

TERVETULOA

Kiitos, kun valitsit Polarin! Tässä kätevässä oppaassa käydään läpi CS500+:n tärkeimmät ominaisuudet ja käyttöönotto.

POLARPERSONALTRAINER.COM-VERKKOPALVELU

Rekisteröidy ja kirjaudu palveluun. Asenna sitten **WebSync**-ohjelma, niin voit siirtää harjoitustietosi ja hienosäätää CS500+:n asetuksia.

Siirtääksesi harjoitustietosi palveluun tarvitset erikseen myytävän **Polar DataLink** -usb-tikun.

Analysoi harjoituksiasi, seuraa edistymistäsi ja jaa tiedot ystäväsi kanssa. Voit seurata harjoitustesi korkeustietoja myös graafisen näkymän avulla.

Tutustu myös **Flow**-verkkopalveluun osoitteessa polar.com/flow.

Voit ladata täysimittaisen käyttöohjeen ja tämän oppaan viimeisimmän version osoitteesta polar.com/fi/tuki. Osoitteessa polar.com/fi/polar_yhteiso/ videot on myös hyödyllisiä ohjevideoita.

SAATAVILLA OLEVAT POLAR-LISÄTARVIKKEET

- » Polar CS -poljinnopeussensori™ W.I.N.D. mittaa reaaliajassa keskimääräistä ja maksimaalista poljinnopeuttasi kierroksina minuutissa.
- » Polar LOOK Kéo Power -lukkopolkimet mittaavat tehontuottoa watteina ja poljinnopeutena.

POLAR CS500+

Näyttää sykkeesi, nopeutesi, kulkemasi matkan, ilmanpaineeseen perustuvan korkeuden ja lämpötilan reaaliajassa. Lisävarusteiden avulla voit seurata myös muita pyöräilyyn liittyviä tietoja. Voit määrittää erilliset profiilit kolmelle eri pyörälle.

Innovatiivisen näppäintekniikan ansiosta käyttö on helppoa ja turvallista myös suurissa nopeuksissa.

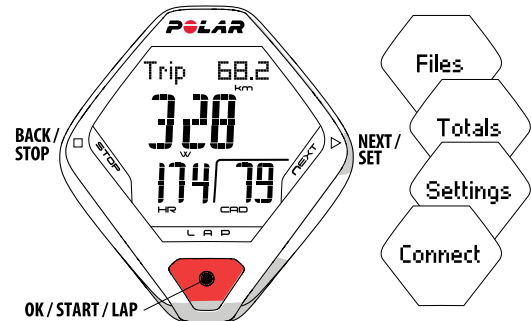
Polar CS -nopeussensori™ W.I.N.D. sisältyy tuotepakettiin. Asenna sensori pyörääsi käyttöohjeessa annettujen ohjeiden mukaan ja määritä asetukset (**Settings - Bike Settings**) CS500+:n avulla.

POLAR-SYKESENSORI

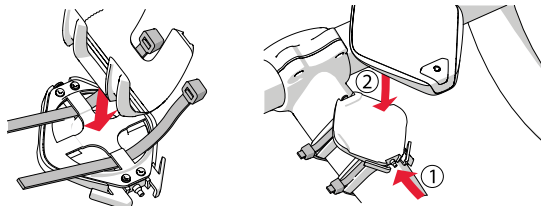
Pue miellyttävän tuntuinen kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö rintakehäsi ympärille, niin saat tarkat syketedot CS500+-laitteeseen.

TUTUSTU CS500+:AAN

Selaa valikkoa ja säädä arvoja painamalla **NEXT**. Vahvista valinnat painamalla **START** ja keskeytä, pysäytä ja hylkää valinnat painamalla **BACK**.

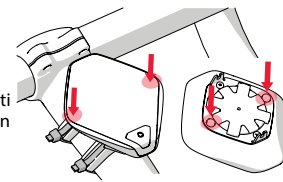


Pyöräilytietokone on helppo kiinnittää pyörän ohjainkannattimeen tai ohjaustankoon uudella **Polar Dual Lock Bike Mount** -pidikkeellä.



ALOITTAMINEN

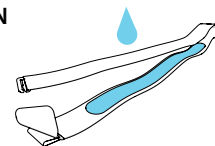
Voit käyttää painikkeita kahdella tavalla. Kun CS500+ on kiinnitetty ohjainkannattimeen tai ohjaustankoon, paina kevyesti vasenta tai oikeaa reunaa. Kun pidät CS500+:aa kädessäsi, paina laitteen takana olevia painikkeita.



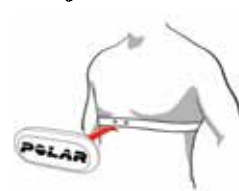
Käynnistä CS500+ pitämällä mitä tahansa painiketta painettuna kolmen sekunnin ajan ja määritä perusasetukset. Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot harjoituksistasi, kun määrität tarkasti fyysiset asetukset, kuten ikäsi ja painosi.

SYKESENSORIN PUKEMINEN

1. Kostuta sykevyyden elektrodi-pinnat.
2. Vie sykevyyden rintakehäsi ympärille ja säädä vyön pituus niin, että se on tiukalla.
3. Kiinnitä lähetinyksikkö.



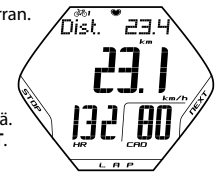
Irrota lähetinyksikkö ja huuhtelee sykevyyden juoksevilla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen. Lue tarkemmat tiedot käyttöohjeesta osoitteesta polar.com/fi/tuki.



HARJOITTELU CS500+:N KANSSA

NÄIN PÄÄSET ALKUUN

1. Pue sykesensori (H3 tai WearLink). H3 oli aiemmin nimeltään WearLink, ja tämä nimi näkyy edelleen CS500+:n käyttöliittymässä.
2. Aktivoi CS500+ pitämällä mitä tahansa näppäintä painettuna kolmen sekunnin ajan.
3. Odota, kunnes CS500+ löytää sykesensorin ja **WearLink Teach** tulee näyttöön. Paina sitten **OK**. Tätä toimintoa kutsutaan yhdistämiseksi ja se tehdään vain kerran.
4. Aloita harjoitus painamalla **OK** uudelleen.



Harjoitustiedot näytetään kolmella rivillä. Voit selata näyttötiloja painamalla **NEXT**.

Vasemmassa yläkulmassa oleva numero osoittaa, mikä pyörä on käytössä. Vaihda pyörää pitämällä **NEXT**-näppäintä painettuna ajannäyttötilassa.

HARJOITUKSEN KESKEYTTÄMINEN JA LOPETTAMINEN

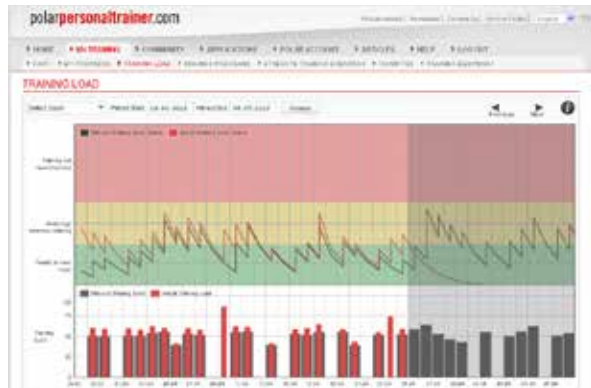
Voit keskeyttää harjoituksen painamalla **BACK**. Voit jatkaa harjoitusta painamalla **OK**. Näet harjoitustiedot nykyhetkeen saakka painamalla **NEXT**. Näet tarkat tiedot harjoituksestasi valitsemalla haluamasi harjoituksen kohdasta **Files**.

TÄRKEIMMÄT OMINAISUUDET

POLARPERSONALTRAINER.COM-PALVELUN KÄYTTÄMINEN

Pyöräilijöille tarkoitettu Polar-kestävyysohjelma auttaa tehostamaan pyöräilyäsi. Ohjelma luo automaattisesti harjoitustavoitteita Päiväkirjaasi. Voit mukauttaa ohjelmaa oman kuntotasosi mukaan.

Polarpersonaltrainer.com-palvelussa voit helposti analysoida harjoitustietojasi ja näet harjoittelun ja levon välisen tasapainon harjoituskuormituskäyrästä.



OWNZONE

Pyöräilytietokoneesi määrittää syketasoihisi perustuvan yksilöllisen, ihanteellisen harjoitusalueen eli OwnZone-alueen aerobista harjoittelua varten. OwnZone määritetään lämmittelyn yhteydessä 1–5 minuutin aikana.

MUISTUTUKSET

Muistutukset näytetään **Settings**-kohdassa, jos olet ottanut muistutustoiminnon käyttöön polarpersonaltrainer.com-palvelussa WebSync-ohjelman kautta. Voit asettaa muistutuksen osoittamaan, milloin sinun on syötävä tai juotava. Muistutukset voivat perustua esimerkiksi kaloreihin tai harjoituksen kesto.

AUTOMAATTINEN ALOITUS

Automaattinen aloitus -toiminto (**Auto Start**) aloittaa ja keskeyttää harjoituksen tallentamisen automaattisesti, kun lähdet liikkeelle tai pysähdyt. Automaattinen aloitus edellyttää rengaskoon määrittämistä ja Polar CS -nopeussensori™ W.I.N.D:n käyttämistä.

AJASTIMET JA SAAPUMISAJAN LASKURI

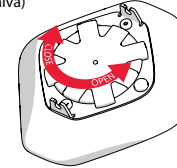
Voit käyttää ajastimia esimerkiksi intervalliharjoituksessa osoittamaan rankemman ja kevyemmän vaiheen vaihtumista. Saapumisaajan laskurin saat käyttöösi, kun määrität tavoitematkan (**Target Distance**). CS500+ arvioi saapumisaikasi pyöräilynnopeutesi perusteella.

CS500+ TEKNISET TIEDOT

Paristotyyppi
Pariston kesto

Käyttölämpötila
Vesitiiveys

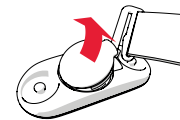
CR 2354
Keskimäärin 3 vuotta (jos harjoittelet keskimäärin tunnin päivässä joka päivä)
-10 °C ... +50 °C
IPX7. Ei soveltu kylpyyn tai uimiseen. Kestää roiske- ja sadevettä. Älä pese painepesurilla.



H3-SYKESENSORI

Paristotyyppi ja kesto
Käyttölämpötila
Lähetinyksikön materiaali
Sykevyyden materiaali
Vesitiiveys

CR 2025, 1600 käyttötuntia
-10 °C ... +50 °C
ABS
Polyamidi, polyuretaani, elastaani, polyesteri
30 m. Sykesensori on vesitiivis, mutta se ei mittaa sykettä vedessä.



Turvallisuussyistä käytä aina oikeanlaista paristoa.

1. Avaa paristotilan kansi kiinnitysvyössä olevan soljen avulla.
2. Aseta uusi paristo kanteen negatiivinen (-) puoli ulospäin.
3. Kohdista paristotilan kannessa oleva uloke lähetinyksikössä olevaan uraan ja paina kansi takaisin paikalleen.

Jos tarvitset tarkempia ohjeita, löydät käyttöohjeen osoitteesta

www.polar.com/fi/tuotetuki/CS500_cad.

TUOTETUKI

www.polar.com/fi/tuotetuki/CS500_cad

SEURAA POLARIN KUULUMISIA



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Valmistaja

Polar Electro Oy
Professorintie 5
90440 KEMPELE
Puh. (08) 5202 100
Faksi (08) 5202 300
www.polar.com

Yhteensopiva:



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar CS500+
PIKAOPAS

17953240.00 FIN 07/2014 10011

Suomi