

Polar RS300X™

Käyttöohje

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Sisällys

| | | | |
|-------------------------------------|-----------|---|-----------|
| 1. KÄYTÖN ALOITTAMINEN | 4 | Aseta Polar G1 GPS -sensori | |
| Tutustu Polar RS300X | | paikalleen* | 16 |
| -harjoitustietokoneeseen | 4 | Harjoituksen aloittaminen | 17 |
| Rannelaitteen näppäimet ja | | Harjoituksen aikana | 18 |
| valikkorakenne | 5 | Harjoituksen lopettaminen | 21 |
| Perusasetuksista aloittaminen | 6 | | |
| Näytön symbolit | 7 | | |
| 2. ENNEN HARJOITUSTA | 8 | 4. HARJOITUKSEN JÄLKEEN | 22 |
| Polar-kuntotesti | 8 | Yhteenveto | 22 |
| OwnZone-rajat | 12 | Harjoitustietojen tarkasteleminen | 23 |
| | | Tiedonsiirto | 27 |
| 3. HARJOITUS | 13 | 5. ASETUKSET | 28 |
| Lähettimen pukeminen | 13 | Kelloasetukset | 28 |
| Aseta Polar S1 -juoksusensori | | Harjoitusasetukset | 29 |
| paikalleen* | 14 | Toimintojen asetukset | 31 |
| | | Käyttäjäasetukset | 32 |
| | | Yleisasetukset | 34 |

| | |
|--|-----------|
| 6. TÄRKEITÄ TIETOJA | 35 |
| RS300X-harjoitustietokoneen hoito | 35 |
| Huomioitavaa..... | 39 |
| Ongelmatilanteita | 42 |
| Tekniset tiedot | 43 |
| Takuu ja vastuunrajoitus..... | 45 |

1. KÄYTÖN ALOITTAMINEN

Tutustu Polar RS300X -harjoitustietokoneeseesi

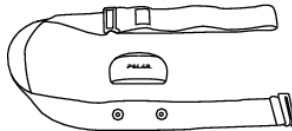
Polar RS300X -harjoitustietokone näyttää ja tallentaa sykkeesi ja muita tietoja harjoittelun aikana.

Polar WearLink®+ -lähetin välittää sykesignaalin harjoitustietokoneeseen. WearLink-lähettimeen kuuluu lähetinyksikkö ja kiinnitysvyö.

Lisätarvikkeet

Polar S1-juoksusensori™ lähettää juoksunopeuden ja -matkan tiedot harjoitustietokoneeseen.

Polar G1 GPS -sensori lähettää nopeuden ja matkan tiedot harjoitustietokoneeseen. Sensoria voidaan käyttää juoksemisen lisäksi myös muissa urheilulajeissa.



Voit ladata tämän käyttöohjeen viimeisimmän version osoitteesta <http://www.polar.fi/fi/tuki>.

Rannelaitteen näppäimet ja valikkorakenne

▲ YLÖS: Valikon avaamiseen ja valintaluetteloiden selaamiseen, arvojen säätämiseen

▼ ALAS: Valikon avaamiseen ja valintaluetteloiden selaamiseen, arvojen säätämiseen

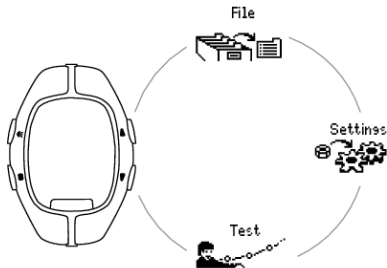
PUNAINEN näppäin: Valintojen vahvistamiseen, harjoitusvalikkoon siirtymiseen ja harjoittelun aloittamiseen (painamalla näppäintä pitkään)

■ TAKAISIN:

- Edelliselle tasolle palaamiseen
- Valinnan peruuttamiseen
- Asetusten ennalleen jättämiseen
- Pitkään painettuna ajannäyttöön palaamiseen

☞ VALO:

- Näytön valaisemiseen
- Pitkällä painalluksella voit siirtyä **Quick menu** -valikkoon (Pikavalikko) Kellonaika-näkymässä (esimerkiksi painikkeiden lukitsemista tai hälytysten asettamista varten) tai harjoituksen aikana (esimerkiksi harjoitusäänten muuttamista tai painikkeiden lukitsemista varten)



♥-Touch (♥-Kosketus): Voit katsoa tietoja harjoituksen aikana painamatta näppäimiä tuomalla harjoitustietokoneen lähettimen Polar-logon läheisyyteen. Lisätietoja on kohdassa Toimintojen asetukset.

Perusasetuksista aloittaminen














Kun haluat aktivoida Polar RS300X -harjoitustietokoneen, paina jotain näppäintä sekunnin ajan. Kun RS300X on aktivoitu, sitä ei voi sammuttaa.

1. Paina PUNAISTA näppäintä. Näyttöön tulee **Language** (Kieli) -valikko. Valitse kieleksi **English** (englanti), **Deutsch** (saksa), **Español** (espanja) tai **Français** (ranska) käyttämällä YLÖS/ALAS-näppäimiä ja vahvista sitten valinta painamalla PUNAISTA näppäintä.
2. **Start with basic settings** (Aloita perusasetuksista) tulee näyttöön.
3. Paina PUNAISTA näppäintä ja jatka perusasetusten valitsemista.
4. Valitse kellonajan esitysmuoto (**Time**).
5. Syötä kelloajan tunnit ja minuutit (**Time**).
6. Syötä päivämäärä (**Date**).

7. Valitse käytettävät mittayksiköt (**Units**). Valitse metrijärjestelmä (kilogrammat, sentit, KCAL) tai brittiläiset mittayksiköt (paunat, jalat, CAL).
Kalorit mitataan aina kilokaloreina.
8. Syötä painosi (**Weight**).
9. Syötä pituutesi (**Height**).
10. Syötä syntymäpäiväsi (**Date of birth**).
11. Valitse sukupuoli (**Sex**).
12. **Settings OK?** (Asetukset OK?) tulee näyttöön. Valitse **Yes** (Kyllä), jos haluat hyväksyä ja tallentaa asetukset. RS300X siirtyy Kellonaika-näkymään. Valitse **No** (Ei), jos haluat muuttaa asetuksia. Paina TAKAISIN-näppäintä ja palaa sen asetuksen kohdalle, jota haluat muuttaa.

Voit muokata käyttäjätietoja myöhemmin.
Lisätietoja on kappaleessa Käyttäjäasetukset.

Näytön symbolit

| Symboli | Kuvaus |
|---|---|
|  | Rannelaitteen pariston virta on heikko. |
|  | Hälytys on käytössä. |
|  | Aika 2 on käytössä. |
|  | Näppäimet on lukittu. |
|  | Nykyinen nopeus/vauhti. |
|  | G1 GPS -sensori on käytössä. Jos symboli vilkkuu, RS300X yrittää luoda yhteyttä GPS-sensoriin tai GPS-sensori yrittää luoda yhteyttä satelliitteihin. |
|  | Syke on havaittu, kun sydänsymboli välkky. |
|  | Juoksusensori on käytössä. Jos symboli välkky, RS300X yrittää muodostaa yhteyden juoksusensoriin. |
|  | Harjoitustietokone tallentaa harjoituksen tietoja. |
|  | Harjoituksen kokonaiskesto. |
|  | Kierrosaika. |
|  | Kulutetut kalorit. |
|  | Kellonaika. |

2. ENNEN HARJOITUSTA

Polar-kuntotesti

Nykyisen kuntotason kartoittaminen on tärkeää, jotta harjoittelu voidaan kohdistaa oikein ja edistymistä voidaan seurata. Polar-kuntotesti (Polar Fitness Test™) on helppo ja nopea tapa mitata kardiovaskulaarinen kuntosi ja aerobinen kapasiteettisi. Testi tehdään lepotilassa.

Testin tuloksena saadaan Polar OwnIndex® -arvo. OwnIndex on verrattavissa maksimaaliseen hapenottokykyyn (VO_{2max}), joka on usein käytetty aerobisen kapasiteetin mittaustapa. Lisätietoja on kohdassa Kuntotestin tulosten tulkitseminen.

OwnIndex-arvo vaikuttaa kalorikulutuksen laskennan tarkkuuteen harjoittelun aikana.

Testi on tarkoitettu terveille aikuisille. Voit varmistaa testin tulosten luotettavuuden seuraavalla tavalla:

- Vältä häiriötekijöitä. Testitulos on sitä luotettavampi mitä rentoutuneemmassa tilassa olet ja mitä rauhallisempi testiympäristö on (sammuta televisio, sulje puhelin ja älä puhu kenenkään kanssa testin aikana).
- Vältä fyysistä raskautta, alkoholinkäyttöä ja muiden kuin tarpeellisten reseptilääkkeiden käyttöä testipäivänä ja päivää ennen sitä.
- Älä syö raskaasti tai polta tupakkaa 2-3 tuntia ennen testiä.
- Tee testi aina samoissa olosuhteissa ja samaan vuorokaudenaikaan.
- Määritä käyttäjätiedot tarkasti.

Polar-kuntotestin suorittaminen

1. Pue lähetin yllesi, mene pitkällesi ja rentoudu 1–3 minuutin ajan.
2. Paina Kellonaika-näkymässä YLÖS/ALAS > **Test** (Testi) > **Start** (Aloita). Kuntotesti alkaa heti, kun RS300X havaitsee sykkeesi. Kun olet varmasti rentoutunut ja valmis testiin, paina **Start** (Aloita).
3. Kuulet noin 5 minuutin kuluttua äänimerkin testin päättymisen merkiksi. Testin tulokset tulevat näyttöön. Paina PUNAISTA näppäintä.
4. **Update to VO_{2max}?** (Haluatko päivittää VO_{2max}-tiedot?) tulee näyttöön.
5. Valitse **Yes** (Kyllä), jos haluat päivittää käyttäjäasetukset ja OwnIndex-arvon uudella tuloksella. Valitse **No** (Ei) vain, jos tiedät VO_{2max}-arvosi ja se poikkeaa OwnIndex-tuloksesta yli yhden kuntotason verran (lisätietoja on seuraavan sivun taulukossa). OwnIndex-arvosi tallennetaan vain OwnIndex-tuloksiin.

Ongelmatilanteita

- **Set your personal activity level** (Määritä oma liikunnan aktiivisuustasosi) tulee näyttöön > Määritä aktiivisuustasosi (katso lisätietoja kappaleesta Käyttäjäasetukset).
- **Fitness Test Failed** (Kuntotesti epäonnistui) tulee näyttöön tai näytössä ei näy sykettä. Tarkista, että lähettimen elektrodit ovat riittävän kosteita ja että joustava kiinnitysvyö on riittävän tiukasti rintasi ympärillä. Jos kuntotesti epäonnistuu, aiempaa OwnIndex-arvoasi ei korvata.
- Sykettä ei näy > Testi epäonnistuu. Tarkista, että lähettimen elektrodit ovat riittävän kosteita ja että joustava kiinnitysvyö on riittävän tiukasti rintasi ympärillä.

Kuntotestin tulosten tulkitseminen

Voit tulkita OwnIndex-arvoja vertaamalla yksittäisiä arvoja ja niissä ajan myötä tapahtuneita muutoksia.

OwnIndex-arvoa voi tulkita myös sukupuolen ja iän perusteella. Etsi OwnIndex-arvosi oikealla olevasta taulukosta ja tarkista, miten se sijoittuu vertailussa muiden sukupuolesi ja ikäluokkasi edustajien kanssa.

Tämä kuntoluokitus perustuu kirjallisuuskatsaukseen, jossa on esitetty 62 tutkimuksen VO_{2max} -suoramittaustulokset terveillä aikuisilla Yhdysvalloissa, Kanadassa ja seitsemässä Euroopan maassa. Viitteet: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic Fitness Norms for Males and Females Aged 6 to 75 years: A review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

| | VERY LOW | LOW | FAIR | MODERATE | GOOD | VERY GOOD | ELITE |
|--------|----------------|-------|----------|------------|-------|---------------|-------------|
| Vuotta | Erittäin huono | Huono | Välttävä | Keskiverho | Hyvä | Erittäin hyvä | Erinomainen |
| 20-24 | 10-32 | 32-37 | 38-43 | 44-50 | 51-56 | 57-62 | >62 |
| 25-29 | 10-31 | 31-35 | 36-42 | 43-48 | 49-53 | 54-59 | >59 |
| 30-34 | 10-29 | 29-34 | 35-40 | 41-45 | 46-51 | 52-56 | >56 |
| 35-39 | 10-28 | 28-32 | 33-38 | 39-43 | 44-48 | 49-54 | >54 |
| 40-44 | 10-26 | 26-31 | 32-35 | 36-41 | 42-46 | 47-51 | >51 |
| 45-49 | 10-25 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-43 | 44-48 | >48 |
| 50-54 | 10-24 | 24-27 | 28-32 | 33-36 | 37-41 | 42-46 | >46 |
| 55-59 | 10-22 | 22-26 | 27-30 | 31-34 | 35-39 | 40-43 | >43 |
| 60-65 | 10-21 | 21-24 | 25-28 | 29-32 | 33-36 | 37-40 | >40 |
| 20-24 | 10-27 | 27-31 | 32-36 | 37-41 | 42-46 | 47-51 | >51 |
| 25-29 | 10-26 | 26-30 | 31-35 | 36-40 | 41-44 | 45-49 | >49 |
| 30-34 | 10-25 | 25-29 | 30-33 | 34-37 | 38-42 | 43-46 | >46 |
| 35-39 | 10-24 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-40 | 41-44 | >44 |
| 40-44 | 10-22 | 22-25 | 26-29 | 30-33 | 34-37 | 38-41 | >41 |
| 45-49 | 10-21 | 21-23 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-38 | >38 |
| 50-54 | 10-19 | 19-22 | 23-25 | 26-29 | 30-32 | 33-36 | >36 |
| 55-59 | 10-18 | 18-20 | 21-23 | 24-27 | 28-30 | 31-33 | >33 |
| 60-65 | 10-16 | 16-18 | 19-21 | 22-24 | 25-27 | 28-30 | >30 |

Kuntotestin tulosten seuraaminen

Kuntotestin tulokset sisältävät 16 viimeisintä OwnIndex-arvoasi sekä testien päivämäärät. Aerobisen kunnon selkeä kehittyminen edellyttää noin 6 viikon säännöllistä harjoittelua. Jos haluat kehittää aerobista kuntoaasi mahdollisimman tehokkaasti, tee suuria lihasryhmiä kehittäviä harjoituksia.

1. Valitse YLÖS/ALAS > **Test** (Testi) > **Trend** (Trendi).
2. OwnIndex-tulospalkit ja viimeisimpien testien tulokset näytetään näytössä. Voit tarkastella aiempia OwnIndex-tuloksia painamalla YLÖS/ALAS.

OwnIndex-arvojen poistaminen

1. Valitse arvo, jonka haluat poistaa.
2. Pidä VALO-näppäintä painettuna.
3. **Delete value? No/Yes** (Haluatko poistaa arvon? Ei/Kyllä) tulee näyttöön. Vahvista valinta painamalla PUNAISTA näppäintä.

OwnZone-rajat

Harjoitustietokone voi määrittää henkilökohtaiset aerobiset sykerajasi automaattisesti. Tämän toiminnon nimi on Polar OwnZone® (OZ). Kun aloitat kaikki harjoittelukerrat käyttämällä OwnZone-toimintoa, voit taata, että käytössäsi on päivän kunnon mukaiset turvalliset ja tehokkaat sykealueet. OwnZone-rajat kannattaa määrittää, kun harjoitusympäristösi muuttuu tai vaihdat urheilulajia tai käyttäjän tietoja, et ole vielä täysin palautunut aiemmasta harjoittelukerrasta tai harjoittelet ensimmäistä kertaa yli viikon tauon jälkeen.

OwnZone-rajat määritetään lämmittelyvaiheessa 1-5 minuutissa kävelemällä, hölkkäämällä tai harrastamalla jotakin toista urheilulajia. Aloita hitaasti ja pidä syke pienempänä kuin 100 lyöntiä minuutissa / 50 % HR_{max} . Kasvata kunkin minuutin jälkeen nopeutta hitaasti noin 10 lyöntiä minuutissa / 5 % HR_{max} verran.

Varmista ennen aloitusta, että

- olet määrittänyt käyttäjätietosi oikein
- olet valinnut OwnZone-harjoituksen (YLÖS/ALAS > **Settings** (Asetukset) > **Exercise** (Harjoitus) > **OwnZone** > **Select** (Valitse)). Kun OwnZone on valittu harjoitustyyppiksi, kaikki harjoitukset aloitetaan OwnZone-määrittelyllä.

1. Pue lähetin ja harjoitustietokone päällesi.
2. Paina Kellonaika-näkymässä PUNAISTA näppäintä ja valitse **Start** (Aloita) OwnZone-määrittelyksen aloittamiseksi.
3. Jossakin vaiheessa määrittelyksen aikana näyttöön tulee **OwnZone updated** (OwnZone päivitetty) ja OwnZone-rajasi. Tee harjoituksesi normaalisti.

3. HARJOITUS

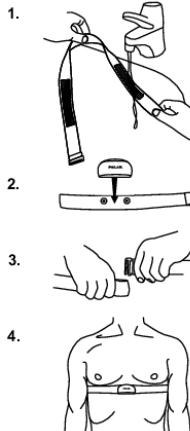
Lähettimen pukeminen

Pue lähetin päällesi ennen harjoituksen tallentamista.

1. Kostuta kiinnitysvyön kankaiset elektrodipinnat juoksevan veden alla.
2. Kiinnitä lähetinyksikkö kiinnitysvyöhön. Säädä kiinnitysvyön pituus itsellesi sopivaksi.
3. Kiedo kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille rintalihasten alapuolelle ja kiinnitä koukku vyön toiseen päähän.
4. Tarkista, että kostutetut elektrodipinnat ovat tiiviisti ihoasi vasten ja että lähetinyksikön Polar-logo on rintakehäsi keskellä oikeinpäin.



Voit pidentää lähettimen pariston käyttöikää irrottamalla lähetinyksikön kiinnitysvyöstä aina käytön jälkeen. Hiki ja kosteus saattavat pitää elektrodipinnat kosteina ja lähettimen aktiivisena. Tämä lyhentää lähettimen pariston käyttöikää.



Katso yksityiskohtaiset pesuohjeet luvusta Tärkeitä tietoja.

Video-opetusohjelmia löytyy osoitteesta http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

Aseta Polar S1 -juoksusensori paikalleen*

- S1-juoksusensori on aktivoitava harjoitustietokoneesta, ennen kuin sitä voi käyttää: YLÖS/ALAS > **Settings** (Asetukset) > **Features** (Toiminnot) > **S sensor** (Nopeussensori) > **Footpod** (Juoksusensori).
- Aseta sensoriin paristo, ennen kuin käytät sitä ensimmäistä kertaa. Ohjeita tähän on Polar S1 -sensorin käyttöohjeessa.
- Voit parantaa nopeuden/vauhdin ja matkan mittaustarkkuutta kalibroimalla juoksusensorin. Ohjeita tähän on kappaleessa Toimintojen asetukset sekä Polar S1 -sensorin käyttöohjeessa.

Harjoituksen aikana



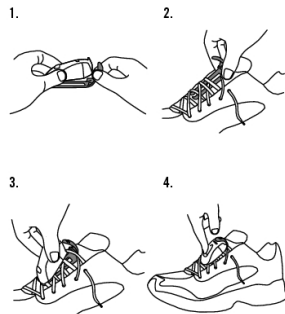
- Jos olet ottanut **Help**-toiminnon (Ohje) käyttöön, näyttöön tulee **Footpod signal found** (juoksusensorin signaali löytyi) sekä X-symboli, kun juoksusensori käynnistetään.
- Jos näyttöön tulee **Check Footpod!** (Tarkista juoksusensori), harjoitustietokone ei ole vastaanottanut signaalia juoksusensorista.
- Vaihda paristo, jos juoksusensorin vihreä valo muuttuu punaiseksi.

*Edellyttää valinnaisen S1-juoksusensorin.

S1-juoksusensorin kiinnittäminen kenkään

Jotta nopeuden/vauhdin ja matkan mittaustulokset olisivat tarkkoja, huolehdi siitä, että juoksusensori on asetettu oikein paikalleen.

1. Irrota juoksusensori kiinnikkeestä.
2. Löysää kengännauhoja ja aseta kiinnike niiden alle, kengän kielen päälle. Kiristä nauhat.
3. Aseta juoksusensorin etuosaa (PUNAISTA näppäintä lähin osa) kiinnikkeeseen ja paina sitä takaa päin. Kiinnitä läppä. Varmista, että sensori ei liiku ja että se on samassa linjassa jalkaterän kanssa.
4. Kun sykkeesi näkyy rannelaitteessa, käynnistä juoksusensori pitämällä juoksusensorin PUNAISTA näppäintä painettuna, kunnes vihreä valo alkaa välkyä.



Aseta Polar G1 GPS -sensori paikalleen*

- GPS-sensori on aktivoitava harjoitustietokoneesta, ennen kuin sitä voi käyttää: YLÖS/ALAS > **Settings** (Asetukset) > **Features** (Toiminnot) > **S sensor** (Nopeussensori) > **GPS** (GPS-sensori).
- Aseta GPS-sensoriin paristo, ennen kuin käytät sitä ensimmäistä kertaa. Lisätietoja on Polar G1 GPS -sensorin käyttöohjeessa.

*Edellyttää valinnaisen G1 GPS-sensorin.

GPS-sensorin asettaminen paikalleen

1. Avaa kiinnike painamalla sitä.
2. Aseta käsinauha löysästi kiinnikkeen lenkkien lävitse ja kiristä se.
3. Aseta käsinauha käsivartesi yläosan ympärille ja kiristä se paikalleen. Aseta sensori ja harjoitustietokone samaan käsivarteeseen. Varmista, että POLAR-logo on pystysuorassa asennossa.
4. Käynnistä GPS-sensori vasta sen jälkeen, kun sykkeesi ilmestyy harjoitustietokoneen näytölle. Katso Polar G1 GPS -sensorin käyttöohjeesta tarkemmat ohjeet sensorin käynnistämiseen.



Sensori voidaan kiinnittää vyöhön tai selkäreppun päälle ilman kiinnityshihnaa.

1.



2.



3.



Harjoituksen aloittaminen

1. Aseta harjoitustietokone, lähetin ja joko juoksusensori tai GPS-sensori paikalleen.
2. Paina Kellonaika-näkymässä PUNAISTA näppäintä ja valitse **Start** (Aloita), jos haluat aloittaa harjoituksen tallentamisen, tai valitse **Settings** (Asetukset), jos haluat muokata ääniä, sykenäkymää tai muita harjoitusasetuksia. Voit aloittaa tallentamisen myös painamalla PUNAISTA näppäintä kerran pitkään.

Voit muokata harjoitusasetuksia harjoituksen aikana painamalla TAKAISIN ja valitsemalla **Settings** (Asetukset).



Harjoitus tallennetaan vain, jos se kestää yli minuutin.

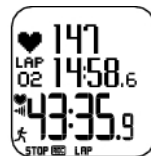
Harjoituksen aikana

Seuraavat tiedot näytetään harjoituksen aikana. Voit muuttaa näkymää painamalla YLÖS/ALAS. Voit muuttaa näyttöasetuksia valitsemalla TAKAISIN > **Settings** (Asetukset) > **Display** (Näyttö). Näytön nimi näkyy ruudulla muutaman sekunnin ajan. Nimi ilmaisee alarivillä näytettävät tiedot.



Heart rate (Syke)

Kierrosaika / Nopeus / Vauhti
Sekuntikello
Syke



Stopwatch (Sekuntikello)

Syke
Kierrosaika
Sekuntikello



Lap time (Kierrosaika)

Tehoalueet / Tavoitesykealue / Tavoitenopeus- tai vauhtialue
Syke
Kierrosaika



Pace/Speed (Vauhti/Nopeus) (vain juoksusensorin tai GPS-sensorin kanssa)

Sekuntikello

Matka

Nopeus/vauhti (valitun nopeusnäytön mukaan)



Distance (Matka) (vain juoksusensorin tai GPS-sensorin kanssa)

Alueen numero, alaspäin laskeva ajastin tai matka/kierrosaika (kierrosaika näytetään, jos et ole määrittänyt ajastimia tai alueiden vaihtamista edellyttäviä matkoja)

Tehoalueet / Tavoitesykealue / Tavoitenopeus- tai vauhtialue

Matka

Pikavalikko: Voit käyttää pikavalikkoa harjoituksen aikana pitämällä VALO-näppäintä painettuna. Pikavalikon avulla voit nopeasti lukita näppäimet ja säätää harjoitusääniä ja muita asetuksia.

♥-Touch (♥-Kosketus): Voit tarkistaa valittuja tietoja harjoituksen aikana tuomalla harjoitustietokoneen lähelle lähetinyksikköä. Voit määrittää **♥-Touch (♥-Kosketus)**-toiminnon asetukset valitsemalla YLÖS/ALAS > **Settings** (Asetukset) > **Features** (Toiminnot) > **♥-Touch (♥-Kosketus)**.

Kierros: Voit tallentaa kierroksen tiedot harjoituksen aikana painamalla PUNAISTA näppäintä. Kierroksen tiedot näytetään muutaman sekunnin ajan, minkä jälkeen näyttö palautuu normaalitilaan.



Voit suurentaa keskirivin/ylärivin tietoja harjoituksen aikana pitämällä ALAS/YLÖS-näppäintä painettuna. Voit palata takaisin normaaliin näyttöön painamalla näppäimiä pitkään uudestaan.

Harjoituksen lopettaminen

1. Keskeytä harjoituksen tallennus painamalla TAKAISIN-näppäintä.
2. Paina uudelleen TAKAISIN-näppäintä tai valitse **Stop menu** (Pysäytysvalikko)-valikosta **Exit** (Lopeta), jos haluat lopettaa tietojen tallentamisen kokonaan.

Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtelee vyö juoksevan veden alla jokaisen käyttökerran jälkeen. Pese kiinnitysvyö pesukoneessa 40°C:n lämpötilassa säännöllisesti joka viidennen käyttökerran jälkeen.

Harjoituksen jatkaminen:

Voit jatkaa keskeytetyn harjoituksen tallentamista valitsemalla **Stop menu** (Pysäytysvalikko)-valikosta **Continue** (Jatka).

Yhteenveto:

Voit tarkastella yhteenvetotietoja valitsemalla **Stop menu** (Pysäytysvalikko)-valikosta **Summary** (Yhteenveto). Lisätietoja on kohdassa Harjoituksen jälkeen.

4. HARJOITUKSEN JÄLKEEN

Yhteenveto

Kun harjoitus on keskeytetty, voit tarkastella harjoitustietojen yhteenvetoa valitsemalla **Stop menu** (Pysäytysvalikko) -valikosta **Summary** (Yhteenveto). Saat tarkempia harjoitustietoja valitsemalla YLÖS/ALAS > **File** (Tiedosto). Lisätietoja on kohdassa Harjoitustietojen tarkasteleminen.

Vieritä näyttöä YLÖS/ALAS-näppäimillä seuraavien tietojen näkemiseksi.

Max HR

Maksimisyke harjoituksen aikana.

Avg HR

Keskiarvosyke harjoituksen aikana.

Kesto

Harjoituksen kesto.

Max pace/ Max speed*

Maksimivauhti / maksiminopeus harjoituksen aikana.

Avg pace / Avg speed*

Keskivauhti/keskinopeus harjoituksen aikana.

Matka*

Matka eli liikuttujen kilometrien/mailien kokonaismäärä.

*Nopeuden ja matkan tietojen tarkasteleminen edellyttää lisätarvikkeena hankittavaa GPS-sensoria tai juoksusensoria.

Harjoitustietojen tarkasteleminen

Valitse YLÖS/ALAS > **File** (Tiedosto), jos haluat tutkia **Exercise Log** (Harjoitusloki)-, **Weekly** (Viikottain)- ja **Totals** (Kertymät) -tietoja.

Harjoitusloki



Exercise log (Harjoitusloki)

Näytössä näytetään palkkeina 16 viimeisintä harjoitustasi. Voit verrata harjoitusten kestoa ja tarkastella yleisiä trendejä. Voit siirtyä harjoitusten välillä painamalla YLÖS/ALAS. Harjoituksen tyyppi ja valitun harjoituksen päivämäärä näytetään näytössä.

Kun **Exercise Log** (Harjoitusloki) täyttyy, vanhin harjoitustiedosto korvataan uusimmalla. Jos haluat tallentaa tiedoston pidemmäksi ajaksi, siirrä se Polar-nettipalveluun osoitteessa www.polarpersonaltrainer.com. Lisätietoja on kohdassa Tiedonsiirto.

Jos haluat tarkastella joitakin harjoitustietoja tarkemmin, valitse haluamasi palkki ja paina sitten PUNAISTA näppäintä. Harjoitustietokone näyttää seuraavat harjoitustiedot (käytettävissä olevista tiedoista riippuen).

 Jos **OK**-teksti näkyy PUNAISEN näppäimen yläpuolella, käytettävissä on myös tarkempia tietoja.



Perustiedot

Harjoituksen tyyppi
Päivämäärä
Aika
Kesto



SportZones (Tehoalueet)

Suhteelliset kestot tehoalueilla



Kierrostiedot

Kierrosten määrä
Kierroksen keskikesto
Paras kierros ja kesto

Viikottain

Weekly (Viikottain) -lokissa voit tarkastella harjoituksista kerättyjä edellisten viikkojen tietoja. Voit siirtyä viikkojen välillä painamalla YLÖS/ALAS. Oikealla näkyvässä **This**

Week-palkissa (Tämä viikko) näkyy yhteenveto nykyisen viikon harjoituksista. Muut palkit (jotka on nimetty kunkin viikon sunnuntain mukaisesti) näyttävät edellisten 15 viikon yhteenvedot. Voit tarkastella tarkempia viikkotietoja valitsemalla viikon ja painamalla sitten PUNAISTA näppäintä.

Seuraavat tiedot näytetään:

- Viikon otsikko, kulutetut kalorit, kokonaismatka ja kokonaiskesto.
- Suhteelliset kestot tehoalueilla. Voit tuoda näkyviin yksityiskohtaisempia tehoalueiden tietoja painamalla PUNAISTA näppäintä. Kunkin tehoalueen yksittäiset kestot näytetään.

Huomaa, että viikkotietojen yhteenvetoja ei voi poistaa.

Kertymät

Totals (Kertymät) sisältää harjoitusten aikana tallennettujen tietojen kertymääroja. Näitä tietoja voi käyttää harjoitusarvojen kausittaiseen tai kuukausittaiseen seuraamiseen. Arvot päivitetään automaattisesti kunkin harjoituksen jälkeen.

Totals (Kertymät) sisältää seuraavat tiedot sekä edellisen nollauksen päivämäärän:

- **Total distance** (kokonaismatka, jos tiedot ovat käytettävissä)
- **Total duration** (harjoitusten kokonaiskesto)
- **Total calories** (kulutettujen kalorien kokonaismäärä)
- **Total exerc. count** (harjoituskertojen määrä)

Voit nollata tai poistaa Kertymä-arvoja (lisätietoja seuraavassa kohdassa). Voit nollata tiedot valitsemalla **Totals** (Kertymät) -valikosta vaihtoehdon **Reset totals** (Nollaa kertymät). Valitse arvo (**All** (Kaikki), **Distance** (Matka), **Duration** (Kesto), **Calories** (Kalorit) tai **Exerc. count** (Harjoitusten määrä), jonka haluat nollata.

Poistaminen

Voit poistaa harjoitustiedostoja valitsemalla **File** (Tiedosto) -valikosta **Delete** (Poista). **Delete** (Poista) -valikossa voit tehdä seuraavaa:

- Valitse **Exercise** (Harjoitus), jos haluat poistaa harjoitustiedoston. Valitse seuraavaksi poistettava harjoitustiedosto.
- Valitse **All exerc.** (Kaikki harjoitukset), jos haluat poistaa kaikki harjoitustiedostot.
- Valitse **Totals** (Kertymät), jos haluat nollata kertymätiedot. Valitse seuraavaksi arvo, jonka haluat poistaa. Voit valita **All** (kaikki kertymätiedot), **Distance** (Matka), **Duration** (Kesto), **Calories** (Kalorit) tai **Exerc. count** (Harjoitusten määrä).

Tiedonsiirto

Voit siirtää harjoitustiedot RS300X-harjoitustietokoneesta **polarpersonaltrainer.com**-palvelussa olevaan päiväkirjaasi, kun olet rekisteröitynyt palveluun. Polar FlowLink™ (voidaan ostaa erikseen) ja WebSync-ohjelma tarvitaan tiedon siirtoon.

Lataa WebSync-ohjelma osoitteesta polarpersonaltrainer.com ja asenna se PC-tietokoneeseesi noudattamalla näyttöön tulevia ohjeita.

Harjoitustietojen siirtäminen

1. Käynnistä PC-tietokoneeltasi WebSync-tiedonsiirto-ohjelma.
2. Kytke FlowLink-laite tietokoneen USB-porttiin.
3. Aseta RS300X FlowLink-laitteeseen näyttö alaspäin.
4. Siirrä tiedot harjoitustietokoneesta polarpersonaltrainer.com-palveluun noudattamalla tietokoneen näytössä näkyviä ohjeita. Lisätietoja on **polarpersonaltrainer.com-palvelun Ohje-osiossa**.

5. ASETUKSET

Kelloasetukset

Valitse arvo, jota haluat muuttaa, ja paina PUNAISTA näppäintä. Sääda arvoja YLÖS/ALAS-näppäimillä ja hyväksy arvot painamalla PUNAISTA näppäintä.

Voit muuttaa kellon asetuksia valitsemalla YLÖS/ALAS > **Settings** (Asetukset) > **Watch** (Kello).

Kellonajan ja päivämäärän asetukset

Aseta paikallinen kellonaika (**Time 1**) ja aikaero siihen (**Time 2**). **Time zone** (Aikavyöhyke) -asetuksen avulla voit valita kulloinkin käytössä olevan aikavyöhykkeen. Kellonaika-näkymässä voit helposti vaihtaa aikavyöhykettä **Time 1** -aikavyöhykkeestä **Time 2** -aikavyöhykkeeseen pitämällä ALAS-näppäintä painettuna.

Aseta päivämäärä **Date** (Päivämäärä) -asetuksen avulla.

Tapahtuma

Voit luoda tapahtuman harjoitustietokoneen muistiin. Harjoitustietokone näyttää jäljellä olevien päivien määrän ennen tapahtumaa, kun pidät YLÖS-näppäintä painettuna Kellonaika-näkymässä.

1. Valitse **Watch** (Kello) -asetusvalikosta **Event** (Tapahtuma).
2. Aseta tapahtuman **Date** (Päivämäärä).
3. Valitse tapahtumalle nimi.

Jos haluat muuttaa tapahtuman tietoja, muuta **Event** (Tapahtuma) -asetuksia.

- **View:** Näytä nykyisen tapahtuman nimi ja päivämäärä.
- **Date:** Muuta tapahtuman päivämäärää.
- **Rename:** Nimeä nykyinen tapahtuma uudelleen.
- **Delete:** Poista nykyinen tapahtuma.

Hälytys

Valitse **Watch** (Kello) -asetusvalikosta **Alarm** (Hälytys). Voit valita hälytysasetukseksi **Once** (Kerran), **Monday to Friday** (Maanantaista perjantaihin), **Daily** (Päivittäin) tai **Off** (Pois käytöstä).

Paina TAKAISIN, jos haluat pysäyttää hälytyksen. Paina PUNAISTA näppäintä, jos haluat hiljentää hälytyksen 10 minuutin ajaksi. Hälytystä ei voi käyttää harjoituksen aikana.

Harjoitusasetukset

Voit muuttaa harjoitusasetuksia valitsemalla YLÖS/ALAS > **Settings** (Asetukset) > **Exercise** (Harjoitus). **Exercise** (Harjoitus) -valikossa on 5 harjoitusvaihtoehtoa, joihin kaikkiin liittyy asetuksia.

- **Free**: Vapaaharjoitus, ei esimääritettyjä harjoitusasetuksia.
- **Basic**: Perusharjoitus keskitason intensiteetillä.
- **Interval**: Intervalliharjoitus.
- **OwnZone**: OwnZone-harjoitus.
- **Add new**: Lisää uusi harjoitus.

Kaikkien harjoitusten kohdalla voi **Free** (Vapaaharjoitus) -harjoitusta lukuun ottamatta valita seuraavat toiminnot:

- **Select**: Valitse vaihtoehto harjoitusasetukseksi.
- **View**: Näytä harjoitusasetuksen tiedot.
- **Edit**: Muokkaa harjoitusasetuksen tietoja. Valitse **Number of zones** (Alueiden määrä), **Zone type** (Alueen tyyppi), joka voi olla **Heart rate** (Syke) tai **Speed/Pace** (Nopeus/Vauhti), alueiden rajat sekä **Zone guide** (Alueopas), joka voi olla **Timers** (Ajastimet), **Distances** (Matkat) tai **Off** (Pois päältä).
 - Lisätietoa kohdasta Sykealueiden asettaminen manuaalisesti.
 - **Zone guide** (Alueopas) vaihtaa aluetta automaattisesti harjoituksen aikana määritettyjen asetusten (aika tai matka) mukaisesti ja ilmoittaa muutoksesta käyttäjälle. Kun harjoitustyyppiksi on valittu **OwnZone**, vain **Zone guide** (Alueopas) voidaan määrittää manuaalisesti.
- **Rename**: Nimeä harjoitusasetus uudelleen.
- **Default**: Palauta oletusasetukset.

Sykealueiden asettaminen manuaalisesti:

- **HR zone 1** -rajat: Aseta alueen 1 rajat. Kun asetat ylärajan, sykealueelle 2 asetetaan alaraja automaattisesti.
- **HR zone 2** -rajat: Aseta alueen 2 rajat. Kun asetat alarajaa, alueen 1 yläraja asetetaan automaattisesti. Kun asetat ylärajan, alueelle 3 asetetaan alaraja automaattisesti.
- **HR zone 3** -rajat: Aseta alueen 3 rajat. Kun asetat alarajaa, alueen 2 yläraja asetetaan automaattisesti.

Toimintojen asetukset

Voit muuttaa toimintojen asetuksia valitsemalla YLÖS/ALAS > **Settings** (Asetukset) > **Features** (Toiminnot).

- **S sensor** (Nopeussensori): Valitse nopeussensori, jota haluat käyttää. Vaihtoehdot ovat **Footpod** (Juoksusensori), **GPS** ja **Off** (Pois käytöstä).
- **Footp.calibr.** (Juoksusensorin kalibrointi):
 - **Run** (Juoksu): Kalibroi juoksusensori juoksemalla. Käynnistä juoksusensori. Aseta **Calibration Distance** (Kalibroinnin kokonaismatka), eli määritä kilometreinä, kuinka kauas haluat juosta (mieluiten yli kilometri).
Press START and run ...km (Paina Aloita-näppäintä ja juokse ... km:ä) > Paina harjoitustietokoneen PUNAISTA näppäintä. Aloita juoksumatka ottamalla ensimmäinen askel lähtöviivalta jalalla, jossa sensori on. Juokse asettamasi matka tasaisella vauhdilla.
Press OK after ...km (Paina OK-näppäintä ... km:n jälkeen) > Pysähdy täsmälleen asettamasi matkan päätepisteeseen ja paina PUNAISTA näppäintä.

Stand still. Receiving data (Seiso paikallasi. Tietoja vastaanotetaan) > Seiso paikallasi kädet alhaalla ja odota kunnes harjoitustietokoneesi on vastaanottanut tiedot.

Calibration complete (Kalibrointi suoritettu) ja **Factor** (Kerroin) näytetään näytössä. Uusi kalibrointikerroin otetaan käyttöön.

- **Manual** (Manuaalinen): Kun tiedät kalibrointikertoimesi (eli olet kalibroinut juoksusensorin aiemmin), voit asettaa kertoimen manuaalisesti. **Calibration Factor 0.000** (Kalibrointikerroin 0.000) > Säädä arvo haluamaksesi. **Calibration complete** (Kalibrointi suoritettu) ja **Factor** (Kerroin) näytetään näytössä. Lisätietoja on Polar S1 -juoksusensorin käyttöohjeessa kalibrointia käsittelevässä kohdassa.



Koska kalibrointi suoritetaan tavallisesti 400 metrin radalla myös maissa, joissa metrijärjestelmä ei ole käytössä, kalibrointi tehdään metrijärjestelmän mittayksiköissä.

- **Speed view** (Nopeuden näyttö): Valitse **km/h** tai **min/km**.
- **A.lap** (Automaattinen kierros): Ota automaattinen kierros käyttöön (**On**) tai poista se käytöstä (**Off**). Kun asetus on käytössä (**On**), voit määrittää kierroksen **Distance** (Matka) -asetuksen.
- **♥-Touch** (♥-Kosketus): Aseta **♥-Touch** (♥-Kosketus) -toimintoon liitettävät tiedot. Vaihtoehdot ovat **Show limits** (Näytä rajat), **Take lap** (Tallenna kierros), **Change view** (Muuta näkymää), **Light** (Valo) ja **Off** (Poissa käytöstä).
- **HR view** (Sykenäyttö): Valitse sykkeen esitysmuoto. Vaihtoehdot ovat **HR** (Syke) ja **HR%** (prosenttia maksimisykkeestä).
- **Sport zones** (Tehoalueet): Aseta alarajat 5 tehoalueelle.

Käyttäjäasetukset

Voit muuttaa käyttäjäasetuksia valitsemalla YLÖS/ALAS > **Settings** (Asetukset) > **User** (Käyttäjä).

- **Paino**: Syötä painosi.
- **Pituus**: Syötä pituutesi.
- **Birthday**: Syötä syntymäpäiväsi.
- **Sex**: Valitse sukupuoleksi **Male** (Mies) tai **Female** (Nainen).
- **Activity** (Aktiivisuus): Valitse vaihtoehto, joka vastaa parhaiten fyysistä aktiivisuuttasi ja sen rasittavuutta viimeksi kuluneiden kolmen kuukauden aikana.
 - **Low** (Matala): 0 - 1 tuntia viikossa. Et harrasta säännöllisesti ohjattua liikuntaa tai tee raskasta fyysistä työtä. Kävelet esimerkiksi vain rentoutumismielessä ja harjoittelet ainoastaan satunnaisesti niin raskaasti, että se saa sinut hengästyään tai hikoilemaan.

- **Moderate** (Keskitaso): 1 - 3 tuntia viikossa. Harrastat urheilua säännöllisesti. Juokset esimerkiksi 5 - 10 km viikossa tai käytät 1 - 3 tuntia viikossa johonkin muuhun vastaavaan fyysiseen harrastukseen tai teet fyysisesti raskasta työtä.
- **High** (Korkea): 3 - 5 tuntia viikossa. Osallistut ainakin 3 kertaa viikossa raskaaseen fyysiseen harjoitteluun. Juokset esimerkiksi 20 - 50 km viikossa tai käytät 3 - 5 tuntia viikossa sitä vastaaviin fyysisiin harrastuksiin.
- **Top** (Erittäin korkea): Yli 5 tuntia viikossa. Osallistut raskaaseen fyysiseen harjoitteluun vähintään 5 kertaa viikossa tai yrität parantaa kuntoasi kilpailumielessä.
- **Heart rate** (Syke): **HR max** (maksimisyke): Oletusarvona käytetään ikään perustuvaa HR_{max} -arvoa ($220 - ikä$). Aseta HR_{max} -lukema käsin jos maksimisykkeesi on mitattu laboratoriossa tai jos olet testannut maksimisykkeesi itse kenttätestissä. Voit myös määrittää **HR sit** -arvosi (istumasyke).
- **VO2 max** (Maksimaalinen hapenottokyky): Oletusarvona näytetään iän perusteella määritetty arvo. Jos teet Polar-kuntotestin, OwnIndex-arvo korvaa tämän arvon. Jos tiedät laboratoriossa mitatun VO_{2max} -arvosi, voit korvata OwnIndex-arvon sillä.

Yleisasetukset

Voit muuttaa yleisasetuksia valitsemalla YLÖS/ALAS > **Settings** (Asetukset) > **General** (Yleiset).

- **Sound** (Ääni): Valitse **Volume** (Äänenvoimakkuus) -tasoksi **Vol 2** tai **Vol 1** tai mykistä ääni valitsemalla **Off**. Valitse **TZ Alarm** (Tavoitealueen hälytys) -asetukseksi **On** (Käytössä) tai **Off** (Pois käytöstä).
- **Keylock** (Näppäinlukko): Valitse **Manual** (Manuaalinen) tai **Automatic** (Automaattinen). Jos asetus on **Automatic**, näppäinlukko aktivoidaan, kun näppäimiä ei ole painettu minuuttiin.
- **Help** (Ohje): Voit valita asetuksen **On** (Käytössä) tai **Off** (Pois käytöstä). Ohjetoiminto tuo näyttöön lyhyitä ohjeviestejä harjoitustietokoneen käytön aikana.
- **Units** (Yksiköt): Voit valita metrijärjestelmän yksiköt (kilogrammat, kilometrit, sentit, KCAL) tai brittiläiset mittayksiköt (paunat, mailit, jalat, CAL). *Kalorit mitataan aina kilokaloreina.*

- **Language** (Kieli): Valitse käyttöliittymän kieleksi **English** (englanti) **Deutsch** (saksa), **Español** (espanja) tai **Français** (ranska).
- **Sleep** (Virransäästö): Valitse **On** (Käytössä) tai **Off** (Pois käytöstä). Virransäästön aktivointi auttaa säästämään paristoa, kun harjoitustietokonetta ei käytetä pitkään aikaan. Kellohälytys toimii virransäästötilassa kuitenkin edelleen. Harjoitustietokoneen aktivointi: Paina mitä tahansa näppäintä > näyttöön ilmestyy teksti **Turn display on?** (Laita näyttö päälle?) > **Yes** / **No** (Kyllä / Ei).

6. TÄRKEITÄ TIETOJA

RS300X-harjoitustietokoneen hoito

Muiden elektronisten laitteiden tapaan myös Polar-harjoitustietokonetta on käsiteltävä huolellisesti. Alla olevat ehdotukset auttavat täyttämään takuun vaatimukset, ja niitä noudattamalla saat nauttia tuotteesta useita vuosia.

Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtelee kiinnitysvyö juoksevan veden alla aina käytön jälkeen.

Kuivaa lähetinyksikkö pehmeällä pyyhkeellä. Älä koskaan käytä puhdistamisessa alkoholia tai hankaavaa materiaalia (kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja).

Pese kiinnitysvyö säännöllisesti pesukoneessa 40-asteen lämpötilassa tai vähintään joka viidennen käyttökerran jälkeen. Säännöllinen pesu takaa luotettavan mittauksen ja pidentää lähettimen käyttöikää. Käytä pesupussia. Älä liota, linkoa, silitä, kuivapese, äläkä käytä valkaisuinetta. Älä käytä valkaisevaa pesuainetta tai huuhteluainetta. Älä koskaan laita lähetinyksikköä pesukoneeseen tai kuivausrumpuun!

Kuivaa ja säilytä kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö erillään. Tämä pidentää lähettimen pariston käyttöikää. Pese kiinnitysvyö pesukoneessa ennen pidempiaikaista

säilytystä ja aina sen jälkeen, kun olet käyttänyt sitä klooripitoisessa uimavedessä.

Säilytä harjoitustietokone ja lähetin viileässä ja kuivassa paikassa. Älä säilytä niitä kosteassa, hengittämättömässä (muovikassissa tai urheilukassissa) tai sähköä johtavassa materiaalissa (märkä pyyhe). Harjoitustietokone ja lähetin ovat vesitiiviitä, ja niitä voidaan käyttää vedessä. Muut yhteensopivat sensorit ovat vesitiiviitä, ja niitä voidaan käyttää sateella. Älä jätä harjoitustietokonetta pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen esimerkiksi autoon tai pyörän pidikkeeseen.

Pidä harjoitustietokone puhtaana. Jotta harjoitustietokone pysyisi vesitiiviinä, älä pese sitä painepesurilla. Puhdista harjoitustietokone miedolla saippualliuoksella ja huuhtelee puhtaalla vedellä. Älä upota sitä veteen. Kuivaa harjoitustietokone pehmeällä pyyhkeellä. Älä koskaan käytä puhdistamisessa alkoholia tai hankaavaa materiaalia, kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja.

Vältä harjoitustietokoneeseen kohdistuvia kovia iskuja, sillä ne voivat vaurioittaa sensoryksiköitä.

Huolto

Suosittellemme, että kahden vuoden takuuajakson aikana suoritettavat huollot tehdään vain valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä. Takuu ei kata suoria tai välillisiä vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet sellaisen huollon seurauksena, jota Polar Electro ei ole valtuuttanut.

Kaikkien Polar-huoltopisteiden yhteystiedot löytyvät Polarin maakohtaisilta sivustoilta sekä kansainväliseltä sivulta osoitteesta www.polar.fi/support.

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



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

Paristojen vaihtaminen

Harjoitustietokone

Suosittellemme, että harjoitustietokoneen paristo vaihdetaan valtuutetussa Polar-huoltopisteessä. Siellä Polar-harjoitustietokoneen vesitiiviys testataan paristonvaihdon jälkeen.

- Näyttöön tulee heikon paristovirran symboli, kun pariston varauksesta on jäljellä 10–15 %.
- Taustavalon runsas käyttö kuluttaa huomattavasti pariston varausta.
- Heikon paristovirran symboli saattaa tulla näkyviin kylmissä olosuhteissa, mutta se katoaa ympäristön lämpötilan kohotessa.
- Harjoitustietokoneen äänet ja taustavalo menevät automaattisesti pois päältä, kun näyttöön tulee heikosta paristovirrasta kertova symboli. Ennen symbolin ilmestymistä asetetut hälytykset säilyvät aktiivisina.

Lähetinyksikkö

Käyttäjä voi itse vaihtaa WearLink+-lähettimen pariston. Jos vaihdat pariston itse, noudat alla olevia ohjeita huolellisesti.

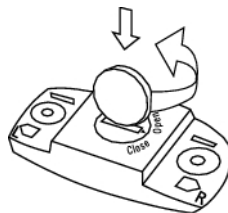
Kun vaihdat paristoa, varmista, ettei tiivisterengas ole vaurioitunut. Jos se on vaurioitunut, vaihde se uuteen. Voit ostaa tiivisterenkaiden ja paristojen tuotepaketteja hyvin varustetuilta Polar-jälleenmyyjiltä ja valtuutetusta Polar-huollosta. Yhdysvalloissa ja Kanadassa tiivisterenkaita saa valtuutetuista Polar-huoltopisteistä. Yhdysvalloissa tiivisterenkaiden ja paristojen tuotepaketteja saa myös osoitteesta www.shopppolar.com.

Pidä paristot poissa lasten ulottuvilta. Jos paristo niellään, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin.

Paristot on hävitettävä paikallisten jätehuoltomääräysten mukaisesti.

Kun käsittelet uutta täyteen ladattua paristoa, älä purista sitä yhtä aikaa kummaltakin puolelta metallisella tai sähköä johtavalla työkalulla, kuten pinseteillä. Tämä voi aiheuttaa paristossa oikosulun, ja pariston lataus saattaa purkautua tavallista nopeammin. Oikosulku ei tavallisesti vahingoita paristoa, mutta se saattaa pienentää pariston kapasiteettia ja lyhentää sen käyttöikää.

1. Avaa paristokansi kiertämällä sitä kolikon avulla vastapäivään OPEN-asentoon.
2. Aseta paristo (CR2025) kannen sisään siten, että sen positiivinen (+) puoli on kantta vasten. Varmista vesitiiviys tarkistamalla, tiivisterengas on urassa.
3. Paina kansi takaisin kiinni lähetinyksikköön.
4. Kierrä kantta kolikon avulla myötäpäivään CLOSE-asentoon.



Vääränlaisen pariston käyttäminen aiheuttaa räjähdysvaaran.

S1-juoksusensori

Lisätietoja on S1-juoksusensorin käyttöohjeessa.

G1 GPS -sensori

Lisätietoja on G1 GPS-sensorin käyttöohjeessa.

Huomioitavaa

Polar-harjoitustietokone kertoo suorituskestäsi. Se ilmaisee fyysisen rasituksen ja tehon harjoituksesi aikana. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön.

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

Sykkeeseen vaikuttavat harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psyyke-, astma- ja hengitystieliäkkeet 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 henkilöille, jotka käyttävät sydämentahdistinta tai muuta vastaavaa ihonalaista laitetta.

Sydämentahdistinta käyttävät henkilöt käyttävät Polar-harjoitustietokonetta omalla vastuullaan. Ennen pyöräilytietokoneen käytön aloittamista suosittelemme, että suoritat maksimirasitustestin lääkärin valvonnassa. Testin avulla voidaan varmistaa sydämentahdistimen ja Polar-harjoitustietokoneen yhtäaikaisen toiminnan turvallisuus ja luotettavuus.

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



Kosteus ja voimakas hankaus saattavat irrottaa mustaa väriä lähettimen pinnasta, mikä voi värjätä vaaleita vaatteita. Jos ihollasi on hajusteita tai hyönteiskarkotetta, varmista ettei se pääse kosketuksiin harjoitustietokoneen tai lähettimen kanssa.

Elektronisia osia sisältävät harjoituslaitteet saattavat aiheuttaa häiriösignaaleja. Voit yrittää ratkaista tällaiset ongelmat seuraavilla tavoilla:

1. Irrota lähetin rinnastasi ja käytä harjoituslaitteita normaaliin tapaan.
2. Siirrä rannelaitetta, kunnes löydät sellaisen kohdan, että näytössä ei ole hajalukemaa eikä sydänsymboli vilku. Häiriöt ovat usein voimakkaimpia laitteiston näytön edessä, kun taas näytön oikealla tai vasemmalla puolella häiriöitä ei yleensä esiinny.
3. Kiinnitä lähetin uudelleen rintaan ja pidä harjoitustietokonetta häiriöttömässä kohdassa, jos mahdollista.

Jos RS300X ei vielääkään toimi kyseisen kuntolaitteen kanssa, häiriösignaalit voivat olla niin voimakkaita, ettei langaton sykkeenmittaus ole mahdollista.

Polar RS300X -harjoitustietokonetta voidaan käyttää uinnin aikana. Laitteen vesitiiviiden ylläpitämiseksi, **älä paina sen näppäimiä veden alla.** Lisätietoja saat osoitteesta <http://support.polar.fi>. Polar-tuotteiden vesitiivisyys on testattu kansainvälisen ISO 2281 -standardin mukaisesti. Tuotteet on jaettu vesitiiviiden mukaan kolmeen kategoriaan. Tarkista oman Polar-tuotteesi takakannesta vesitiivisyyskategoria ja vertaa sitä alla olevaan taulukkoon. Huomaathan, ettei taulukkoa voi välttämättä soveltaa muiden valmistajien tuotteisiin.

| Merkintä pakkauksen takana | Vesitiivisominaisuudet |
|-----------------------------|--|
| Vesitiivis | Kestää roiskevettä, hikeä, sadevettä jne. Ei sovellu uimakäyttöön. |
| Vesitiivis 30 m / 50 m asti | Soveltuu kylpemiseen ja uimiseen. |
| Vesitiivis 100 m asti | Soveltuu uimiseen ja snorkkeliuimiseen (ilman paineilmalaitteita). |

Ongelmatilanteita

Jos et tiedä, missä valikon kohdassa olet, pidä TAKAISIN-näppäin painettuna, kunnes kellonaika näkyy näytössä.

Jos rannelaite ei reagoi minkään näppäimen painamiseen tai siinä näkyy poikkeavia lukemia, nollaa harjoitustietokone painamalla neljää näppäintä (YLÖS, ALAS, TAKAISIN ja VALO) samanaikaisesti neljän sekunnin ajan. Kaikki asetukset kellonaikaa ja päivämäärää lukuun ottamatta tallennetaan.

Jos sykkelukema on epäsäännöllinen, hyvin korkea tai ei näytä mitään (00), varmista, ettei muita sykemittareita ole 1 metrin säteellä, että lähetin/tekstiilelektrodit ovat tiiviisti ihoasi vasten ja että lähettimen elektrodit ovat kostutetut ja ne ovat puhtaat ja ehjät .

Jos sykkeenmittaus ei onnistu urheiluvaatteen kanssa, kokeile mittausta lähetinvyön avulla. Jos se toimii, vika johtuu todennäköisesti vaatteesta. Ole hyvä ja ota yhteyttä vaatteen maahantuojaan/valmistajaan.

Vahvat elektromagneettiset signaalit voivat aiheuttaa virheellisiä lukemia. Elektromagneettisia häiriöitä voi esiintyä korkeajännite-voimansiirtolinjojen, liikennevalojen, sähköistettyjen rautateiden tai raitiovaunujen voimansiirtolinjojen, televisioiden, autojen moottorien, polkupyörätietokoneiden, joidenkin moottorikäyttöisten harjoituslaitteiden, matkapuhelinten tai sähkökäyttöisten porttien läheisyydessä. Virheellisten lukemien välttämiseksi siirry kauemmaksi häiriöitä mahdollisesti aiheuttavista tekijöistä.

Jos sykkelukema on yhä virheellinen siirryttyäsi kauemmas häiriölähteestä, hidasta vauhtiasi ja tarkista pulssisi manuaalisesti. Jos huomaat, että sykkeesi vastaa näytön korkeaa lukemaa, sinulla saattaa olla rytmihäiriö. Useimmat rytmihäiriöt eivät ole vakavia, mutta ota kuitenkin yhteyttä lääkäriin.

Sydämen toimintahäiriö on voinut muuttaa sydämesi EKG-käyrän muotoa. Jos epäilet tätä, ota yhteyttä lääkäriin.

Jos olet kokeillut yllämainittuja toimia eikä sykkeenmittaus edelleenkään onnistu, lähettimen paristo voi olla tyhjä.

Tekniset tiedot

Harjoitustietokone

| | |
|--|--|
| Paristotyyppi | CR 2032 |
| Pariston kesto | Noin 1 vuosi (harjoittelua 1 h/vrk, 7 vrk/vko) |
| Toimintalämpötila | -10 °C – +50 °C |
| Rannekkeen materiaali | Polyuretaani |
| Takakannen ja rannekkeen soljen materiaali | Ruostumaton teräs, joka täyttää EU-direktiivin 94/27/EU ja sen lisäyksen 1999/C 205/05 (nikkelin vapautuminen ihon kanssa suoraan ja pitkitettyyn kontaktiin joutuvista tuotteista) vaatimukset. |
| Kellon tarkkuus | Tarkempi kuin $\pm 0,5$ sekuntia/pv 25 °C:n lämpötilassa. |
| Sykkeennmittauksen tarkkuus | ± 1 prosentti tai ± 1 lyönti minuutissa, kumpi vain on suurempi. Tarkkuusarvo pätee vakiosykkeellä. |

Lähetin

| | |
|--------------------------------|--|
| Paristotyyppi | CR 2025 |
| Pariston kesto | Noin 700 käyttötuntia |
| Pariston kannen tiivisterengas | O-rengas 20.0 x 1.0 Materiaali FPM (fluorikumi) |
| Toimintalämpötila | -10 °C – +50 °C |
| Lähetinyksikön materiaali | Polyamidi |
| Kiinnitysvyön materiaalit | 35 % polyesteri, 35 % polyamidi, 30 % polyuretaani |

Raja-arvot

| | |
|----------------------------------|-----------------------|
| Kronometri | 23 h 59 min 59 s |
| Syke | 15 - 240 bpm |
| Kokonaisaika | 0– 9999 h 59 min 59 s |
| Kalorikertymä | 0–999999 kcal/cal |
| Harjoituskertojen kertymä | 65 535 |
| Syntymävuosi | 1921–2020 |
| Maksiminopeus | 199,9 km/h |
| GPS-sensorin kanssa käytettynä | |
| Maksiminopeus | 29,5 km/h |
| juoksusensorin kanssa käytettynä | |
| Tiedostojen kokonaismäärä | 16 |
| Kierrosten kokonaismäärä | 99 |
| Harjoituskertojen kokonaiskesto | 99:59:59 |
| Harjoituskertojen kokonaismatka | 655,3 km |
| Matkamittarin kokonaismatka | 9999,9 km/mi |

Polar FlowLink ja Polar WebSync 2.1 (tai uudempi)

Järjestelmävaatimukset: PC MS Windows (7/XP/Vista), 32-bittinen,
Microsoft .NET Framework Versio 2.0

Intel Mac OS X 10.5 tai uudempi

Polar RS300X -harjoitustietokone hyödyntää muun muassa seuraavia patentoituja tekniikoita:

- OwnZone® määrittää henkilökohtaiset päivittäiset tavoitesykerajat
- Koodattu OwnCode®-lähetys
- OwnIndex®-teknologia kuntotestissä
- Henkilökohtainen OwnCal® -kalorilaskenta
- WearLink® -teknologia sykkeenmittauksessa
- FlowLink®-tiedonsiirto

Takuu ja vastuunrajoitus

Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu

- Tämä takuu ei vaikuta lain määräämiin kuluttajanoikeuksiin tai kuluttajan kauppaa seuraaviin myyjää koskeviin oikeuksiin.
- Tämä rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu on Polar Electro Inc.:in myöntämä kuluttajille, jotka ovat ostaneet tämän tuotteen USA:ssa tai Kanadassa. Polar Electro Oy on myöntänyt tämän rajoitetun kansainvälisen Polar-takuun kuluttajille, jotka ovat ostaneet tämän tuotteen muissa maissa.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. takaa tämän tuotteen alkuperäiselle ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta virheetön kahden (2) vuoden ajan ostopäivästä.
- **Alkuperäisen ostotapahtuman kuitti on ostotodistus!**
- Takuu ei kata paristoa, normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varoitomien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita koteloita tai näyttöjä, kiinnitysvyötä eikä Polar-vaatteita.

- Takuu ei kata tuotteesta mahdollisesti aiheutuvia vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset ja erityiset kulut.
- Takuu ei kata käytettynä ostettuja tuotteita, ellei paikallinen laki toisin määrää.
- Takuuajana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetussa Polar-huoltopisteessä riippumatta ostomaasta.

Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa tuotetta on myyty ja markkinoitu.

Copyright © 2011 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE.
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 tuotepakkauksessa mainitut nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n tavaramerkkejä. Tässä käyttöohjeessa tai tuotepakkauksessa ®-symbolilla merkityt nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n rekisteröimiä tavaramerkkejä. Windows on Microsoft Corporationin rekisteröimä tavaramerkki ja Mac OS on Apple Inc:n rekisteröimä tavaramerkki.

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

CE 0537

Tämä tuote on direktiivin 93/42/ETY mukainen. Asiaankuuluva vaatimustenmukaisuusvakuutus löytyy osoitteesta <http://www.polar.fi/fi/tuki>.



Tämä pyörillä varustetun jätteen 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 kuva tarkoittaa, että tuote on suojattu sähköiskuja vastaan.

Vastuunrajoitus

- Tämän käyttöohjeen sisältö on tarkoitettu ainoastaan kuluttajien tiedottamiseen. Ohjeessa kuvattuja tuotteita saatetaan muuttaa ilman ennakkoilmoitusta, 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.

Tämä tuote on suojattu seuraavilla patenteilla: FI 6815, EP 1245184, US 7076291, HK104842, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK104006, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 62770, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803,4-0, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139,8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 548681, FI 110915, US 7324841. Muita patenttihakemuksia on jätetty.

Valmistaja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE. Puh. +358 8 5202 100, Faksi: +358 8 5202 300, www.polar.fi.

17943004.00 FIN A

Manufactured by

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

