



**POLAR CS600X™**

Hurtigveiledning

**POLAR®**  
LISTENS TO YOUR BODY

# Innholdsfortegnelse

<b>1. DELER PÅ POLAR CS600X</b>		
<b>SYKKELCOMPUTER</b> .....	4	
Valgfritt tilbehør.....	6	
<b>2. KOMME I GANG</b> .....	7	
Måle hjulstørrelse.....	7	
Grunninnstillinger .....	9	
Menystruktur .....	11	
Montere Polar sykkelholder .....	12	
Feste sykkelcomputeren til sykkelholderen .....	12	
<b>3. FORBEREDELSE FØR TRENING</b> .....	13	
Sykkelinnstillinger .....	13	
Bruke ekstrautstyr sammen med CS600X sykkelcomputer .....	14	
<b>4. TRENING</b> .....	15	
Ta på deg pulsbeltet .....	15	
Start treningen .....	16	
<b>5. ETTER TRENING</b> .....	17	
<b>6. KUNDESERVICEINFORMASJON</b> .....	18	
<b>Stell og vedlikehold</b> .....	18	
Ta vare på produktet.....	18	
Service .....	19	
Uskiftning av batterier.....	19	
<b>Forholdsregler</b> .....	22	
Forstyrrelse under trening .....	22	
Slik reduserer du risikoer under trening .....	23	
<b>Tekniske spesifikasjoner</b> .....	24	

Begrenset internasjonal

Polar-garanti..... 27

Ansvarsfraskrivelse..... 28

# 1. DELER PÅ POLAR CS600X SYKKELCOMPUTER

Gratulerer! Du har kjøpt et komplett treningssystem som er skreddersydd til treningsbehovene dine.



Denne veiledningen vil hjelpe deg med bruken av din nye Polar CS600X sykkelcomputer. Hvis du vil ha mer detaljerte instruksjoner, kan du gå til den fullstendige brukerhåndboken på [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support). Gå til [www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos) hvis du vil se videoveiledninger.

- Polar CS600X sykkelcomputer: Registrerer og viser sykkel- og treningsdata under trening.
- Polar H3 pulssensor: Sender hjertefrekvenssignalet til sykkelcomputeren. Inkluderer kontakt og stropp.
- Polar Bike Mount™: Fest sykkelholderen til sykkelen, og fest sykkelcomputeren på sykkelholderen.
- Polar hastighetssensor™ W.I.N.D.: Måler hastighet og distanse trådløst under sykling.
- CD-ROM: Inneholder programvaren **Polar ProTrainer 5™** og den fullstendige brukerhåndboken for CS600X sykkelcomputer.

Med programvaren Polar ProTrainer 5 kan du planlegge treningsøkten på forhånd med flere alternativer for planlegging, og du kan overføre innstillingene til Polar-produktet du bruker. Etter trening kan du analysere resultatene ved hjelp av allsidige grafer som kan tilpasses i henhold til dine behov.

Du kan også overføre treningsdataene til webtjenesten polarpersonaltrainer.com. Polarpersonaltrainer.com er din elektroniske treningsdagbok og et interaktivt treningsfelleskap som hjelper deg med å opprettholde motivasjonen.



*Den nyeste versjonen av den fullstendige brukerhåndboken og denne veiledningen for å komme i gang kan lastes ned fra [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).*

### Valgfritt tilbehør

- Polar hastighetssensor™ W.I.N.D.: Måler hastighet og distanse under sykling.
- Polar tråkkfrekvensmåler™ W.I.N.D.: Måler frekvensen, dvs. hvor fort du trækker på pedalene i omdreininger per minutt, under sykling.
- Polar LOOK Kéo Power-system: Gir en trådløs måling av kraftuttak uttrykt i watt og frekvens.
- Polar G5 GPS-sensor™: Gir data om hastighet, distanse og beliggenhet, samt sporingsinformasjon, under all utendørssport hvor GPS-teknologi (Global Positioning System) brukes.



*Overfør sporingsdataene til Polar ProTrainer 5-programvaren for å vise dem i Google Earth eller konvertere dem til en GPX-fil. Gå til programvarehjelpen hvis du vil ha mer informasjon.*

## 2. KOMME I GANG

### Måle hjulstørrelse

Før du aktiverer sykkelcomputeren, må du måle hjulstørrelsen på sykkelen.

Innstilling av hjulstørrelse er en forutsetning for nøyaktig sykkelinformasjon. Du kan finne hjulstørrelsen på sykkelen på to måter:

#### Metode 1

Se etter diameter i tommer eller i ETRTO trykket på hjulet. Finn korresponderende hjulstørrelse i millimeter i høyre kolonne i ETRTO-tabellen på neste side.



*Hjulstørrelsen i tabellen er veiledende, ettersom hjulstørrelsen avhenger av hjultypen og lufttrykket.*

#### Metode 2

Mål hjulet manuelt for å få det mest nøyaktige resultatet.

Bruk ventilen til å merke av punktet hvor hjulet er i kontakt med bakken. Trekk en strek langs bakken for å markere dette punktet. Trill sykkelen fremover på flat grunn til hjulet har gjort nøyaktig en runde. Dekket skal være loddrett i forhold til bakken. Trekk en ny strek på bakken der hvor ventilen står for å merke av en full runde. Mål avstanden mellom de to linjene.

For å få helt riktig hjuldiameter, kan du trekke fra 4 mm for å ta høyde for din vekt på sykkelen. Legg inn denne verdien i sykkelcomputeren.

## NORSK

ETRTO	Hjuldiameter (tommer)	Innstilling 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	Hjuldiameter (tommer)	Innstilling 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

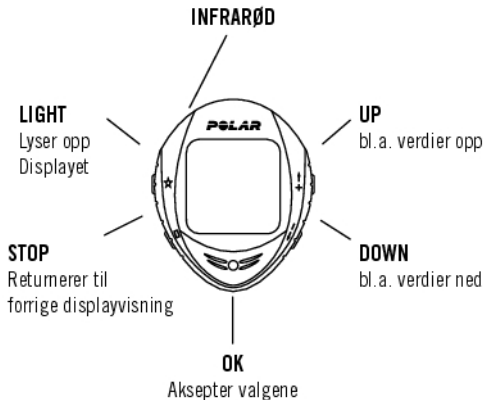


## Grunninnstillinger

Før du bruker sykkelcomputeren for første gang, må du tilpasse grunninnstillingene. Legg inn så nøyaktige data som mulig for å sikre at du får en korrekt tilbakemelding på ytelsen basert på din personlige informasjon.

For å justere dataene bruker du OPP, NED og godtar med OK. Verdiene ruller fortere hvis du trykker på og holder nede OPP eller NED.

1. Trykk to ganger på OK for å aktivere sykkelcomputeren. Når den er aktivert, kan den ikke slås av!
2. Polar-logoen vises. Trykk på OK.
3. **Language** (Språk): Velg **English** (Engelsk), **Deutsch** (Tysk), **Español** (Spansk), **Français** (Fransk) eller **Italiano** (Italiensk). Trykk på OK.



## NORSK

- Start with bike settings** (Start med sykkelinstillinger) vises. Trykk på OK.
- Number of bikes** (Antall sykler): Velg **1**, **2** eller **3**, avhengig av hvor mange sykler du kommer til å bruke. Hvis du bare bruker én sykkel, kan innstillingene for sykkel 2 eller 3 legges inn senere.
- Wheel** (Hjul): Tast inn hjulstørrelse (**mm**) for hver av syklene. Hvis du ønsker mer informasjon, kan du se avsnittet Måle hjulstørrelse.
- Basic settings** (Grunninnstillinger) vises på skjermen. Trykk på OK og juster følgende data:
- Time** (Tid): Velg **12h** eller **24 h**. Med **12h** velger du **AM** eller **PM** og angir lokal tid.
- Date** (Dato): Angi dato; dd = dag, mm = måned, yy = år. Hvis du bruker tidsmodus på 12 timer, angir du datoen som; mm = måned, dd = dag, yy = år.
- Units** (Enheter): Velg metriske (**kg/cm/km**) eller britiske (**lb/ft/mi**) enheter.
- Weight** (Vekt): Legg inn vekten din. Trykk og hold nede LYS for å endre enhetene.
- Height** (Høyde): Legg inn høyden din. I LB/FT-format oppgir du først i fot og deretter tommer.
- Birthday** (Fødselsdag): Legg inn fødselsdagen din, dd=dag, mm=måned, yy=år.
- Sex** (Kjønn): Velg **Male** (Mann) eller **Female** (Kvinne).
- Settings OK?** (Er innstillingene OK?) vises. Velg **Yes** (Ja) eller **No** (Nei). Velg **Yes** (Ja) hvis du vil godta og lagre innstillingene. Sykkelcomputeren viser klokkeslettet. Velg **No** (Nei) hvis innstillingene er feil og må endres. Trykk på STOPP for å gå tilbake til dataene du vil endre.



*Bruk Polar ProTrainer 5-programvaren for å angi alle grunninnstillinger.*



## Montere Polar sykkelholder

Du kan montere sykkelholderen og sykkelcomputeren på venstre eller høyre side av sykkelstyret eller på rammen.

1. Plasser gummidelen på sykkelstyret eller på rammen og sett inn sykkelholderen.
2. Før kabelstroppene over sykkelholderen og juster dem rundt styret/rammen. Fest sykkelholderen godt. Skjær av kabelstroppene hvis de er for lange.



## Feste sykkelcomputeren til sykkelholderen

1. Plasser sykkelcomputeren på sykkelholderen. Vri sykkelcomputeren med urviseren til du hører et klikk.
2. Frigjør sykkelcomputeren ved å presse den ned og samtidig vri mot urviseren.

## 3. FORBEREDELSE FØR TRENING

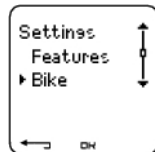
### Sykkelinstillinger

Du kan angi tre sykkelpreferanser i sykkelcomputeren. Angi sykkelinstillinger, og velg sykkel 1, 2 eller 3 i begynnelsen av en treningsøkt. Sykkel 1 er angitt som standard.

**Select Settings** (Velg innstillinger) > **Bike** (Sykkel) > **Bike 1** (Sykkel 1), **Bike 2** (Sykkel 2), **Bike 3** (Sykkel 3) eller **Other** (Annet). Sykkel 2 og Sykkel 3 kan slås på eller av.

Velg **Other** (Annet) for å deaktivere hastighetssensor, tråkkfrekvensmåler og Power-sensor, og for å kun måle hjertefrekvens, høyde over havet og temperaturdata.

Hvis du vil ha mer informasjon om sykkelinstillinger, kan du se i brukerhåndboken.



## Bruke ekstrastyr sammen med CS600X sykkelcomputer

Polar CS600X sykkelcomputer er kompatibel med følgende Polar W.I.N.D-sensorer:

**Polar LOOK Kéo Power-system, Polar hastighetssensor W.I.N.D, Polar tråkkfrekvensmåler W.I.N.D og Polar G5 GPS-sensor.**

Hvis du kjøper en ny sensor, må den aktiveres ved å introduseres til sykkelcomputeren. Dette kalles innlæring og tar bare noen få sekunder. Innlæring sikrer at sykkelcomputeren bare mottar signaler fra sensorene, og gjør det mulig å trene uten forstyrrelser i en gruppe. Gå til *Slik bruker du nytt ekstrastyr* i brukerhåndboken hvis du vil ha mer informasjon.

 *Før du skal delta i et løp eller lignende, må du huske å utføre innlæringsprosessen hjemme. Dette er for å hindre forstyrrelser på grunn av den lange rekkevidden på utstyret.*

Hvis du kjøpte sensoren og sykkelcomputeren sammen som et sett, vil sensoren allerede være innlært til å fungere sammen med sykkelcomputeren. I så fall trenger du bare å aktivere sensoren i sykkelcomputeren. Se *Sykkelinstillinger* i brukerhåndboken hvis du vil ha mer informasjon.

## 4. TRENING

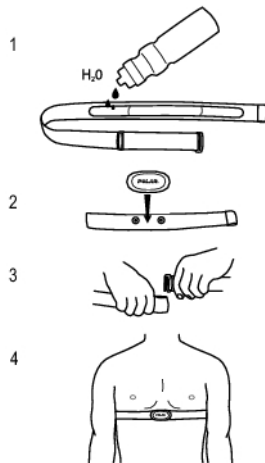
### Ta på deg pulsbeltet

Ta på deg pulssensoren for å måle hjertefrekvensen.

1. Fukt elektrodeområdet på stroppen.
2. Fest kontakten til stroppen.
3. Fest stroppen rundt brystet, rett nedenfor brystmusklene, og fest hekten til den andre enden av stroppen.
4. Juster lengden på stroppen slik at den sitter godt og er komfortabel. Kontroller at de fuktige elektrodeområdene ligger godt mot huden og at Polar-logoen på kontakten står riktig vei, midt på brystet.

**i** Koble kontakten fra stroppen og skyll stroppen under rennende vann etter hver gangs bruk. Svette og fukt kan holde elektrodene våte og pulssensoren aktivert. Dette vil redusere levetiden på batteriet i pulssensoren. Du finner mer detaljerte vaskeanvisninger under Viktig informasjon.

Gå til [http://www.polar.com/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.com/en/support/video_tutorials) hvis du vil se videoveiledninger.



## Start treningen

Ha på deg pulssensoren, og fest sykkelcomputeren på sykkelholderen.

1. Start hjerterefrekvensmålingen ved å trykke på OK. Sykkelcomputeren går til pausemodus.
2. Velg sykkel du skal trene med. Bike 1 er angitt som standard. Velg **Settings** (Innstillinger) > **Bike** (Sykkel) > **Bike1** (Sykkel 1) > OK. Velg **Other** (Annet) hvis du bare vil registrere hjerterefrekvensen.
3. Innen fire sekunder vises hjerterefrekvensen på displayet. Rammen rundt hjertesymbolet angir at overføringen er kodet. Avhengig av hvilken sensor du bruker, blinker syklistsymbolet eller GPS-symbolet (eller begge) nederst i venstre hjørne av displayet inntil alle sensorer er funnet.
4. Start treningen ved å trykke på OK. Treningstypen vises øverst i venstre hjørne.
5. Legg inn en pause i treningsregistreringen ved å trykke på STOPP. Hvis du vil stoppe registreringen helt, velger du AVSLUTT.

Velg **Settings** (Innstillinger) hvis du vil se og/eller endre de forskjellige innstillingene. Hvis du vil ha mer informasjon om innstillinger, kan du se i brukerhåndboken.





## 5. ETTER TRENING

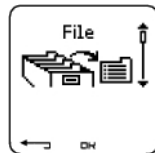
**Løsne kontakten fra stroppen etter bruk.** Hold pulssensoren tørr og ren. Gå til Stell og vedlikehold hvis du vil ha mer informasjon.

Gjennomgå treningsdata under **File** (Fil).

- I **Exercise Log** (Treningslogg) finner du en liste over maksimalt 99 treningsfiler.
- Oppsummeringen **Weekly** (Ukentlig) viser sammendrag for de siste 16 ukene.
- **Totals** (Totaler) inneholder akkumulerte verdier som er registrert under treningsøktene.
- **Delete** (Slett) filer. Hvis du vil se treningsdata, trykker du på OK og blar OPP eller NED.

For en fullstendig analyse overfører du dataene til Polar ProTrainer 5.

Gå til brukerhåndboken hvis du vil ha flere opplysninger om hvordan du gjennomgår treningsinformasjon.



## 6. KUNDESERVICEINFORMASJON

### Stell og vedlikehold

#### Ta vare på produktet

**Sykelcomputer:** Hold sykkelcomputeren ren. Rengjør den med mildt såpevann, og skyll med rent vann. Ikke senk sykkelcomputeren ned i vann. Tørk den forsiktig med et mykt håndkle. Bruk aldri alkohol eller stoff som sliper eller etser, for eksempel stålull eller rengjøringskjemikalier.

**Kontakt:** Løsne kontakten fra stroppen etter hver gangs bruk, og tørk kontakten med et mykt håndkle. Rengjør kontakten med mildt såpevann ved behov. Bruk aldri alkohol eller stoff som sliper eller etser (f.eks. stålull eller rengjøringskjemikalier).

**Stropp:** Skyll stroppen under rennende vann etter hver gangs bruk, og la den tørke hengende. Rengjør stroppen forsiktig med mildt såpevann ved behov. Bruk ikke fuktgivende såpe, da slik såpe kan legge igjen rester på stroppen. Stroppen må ikke bløtlegges, strykes, renses eller blekes. Ikke strekk stroppen eller bøy elektrodeområdene hardt.



*Kontroller etiketten på stroppen for å se om den kan vaskes i maskin. Legg aldri stroppen eller kontakten i tørketrommel!*

**Tørk og oppbevar stroppen og kontakten hver for seg for å maksimere levetiden på batteriet i pulssensoren.** Oppbevar sykkelcomputeren og pulssensoren på et tørt og kjølig sted. Ikke oppbevar dem i fuktige omgivelser, i materialer som ikke puster (plastpose eller treningsbag) eller sammen med ledende materialer (våte håndklær). Enhetene må ikke utsettes for direkte sollys over lengre tid, for eksempel ved å ha dem liggende i bilen eller montert på sykkelkfestet.

Sykelcomputeren og sensorene er vannrette, og du kan derfor bruke dem også når det regner. For at de skal fortsette å være vannrette er det viktig at du ikke vasker sykkelcomputeren eller sensorene med vann under trykk eller senker dem ned i vann. Beskytt sykkelcomputeren og sensorene mot harde slag, ettersom dette kan skade dem. Driftstemperatur: -10 °C til +50 °C.

## Service

I løpet av garantiperioden på to (2) år anbefaler vi at service på utstyret, bortsett fra utskiftning av batteri, kun utføres av et godkjent Polar-servicesenter. Garantien dekker ikke skade eller følgeskade forårsaket av service som ikke er godkjent av Polar Electro.

Hvis du vil ha kontaktinformasjon og adresser til alle Polar-servicesentre, kan du gå til [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) og landspesifikke nettstedet.

Registrer Polar-produktet ditt på <http://register.polar.fi/> for å hjelpe oss med å forbedre våre produkter og tjenester, slik at de i større grad kan oppfylle dine behov.



*Brukernavnet for Polar-kontoen din er alltid din e-postadresse. Samme brukernavn og passord er gyldig for Polar-produktregistrering, [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), Polar-diskusjonsforum og påmelding til nyhetsbrev.*

## Utskiftning av batterier

Hvis du vil ha instruksjoner for utskiftning av batteri i **H3 pulssensor**, kan du lese den fullstendige brukerhåndboken på [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Batteriene i **hastighetssensoren** og **tråkkfrekvensmåleren** kan ikke skiftes ut. Ta kontakt med nærmeste godkjente Polar-servicesenter for utskiftning av hastighetssensor og tråkkfrekvensmåler.

Hvis du vil ha instruksjoner for utskiftning av batteri i **Polar LOOK Kéo Power**-systemet, kan du lese brukerhåndboken for Polar LOOK Kéo Power.

**G5 GPS-sensor** har et innvendig, oppladbart batteri som ikke kan tas ut. Gå til brukerhåndboken for G5 GPS-sensor hvis du vil ha instruksjoner for oppladning av batteriet.

Gå til [www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos) hvis du vil se videoveiledninger om hvordan du skifter batterier.



*Det fins ingen egen videoveiledning for utskiftning av batteri i CS600X. Følg derfor videoveiledningen for utskiftning av batteri i CS200, men merk deg at batteritypen er en annen.*

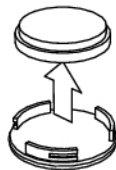
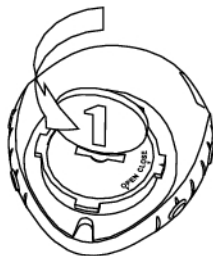
### Batteri i sykkelcomputeren

Batteridekselet varer lenger hvis du bare åpner det når du trenger å skifte batteri.

Indikatoren for lavt batterinivå og **Battery low** (Lavt batterinivå) vises når sykkelcomputerens batterikapasitet er redusert til 10-15 %. Bakgrunnsbelysningen og lydene i sykkelcomputeren blir automatisk deaktivert når symbolet vises. Overdreven bruk av bakgrunnslyset tapper sykkelcomputerens batteri raskere. Når det er kaldt, kan indikatoren for lavt batterinivå vises, men den forsvinner igjen når du kommer i varmere omgivelser.

Når du skal skifte batteri i sykkelcomputeren, trenger du en mynt og et batteri (CR 2354).

1. Bruk en mynt som passer i sporet på bakdekselet, og åpne batteridekselet ved å trykke lett og vri mot urviseren i retning **OPEN** (Åpen) stilling.
2. Fjern batteridekselet. Batteriet er festet til dekselet, som skal løftes forsiktig opp. Fjern batteriet, og sett inn et nytt. Vær forsiktig slik at trådene på bakdekselet ikke skades.
3. Plasser batteriet slik at (-)-siden vender mot sykkelcomputeren og (+)-siden mot dekselet.
4. Tetningsringen på batteridekselet er også festet til dekselet. Før du lukker batteridekselet, kontrollerer du at tetningsringen er uskadet og at den er korrekt plassert i sporet. Tetningsringen skal bare skiftes ut hvis den er skadet.
5. Sett batteridekselet på plass, og lukk det ved å vri med urviseren med en mynt til **CLOSE** (Stengt) stilling. Kontroller at dekselet er ordentlig lukket!



Hvis batteriets tetningsring brukes i henhold til produsentens anvisninger, varer den gjennom hele sykkelcomputerens driftstid. Hvis tetningsringen er skadet, må den imidlertid skiftes ut med en ny.

Sett med tetningsringer og batterier er tilgjengelige hos velutstyrte Polar-forhandlere og godkjente Polar-servicesentre. I USA og Canada er ekstra tetningsringer tilgjengelige hos godkjente Polar-servicesentre. I USA kan sett med tetningsringer og batterier også kjøpes fra [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com). Gå til [www.polar.com](http://www.polar.com) for å finne shoppolar-nettbutikken for ditt land.

Etter batteribytte må tids- og datoinnstillinger legges inn på nytt i grunninnstillingene. Gå til Grunninnstillinger hvis du vil ha mer informasjon.



*Oppbevar batteriene utilgjengelig for barn. Ta øyeblikkelig kontakt med lege hvis de svelges. Batterier skal avhendes på forsvarlig måte i henhold til lokale forskrifter.*



Eksplisjonsfare kan oppstå hvis batteriet skiftes ut med feil type.

## Forholdsregler

Polar sykkelcomputer viser prestasjonsindikatorer. Den er utviklet for å vise nivået av fysiologisk belastning og restitusjon i løpet av og etter treningsøkten. Den måler også hastighet og distanse ved sykling med en Polar hastighetssensor W.I.N.D. Polar G5 GPS-sensor er laget for å måle data om hastighet, distanse og beliggenhet, samt for å angi sporingsinformasjon. Polar tråkkfrekvensmåler W.I.N.D. er laget for å måle tråkkfrekvens når du sykler. Polar LOOK Kéo Power-systemet utfører wattmåling mens du sykler. Utstyret er ikke beregnet til annen bruk.

## Forstyrrelse under trening

**Elektromagnetisk støy og treningsutstyr** Forstyrrelser kan forekomme i nærheten av mikrobølgeovner og datamaskiner. WLAN-basestasjoner kan også forårsake forstyrrelser når du trener med CS600X. Beveg deg bort fra mulige støykilder for å unngå ustadige målinger eller feil.

Treningsutstyr med elektroniske eller elektriske komponenter, for eksempel LED-display, motorer og elektriske bremses, kan forårsake forstyrrelser. Prøv følgende for å løse disse problemene:

1. Ta av deg pulssensoren, og bruk treningsutstyret på vanlig måte.
2. Flytt på sykkelcomputeren til du finner et område der den ikke viser forstyrrelser eller blinker med hjertesymbolet. Forstyrrelsene er ofte verst rett foran displaypanelet på utstyret, mens venstre eller høyre side av displayet kan være relativt fritt for forstyrrelser.
3. Ta på deg pulssensoren igjen og hold sykkelcomputeren i dette støyfrie området så mye som mulig.

Hvis sykkelcomputeren fortsatt ikke fungerer med treningsutstyret, kan det være at det avgir for mye elektrisk støy til at trådløs hjertefrekvensmåling er mulig.

### **Slik reduserer du risikoer under trening**

Trening kan medføre en viss risiko. Før du starter et regelmessig treningsprogram, anbefaler vi at du svarer på følgende spørsmål om din helsetilstand. Hvis du svarer ja på noen av spørsmålene, bør du kontakte lege før du påbegynner treningen.

- Har du vært fysisk inaktiv de siste fem årene?
- Har du høyt blodtrykk eller høyt kolesterolinnhold i blodet?
- Tar du blodtrykks- eller hjertemedisiner?
- Har du tidligere hatt pusteproblemer?
- Har du symptomer på noen sykdom?
- Er du i en rekonvalesensperiode etter alvorlig sykdom eller medisinsk behandling?

- Bruker du pacemaker eller annen implantert elektronisk enhet?
- Røyker du?
- Er du gravid?

I tillegg til treningsintensitet kan medisiner for hjerte, blodtrykk, psykiske lidelser, astma, pustebesvær med mer, samt noen energidrikker, alkohol og nikotin, også påvirke hjerterytmen.

Det er viktig å lytte til kroppens signaler mens du trener.

**Hvis du føler uventet smerte, eller du føler deg svært sliten under trening, anbefales det at du avslutter treningen eller fortsetter med lavere intensitet.**

**Obs!** Hvis du bruker pacemaker, kan du bruke Polar treningscomputere. I teorien skal ikke Polar-produkter kunne forårsake forstyrrelser på pacemakere. I praksis finnes det ingen dokumentasjon som kan tyde på at noen noensinne har opplevd forstyrrelser. På grunn av det store mangfoldet av utstyr som er tilgjengelig, kan vi imidlertid ikke utstede en offisiell garanti om at våre produkter er egnet til bruk med alle pacemakere eller annet implantert utstyr. Hvis du er i tvil, eller du opplever uvanlige symptomer mens du bruker Polar-produktene, råder vi deg til å konsultere lege eller kontakte produsenten av det implanterte utstyret for å verifisere sikkerheten i ditt tilfelle.

Hvis du er allergisk mot noen av stoffene som kommer i kontakt med huden din, eller du har mistanke om en allergisk reaksjon på grunn av produktet, sjekker du de oppførte materialene i kapittelet Tekniske spesifikasjoner. For å unngå at huden skal reagere på pulssensoren, kan du bære den over en skjorte, men fukt skjorten godt under elektrodene for å sikre at sensoren fungerer uten feil.



*Den kombinerte virkningen av fukt og intens slitasjekontakt kan føre til at noe av den svarte fargen smitter av fra overflaten på pulssensoren og setter flekker på lyse klær.*

## Tekniske spesifikasjoner

### Sykelcomputer

Klasse 1 laserprodukt	
Batteriets levetid:	Gjennomsnittlig 1 år
Batteritype:	CR 2354
Tetningsring for batteri:	O-ring 20,0 x 1,0, materiale: silikon
Driftstemperatur:	-10 °C til 50 °C
Materialer:	Termoplastisk polymer
Klokkens nøyaktighet:	Bedre enn $\pm 0,5$ sekunder/dag ved temperatur på 25 °C.
Nøyaktighet for måling av hjertefrekvens:	$\pm 1\%$ eller 1 bpm, avhengig av hvilken verdi som er størst. Definisjonen gjelder under stabile forhold.
Måleområde for hjertefrekvens:	15-240
Gjeldende hastighetsvisningsområde:	0 til 127 km/t eller 0 til 75 mph
Høydevisningsområde:	-550 m ... +9000 m / -1800 ft ... +29500 ft
Stigningsoppløsning:	5 m / 20 ft



## Grenseverdier for sykkelcomputeren

Maksimalt antall filer:	99
Maksimal tid:	99 t 59 min 59 s
Maksimalt antall etapper:	99
Total distanse:	999 999 km / 621 370 mi
Total varighet:	9999 t 59 min 59 s
Totalt antall kalorier:	999 999 kcal
Totalt antall treningsøkter:	9999
Total stigning:	304 795 m / 999 980 ft

## Pulssensor

Batteriets levetid i Polar H3 pulssensor:	1600 t
Batteritype:	CR2025
Tetningsring for batteri:	O-ring 20,0 x 0,90, silikonmateriale
Driftstemperatur:	-10 °C til +40 °C
Kontaktmateriale:	Polyamid
Materiale i stroppen:	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester

## Polar ProTrainer 5™

Systemkrav:	PC Windows® 2000/XP (32bit), Vista IrDA-kompatibel port (ekstern IrDA-enhet eller intern IR-port). I tillegg må PCen ha en Pentium II 200 MHz prosessor eller raskere for å kunne håndtere programmet, SVGA eller høyere oppløsning på skjermen, 50 MB harddiskplass og CD-ROM-stasjon.
-------------	--

## Polar WebLink som benytter seg av IrDA-kommunikasjon

Systemkrav:	PC Windows® 2000/XP/Vista 32/64 bits eller Windows 7 32/64 bits IrDA-kompatibel port (ekstern IrDA-enhet eller intern IR-port).
-------------	---

## NORSK

Polar sykkelcomputer bør ikke brukes til innhenting av miljødata som krever profesjonell eller industriell nøyaktighet. Enheten bør heller ikke brukes til å foreta målinger ved flybåren aktivitet eller undervannsaktivitet.

Vanntettheten til Polar-produktene testes i henhold til den internasjonale standarden IEC 60529 IPx7 (1 m, 30 min, 20°C). Produktene deles inn i fire ulike kategorier med hensyn til vanntetthet. Se baksiden av ditt Polar-produkt for å finne vanntetthetskategorien, og sammenligne den med diagrammet nedenfor. Vær oppmerksom på at disse definisjonene ikke nødvendigvis gjelder for produkter fra andre produsenter.

Merking på baksiden	Vanntetthetskarakteristikker
Vanntett IPX7*	Ikke egnet for bading eller svømming. Beskyttet mot vannsprut og regndråper. Ikke vask med vann under trykk.
Vanntett**	Ikke egnet for svømming. Beskyttet mot vannsprut, svette, regndråper osv. Ikke vask med vann under trykk.
Vanntett 30 m / 50 m***	Egnet for bading og svømming.
Vanntett 100 m	Egnet for svømming og snorkling (uten luftflasker).

\* Polar LOOK Kéo Power-system

\*\* Polar CS600X sykkelcomputer, CS hastighetssensor W.I.N.D. og CS tråkkfrekvensmåler W.I.N.D.

\*\*\* Polar H3 pulssensor er vanntett til 30 m, men den måler ikke hjerterefrekvens i vann.

## Begrenset internasjonal Polar-garanti

- Garantien påvirker ikke de rettigheter forbrukeren har i henhold til gjeldende nasjonale lover og heller ikke de rettigheter forbrukeren har i forhold til selgeren basert på salgs-/kjøpskontrakt.
- Denne begrensede internasjonale Polar-garantien er utstedt av Polar Electro Inc. til forbrukere som har kjøpt dette produktet i USA eller Canada. Denne begrensede internasjonale Polar-garantien er utstedt av Polar Electro Oy til forbrukere som har kjøpt dette produktet i andre land.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. gir den opprinnelige forbruker/kjøper av dette produktet to års garanti fra kjøpsdatoen. Garantien dekker material- og produksjonsfeil på produktet.
- **Kvitteringen fra det opprinnelige kjøpet anses som ditt kjøpsbevis!**
- Garantien dekker ikke batteriet, vanlig slitasje, skader forårsaket av feil bruk av produktet, ulykker, mislighold i henhold til produsentens anvisninger, mangelfullt vedlikehold, kommersiell bruk, ødelagt emballasje og heller ikke armbindet, den elastiske stroppen eller sportstøy fra Polar.

- Garantien dekker ingen feil, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i produktet eller som kan knyttes til det.
- Varer som er kjøpt brukt, dekkes ikke av garantien på to (2) år, med mindre dette på annen måte fremgår av det lokale lovverket.
- I løpet av garantiperioden repareres et defekt produkt eller produktet byttes ut mot et nytt hos et godkjent Polar-servicesenter, uansett hvilket land det ble kjøpt i.

Garantien for et hvilket som helst produkt er begrenset til land der produktet opprinnelig ble markedsført.

## CE 0537

Dette produktet er i samsvar med EU-direktiv 93/42/EEC, 1999/5/EC og 2011/65/EU. Den relevante samsvarserklæringen finner du på [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



Denne overkryssede avfallsbeholderen viser at Polar-produkter er elektronisk utstyr, som er omfattet av direktivet 2002/96/EC fra EU-parlamentet og av direktivet om elektrisk og elektronisk avfall (WEEE), og at batterier og akkumulatører som brukes i produktene, omfattes av direktivet 2006/66/EC fra EU-parlamentet og av direktivet fra 6. september 2006 om batterier og akkumulatører og denne typen avfallsprodukter. Disse produktene, samt batterier/akkumulatører i Polar-produktene, skal derfor avhendes separat i EU-land.



Denne merkingen viser at produktet er beskyttet mot elektrisk sjokk.

Forskriftsinformasjon er tilgjengelig på [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Polar Electro Oy er et ISO 9001:2008-sertifisert selskap.

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

Med enerett. Ingen deler av denne brukerhåndboken kan brukes eller reproduseres i noen form eller på noen måte uten skriftlig forhåndstillatelse fra Polar Electro Oy. Navnene og logoene i denne brukerhåndboken eller på pakningen til produktet, er Polar Electro Oys varemerker. Navnene og logoene som er merket med ®-symbol i denne brukerhåndboken eller på pakningen til produktet, er Polar Electro Oys registrerte varemerker. Windows er et registrert varemerke tilhørende Microsoft Corporation, og Mac OS er et registrert varemerke tilhørende Apple Inc.

### Ansvarsfraskrivelse

- Innholdet i denne brukerhåndboken er kun til informasjon. Produktene som beskrives i brukerhåndboken, kan endres uten forvarsel med bakgrunn i fabrikantens kontinuerlige utviklingsprogram.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. påstår ikke og gir ingen garantier for at innholdet i denne brukerhåndboken og de produkter som er beskrevet i den, er riktige.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. står ikke ansvarlige for skader, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i denne brukerhåndboken eller som er knyttet til bruken av dette materialet eller til produktene som er beskrevet i brukerhåndboken.

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY