



POLAR CS600X™

Start Guide

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

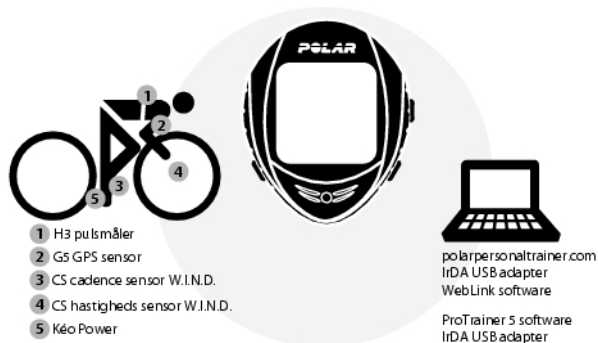
Indholdsfortegnelse

1. DELE TIL DIN POLAR CS600X		4. TRÆNING.....	15
CYKELCOMPUTER	4	Tag pulsmåleren på	15
Ekstraudstyr	6	Start træning	16
2. SÅDAN KOMMER DU I GANG	7	5. EFTER TRÆNING	17
Opmåling af hjulstørrelse	7		
Grundlæggende indstillinger	9	6. OPLYSNINGER OM KUNDESERVICE	18
Menustruktur	11	Vedligeholdelse	18
Montering af Polar cykelmonteringsæt		Pleje af dit produkt	18
.....	12	Service	19
Fastgørelse af cykelcomputeren til		Udskiftning af batterier	19
cykelmonteringssettet	12	Sikkerhedsforanstaltninger	22
		Interferens under træning	22
3. KLARGØRING TIL TRÆNING	13	Minimering af risici under træning.....	23
Cykelindstillinger	13	Tekniske specifikationer	24
Brug af tilbehør med din CS600X		Begrænset international	
cykelcomputer	14	Polar-garanti.....	27

Ansvarsfraskrivelse..... 28

1. DELE TIL DIN POLAR CS600X CYKELCOMPUTER

Tillykke! Du har købt et komplet træningssystem, der er skræddersyet til dine træningsbehov.



Denne vejledning vil hjælpe dig med at bruge din nye Polar CS600X cykelcomputer. Se den komplette brugervejledning på www.polar.com/support for at få flere detaljerede anvisninger. Klik ind på www.polar.com/en/polar_community/videos for at se videovejledninger.

- Polar CS600X cykelcomputer: måler og viser cykel- og træningsdata under træning.
- Polar H3 pulsmåler: sender pulssignalet til cykelcomputeren. Indeholder et sendermodul og et bælte.
- Polar Cykelmonteringsæt™: Fastgør cykelmonteringssettet på din cykel, og monter din cykelcomputer på det.
- Polar Hastighedssensor™ W.I.N.D.: måler hastighed og distance trådløst, mens du cykler.
- Cd-rom: indeholder softwaren **Polar ProTrainer 5™** og den komplette brugervejledning til cykelcomputeren CS600X.

Med softwaren Polar ProTrainer 5 kan du planlægge din træning på forhånd med flere planlægningsmuligheder og overføre indstillingerne til dit Polar-produkt. Efter træningen kan du analysere resultaterne med alsidige grafer, som du kan tilpasse til dine behov.

Du kan også overføre dine træningsdata til webtjenesten polarpersonaltrainer.com. [Polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) er din online træningsdagbog og dit interaktive træningsfællesskab, der holder dig motiveret.



Du kan hente den nyeste version af den komplette brugermanual og denne vejledning på www.polar.com/support.

Ekstraudstyr

- Polar Hastighedssensor™ W.I.N.D.: måler hastighed og distance, mens du cykler.
- Power kadencesensor™ W.I.N.D.: måler kadence, dvs. pedalomdrejninger i minuttet under cykling.
- Polar LOOK Kéo Power-system: måler trådløst power output angivet i watt og kadence.
- Polar G5 GPS-sensor™: giver oplysninger om hastighed, distance og position samt sporingsinformation i alle udendørs sportsgrene ved hjælp af GPS-teknologi (globalt positioneringssystem).



Overfør dine sporingsdata til softwaren Polar ProTrainer 5 for at få dem vist i Google Earth eller omdanne dem til en GPX-fil. Se hjælpen til softwaren for at få yderligere oplysninger.

2. SÅDAN KOMMER DU I GANG

Opmåling af hjulstørrelse

Mål hjulstørrelsen på din cykel, før du aktiverer din cykelcomputer.

Indstillingerne for hjulstørrelse er en forudsætning for at få nøjagtige oplysninger om cyklingen. Der er to måde at fastsætte din cykels hjulstørrelse på:

Metode 1

Se efter diameteren i tommer eller i ETRTO trykt på hjulet. Find den tilsvarende hjulstørrelse i millimeter i den højre kolonne af ETRTO-skemaet på den følgende side.



Hjulstørrelser i skemaet er vejledende, idet hjulstørrelse afhænger af hjultype og lufttryk i slangen.

Metode 2

Opmål hjulet manuelt for at få det mest nøjagtige resultat.

Brug ventilen til at markere det sted, hvor hjulet rører jorden. Tegn en streg på jorden for at markere stedet. Bevæg din cykel fremad på en plan overflade i en hel omdrejning. Dækket skal være vinkelret på jorden. Tegn endnu en streg på jorden ved ventilen for at markere en hel omdrejning. Mål afstanden mellem de to streger.

Fratræk 4 mm til opvejelse af din egen vægt på cyklen for at beregne omkredsen på cykelhjulet. Tast denne værdi ind i cykelcomputeren.

DANSK

ETRTO	Hjulstørrelsens diameter (tommer)	Indstilling af hjulstørrelse (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070

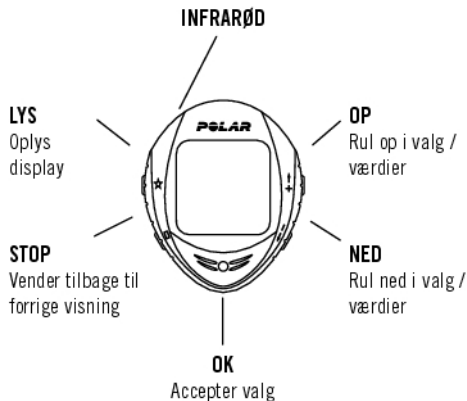
ETRTO	Hjulstørrelsens diameter (tommer)	Indstilling af hjulstørrelse (mm)
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220
55-622	29 x 2.2	2282
55-584	27.5 x 2.2	2124

Grundlæggende indstillinger

Juster grundindstillingerne, før du bruger cykelcomputeren for første gang. Angiv så nøjagtige data som muligt for at sikre så korrekt feedback om din præstation som muligt baseret på dine personlige måleenheder.

Du kan justere data med OP, NED og acceptere med OK. Værdierne ruller hurtigere, hvis du trykker på OP eller NED og holder den nede.

1. Tryk to gange på OK for at aktivere cykelcomputeren. Når den er aktiveret, kan den ikke slukkes!
2. Polar-logoet vil blive vist. Tryk på OK.
3. **Language** (Sprog): Vælg **English**, **Deutsch**, **Español**, **Français** eller **Italiano**. Tryk på OK.

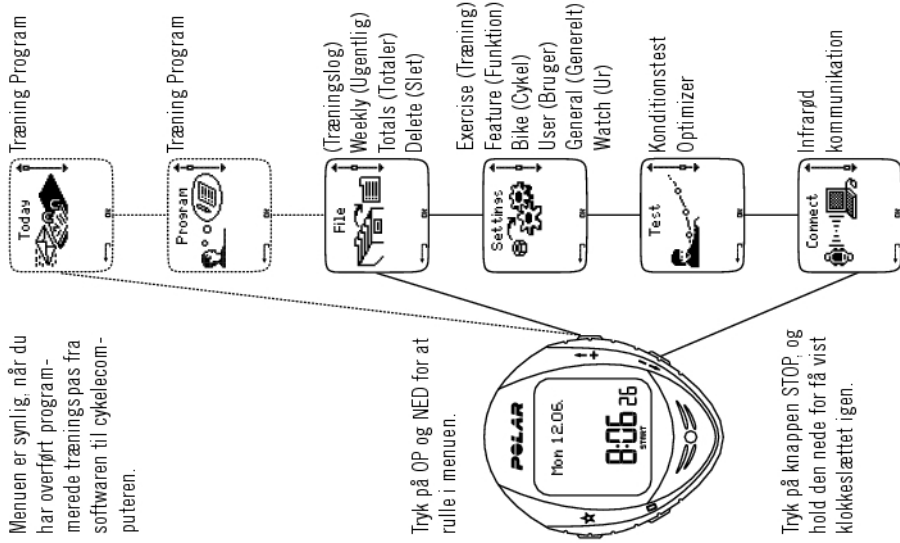


4. **Start with bike settings** (Start med cykelindstillinger) vises. Tryk på OK.
5. **Number of bike** (Antal cykler): Vælg **1**, **2** eller **3** afhængigt af, hvor mange cykler du bruger. Hvis du kun bruger en cykel, kan indstillinger for cykel 2 eller 3 indtastes senere.
6. **Wheel** (Hjul): Indtast hjulstørrelsen (**mm**) for hver af dine cykler. Se Opmåling af hjulstørrelse for yderligere information.
7. **Basic settings** (Grundlæggende indstillinger) vises. Tryk på OK og indstil de følgende data:
8. **Time** (Klokkeslæt): Vælg **12h** (12t) eller **24 h** (24t). Hvis du har valgt **12h** (12t), skal du vælge **AM** eller **PM** og indtaste den lokale tid.
9. **Date** (Dato): Indtast dags dato; dd = dag, mm = måned, yy = år. Hvis du bruger tidstilstanden 12t, bør du indstille datoen; mm = måned, dd = dag, yy = år.
10. **Units** (Måleenheder): Vælg metriske (**kg/cm/km**) eller britiske (**lb/ft/mi**) måleenheder.
11. **Weight** (Vægt): Angiv din vægt. Hvis du vil ændre måleenheder, skal du trykke på LYS og holde den nede.
12. **Height** (Højde): Indtast din højde. I formatet LB/FT skal du først indtaste fod og derefter tommer.
13. **Birthday** (Fødselsdag): Indtast din fødselsdag; dd = dag, mm = måned, yy=år.
14. **Sex** (Køn): Vælg **Male** (Mand) eller **Female** (Kvinde).
15. **Meddelelsen Settings OK? (Er indstillingerne i orden?)** vises. Vælg **Yes** (Ja) eller **No** (Nej). Vælg **Yes** (Ja) for at godkende og gemme indstillingerne. Cykelcomputeren vil vise tidspunktet. Vælg **No** (Nej), hvis indstillingerne er forkerte og skal ændres. Tryk på STOP for at vende tilbage til de data, du vil ændre.



Brug softwaren Polar ProTrainer 5 til at indtaste alle grundindstillinger.

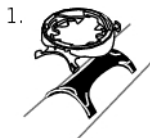
Menustruktur



Montering af Polar cykelmonteringsæt

Du kan montere cykelmonteringssettet og cykelcomputeren på den venstre eller højre side af styret eller frempinden.

1. Placer gummidelen på styret eller frempinden, og indsæt cykelmonteringssettet oven på den.
2. Før kabelbinderne hen over cykelmonteringssettet, og juster dem omkring styret/fremdelen. Fastgør cykelmonteringssettet solidt. Klip eventuelle overskydende kabelbinderender af.



Fastgørelse af cykelcomputeren til cykelmonteringssettet

1. Placer cykelcomputeren på cykelmonteringssettet. Drej cykelcomputeren med uret, indtil du hører et klik.
2. Tag cykelcomputeren af ved at trykke den nedad og på samme tid dreje den mod uret.

3. KLARGØRING TIL TRÆNING

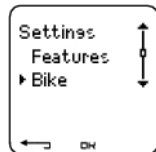
Cykelindstillinger

Du kan angive tre cykelpræferencer på din cykelcomputer. Indtast cykelindstillingerne, og vælg cykel 1, 2 eller 3 i starten af træningspasset. Cykel 1 er sat som standard.

Vælg **Settings** (Indstillinger) > **Bike** (Cykel) > **Bike 1** (Cykel 1), **Bike 2** (Cykel 2), **Bike 3** (Cykel 3) eller **Other** (Anden). Cykel 2 og Cykel 3 kan slås til eller fra.

Vælg **Other** (Anden) for at deaktivere sensorerne for hastighed, kadence og effekt og for kun at måle puls, højde og temperatur.

Se brugervejledningen for at få yderligere oplysninger om cykelindstillinger.




Brug af tilbehør med din CS600X cykelcomputer

Polar CS600X cykelcomputer er kompatibel med de følgende Polar W.I.N.D sensorer:

Polar LOOK Kéo Power-systemet, **Polar hastighedssensor W.I.N.D**, **Polar kadencesensor W.I.N.D** og **Polar G5 GPS-sensor**.

Hvis du køber en ny sensor, skal den aktiveres af cykelcomputeren og introduceres til den. Dette kaldes parring og tager kun nogle få sekunder. Indlæring sikrer, at din cykelcomputer kun modtager signaler fra dine sensorer og gør det muligt at træne uden forstyrrelser i en gruppe. Hvis du ønsker mere information, se *Brug af nyt tilbehør* i brugermanualen.

 *Før du tager til en begivenhed, skal du sørge for at foretage indlæringen derhjemme. Dette er for at forhindre interferens på grund af datatransmissionen over lang afstand.*

Hvis du har købt sensoren og cykelcomputeren sammen som et sæt, har sensoren allerede “lært” at arbejde sammen med cykelcomputeren. I dette tilfælde vil det ikke være nødvendigt at aktivere sensoren i din cykelcomputer. Se *Cykelindstillinger* i brugervejledningen for yderligere oplysninger.

4. TRÆNING

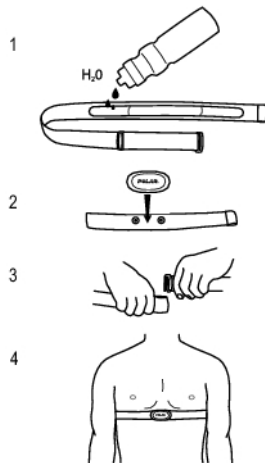
Tag pulsmåleren på

Tag pulsmåleren på for at måle pulsen.

1. Fugt stroppens elektrodeområde.
2. Fastgør sendermodulet til stroppen.
3. Fastgør stroppen omkring brystet, lige under brystmusklerne, og fastgør hæften til den anden ende af stroppen.
4. Juster stroppens længde, så den sidder tæt, men behageligt. Kontroller, at de fugtige elektrodeområder har god kontakt med huden, og at Polar-logoet på sendermodulet sidder midt på brystkassen og vender opad.

i Fjern sendermodulet fra stroppen, og skyl stroppen under rindende vand, hver gang du har brugt den. Sved og fugt kan holde elektroderne våde og pulsmåleren aktiveret. Dette mindsker levetiden af pulsmålerens batteri. Få flere detaljerede vaskeanvisninger under Vigtige oplysninger.

Gå ind på http://www.polar.com/en/support/video_tutorials for at se videovejledninger.



Start træning

Bær pulsmåleren og fastgør cykelcomputeren til cykelmonteringssettet.

1. Start målingen af pulsen ved at trykke på OK. Cykelcomputeren går i pausetilstand.
2. Vælg den cykel, du skal bruge til træning. Cykel 1 er sat som standard. Vælg **Settings** (Indstillinger) > **Bike** (Cykel) > **Bike1** (Cykel 1) > OK. Vælg **Other** (Anden), hvis du kun vil registrere pulsen.
3. Inden for fire sekunder vises din puls på displayet. Rammen rundt om hjertesymbolet angiver, at transmissionen er kodet. Afhængigt af den sensor, du bruger, blinker cyklist- eller GPS-symbolet (eller begge) i det nederste venstre hjørne, indtil alle sensorerne er fundet.
4. Start træningen ved at trykke på OK. Træningstypen vises i det øverste venstre hjørne.
5. Afbryd registreringen af træningen midlertidigt ved at trykke på STOP. Hvis du vil stoppe registreringen helt, skal du vælge AFSLUT.

Vælg **Settings** (Indstillinger) for helt at styre de forskellige indstillinger. Se brugervejledningen for yderligere oplysninger om indstillinger.



5. EFTER TRÆNING

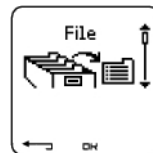
Fjern sendermodulet fra bæltet efter brug. Hold pulsmåleren tør og ren. For yderligere information se kapitlet om vedligeholdelse.

Du kan få vist træningsdata under **File** (Fil).

- **Exercise Log** (Træningslog) viser maksimalt 99 træningsfiler.
- Oversigten **Weekly** (Ugentlig) viser oversigter for de sidste 16 uger.
- **Totals** (Totaler) omfatter kumulative værdier, der er registreret under træningspas.
- **Delete** (Slet) filer. Hvis du vil have vist træningsdata, skal du trykke på OK og rulle OP eller NED.

Du kan få en fuldstændig analyse ved at overføre data til Polar ProTrainer 5.

Se i brugerhåndbogen for at få yderligere oplysninger om, hvordan du kan se træningsoplysningerne.



6. OPLYSNINGER OM KUNDESERVICE

Vedligeholdelse

Pleje af dit produkt

Cykelcomputer: Hold din cykelcomputer ren. Rengør den med en mild sæbeopløsning, og skyl den i rent vand. Cykelcomputeren må ikke nedsænkes i vand. Tør den forsigtigt med et blødt håndklæde. Benyt aldrig sprit eller slibende materiale, som f.eks. ståluld eller renskemikalier.

Sendermodul: Fjern sendermodul fra stroppen, og tør sendermodul med et blødt håndklæde, hver gang du har brugt det. Rengør om nødvendigt sendermodul med en mild sæbeopløsning. Benyt aldrig sprit eller slibende materiale (f.eks. ståluld eller renskemikalier).

Strop: Skyl stroppen under rindende vand, hver gang du har brugt den, og hæng den til tørre. Rengør om nødvendigt stroppen forsigtigt med en mild sæbeopløsning. Brug ikke fugtgivende sæber, da de kan efterlade rester på stroppen. Stroppen må ikke lægges i blød, stryges, renses kemisk eller afbleges. Stroppen må ikke strækkes ud, og elektrodeområderne må ikke bøjes kraftigt.



Se efter på stroppens mærke, om den kan vaskes i vaskemaskine. Læg aldrig stroppen eller sendermodul i en tørretumbler!

Tør og opbevar stroppen og sendermodul separat for at maksimere pulsmålerbatteriets levetid. Opbevar cykelcomputeren og pulsmåleren tørt og køligt. Opbevar dem ikke i fugtige omgivelser, i lufttæt materiale (en plastikpose eller sportspose) eller sammen med ledende materiale (et vådt håndklæde). Undlad at udsætte dem for direkte sollys i længere perioder, som for eksempel ved at efterlade dem i en bil eller monteret på cykelbeslaget.

Cykelcomputeren og sensorerne er vandtætte og kan bruges i regnvejr. For at bevare vandtætheden er det vigtigt, at cykelcomputeren og sensorerne ikke vaskes med en højtrykspuler eller nedsænkes i vand. Undgå hårde slag på cykelcomputeren og sensorerne, da dette kan beskadige dem. Driftstemperatur er -10 °C til +50 °C/ +14 °F til +122 °F.

Service

I løbet af den to-årige garantiperiode anbefaler vi, at du kun får foretaget service, bortset fra udskiftning af batteriet, hos et autoriseret Polar-servicecenter. Garantien dækker ikke skade eller deraf følgende skade, der er forårsaget af service, som ikke er autoriseret af Polar Electro.

Klik ind på www.polar.com/support og landespecifikke websteder for at få kontaktinformation og adresser på alle Polar-servicecentre.

Registrer dit Polar-produkt på <http://register.polar.fi/> for at sikre, at vi kan blive ved med at forbedre vores produkter og ydelser for bedre at imødegå dine behov.



Brugernavnet til din Polar-konto er altid din e-mail-adresse. Det samme brugernavn og den samme adgangskode gælder til Polar produktregistrering, polarpersonaltrainer.com, Polar debatforum og registrering til nyhedsbrev.

Udskiftning af batterier

Hvis du ønsker vejledning til udskiftning af batteri i **H3 pulsmåleren**, bedes du se den komplette brugervejledning på www.polar.com/support.

Batterierne til **hastigheds-** og **kadencesensorerne** kan ikke udskiftes. Kontakt dit autoriserede Polar-servicecenter for at få udskiftet hastigheds- og kadencesensorerne.

Hvis du ønsker vejledning til udskiftning af batteriet i **Polar LOOK Kéo Power**-systemet, bedes du se brugervejledningen til Polar LOOK Kéo Power.

G5 GPS-sensoren har et indbygget, genopladeligt batteri, der ikke kan fjernes. Se brugervejledningen til G5 GPS-sensoren for anvisninger til at udskifte batteriet.

Se www.polar.com/en/polar_community/videos for videovejledninger til udskiftning af batterier.



Der er ingen separat videovejledning til udskiftning af CS600X-batteriet, så se venligst videovejledningen til udskiftning af CS200-batteriet, men bemærk, at batteritypen er anderledes.

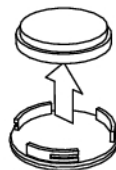
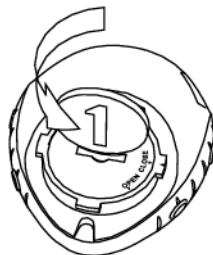
Cykelcomputerens batteri

For at sikre, at batteridækslet holder så længe som muligt, bør du kun åbne det, når det er nødvendigt at udskifte batteriet.

Den lave batteriindikator og **Battery low** (Lavt batteri) vises, når der er 10-15% af computers batterikapacitet tilbage. Baggrundslysets og cykelcomputerens lydssignaler deaktiveres automatisk, når symbolet vises på displayet. Overdreven brug af baggrundslyset medfører, at din cykelcomputers batteri bruges hurtigere. Indikatoren for lav batterikapacitet vises muligvis på displayet, hvis du anvender enheden på steder, hvor der er meget koldt. Indikatoren forsvinder imidlertid igen, når temperaturen øges.

Hvis du vil udskifte din cykelcomputers batteri, skal du bruge en mønt og et batteri (CR 2354).

1. Brug en mønt, der kan sættes stramt ned i rillen på bagsiden, åbn batteridækslet ved at trykke ganske let og dreje mod uret hen til positionen **OPEN** (Åbn).
2. Fjern batteridækslet. Batteriet er fastgjort til dækslet, som bør løftes forsigtigt. Fjern batteriet, og indsæt det nye batteri. Pas på, at du ikke kommer til at beskadige bagdækslets gevind.
3. Placer den negative (-) side mod cykelcomputeren og den positive (+) side af batteriet mod dækslet.
4. Tætningsringen til batteridækslet er også monteret på dækslet. Inden batteridækslet lukkes, skal du sikre dig, at tætningsringen ikke er beskadiget, og at den er placeret korrekt i rillen. Udskift kun tætningsringen, hvis den er beskadiget.
5. Sæt batteridækslet på plads, og brug en mønt til at dreje dækslet med uret hen til positionen **CLOSE** (Luk). Kontroller, at dækslet er lukket ordentligt!



Hvis batteriets tætningsring håndteres i overensstemmelse med producentens instruktioner, kan den holde i cykelcomputerens levetid. Hvis tætningsringen er beskadiget, bør du dog få den udskiftet med en ny.

Tætningsringe/batterisæt kan fås hos veludstyrede Polar-forhandlere og autoriserede Polar-servicecentre. I USA og Canada kan du få tætningsringe hos autoriserede Polar-servicecentre. I USA kan man også få sæt med tætningsring/batteri på www.shoppolar.com. Klik ind på www.polar.com for at finde en shoppolar online-butik i dit eget land.

Efter udskiftning af batteri skal du igen angive dato og klokkeslæt under Basic Settings (Grundlæggende indstillinger). Se afsnittet om grundindstillinger for at få yderligere oplysninger.



Hold batterierne væk fra børn. Hvis de sluges, skal du øjeblikkeligt kontakte en læge. Batterier skal bortskaffes i henhold til lokale regler om affald.



Fare for eksplosion, hvis batteriet udskiftes med den forkerte type.

Sikkerhedsforanstaltninger

Polar cykelcomputeren viser dine præstationsindikatorer. Den er udformet til at angive niveauet af fysiologisk belastning og restitution under og efter træningspas. Den måler også hastighed og distance, når du cykler med en Polar hastighedssensor W.I.N.D. Polar G5 GPS sensor er beregnet til at måle hastighed, distance og positionsdata samt at give sporinginformation. Polar kadencesensor W.I.N.D. er beregnet til at måle kadence, mens du cykler. Polar LOOK Kéo Power-systemet er fremstillet til at måle power output under cykling. Ingen anden brug er tilsigtet eller antyd.

Interferens under træning

Elektromagnetisk interferens og træningsudstyr. Der kan muligvis opstå forstyrrelser i nærheden af mikrobølgeovne og computere. WLAN-basestationer kan også muligvis skabe interferens, når du træner med CS600X. Bevæg dig væk fra mulige forstyrrende kilder for at undgå fejlaflæsninger eller forkerte opførsler.

Træningsudstyr med elektroniske eller elektriske komponenter, f.eks. LED-displays, motorer og elektriske bremsere, kan af og til give forstyrrende signaler. Prøv følgende for at komme uden om disse problemer:

1. Fjern pulsmåleren fra brystet, og brug træningsudstyret som normalt.
2. Bevæg cykelcomputeren rundt, indtil du finder et område, hvor den ikke længere viser tilfældige data, eller hvor hjertesymbolet ikke længere blinker. Interferens er ofte værst lige foran udstyrets displaypanel, mens der på siderne af displayet er relativt få forstyrrelser.
3. Sæt pulsmåleren tilbage på brystet, og lad cykelcomputeren blive i det interferensfrie område så meget som muligt.

Hvis cykelcomputeren stadig ikke kan fungere sammen med træningsudstyret, kan udstyret være for elektrisk støjende til trådløs pulsmåling.

Minimering af risici under træning

Træning kan indebære visse risici. Før du påbegynder et regelmæssigt træningsprogram, anbefales det, at du besvarer følgende spørgsmål om din helbredstilstand. Hvis du svarer ja til et eller flere af disse spørgsmål, bør du kontakte en læge, før du påbegynder et træningsprogram.

- Har du været fysisk inaktiv i de sidste 5 år?
- Har du forhøjet blodtryk eller forhøjet kolesteroltal?
- Tager du nogen form for blodtryks- eller hjertemedicin?
- Har du tidligere haft åndedrætsproblemer?

- Har du symptomer på nogen form for sygdom?
- Har du netop overstået en alvorlig sygdom eller medicinsk behandling?
- Bruger du pacemaker eller andre indopererede elektroniske apparater?
- Ryger du?
- Er du gravid?


Ud over træningsintensiteten, hjertemedicin, blodtryk, mentaltilstand, astma, åndedræt osv. kan også visse energidrikke, alkohol og nikotin påvirke din puls.

Det er vigtigt, at du er opmærksom på din krops reaktioner under træningen. **Hvis du oplever uventet smerte eller bliver meget træt under træningen, bør du stoppe eller fortsætte med en lavere intensitet.**

Bemærk! Hvis du bruger en pacemaker, kan du bruge Polar træningscomputere. I teorien bør det ikke være muligt, at Polar-produkter skaber interferens for pacemakere. I praksis findes der ingen rapporter, der antyder, at nogen nogensinde har oplevet interferens. Vi kan dog ikke give nogen officiel garanti for, at vores produkter egner sig til alle pacemakere eller andre

indopererede anordninger på grund af det brede udvalg af anordninger. Hvis du er i tvivl eller kommer ud for mærkelige fornemmelser, mens du bruger Polar-produkter, bedes du henvende dig til din læge eller kontakte producenten af den indopererede elektroniske anordning for at sikre dig, at det er sikkert at bruge det i dit tilfælde.

Hvis du er allergisk over for materiale, der kommer i kontakt med huden, eller hvis du har mistanke om, at du vil få en allergisk reaktion ved at benytte produktet, bedes du læse listen med tekniske specifikationer. For at undgå hudreaktion med pulsmåleren kan den bæres uden på en t-shirt, men denne skal gennemfuges godt under elektroderne for at sikre problemfri benyttelse.

 *Den kombinerede påvirkning af fugt og intens slid kan resultere i, at der kommer en sort farve på pulsmålerens overflade, hvilket muligvis kan forårsage pletter på tøj i lyse farver.*

Tekniske specifikationer

Cykelcomputer

Laserprodukt i klasse 1

Batteriets levetid:

Gennemsnitligt 1 år

Batteritype:

CR 2354

Tætningsring til batteri:

O-ring 20,0 x 1,0 Materiale: silikone

Driftstemperatur:

-10 °C til +50 °C

Materialer:

Termoplastisk polymer

Nøjagtighed af ur:

Bedre end $\pm 0,5$ sekunder/dag ved en

temperatur på 25 °C / 77 °F.

Nøjagtighed ved

pulsmåling:

$\pm 1\%$ eller 1 bpm, hvad der end er størst.

Pulsmålingsinterval:

15-240

Interval for visning af

0-127 km/t eller 0-75 mil/t

aktuel hastighed:

Interval for højdevisning:

-550 m ... +9000 m / -1800 ft ... +29500

fod

Stignings frekvens

5 m / 20 fod

Grænseværdier for cykelcomputer

Maksimum filer:	99
Maksimum tid:	99 t 59 min 59 s
Maksimum omgange:	99
Samlet distance:	999 999 km / 621370 mi
Samlet varighed:	9999t 59min 59s
Samlet antal kalorier:	999 999 kcal
Samlet antal træningspas:	9999
Samlet opstigning:	304795 m / 999980 fod

Pulsmåler

Levetiden for batteriet i	1600 t
Polar H3 pulsmåler:	
Batteritype:	CR2025
Tætningsring til batteri:	O-ring 20,0 x 0,90, materiale silikone
Driftstemperatur:	-10 °C til +40 °C / 14 °F til 104 °F
Sendermodulets materiale:	Polyamid
Bæltmateriale:	38% polyamid, 29% polyuretan, 20% elastan, 13% polyester

Polar ProTrainer 5™

Systemkrav:	PC
	Windows® 2000/XP (32bit), Vista
	IrDA-kompatibel port (en ekstern IrDA-enhed eller en intern IR-port)
	Til softwaren skal din pc desuden have en Pentium II 200 MHz processor eller stærkere, SVGA-skærm eller med højere opløsning, 50 MB harddiskplads og et cd-rom-drev.

Polar WebLink med brug af IrDA-kommunikation

Systemkrav:	PC
	Windows® 2000/XP/Vista 32/64-bit eller Windows 7 32/64-bit
	IrDA-kompatibel port (en ekstern IrDA-enhed eller en intern IR-port)

DANSK

Polar-cykelcomputeren må ikke anvendes til at indhente målinger af omgivelserne, der kræver en professionel eller industriel præcision. Enheden må ikke anvendes til at hente målinger under aktiviteter i luften eller under vandet

Polar-produkters vandtæthed er testet i overensstemmelse med den internationale standard IEC 60529 IPX7 (1m, 30min, 20°C). Produkter opdeles i fire kategorier efter deres vandtæthed. Se bag på Polar-produktet for at finde kategorien af vandtæthed, og sammenlign den med nedenstående oversigt. Bemærk, at disse definitioner ikke nødvendigvis gælder andre producenters produkter.

Mærke på bagdækslet	Vandtæthedskarakteristik
Vandtæt IPX7*	Ikke egnet til badning eller svømning. Beskyttet mod vandsprøjt og regndråber. Må ikke vaskes med en højtryksspuler.
Vandtæt**	Ikke egnet til svømning. Beskyttet mod vandsprøjt, sved, regndråber, osv. Må ikke vaskes med en højtryksspuler.
Vandtæt 30 m/50 m***	Egnet til badning og svømning
Vandtæthed 100 m	Egnet til svømning og snorkling (uden lufttanke)

* Polar LOOK Kéo Power-system

** Polar CS600X cykelcomputer, CS hastighedssensor W.I.N.D. og CS kadencesensor W.I.N.D.

*** Polar H3 pulsmåler er 30 m, men den måler ikke puls i vand.

Begrænset international Polar-garanti

- Garantien påvirker ikke kundens lovmæssige rettigheder i henhold til gældende lovgivning og ej heller forbrugers rettigheder overfor forhandleren, der måtte opstå som følge af deres salgs-/købekontrakt.
- Denne begrænsede Internationale Polar garanti er udstedt af Polar Electro Inc. for brugere, som har købt produktet i USA eller Canada. Denne begrænsede Internationale Polar garanti er udstedt af Polar Electro Oy for brugere, som har købt produktet i andre lande.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterer den oprindelige forbruger/køber af denne enhed, at produktet vil være fri for mangler i materialer eller håndværk i to (2) år fra købsdatoen.
- **Kvitteringen for det originale køb er dit købsbevis!**
- Garantien dækker ikke batteriet, slid, skader grundet forkert brug, misbrug, ulykker, forkert anvendelse i forhold til vejledningen, manglende vedligeholdelse, kommerciel brug, revnede, ødelagte eller ridsede opbevaringsæsker/display, armbind, elastisk strop og Polar-tøj.

- Garantien dækker ikke skader, tab, omkostninger eller udgifter, direkte eller indirekte eller fejlagtigt, som følger af eller specielt opstået af eller som kan relateres til produktet.
- Varer, der købes brugt, er ikke dækket af den to-årige (2-årige) garanti, med mindre andet er bestemt af den lokale lovgivning.
- Under garantiperioden vil produktet blive enten ombyttet eller repareret af et autoriseret Polar-servicecenter uanset landet, det er købt i.

Garanti vil i forbindelse med ethvert produkt være begrænset til lande, hvor produktet oprindeligt blev markedsført.

CE 0537

Dette produkt er i overensstemmelse med direktiv 93/42/EEC, 1999/5/EC og 2011/65/EU. Den relevante Erklæring om overensstemmelse findes på adressen www.polar.com/support.



Denne overstregede affaldsspand på hjul viser, at Polar-produkter er elektronisk udstyr, som er indeholdt i direktiv 2002/96/EC fra Europaparlamentet og Rådet om elektrisk og elektronisk affald (WEEE), og batterier og akkumulatører anvendt i produkter er indeholdt i direktiv 2006/66/EC fra Europaparlamentet og Rådet den 6 September 2006 om batterier og akkumulatører og batteri- og akkumulatoraffald. Disse produkter og batterier/akkumulatører inden i Polar-produkter bør kasseres separat i EU-landene.



Dette mærke viser, at produktet er beskyttet mod elektrisk stød.

Regulatorisk information er tilgængelig på adressen www.polar.com/support.

Polar Electro Oy er et ISO 9001:2008-certificeret firma.

Copyright © 2012 Polar Electro Oy, FIN-90440
KEMPELE, Finland.

Alle rettigheder forbeholdes. Ingen dele af denne vejledning må anvendes eller gengives i nogen form eller på nogen måde uden forudgående skriftlig tilladelse fra Polar Electro Oy. Navne og logoer i denne brugerhåndbog eller på produktemballagen er varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Navne og logoer i denne brugerhåndbog eller på produktemballagen, der er mærket med et ®-symbol, er varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Windows er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation, og Mac OS er et registreret varemærke tilhørende Apple Inc.

Ansvarsfraskrivelse

- Materialet i denne vejledning er kun til informationsbrug. De beskrevne produkter kan ændres uden varsel, i overensstemmelse med producentens fortsatte udviklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy giver ingen garantier med hensyn til denne vejledning eller med hensyn til produkterne beskrevet heri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan ikke stilles til ansvar for eventuelle skader, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller ved uheld som følge af eller specielt opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produkter beskrevet heri.

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY