

# POLAR s3+ STRIDE SENSOR

Käyttöohje

1.



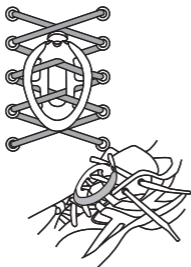
2.



3.



4.



5.



Onnittelut! Polar s3+ -juoksusensori W.I.N.D. on paras vaihtoehto juoksutekniikan ja juoksutehon kehittämiseen. Laite käyttää herkkiä inertiasensoreita jalan asennon seuraamiseen ja siten kykenee mittaamaan tarkasti pienimmätkin nopeuden, matkan sekä askeltiheyden ja -pituuden muutokset.

Voit ladata tämän käyttöohjeen viimeisimmän version osoitteesta [www.polar.com/fi/tuki](http://www.polar.com/fi/tuki).

Video-opetusohjelmia löytyy osoitteesta [http://fi.polar.fi/fi/polar\\_yhteiso/videot](http://fi.polar.fi/fi/polar_yhteiso/videot).

Katso etukannen kuvia.

## **Juoksusensorin pariston asettaminen**

Ennen kuin käytät s3+ -juoksusensoria ensimmäisen kerran, aseta paristo paikalleen (sisältyy tuotepakkaukseen).

1. Avaa paristokotelon kansi kääntämällä sitä vastapäivään (tekstin OPEN suuntaisesti) käyttäen apuna kolikkoa (katso kuva 1).
2. Aseta paristo kannen sisään plus-puoli (+) kantta vasten (katso kuva 2). Varmista, että tiivisterengas on urassaan, jotta vesitiiviys säilyy.
3. Aseta kansi ja sen sisällä oleva paristo sensoriin.

4. Paina kansi paikalleen ja sulje se kääntämällä myötäpäivään (OPEN-suunnasta CLOSE-suuntaan) kolikkoa käyttäen (katso kuva 3).

## **Uuden juoksusensorin opettaminen harjoitustietokoneelle**

Uusi s3+ -juoksusensori pitää ottaa käyttöön Polar-harjoitustietokoneellasi, jotta voit seurata juokсутekniikkaasi ja juokсутehoa. Tätä kutsutaan opettamiseksi. Katso lisätietoja harjoitustietokoneesi käyttöohjeesta tai käy osoitteessa [www.polar.com/fi/tuki](http://www.polar.com/fi/tuki).



*s3+ -juoksusensori voidaan asettaa joko kengännauhojen päälle tai tiettyjen juokсуkenkien pohjarakenteessa olevaan onkaloon.*

## **Juoksusensorin asettaminen kengännauhojen päälle**

1. Avaa kengännauhat ja aseta pidike kengän kielen päälle (katso kuva 4). Varmista, että pidikkeen läppä on ylöspäin.
2. Pujota nauhat läpi pidikkeen sivuilla sijaitsevista reistä ja ulos pidikkeen pohjassa olevasta reiästä (katso kuva 4). Pujota nauhat kengän kielessä sijaitsevan pienen lenkin läpi, jotta pidike ei liikkuisi juoksemisen aikana.
3. Kiristä nauhat.
4. Aseta sensorin etuosa pidikkeeseen ja paina

pidikkeen takaosasta (katso kuva 5).

Kiinnitä läppä.

5. Varmista, että sensori ei liiku ja että se on samassa linjassa jalkaterän kanssa. Mitä paremmin sensori on kiinni, sitä tarkemmin nopeuden ja matkan mittaaminen onnistuu.

### **s3+ -juoksusensorin kalibrointi**

Juoksusensorin kalibrointi parantaa nopeuden, vauhdin ja matkan mittauksen tarkkuutta. On suositeltavaa, että kalibroit juoksusensorin seuraavissa tapauksissa; ennen kuin käytät sitä ensimmäisen kerran, jos juoksu-tyylissäsi tapahtuu merkittäviä muutoksia tai jos juoksusensorin paikka kengällä muuttuu hyvin paljon (esim. jos sinulla on uudet juoksukengät tai jos vaihdat sensorin oikeasta kengästäsi vasempaan).

Voit kalibroida juoksusensorin juoksemalla matkan, jonka tarkan pituuden tiedät tai asettamalla kalibrointikertoimen käsin. Juokse kalibroinnin aikana normaalilla juoksunopeudellasi. Jos tapanasi on juosta vaihtelevalla nopeudella, juokse kalibroinnin aikana keskinopeudellasi.

**Juoksusensorin kalibrointi harjoituksen aikana (kalibrointi lennossa):** Voit kalibroida juoksusensorin missä vaiheessa harjoitusta tahansa korjaamalla lukeman vastaamaan todellista matkaa. Kun olet juossut matkan, jonka pituuden tiedät (mieluiten yli 1 000

metriä), kalibroi juoksusensori noudattamalla kyseisen Polar-tuotteen käyttöohjeita.

### **Kalibrintikertoimen asettaminen käsin:**

Kalibrintikerroin lasketaan suhteuttamalla todellinen matka kalibroimattomaan matkaan.

Jos esimerkiksi juokset 1 200 metriä ja Polar-tuote näyttää matkana 1 180 m kalibrintikertoimen ollessa 1,000, uusi kalibrintikerroin lasketaan seuraavasti:  $1.000 \cdot 1200 / 1180 = 1.017$ . Kertoimen mittausalue on 0,500 - 1,500.

### **Huolto**

Suosittellemme, että tuotetta huolletaan kahden vuoden takuuaikana vain Polar Electron omassa tai sen valtuuttamassa huollossa. Takuu ei kata suoria tai välillisiä vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet sellaisen huollon seurauksena, jota Polar Electro ei ole valtuuttanut.

**Paristojen vaihto:** Jos haluat vaihtaa juoksusensorin paristot itse, noudata annettuja ohjeita. Jotta paristokansi pysyy kunnossa mahdollisimman pitkään, avaa se vain pariston vaihdon yhteydessä. Paristoja vaihdettaessa varmista, ettei tiivisterengas ole vahingoittunut. Tiivisterenkaiden ja paristojen tuotepaketteja saa hyvin varustetuilta Polar-jälleenmyyjiltä ja valtuutetuista Polar-huoltopisteistä. Yhdysvalloissa ja Kanadassa tiivisteitä on saatavissa vain Polarin valtuuttamissa huoltopisteissä.

Jos haluat, että Polar vaihtaa pariston, ota yhteyttä valtuutettuun Polar-huoltopisteeseen. Huollossa juoksusensori testataan pariston vaihtamisen jälkeen.



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

## **Hoito- ja ylläpitotoimet**

Turvallisuutesi on meille tärkeää.

Juoksusensorin muoto on suunniteltu siten, että sen mahdollisuus jäädä kiinni johonkin on minimoitu. Ole kuitenkin varovainen, kun juokset juoksusensorin kanssa esimerkiksi varvikossa.

Polar s3+ -juoksusensori on vesitiivis, joten sitä voi käyttää turvallisesti sadesäällä. Älä upota juoksusensoria veteen, sillä sitä ei ole tarkoitettu vedenalaiseen käyttöön. Älä altista suoralle auringonpaisteelle pitkäksi aikaa

Säilytä juoksusensori viileässä ja kuivassa paikassa. Älä säilytä sitä kosteassa, hengittämättömässä (muovikassissa tai urheilukassissa) tai sähköä johtavassa ympäristössä (märkä pyyhe).

## Tekniset tiedot

Pariston kesto:	noin 200 käyttötuntia
Paristo:	CR2430
Paristokannen tiivisterengas:	O-rengas 25.0 x 1.2, materiaali silikoni
Toimintalämpötila:	-10 °C - +50 °C
Tarkkuus:	±3 % tai parempi kalibroituina. Määrittäminen koskee vakaita olosuhteita

## 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 (2) vuoden takuun ostopäivästä lukien. Takuu kattaa tuotteen raaka-aine- ja valmistusviat.
- **Ostokuitti toimii tositteena tuotteen ostamisesta!**
- Takuu ei korvaa paristoa, kiinnitysvyötä, Polar-vaatetta, normaalia kulumista eikä vahinkoa, joka on aiheutunut tuotteen väärinkäytöstä, onnettomuuksista, valmistajan antamien ohjeiden laiminlyönnistä, sopimattomasta säilyttämisestä, kaupallisesta käytöstä tai haljenneesta, rikkoutuneesta tai naarmuuntuneesta pakkauksesta/näytöstä.
- Takuu ei kata mitään vahinkoja, 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.
- Takuuajana viollinen tuote joko korjataan tai vaihdetaan uuteen Polarin päähuoltopisteessä riippumatta siitä, mistä maasta tuote on ostettu.

Tuotteiden takuu on voimassa vain niissä maissa, joissa tuotetta on alunperin myyty.

## **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 luettuina 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.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FI-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 tuotteen pakkauksessa <sup>TM</sup>-symbolilla merkityt 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.

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



Tämä tuote on direktiivien 93/42/EEC, 1999/5/EC ja 2011/65/EU mukainen. Asiaankuuluva Vaatimustenmukaisuusvakuutus on luettavissa osoitteessa [www.polar.com/fi/tuki](http://www.polar.com/fi/tuki).



Tämä pyörillä varustetun jäteastian 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. Polar suosittelee, että minimoit jätteistä ympäristölle ja ihmiselle aiheutuvat haitat myös EU:n ulkopuolisissa maissa noudattamalla paikallisia jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden, paristojen ja akkujen lajittelua mahdollisuuksien mukaan.

Manufactured by

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

**POLAR**®  
LISTENS TO YOUR BODY