500+

KOMMA IGÅNG

1. Tag på dig pulssensorn (H3 eller WearLink). H3 kallades tidigare WearLink och det namnet används fortfarande i användargränssnittet för CS500+.
2. Aktivera CS500+ genom att trycka på en valfri knapp i tre sekunder.
3. Vänta tills CS500+ hittar din pulssensor och **WearLink Teach** visas på skärmen. Tryck sedan på **OK**. Denna åtgärd kallas inläring och du behöver bara göra den en gång.
4. Tryck på **OK** igen för att starta din träning.

Du kan se tre rader med träningsinformation. Tryck på **NEXT** för att visa alla visningsvyer.

Siffran i det övre vänstra hörnet anger vilken cykel som används. Du byter cykel genom att trycka in **NEXT** i ett par sekunder i klockläget.



PAUSA OCH STOPPA TRÄNINGEN

Du pausar ditt träningspass genom att trycka på **BACK**. Tryck på **OK** för att fortsätta träningspasset. Du visar träningsinformation fram till aktuell tid genom att trycka på **NEXT**.

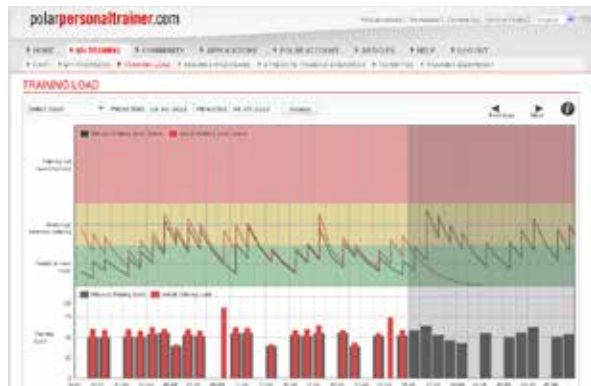
Hitta mer information om din träning genom att bläddra bland **Files** och välja det träningspass du vill se.

HUVUDFUNKTIONER

ANVÄNDA POLARPERSONALTRAINER.COM

Polars uthållighetsträningsprogram för cyklister hjälper dig att förbättra dina cykelresultat. Programmet skapar automatiskt träningsmål som visas i din dagbok. Du kan anpassa programmet efter din aktuella konditionsnivå.

På polarpersonaltrainer.com kan du enkelt analysera dina träningsdata och se balansen mellan träning och vila i grafen Träningsbelastning.



OWNZONE

Cykeldatorn bestämmer automatiskt en personlig pulszone; din OwnZone. Polar OwnZone definierar din personliga träningszon för aerob träning. Din OwnZone kan fastställas på 1-5 minuter under en uppvärmningsperiod.

PÅMINNELSER

Påminnelser visas i Inställningar om du har aktiverat påminnefunktionen på polarpersonaltrainer.com via WebSync. Du kan använda påminnelsen för att meddela när du bör dricka eller äta, så att du vet när du kan fortsätta med din träning. Påminnelser kan t.ex. baseras på kaloriförbrukningen eller träningsstiden.

AUTOSTART

Funktionen AutoStart startar eller stoppar träningsregistreringen automatiskt när du börjar eller slutar cykla. Funktionen AutoStart kräver att hjulstorleken ställs in.

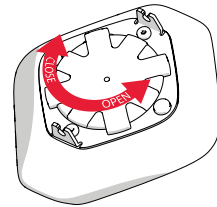
TIMERS OCH BERÄKNING AV ANKOMSTTID

Du kan t.ex. använda timers som ett träningsverktyg vid intervallträning. De kan tala om för dig när du ska växla från en hårdare till en lättare fas i träningen och vice versa. Ställ in sträckan du ska cykla, så ger CS500+ en uppskattning av när du kommer fram, baserat på din cyklingshastighet.

CS500+ TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Batterityp
Batteritid

CR2354
I genomsnitt 3 år
(om du tränar i
genomsn. 1 h/dag,
7 dagar i veckan)
-10 °C till +50 °C
IPX7. Ej lämplig för
bad eller simning.
Skyddad mot
vattenstänk och regn.
Tvätta inte med högtryckstvätt

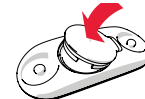
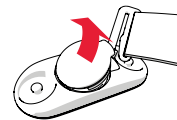



Drifttemperatur
Vattenbeständighet

H3 PULSSENSOR

Batterityp och batteritid
Drifttemperatur
Material i sändare
Material i bälte
Vattenbeständighet

CR2025, 1 600 timmars användning
-10 °C till +50 °C
ABS
Polyamid, polyuretan, elastan, polyester
30 m. Pulssensorn motstår vatten men mäter inte pulsen i vatten.



 Av säkerhetsskäl ska du se till att du använder rätt batteri.

1. Lyft upp batterilocket genom att använda haken på bältet.
2. Sätt in batteriet i batterilocket med den negativa polen (-) utåt.
3. Rikta in kanten på batterilocket med skåran på sändaren, och tryck batterilocket på plats.

Om du behöver mer hjälp med detta, se den fullständiga användarhandboken på polar.com/support

HITTA PRODUKTSUPPORT

polar.com/support/CS500+

FÅ NYHETER FRÅN POLAR



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Tillverkad av

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

Kompatibel med



17953242.00 SWE 07/2014 10011
17953248.00 BUNDLE LATAM/EMEA/SCAN 07/2014 10011

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar CS500+
KOM IGÅNG-GUIDE