



POLAR CS600X™

Pikaopas

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

Sisällys

1. POLAR CS600X -PYÖRÄILYTIETOKONEEN OSAT	4	4. HARJOITUS	15
Lisätarvikkeet.....	6	Sykesensorin käyttö	15
2. KÄYTÖN ALOITTAMINEN	7	Harjoituksen aloittaminen	16
Rengaskoon mittaaminen	7	5. HARJOITUKSEN JÄLKEEN	17
Perusasetukset	9	6. TIETOJA ASIAKASPALVELUSTA	18
Valikkorakenne	11	Hoito- ja ylläpitotoimet	18
Polar Bike Mount -pidikkeen asentaminen.....	12	Tuotteen huoltaminen	18
Pyöräilytietokoneen kiinnittäminen		Huolto	19
Bike Mount -pidikkeeseen	12	Paristojen vaihtaminen	19
3. HARJOITUKSEEN VALMISTAUTUMINEN	13	Huomioitavaa	22
Polkupyöräasetukset	13	Häiriöt harjoituksen aikana	22
Lisätarvikkeen käyttäminen		Riskien ehkäiseminen liikunnan aikana	23
CS600X-pyöräilytietokoneesi kanssa	14	Tekniset tiedot	24

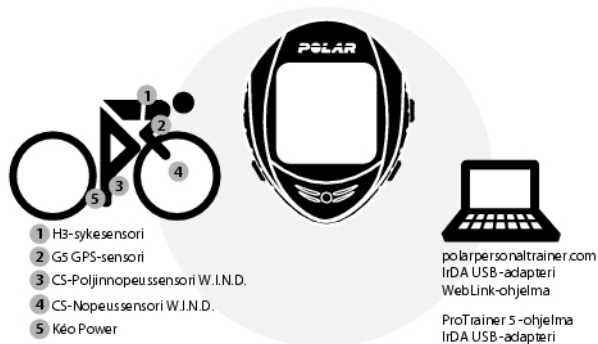
Rajoitettu kansainvälinen

Polar-takuu 27

Vastuunrajoitus..... 28

1. POLAR CS600X -PYÖRÄILYTIEKONEEN OSAT

Onnittelut! Olet hankkinut täydellisen harjoitusjärjestelmän, jonka voit räätälöidä omia harjoitustarpeitasi varten.



Tämä opas auttaa sinut alkuun uuden Polar CS600X -pyöräilytietokoneen käytössä. Tarkemmat ohjeet löytyvät täydellisistä käyttöohjeista osoitteesta www.polar.com/fi/tuki. Videotutoriaaleja löydät osoitteesta http://www.polar.com/fi/polar_yhteiso/videot.

- Polar CS600X -pyöräilytietokone: tallentaa ja näyttää pyöräily- ja harjoitustiedot harjoituksen aikana.
- Polar H3 -sykesensori: lähettää sykesignaalin pyöräilytietokoneelle. Sisältää lähetinyksikön ja kiinnitysvyön.
- Polar Bike Mount™ -pidike: Kiinnitä pidike polkupyörään ja pyöräilytietokone pidikkeeseen.
- Polar-nopeussensori™ W.I.N.D.: mittaa nopeuden ja matkan langattomasti pyöräilyn aikana.
- CD-ROM: CD-levy sisältää **Polar ProTrainer 5™** -ohjelman ja Polar CS600X -pyöräilytietokoneen täydelliset käyttöohjeet.

Voit suunnitella harjoituksesi etukäteen hyödyntämällä Polar ProTrainer 5 -ohjelman lukuisia suunnittelumahdollisuuksia ja siirtää asetuksesi sitten Polar-tuotteeseesi. Harjoituksen jälkeen voit analysoida tuloksia monikäyttöisillä kuvaajilla, jotka voit räätälöidä tarpeidesi mukaan.

Voit myös siirtää harjoitustietosi polarpersonaltrainer.com-verkkopalveluun. Polarpersonaltrainer.com-palvelussa käytössäsi on verkkopohjainen harjoituspäiväkirja ja motivoiva, interaktiivinen harjoitusyhteisö.



Tämän käyttöohjeen viimeisin versio ja tämä pikaopas ovat ladattavissa osoitteessa www.polar.com/fi/tuki.

Lisätarvikkeet

- Polar-nopeussensori™ W.I.N.D.: mittaa nopeutta ja matkaa pyöräilyn aikana.
- Polar-poljinnopeussensori™ W.I.N.D.: mittaa poljinnopeuden, eli polkimen pyörähdykset minuutissa pyöräilyn aikana.
- Polar LOOK Kéo Power -järjestelmä: mittaa langattomasti tehontuottoa, joka ilmaistaan watteina ja poljinnopeutena.
- Polar G5 GPS-sensori™: näyttää nopeuden, matkan, paikkatiedot sekä reittitiedot kaikessa ulkona tapahtuvassa urheilussa hyödyntämällä GPS-tekniikkaa.



Siirrä reittitietosi Polar ProTrainer 5 -ohjelmaan Google Earth -ohjelmassa katseltavaksi tai konvertoi ne GPX-tiedostoksi. Lisätietoa saat ohjelman ohjeesta.

2. KÄYTÖN ALOITTAMINEN

Rengaskoon mittaaminen

Mittaa rengaskoko ennen pyöräilytietokoneen käynnistämistä.

Tarkkojen pyöräilytietojen laskeminen edellyttää rengaskoon tarkkaa määrittämistä. Pyöräsi rengaskoon määrittämiseen on kaksi tapaa:

Tapa 1

Etsi renkaasta siihen painettu tuumakoko tai ETRTO-arvo. Etsi seuraavalla sivulla olevan taulukon oikeasta sarakkeesta kokoa vastaava millimetriarvo.



Taulukossa annetut renkaiden koot ovat ohjeellisia, sillä koko riippuu renkaan tyypistä ja ilmanpaineesta.

Tapa 2

Tarkimman tuloksen saat mittaamalla renkaan itse.

Pyöritä rengasta niin, että venttiili on kohdassa, jossa rengas koskettaa maata. Piirrä maahan tuolle kohdalle viiva. Liikuta pyöräsi eteenpäin tasaisella pinnalla yhden täyden kierroksen verran. Renkaan tulee olla kohtisuorassa maahan nähden. Piirrä uusi viiva maahan kohdalle, jossa kierros tuli täyteen. Mittaa kahden viivan välinen etäisyys.

Saat renkaanympäryksen selville vähentämällä luvusta 4 mm kompensoidaksesi omaa painoasi. Syötä tämä arvo pyöräilytietokoneeseen.

SUOMI

ETRTO	Renkaan halkaisija (tuumina)	Rengaskoon asetus (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

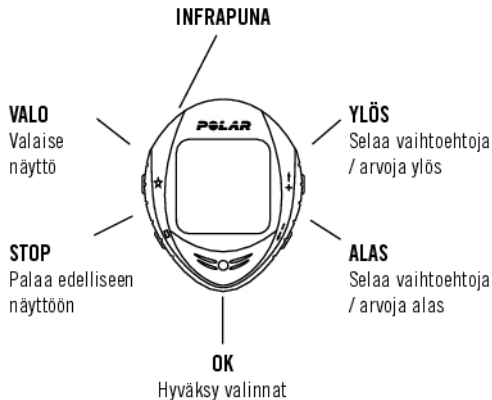
ETRTO	Renkaan halkaisija (tuumina)	Rengaskoon asetus (mm)
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220
55-622	29 x 2.2	2282
55-584	27.5 x 2.2	2124

Perusasetukset

Muokkaa perusasetukset ennen pyöräilytietokoneen ensimmäistä käyttökertaa. Syötä tiedot mahdollisimman tarkasti, jotta suorituskestasi annettava henkilökohtaisiin tietoihin perustuva palaute on luotettavaa.

Voit muuttaa tietoja YLÖS- ja ALAS-näppäimillä ja hyväksyä ne OK-näppäimellä. Arvot selautuvat nopeammin, jos painat YLÖS- tai ALAS-näppäimiä pitkään.

1. Käynnistä pyöräilytietokone painamalla kahdesti OK. Kun laite on aktivoitu, sitä ei voi enää sammuttaa!
2. Näyttöön tulee Polar-logo. Paina OK.

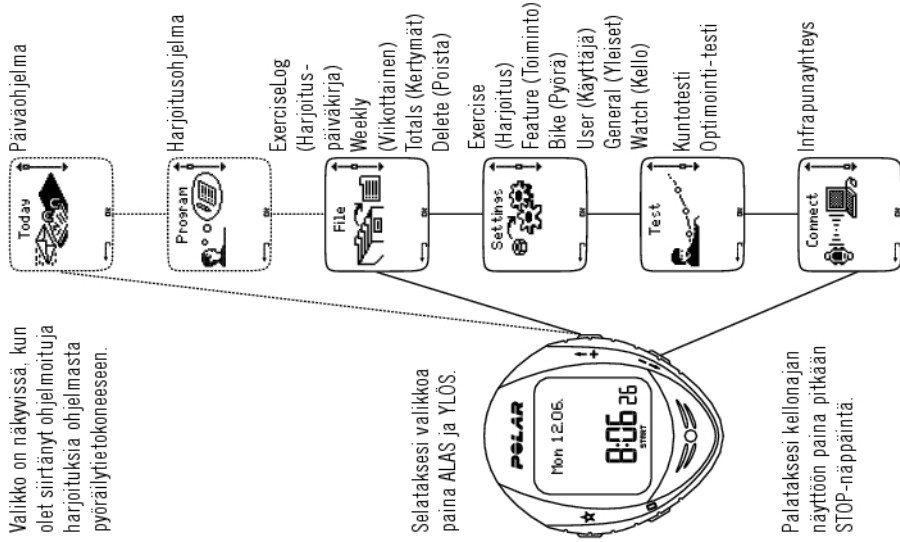


3. **Language** (Kieli): Valitse **English** (englanti), **Deutsch** (saksa), **Español** (espanja), **Français** (ranska) tai **Italiano** (italia). Paina OK.
4. Näyttöön tulee **Start with bike settings** (Aloita pyöräasetuksista). Paina OK.
5. **Number of bikes** (Pyörien lukumäärä): Valitse joko **1**, **2** tai **3** riippuen käytettävien polkupyörien määrästä. Jos käytät vain yhtä polkupyörää, toisten pyörien asetukset voidaan määrittää myöhemmin.
6. **Wheel** (Rengas): Syötä kunkin polkupyöräsi rengaskoot (**mm**). Lisätietoja löytyy osiosta Rengaskoon mittaaminen.
7. Näyttöön tulee **Basic settings** (Perusasetukset). Paina OK ja määritä seuraavat tiedot:
8. **Time** (Aika): Valitse **12h** tai **24 h**. Kun valitset **12h**, valitse **AM** (Aamupäivä) tai **PM** (Iltapäivä) ja syötä paikallinen aika.
9. **Date** (Pvm): Määritä päivämäärä: dd = päivä, mm = kuukausi, yy = vuosi. Jos käytät 12h:n ajannäyttötilaa, määritä tiedot järjestyksessä mm = kuukausi, dd = päivä, yy = vuosi.
10. **Units** (Yksiköt): Valitse metrijärjestelmän mukaiset (**kg/cm/km**) tai brittiläiset (**lb/ft/mi**) yksiköt.
11. **Weight** (Paino): Syötä painosi. Voit vaihtaa yksiköitä painamalla pitkään VALO-painiketta.
12. **Height** (Pituus): Syötä pituutesi. LB/FT-muodossa ensin jalat ja sitten tuumat.
13. **Birthday** (Syntymäaika): Syötä syntymäaikasi, dd=päivä, mm=kuukausi, yy=vuosi.
14. **Sex** (Sukupuoli): Valitse **Male** (Mies) tai **Female** (Nainen).
15. **Settings OK?** (Asetukset OK?) ilmestyy näyttöön. Valitse **Yes** (Kyllä) tai **No** (Ei). Valitsemalla **Yes** voit hyväksyä ja tallentaa asetukset. Pyöräilytietokone näyttää kellonajan. Valitse **No** (Ei), jos asetukset eivät ole oikein tai niitä pitää muuttaa. Paina STOP-näppäintä palataksesi tietoihin, joita haluat muuttaa.



Määritä perusasetukset Polar ProTrainer 5 -ohjelman avulla.

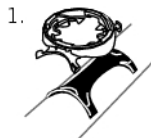
Valikkorakenne



Polar Bike Mount -pidikkeen asentaminen

Voit asentaa pidikkeen ja pyöräilytietokoneen ohjaustankoon kummalle puolelle tahansa tai runkoon.

1. Aseta kumiosa ohjaustankoa tai runkoa vasten ja aseta pidike sen päälle
2. Tuo nippusiteet pidikkeen päälle ja aseta ne oikeaan kohtaan ohjaustangon/rungon päälle. Kiinnitä pidike tiukasti. Leikkaa nippusiteiden ylimääräiset päät pois.



Pyöräilytietokoneen kiinnittäminen Bike Mount -pidikkeeseen

1. Aseta pyöräilytietokone oikeaan asentoon Bike Mount -pidikkeeseen. Käännä pyöräilytietokonetta myötäpäivään, kunnes kuulet naksahduksen.
2. Vapauta pyöräilytietokone painamalla sitä alaspäin ja kääntämällä sitä samanaikaisesti vastapäivään.

3. HARJOITUKSEEN VALMISTAUTUMINEN

Polkupyöräasetukset

Voit määrittää pyöräilytietokoneelle kolmen polkupyörän oletusasetukset. Mene pyöräasetuksiin ja valitse pyörä 1, 2 tai 3 harjoituksen aluksi. Oletusasetuksena on pyörä 1.

Valitse **Settings** (Asetukset) > **Bike** (Pyörä) > **Bike 1** (Pyörä 1), **Bike 2** (Pyörä 2), **Bike 3** (Pyörä 3) tai **Other** (Muu). Bike 2- ja Bike 3 -asetukset voidaan asettaa päälle tai pois päältä.

Valitsemalla **Other** (Muu) poistat nopeuden, poljinnopeuden ja tehon sensorit pois käytöstä, jolloin mitataan ainoastaan sykettä, korkeutta ja lämpötilaa.

Lisätietoja pyöräasetuksista löydät käyttöohjeesta.




Lisätarvikkeen käyttäminen CS600X-pyöräilytietokoneesi kanssa

Polar CS600X -pyöräilytietokone on yhteensopiva seuraavien Polar W.I.N.D. -sensoreiden kanssa:

Polar LOOK Kéo Power -järjestelmä, **Polar-nopeussensori W.I.N.D.**, **Polar-poljinnopeussensori W.I.N.D** ja **Polar G5 GPS-sensori**.

Jos ostat uuden sensorin, se täytyy ottaa käyttöön pyöräilytietokonetta varten. Tätä kutsutaan opettamiseksi, ja se kestää vain muutamia sekunteja. Opettamisella varmistetaan, että pyöräilytietokoneesi vastaanottaa signaaleja vain sinun sensoriltasi. Se mahdollistaa myös häiriöttömän ryhmäharjoittelun. Lisätietoja on käyttöohjeen kohdassa *Uuden lisätarvikkeen käyttäminen*.

 *Suorita opettaminen ennen tapahtumiin osallistumista kotona. Näin vältetään pitkänmatkan tiedonsiirrosta aiheutuvat häiriöt.*

Jos olet ostanut sensorin ja pyöräilytietokoneen samassa tuotepakkauksessa, sensori on valmiiksi "opetettu" toimimaan yhdessä pyöräilytietokoneen kanssa. Tällöin sensori on vain aktivoitava pyöräilytietokoneessa. Lisätietoja on käyttöohjeen kohdassa *Pyörän asetukset*.

4. HARJOITUS

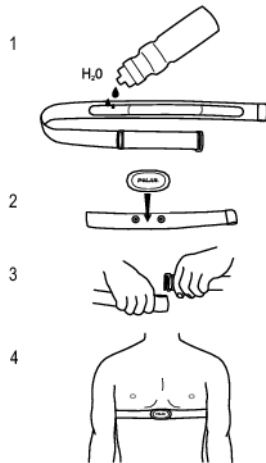
Sykesensorin käyttö

Pue sykesensori yllesi sykkeenmittausta varten.

1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinnat.
2. Kiinnitä lähetinyksikkö kiinnitysvyöhön.
3. Kiedo kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille rintalihasten alapuolelle ja kiinnitä koukku vyön toiseen päähän.
4. Säädä lähettimen kiinnitysvyön pituus siten, että se on tiukasti, mutta mukavasti kiinni. Tarkista, että kostutetut elektrodipinnat ovat tiiviisti ihoasi vasten ja että lähetinyksikön Polar-logo on rintakehäsi keskellä oikeinpäin.

i *Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtelee kiinnitysvyö juoksevan veden alla jokaisen käyttökerran jälkeen. Hiki ja kosteus saattavat pitää elektrodit aktiivisina ja kuluttaa paristoa nopeammin. Tarkemmat pesuohjeet löydät osiosta Tärkeitä tietoja.*

Videotutoriaaleja löydät osoitteesta
http://www.polar.com/fi/polar_yhteiso/videot.

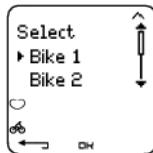


Harjoituksen aloittaminen

Pue sykesensori ylessi ja aseta pyöräilytietokone pidikkeeseen.

1. Aloita sykkeenmittaus painamalla OK. Pyöräilytietokone siirtyy keskeytystilaan.
2. Valitse pyörä, jolla aiot harjoitella. Oletusasetuksena on pyörä 1. Valitse **Settings** (Asetukset) > **Bike** (Pyörä) > **Bike1** (Pyörä 1) > OK. Valitse **Other** (Muu), jos haluat mitata ainoastaan sykettä.
3. Neljän sekunnin sisällä sykkeesi ilmestyy näytölle. Sydänsymbolin ympärillä oleva kehys ilmaisee, että lähetys on koodattu. Käyttämstäsi sensorista riippuen pyöräilijä- tai GPS-symboli (tai molemmat) vilkkuu näytön vasemmassa alakulmassa, kunnes kaikki sensorit on havaittu.
4. Aloita harjoitus painamalla OK. Harjoituksen tyyppi näkyy vasemmassa yläkulmassa.
5. Keskeytä harjoituksen tallentaminen painamalla STOP-näppäintä. Lopeta tallentaminen kokonaan valitsemalla EXIT (Poistu).

Voit käyttää kaikkien asetusten ominaisuuksia **Settings** (Asetukset) -valikon kautta. Lisätietoja asetuksista löydät käyttöohjeesta.



5. HARJOITUKSEN JÄLKEEN

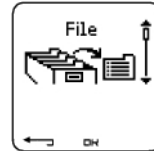
Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä käytön jälkeen. Pidä sykesensori kuivana ja puhtaana. Katso lisätietoja kappaleesta Hoito- ja ylläpitotoimet.

Tarkastele harjoitustietoja **File** (Tiedosto) -valikosta.

- **Exercise Log** (Harjoituspäiväkirja): Listaa korkeintaan 99 harjoitustiedostoa.
- **Weekly** (Viikottainen): Näyttää viimeisen 16 viikon yhteenvedot.
- **Totals** (Kertymät): Sisältää harjoituskertojen aikana tallennetut kertymäarvot.
- **Delete** (Poista): Poista tiedostoja. Tarkastellaksesi harjoitustietoja paina OK ja vieritä ylös (UP) tai alas (DOWN).

Kattavaa analyysiä varten siirrä tiedot Polar ProTrainer 5 -ohjelmaan.

Lisätietoja harjoitustietojen tarkastelusta löydät käyttöohjeesta.



6. TIETOJA ASIAKASPALVELUSTA

Hoito- ja ylläpitotoimet

Tuotteen huoltaminen

Pyöräilytietokone: Pidä pyöräilytietokone puhtaana. Puhdista se miedolla saippua-vesiliuoksella ja huuhtelee puhtaalla vedellä. Älä upota pyöräilytietokonetta veteen. Kuivaa se varovasti pehmeällä pyyhkeellä. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja, kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja.

Lähetinyksikkö: Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä jokaisen käyttökerran jälkeen ja kuivaa lähetinyksikkö pehmeällä pyyhkeellä. Puhdista lähetinyksikkö tarvittaessa miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja (kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja).

Kiinnitysvyö: Huuhtelee kiinnitysvyö juoksevan veden alla jokaisen käyttökerran jälkeen ja ripusta se kuivumaan. Puhdista kiinnitysvyö tarvittaessa hellävaraisesti miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä käytä kosteuttavia saippuuita, sillä niistä voi jäädä jäämiä kiinnitysvyöhön. Älä liota, silitä, kuivapese, äläkä käytä valkaisuainetta. Älä venytä kiinnitysvyötä tai taivuta sen elektrodipintoja jyrkästi.



Tarkista kiinnitysvyön lapusta, onko vyö konepestävä. Älä koskaan laita kiinnitysvyötä tai lähetinyksikköä kuivausrumpuun!

Kuivaa ja säilytä kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö erillään pidentääksesi sykesensorin pariston käyttöikää. Säilytä pyöräilytietokone ja sykesensori viileässä ja kuivassa paikassa. Älä säilytä niitä kosteassa, hengittämättömässä (muovikassissa tai urheilukassissa) tai sähköä johtavassa materiaalissa (märkä pyyhe). Älä jätä niitä pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen esimerkiksi autoon tai pyörän pidikkeeseen.

Pyöräilytietokone ja sensorit ovat vesitiiviitä, joten niitä voi käyttää sadesäällä. Vesitiiviysominaisuuksien säilyminen edellyttää, että pyöräilytietokonetta ja sensoreita ei pestä painepesurilla, eikä upoteta veteen. Vältä pyöräilytietokoneen ja sensorien altistamista koville iskuille, sillä ne voivat vahingoittua. Käyttölämpötila on -10 °C – +50 °C.

Huolto

Suosittellemme, että tuotetta huolletaan sen kahden vuoden takuuaikana ainoastaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä. Tämä ei koske paristonvaihtoa. Takuu ei kata Polar Electro Oy:n valtuuttamattomasta huollosta johtuvia suorita tai välillisiä vahinkoja.

Kaikkien Polar-huoltopisteiden yhteystiedot löydät osoitteesta www.polar.com/fi/tuki sekä maakohtaisilta sivustoilta.

Voit rekisteröidä Polar-tuotteesi osoitteessa <http://register.polar.fi/>. Näin varmistat, että voimme kehittää tuotteitamme ja palvelujamme vastaamaan entistä paremmin juuri sinun tarpeitasi.



Polar-tilin käyttäjätunnuksena on aina oma sähköpostiosoitteesi. Sama käyttäjänimi ja salasana toimivat Polar-tuotteiden rekisteröinnissä, polarpersonaltrainer.com-palvelussa, Polar-keskustelupalstalla ja uutiskirjeen rekisteröinnissä.

Paristojen vaihtaminen

Lisätietoja pariston vaihtamisesta **H3-sykesensoriin** on täydellisessä käyttöohjeessa, joka löytyy osoitteesta www.polar.com/fi/tuki.

Nopeus- ja **poljinnopeussensorien** paristoja ei voi vaihtaa. Korvaavan nopeussensorin tai poljinnopeussensorin saa ottamalla yhteyden Polar Electro Oy:n valtuuttamaan huoltopisteeseen.

Lisätietoja pariston vaihtamisesta **Polar LOOK Kéo Power** -järjestelmään on Polar LOOK Kéo Power -järjestelmän käyttöohjeessa.

G5 GPS-sensorissa on sisäinen, ladattavissa oleva akku, jota ei voi vaihtaa. Katso akun lataamisohjeet G5 GPS-sensorin käyttöohjeesta.

Videotutoriaaleja paristojen vaihtamisesta löydät osoitteesta http://www.polar.com/fi/polar_yhteiso/ videot.



CS600X:n pariston vaihtamisesta ei ole erillistä videotutoriaalia, joten katso videotutoriaali CS200:n pariston vaihtamisesta, mutta huomaa, että laitteissa on erityyppiset paristot.

Pyöriilytietokoneen paristo

Jotta paristokansi pysyy kunnossa mahdollisimman pitkään, avaa se vain paristonvaihdon yhteydessä.

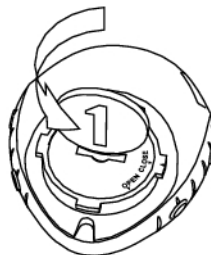
Heikon paristovirran symboli ja **Battery low** (Heikko paristovirta) tulevat näyttöön, kun pyöriilytietokoneen pariston varauksesta on jäljellä 10 - 15 %.

Pyöriilytietokoneen taustavalo ja äänitoiminnot poistuvat käytöstä automaattisesti, kun symboli näkyy näytössä.

Toistuva taustavalon käyttö vähentää pyöriilytietokoneen pariston varausta nopeasti. Heikon paristovirran symboli saattaa tulla näyttöön kylmässä säässä, mutta se katoaa, kun siirrytään lämpimämpään ympäristöön.

Pyöräilytietokoneen pariston vaihtamisessa tarvitaan kolikko ja uusi paristo (CR 2354).

1. Avaa pyöräilytietokoneen takakansi asettamalla kannen uraan sopivan paksuinen kolikko, painamalla kolikkoa kevyesti ja kiertämällä uraa vastapäivään asentoon **OPEN** (Avaa).
2. Irrota paristokansi. Paristo on kiinnitetty kanteen, joka tulee nostaa irti varovaisesti. Irrota paristo ja aseta uusi paristo sen paikalle. Varo, ettet vahingoita kannen kierteitä.
3. Aseta pariston negatiivinen puoli (-) pyöräilytietokonetta ja positiivinen puoli (+) kantta vasten.
4. Pariston kannen tiivisterengas on myös kiinni kannessa. Ennen kuin suljet kannen, varmista, että kannen tiivisterengas on vahingoittumaton ja urassaan oikein asetettuna. Vaihda tiivisterengas vain, jos se on vahingoittunut.
5. Aseta pariston kansi paikoilleen ja kierrä se kolikolla myötäpäivään asentoon **CLOSE** (Sulje). Varmista, että kansi on kunnolla kiinni!



Jos valmistajan ohjeita noudatetaan, pariston kannen tiivisterengas kestää pyöräilytietokoneen koko käyttöajan. Jos tiivisterengas kuitenkin on vahingoittunut, vaihda se uuteen.

Tiiviste-/paristoseitejä on saatavana Polar-jälleenmyyjiltä sekä valtuutetuista Polar-huoltopisteistä. Yhdysvalloissa ja Kanadassa tiivisteitä on saatavissa valtuutetuista Polar-huoltopisteistä. Yhdysvalloissa tiivisterengas-/paristosarjoja voi ostaa myös osoitteesta www.shoppolar.com. Etsi oman maasi Polar-verkkokauppa osoitteesta www.polar.com.

Kun olet vaihtanut pariston, määritä perusasetukset (Basic Settings) uudelleen. Lisätietoja on kohdassa Perusasetukset.



Pidä paristot poissa lasten ulottuvilta. Jos paristo nielläään, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin. Paristojen hävittämisessä tulee noudattaa paikallisia jätehuoltomääräyksiä.



Pariston korvaaminen väärällä paristotyyppillä voi aiheuttaa räjähdysvaaran.

Huomioitavaa

Polar-pyöräilytietokone näyttää harjoitukseen liittyviä tietoja. Polar-pyöräilytietokone on suunniteltu ilmaisemaan fyysisen rasituksen ja palautumisen tason harjoituksen aikana ja sen jälkeen. Kun käytät pyöräillessä Polar-nopeussensori W.I.N.D.:iä, pyöräilytietokone mittaa myös nopeutta ja matkaa. Polar G5 GPS-sensori mittaa nopeutta, matkaa ja paikkatietoja sekä näyttää reittitietoja. Polar-poljinnopeussensori W.I.N.D. on kehitetty poljinnopeuden mittaukseen pyöräilyn aikana. Polar LOOK Kéo Power -järjestelmä on kehitetty tehon mittaukseen pyöräilyn aikana. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön.

Häiriöt harjoituksen aikana

Sähkömagneettiset häiriöt ja harjoituslaitteet.

Tietokoneiden ja mikroaltonuorien läheisyydessä voi esiintyä häiriöitä. Myös langattomien verkkojen tukiasemat voivat aiheuttaa häiriöitä harjoiteltaessa CS600X-pyöräilytietokoneella. Virheellisten lukemien ja toimintahäiriöiden välttämiseksi siirry kauemmaksi häiriöitä mahdollisesti aiheuttavista tekijöistä.

Häiriöitä voi aiheutua myös harjoituslaitteista, joissa on elektronisia tai sähköisiä komponentteja, kuten LED-näyttöjä, moottoreita ja sähköjarruja. Voit yrittää ratkaista ongelmia seuraavilla tavoilla:

1. Riisu sykesensori ja käytä harjoituslaitteita normaaliin tapaan.
2. Liikuta pyöräilytietokonetta, kunnes löydät kohdan, jossa näytössä ei ole hajalukemaa, eikä sydänsymboli vilku. Häiriöt ovat usein pahimpia laitteiston näytön edessä, kun taas näytön vasemmalla tai oikealla puolella häiriöitä ei yleensä esiinny.
3. Pue sykesensori uudelleen päällesi ja pyri pitämään pyöräilytietokonetta tällä häiriöttömällä alueella.

Jos pyöräilytietokone ei edelleenkaan toimi, harjoituslaitteiden aiheuttamat sähköhäiriöt saattavat estää langattoman sykkeenmittauksen niiden läheisyydessä.

Riskien ehkäiseminen liikunnan aikana

Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä. Ennen kuin aloitat säännöllisen harjoitusohjelman, on suositeltavaa, että vastaat seuraaviin terveydentilaasi koskeviin kysymyksiin. Jos vastaat myöntävästi yhteenkin seuraavista kysymyksistä, on suositeltavaa käydä lääkärintarkastuksessa ennen harjoitusohjelman aloittamista.

- Oletko ollut harrastamatta liikuntaa viimeiset viisi vuotta?
- Onko sinulla korkea verenpaine tai korkea veren kolesterolipitoisuus?
- Käytätkö verenpaine- tai sydäntautilääkkeitä?

- Onko sinulla ollut hengitysvaikeuksia?
- Onko sinulla jonkin sairauden oireita?
- Oletko toipumassa vakavasta sairaudesta tai leikkauksesta?
- Käytätkö sydämentahdistinta tai muuta vastaavaa ihonalaista laitetta?
- Tupakoitko?
- Oletko raskaana?

Ota myös huomioon, että sykkeeseen vaikuttavat muun muassa sydän-, verenpaine-, psyyke-, astma- ja hengitystieläkkeet sekä jotkin energiajuomat, alkoholi ja nikotiini.

On tärkeää tarkkailla elimistön reaktioita harjoituksen aikana. **Jos tunnet odottamatonta kipua tai väsymystä harjoituksen aikana, on suositeltavaa joko keskeyttää harjoitus tai jatkaa sitä kevyemmällä teholla.**

Huomautus: Voit käyttää Polar-harjoitustietokoneita, vaikka käyttäisitkin sydämentahdistinta. Teoriassa Polar-tuotteiden ei pitäisi aiheuttaa häiriöitä sydämentahdistimelle. Käytännössäkään kenenkään ei ole koskaan raportoitu kokeneen tällaisia häiriöitä. Emme voi kuitenkaan myöntää virallista takuuta tuotteidemme yhteensopivuudesta kaikkien sydämentahdistinten tai muiden ihonalaisten laitteiden kanssa, sillä tarjolla on lukuisia erilaisia laitteita. Jos sinulla on minkäänlaisia epäilyksiä tai epätavallisia tuntemuksia käyttäessäsi Polar-tuotteita, ota yhteyttä lääkäriisi tai ihonalaisen laitteen valmistajaan ja varmista, että Polar-tuotteen käyttö on turvallista sinun tapauksessasi.

Jos olet allerginen jollekin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai epäilet allergista reaktiota tuotteen käytöstä johtuen, tarkista tuotteessa käytetyt materiaalit kohdasta Tekniset tiedot. Voit välttää sykesensorin aiheuttaman mahdollisen ihoreaktion käyttämällä sensoria ohuen paidan päällä. Kastele paita huolellisesti elektrodien kohdalta, jotta elektrodit tunnistavat sykesignaalin.



Kosteus ja voimakas hankaus saattavat irrottaa mustaa väriä sykesensorin pinnasta, mikä voi värjätä vaaleita vaatteita.

Tekniset tiedot

Pyöräilytietokone

Luokan 1 laserlaite	
Pariston kesto:	Keskimäärin 1 vuosi
Paristotyyppi:	CR 2354
Paristokannen tiivisterengas:	O-rengas 20.0 x 1.0 Materiaali: silikoni
Toimintalämpötila:	-10 °C - +50 °C
Materiaalit:	Termoplastinen polymeeri
Kellon tarkkuus:	Tarkempi kuin ± 0,5 sekuntia/pv 25 °C:n lämpötilassa. ± 1 prosentti tai 1 lyönti minuutissa, kumpi tahansa on suurempi. Tarkkuusarvo pätee vakaisissa olosuhteissa.
Sykkeenmittauksen mittaustarkkuus:	15-240 0-127 km/h -550 m – +9000 m
Sykkeenmittausalue:	
Nopeusnäyttöalue:	
Korkeusnäyttöalue:	
Nousutarkkuus:	5 m

Pyöräilytietokoneen raja-arvot

Tiedostojen enimmäismäärä:	99
Aika enintään:	99 h 59 min 59 s
Kierrosten enimmäismäärä:	99
Kokonaismatka:	999 999 km
Kokonaisaika:	9999h 59min 59s
Kalorikertymä:	999 999 kcal
Harjoituskertojen kertymä:	9999
Nousukertymä:	304 795 m

Sykesensori

Polar H3 -sykesensorin pariston kesto:	1600 h
Paristotyyppi:	CR2025
Paristokannen tiivisterengas:	O-rengas 20.0 x 0.90 Materiaali: silikoni
Toimintalämpötila:	-10 °C – +40 #
Lähetinyksikön materiaali:	polyamidi
Kiinnitysvyön materiaali:	38 % polyamidia, 29 % polyuretaania, 20 % elastaania, 13 % polyesteria

Polar ProTrainer 5™

Järjestelmävaatimukset:	PC Windows® 2000/XP (32bit), Vista IrDA -yhteensopiva portti (ulkoinen IrDA-laite tai sisäinen IR-portti) Ohjelmaa varten PC:ssäsi on oltava Pentium II 200 MHz tai nopeampi prosessori, monitori, joka tukee SVGA- tai korkeampaa resoluutiota, 50 Mt kovalevytilaa sekä CD-ROM-asema.
-------------------------	---

IrDA-yhteyttä käyttävä Polar WebLink

Järjestelmävaatimukset:	PC Windows® 2000/XP/Vista 32/64-bit tai Windows 7 32/64-bit IrDA -yhteensopiva portti (ulkoinen IrDA-laite tai sisäinen IR-portti)
-------------------------	--

Polar-pyöräilytietokonetta ei ole tarkoitettu ympäristömuuttujien sellaiseen mittaamiseen, jossa vaaditaan ammatti- tai teollisuuskäytön edellyttämää tarkkuutta. Tuotetta ei myöskään ole tarkoitettu ilmailu- tai sukelluskäytössä tarvittaviin mittauksiin.

Polar-tuotteiden vesitiiviys on testattu kansainvälisen IEC 60529 IPx7 -standardin mukaisesti (1 m, 30 min, 20 °C). Tuotteet on jaettu neljään luokkaan vesitiiviuden mukaan. Tarkista oman Polar-tuotteesi takakannesta vesitiiviysskategoria ja vertaa sitä alla olevaan taulukkoon. Huomioithan, ettei taulukkoa voi välttämättä soveltaa muiden valmistajien tuotteisiin.

Takakannen merkintä	Vesitiiviysominaisuudet
Vesitiiviys: IPX7*	Ei sovellu kylpyyn tai uimiseen. Kestää roiske- ja sadevettä. Älä pese painepesurilla.
Vedenkestävä**	Ei sovellu uimiseen. Kestää roiskevettä, hikeä, sadevettä jne. Älä pese painepesurilla.
Vesitiivis: 30 m / 50 m***	Soveltuu kylpemiseen ja uimiseen
Vesitiivis 100 m	Soveltuu uimiseen ja snorklaukseen (ei paineilmalaitteita)

* Polar LOOK Kéo Power -järjestelmä

** Polar CS600X -pyöräilytietokone, CS-nopeussensori W.I.N.D. ja CS-poljinnopeussensori W.I.N.D.

*** Polar H3 -sykesensori on vesitiivis 30 metriin saakka, mutta ei mittaa sykettä vedessä.

Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu

- Tämä takuu ei vaikuta kuluttajan voimassa olevien asianmukaisten kansallisten lakien mukaisiin oikeuksiin eikä osto- tai kauppasopimukseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden.
- Tämä kansainvälinen Polar-takuu on Polar Electro Inc:n myöntämä kuluttajille, jotka ovat hankkineet tämän tuotteen USA:sta tai Kanadasta. Tämä kansainvälinen Polar-takuu on Polar Electro Oy:n myöntämä kuluttajille, jotka ovat hankkineet tämän tuotteen muista maista kuin USA:sta tai Kanadasta.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. myöntää tämän tuotteen alkuperäiselle kuluttajalle/ostajalle kahden vuoden takuun ostopäivästä lukien. Takuu kattaa tuotteen raaka-aine- ja valmistusviat.
- **Kuitti toimii tositteena tuotteen ostamisesta!**
- Takuu ei korvaa paristoa, normaalia kulumista, käsivarsinauhaa, kiinnitysvyötä, Polar-vaatetta, eikä vahinkoa, joka on aiheutunut tuotteen väärinkäytöstä, onnettomuuksista, valmistajan antamien ohjeiden laiminlyönnistä, väärästä säilytyksestä, kaupallisesta käytöstä tai etukannen murtumisesta tai rikkoutumisesta.

- Takuu ei kata mitään vikoja, menetyksiä, kuluja tai maksuja, suoria, epäsuoria tai satunnaisia, välillisiä tai erityisiä, jotka saavat alkunsa tuotteesta tai voidaan yhdistää tuotteeseen.
- Kahden (2) vuoden takuu ei koske käytettyinä ostettuja tuotteita, ellei paikallinen lainsäädäntö muuta määrää.
- Takuuaikana viallinen tuote korjataan tai vaihdetaan uuteen missä tahansa Polarin valtuutetussa huoltopisteessä ostomaasta riippumatta.

Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa tuotetta on myyty ja markkinoitu.

CE 0537

Tämä tuote on direktiivien 93/42/ETY, 1999/5/EY ja 2011/65/EU mukainen. Asiaankuuluva Vaatimustenmukaisuusvakuutus löytyy osoitteesta www.polar.com/fi/tuki.



Tämä pyörillä varustetun jätteastian kuva, jonka yli on vedetty rasti, tarkoittaa, että Polar-tuotteet ovat elektronisia laitteita ja kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston sähkölaitteiden ja elektronisten laitteiden jätteidenkäsittelyä (WEEE) koskevan direktiivin 2002/96/EY piiriin. Tuotteissa käytetyt paristot ja akut kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston 6. syyskuuta 2006 antaman akkuja ja paristoja sekä käytettyjä akkuja ja paristoja koskevan direktiivin 2006/66/EY piiriin. Määräysten mukaan nämä Polar-tuotteet ja niissä olevat paristot/akut on EU-maissa hävitettävä erikseen.



Tämä merkintä osoittaa, että tuote on suojattu sähköiskuilta.

Säädöstenmukaisuutta koskevat tiedot löytyvät osoitteesta www.polar.com/fi/tuki.

Polar Electro Oy on ISO 9001:2008 -sertifioitu yritys.

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

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän käyttöohjeen mitään osaa ei saa käyttää tai jäljentää missään muodossa tai millään tavoin ilman Polar Electro Oy:n ennalta myöntämää kirjallista lupaa. Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa esiintyvät nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n tavaramerkkejä. Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa ®-symbolilla merkityt nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n rekisteröityjä tavaramerkkejä. Windows on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki ja Mac OS on Apple Inc:n rekisteröity tavaramerkki.

Vastuunrajoitus

- Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoitus on kuluttajan tiedottaminen. Ohjeessa kuvattuja tuotteita saatetaan muuttaa ilman ennakoilmoitusta, koska valmistaja jatkaa tuotteiden kehittämistä.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei esitä mitään väitteitä tai myönnä mitään takuita tähän käyttöohjeeseen liittyen tai tässä ohjeessa kuvattuihin tuotteisiin.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei ole velvollinen korvaamaan mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käyttöön.

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