

Polar RCX5™

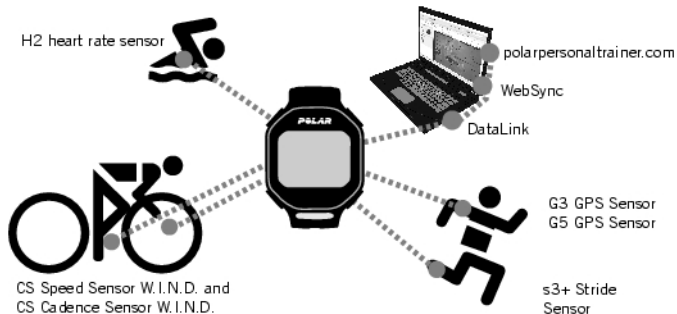
Úvodní příručka k zařízení

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

OBSAH

1. SEZNÁMENÍ S TRÉNINKOVÝM POČÍTAČEM RCX5.....	3	4. TRÉNINK	12
Součásti tréninkového počítače RCX5	4	Snímač tepové frekvence	12
		Začněte trénovat.....	13
2. NASTAVENÍ TRÉNINKOVÉHO POČÍTAČE.....	7	5. PO TRÉNINKU	14
Tlačítka a struktura nabídky....	7	6. DÙLEŽITÉ INFORMACE	15
Zadání základních nastavení.....	8	Péče o výrobek	15
		Servis	16
3. PØÍPRAVA NA TRÉNINK	9	Baterie.....	16
Plánování tréninku.....	9	Režim úspory energie	19
Používání příslušenství u tréninkového počítače RCX5	11	Životnost baterie.....	19
		Bezpečnostní opatření	20
		Technické údaje	22
		Omezená mezinárodní záruka	
		Polar Guarantee	24

1. SEZNÁMENÍ S TRÉNINKOVÝM POČÍTAČEM RCX5



Tato příručka vám pomůže při počáteční obsluze vašeho nového tréninkového počítače. Kompletní příručka uživatele a nejnovější verze tohoto úvodního průvodce jsou ke stažení na webové stránce www.polar.com/support. Instruktažní videa naleznete na stránce http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.



Snímače tepové frekvence s speciální technologie GymLink, například Polar H1 a H2, jsou použitelné s kompatibilním vybavením fitness center.

Součásti tréninkového počítače RCX5



Tréninkový počítač Polar RCX5 poskytuje veškeré údaje potřebné pro zlepšení výkonu při tréninku a tyto údaje ukládá pro pozdější analýzu.



Pohodlný **Polar WearLink®+ Hybrid / snímač tepové frekvence Polar H2** vysílá EKG signály do tréninkového počítače pomocí 2,4 GHz technologie W.I.N.D. a GymLink (pro použití při vodních sportech). Obě technologie jsou duševním vlastnictvím společnosti Polar. Snímač tepové frekvence se skládá z konektoru a popruhu.



Tréninková data mezi tréninkovým počítačem a webovou službou polarpersonaltrainer.com přenášejte pomocí datové přenosové jednotky **Polar DataLink** za použití softwaru WebSync. Zapojte DataLink do USB portu vašeho počítače a jednotka bude detekovat váš tréninkový počítač bezdrátovou technologií W.I.N.D.

Pomocí **webové služby**
polarpersonaltrainer.com můžete:

- vytvářet a stahovat tréninkové programy Polar Endurance do tréninkového počítače a využívat je při tréninku.
- ukládat tréninkové soubory pro dlouhodobé sledování.
- analyzovat a sledovat svoje pokroky v tréninkovém deníku.
- analyzovat intenzitu tréninku a požadovanou dobu regenerace pomocí funkce tréninkové zátěže.
- vyzývat své přátele k virtuálním sportovním soutěžím a komunikovat s dalšími sportovními nadšenci.



Jako uživatelské jméno pro přístup k vašemu účtu Polar používejte vždy svou emailovou adresu. Stejně uživatelské jméno a heslo můžete používat pro registraci výrobku Polar, pro přístup do webové aplikace

polarpersonaltrainer.com, diskusního fóra Polar a pro registraci odběratele Zpravodaje Polar.

Pomocí softwaru **Polar WebSync verze 2.4** (nebo novější) můžete:

- doladřovat nastavení vašeho tréninkového počítače
- individuálně si upravit displej vašeho zařízení RCX5 například umístěním vašeho osobního loga
- upravovat si zobrazení tréninkových údajů
- nastavit si připomínku například jídla, napití nebo jiné důležité činnosti během tréninku
- zapínat a vypínat režim úspory energie



Software WebSync si můžete stáhnout na stránce www.polarpersonaltrainer.com.

Aby bylo zajištěno neustálé zdokonalování našich produktů a služeb pro lepší splnění potřeb, zaregistrujte svůj produkt Polar na stránce <http://register.polar.fi/>.

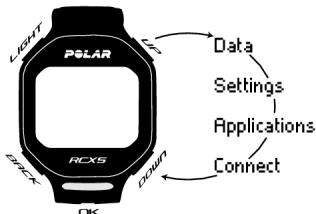
Volitelné příslušenství

- **Krokový snímač Polar s3+** přenáší údaje o rychlosti/tempu a vzdálenosti při běhu do vašeho tréninkového počítače a také měří kadenci a délku kroku při běhu.
- **Snímač Polar G5 GPS / Polar G3 GPS W.I.N.D.** poskytuje údaje o rychlosti, vzdálenosti a místě a také sleduje informace při všech outdoorových sportech pomocí technologie Global Positioning System (GPS).
- **Snímač rychlosti Polar CS s technologií W.I.N.D.** bezdrátově měří vzdálenost a vaši aktuální, průměrnou a maximální rychlost jízdy na kole v reálném čase.
- **Snímač kadence Polar CS s technologií W.I.N.D.** bezdrátově měří vaši aktuální i průměrnou kadenci při jízdě na kole, také nazývanou frekvence šlapání, v otáčkách za minutu.

Údaje ze všech kompatibilních snímačů jsou bezdrátově odesílány do tréninkového počítače přes 2,4GHz technologii W.I.N.D. od společnosti Polar. Tím je vyloučena interference během tréninku.

2. NASTAVENÍ TRÉNINKOVÉHO POÛÍTAÈE

Tlačítka a struktura nabídky



LIGHT (SVÛTLO)

- Osvětlení displeje
- Dlouhým stisknutím vstupte do RYCHLÉ NABÍDKY: v náhledu Čas lze uzamknout tlačítka, nastavit alarm nebo vybrat časové pásmo. Během tréninku lze uzamknout tlačítka, vyhledat snímač, nastavit tréninkové zvuky, nastavit náhled úseku nebo odpočítadlo.

BACK (ZPÛT)

- Opuštění nabídky
- Návrat na předchozí úroveň
- Opuštění nastavení beze změn
- Zrušení výběru
- Dlouhým stisknutím se provede návrat do režimu času z libovolného režimu

UP (NAHORU)

- Posun ve výběrových seznamech
- Nastavení vybrané hodnoty
- Dlouhým stisknutím lze změnit ciferník nebo přiblížit informace z nejvyššího řádku v režimu Tréninku

DOWN (DOLŮ)

- Posun ve výběrových seznamech
- Nastavení vybrané hodnoty
- Dlouhým stisknutím se v režimu Tréninku provádí přepínání mezi časem 1/časem 2 nebo přiblížení informací z nejspodnějšího řádku

OK

- Potvrzení výběru
- Spuštění tréninku
- Změření úseku
- Dlouhým stisknutím lze uzamknout tepovou frekvenci v aktuální sportovní zóně v režimu Tréninku při tréninku bez přednastavených cílových zón

Zadání základních nastavení

Před prvním použitím tréninkového počítače upravte základní nastavení. Aby byla zajištěna správná zpětná vazba a základě vašeho výkonu, zadejte co nej přesnější údaje.

Tréninkový počítač aktivujte stiskem tlačítka OK. Zobrazí se **Select language** (Vybrat jazyk). Lze vybírat mezi **Deutsch** (Německy), **English** (Anglicky), **Español** (Španělsky), **Français** (Francouzsky), **Italiano** (Italsky), **Português** (Portugalsky), **Suomi** (Finsky) nebo **Svenska** (Švédsky)

a přijmout tlačítkem OK. Zobrazí se **Please enter basic settings** (Zadejte prosím základní nastavení). Pro dokončení základních nastavení stiskněte tlačítko OK a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Jakmile budou základní nastavení kompletní, objeví se otázka **Settings OK?** (Jsou nastavení v pořádku?). Pro změnu nastavení stiskněte tlačítko ZPĚT, dokud se neprovede návrat k požadovanému nastavení. Pro potvrzení nastavení stiskněte tlačítko OK a tréninkový počítač se přepne do režimu času.



Podrobné informace o nastavování vašeho tréninkového počítače jsou uvedeny v podrobné uživatelské příručce na adrese www.polar.com/support.

3. PŘÍPRAVA NA TRÉNINK

Plánování tréninku

Tréninkový počítač Polar RCX5 nabízí různé způsoby plánování tréninku.

1. V tréninkovém počítači jsou čtyři různé standardní sportovní profily: **Running** (Běh), **Cycling (Bike 1)** (Cyklistika (Kolo 1)), **Swimming** (Plavání) a **Other sport** (Jiný sport). Vyberte sport a proveďte nezbytná nastavení profilu pro každý druh sportu podle potřeb tréninku. V režimu času stiskněte tlačítko NAHORU pro vstup do **Menu > Settings > Sport Profiles** (Nabídka > Nastavení > Sportovní profily). Více informací o nastavení sportovních profilů naleznete v kompletní příručce uživatele na webových stránkách www.polar.com/support.
2. Pomocí datové přenosové jednotky DataLink a softwaru WebSync si stáhněte **tréninkové programy Polar Endurance** ze stránky polarpersonaltrainer.com do tréninkového počítače. Více informací o vytrvalostních programech naleznete v části Návod na stránkách polarpersonaltrainer.com.
3. Na stránkách polarpersonaltrainer.com si můžete naplánovat a vytvořit vlastní trénink a stáhnout tréninkové cíle do tréninkového počítače.
4. Během rozcvičování využijte **ZoneOptimizer** pro individuální nastavení vašich tréninkových zón. ZoneOptimizer upravuje vaše sportovní zóny podle variability vaší tepové frekvence.
5. Funkce **Race Pace** pomáhá udržovat stabilní tempo a dosáhnout cílového času pro nastavenou vzdálenost.

6. S pomocí funkce **Training Load** lze navázat na tréninkovou zátěž a regeneraci v tréninkovém deníku na stránce polarpersonaltrainer.com, a zamezit tak nadměrnému či nedostatečnému tréninku. Více informací naleznete v části **Nápověda** na stránce polarpersonaltrainer.com.

Používání příslušenství u tréninkového počítače RCX5

Počítač RCX5 je kompatibilní s těmito volitelnými snímači Polar:

- **krokový snímač s3+ / krokový snímač s3 W.I.N.D.**
- **GPS snímač G3 W.I.N.D. / GPS snímač G5**
- **snímač rychlosti CS W.I.N.D. a snímač kadence Polar CS W.I.N.D.**

Pokud začnete používat nový snímač, je nutné jej aktivovat a zavést do tréninkového počítače. Tento postup se nazývá párování a trvá pouze několik sekund.

S tréninkovým počítačem například spárujte GPS snímač: Vyberte **Menu** > **Settings** > **Running** > **GPS sensor** > **Search new** (Nabídka > Nastavení > Běh > GPS snímač > Vyhledat nový) a stiskněte OK. Po identifikaci nového GPS snímače se zobrazí **GPS sensor is found** (GPS snímač byl nalezen). Párování bylo dokončeno.

Párování zajišťuje, že váš tréninkový počítač bude přijímat signály jen z vašich snímačů, a zajistí skupinový trénink bez interferencí. Více informací o prvním použití nového snímače naleznete v kompletní uživatelské příručce na adrese www.polar.com/support.



Před zahájením závodu ověřte, zda jste doma provedli postup párování. Cílem je zamezit interferenci z důvodu datového přenosu s velkým dosahem.

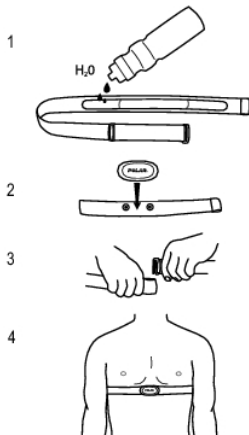
4. TRÉNINK

Snímač tepové frekvence

Když si nasadíte snímač tepové frekvence, bude měřit váš tep.

1. Úsek popruhu s elektrodami je potřeba navlhčit.
2. K popruhu je nutno připojit konektor.
3. Popruh si nasadte pevně na hrud' těsně pod hrudní svaly a na druhý konec popruhu připeňte háček.
4. Upravte si délku popruhu, aby držel pevně, ale pohodlně. Zkontrolujte, zda vám navlhčené elektrody pevně doléhají na tělo, a zda je logo Polar na konektoru ve svislé poloze a v prostředku.

i Po každém použití odpojte konektor od popruhu a popruh opláchněte pod tekoucí vodou. Pot a tělesná vlhkost mohou udržovat elektrody vlhké a snímač srdeční frekvence aktivní. To zkracuje životnost baterie snímače tepové frekvence. Podrobné pokyny o čištění jsou uvedeny v kapitole *Důležité informace*.



Začněte trénovat

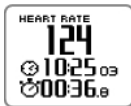
Nasadte si snímač tepové frekvence a nastavte volitelný snímač* podle pokynů v uživatelské příručce ke snímači. Pokud chcete ZoneOptimizer pro individuální nastavení vašich tréninkových zón použít, prostudujte si celé znění uživatelské příručky, které je k dispozici na adrese www.polar.com/support.



1. Začněte stisknutím OK. Tréninkový počítač vstoupí do režimu přípravného tréninku a spustí vyhledávání signálů snímače. Pokud signál snímače nebude nalezen, displej zobrazí trojúhelník s vykřičníkem. Procházením tlačítka NAHORU/DOLŮ vyberte sport pro trénink.



2. Po nalezení všech signálů snímače a výběru sportu stiskněte tlačítko OK. Zobrazí se **Recording started** (Spuštění záznamu) a lze spustit trénink.



3. Během tréninku lze změnit náhled tréninku procházením tlačítka NAHORU/DOLŮ. Dlouhým stisknutím tlačítka SVĚTLO lze vstoupit do **RYCHLÉ NABÍDKY**. Více informací o funkcích během tréninku naleznete v kompletní příručce uživatele na webové stránce www.polar.com/support.



Pokud kterýkoliv snímač bude mít během tréninku málo nabitou baterii, objeví se hlášení "XX sensor low battery" ("Slabá baterie snímače XX").

5. PO TRÉNINKU

Chcete-li trénink pozastavit, stiskněte tlačítko ZPĚT. Chcete-li záznam tréninkových dat zcela ukončit, stiskněte tlačítko ZPĚT ještě jednou.

Odpojte konektor od popruhu a popruh po každém použití opláchněte pod tekoucí vodou. Úplné pokyny pro péči a údržbu naleznete v části Důležité informace.

Základní údaje o svém výkonu si můžete prohlédnout v nabídce **MENU** > **DATA**:

- **Training files** (Tréninkové soubory), kde může být uloženo až 99 souborů s údaji o vašem cvičení.
- **Week summaries** (Týdenní přehledy) obsahují souhrnné údaje o tréninku za posledních 15 týdnů včetně aktuálního týdne.

- **Totals since xx.xx.xxxx** (Celkem od xx.xx.xxxx) obsahuje kumulativní hodnoty zaznamenané během tréninků od data posledního resetu.
- V **Delete files** (Smazat soubory) lze smazat jen jeden nebo všechny tréninkové soubory.

Chcete-li provést hlubší analýzu svých tréninkových údajů, přeneste je pomocí přenosové jednotky DataLink do webové služby polarpersonaltrainer.com. Webová služba nabízí různé možnosti analýzy dat. Další informace o provádění přenosů dat najdete v podrobné uživatelské příručce na stránce www.polar.com/support nebo v nápovědě webové aplikace polarpersonaltrainer.com.

6. DÙLEŽITÉ INFORMACE

Péče o výrobek

S tréninkovým počítačem je třeba zacházet s náležitou péčí - jako s každým jiným elektronickým zařízením. Níže uvedená doporučení vám pomohou splnit záruční závazky a užívat si tento produkt po mnoho nadcházejících let.

Tréninkový počítač: Uchovávejte svůj tréninkový počítač v čistotě. Čistěte je jemným mýdlem a vodním roztokem a oplachujte je čistou vodou. Neponořujte jej do vody. Opatrně jej osušte měkkým ručníkem. Nepoužívejte nikdy alkohol ani brusný materiál, jako je např. ocelová vlna nebo chemické čisticí prostředky.

Konektor: Po každém použití odpojte konektor od popruhu a osušte měkkým ručníkem. Konektor čistěte v případě potřeby mýdlovým roztokem vody. Nepoužívejte nikdy alkohol ani brusný materiál (jako je např. ocelová vlna nebo chemické čisticí prostředky).

Popruh: Po každém použití popruh opláchněte pod tekoucí vodou a pověste, aby uschl.

Popruh čistěte v případě potřeby jemným mýdlovým roztokem vody. Nepoužívejte zvlhčovací mýdla, mohly by na popruhu zanechávat zbytky. Popruh nenamáčejte, nečistěte chemicky a nebělte. Popruh nenapínejte a nepřehýbejte části s elektrodami.



Na štítku vašeho popruhu si ověřte, zda se může prát v pračce. Ani popruh ani konektor nedávejte do sušičky!

Popruh a konektor sušte a skladujte odděleně pro maximální prodloužení životnosti baterie snímače tepové frekvence. Tréninkový počítač a snímač tepové frekvence skladujte na chladném a suchém místě. Neskladujte je ve vlhkém prostředí, v neprodyšném materiálu (igelitový sáček či sportovní taška), ani ve vodivém materiálu (vlhký ručník). Nevystavujte je dlouhodobě přímému slunečnímu záření, např. ponecháním v autě či na rámu kola.

Zamezte tupým nárazům do tréninkového počítače a snímačů, tím se mohou jednotky snímačů poškodit.

Provozní teploty jsou -10 °C až +50 °C / +14 °F až +122 °F.

Servis

Během dvouleté záruky doporučujeme provádět veškerý servis počítače kromě výměny baterie v autorizovaném servisním středisku Polar. Záruka se nevztahuje na škodu nebo následnou škodu způsobenou servisem neautorizovaným firmou Polar Electro.

Kontaktní údaje a adresy všech servisních center Polar naleznete na webových stránkách www.polar.com/support a webových stránkách jednotlivých zemí.

Aby bylo zajištěno neustálé zdokonalování našich produktů a služeb pro lepší splnění potřeb, zaregistrujte svůj produkt Polar na stránce <http://register.polar.fi/>.



Uživatelské jméno pro váš účet Polar je vždy vaše e-mailová adresa. Při registraci produktu od společnosti Polar, na webových stránkách polarpersonaltrainer.com, na diskuzním fóru společnosti Polar a při registraci informačního bulletinu platí stejné uživatelské jméno a heslo.

Baterie

Jak tréninkový počítač RCX5 tak snímač tepové frekvence Polar H2 mají baterii vyměnitelnou uživatelem. Samostanou výměnu baterie proveďte přesně podle pokynů v kapitole Samostatná výměna baterií.

Před výměnou baterií věnujte pozornost následujícímu:

- Ukazatel nízké kapacity baterie se zobrazí, až bude zbývat 10–15 % kapacity baterie.
- Nadměrné používání podsvícení baterii spotřebovává rychleji.
- Podsvícení a zvuky se po zobrazení ukazatele nízkého stavu baterie automaticky vypínají. Všechna upozornění nastavená před spuštěním ukazatele nízkého stavu baterie zůstanou aktivní.

- Za chladných podmínek se ukazatel nízkého stavu baterie může zobrazit, ale po zvýšení teploty opět zmizí.



Pokud trénujete v chladném prostředí (-20 °C až -10 °C / -4 °F až 14 °F), doporučujeme nosit tréninkový počítač pod rukávem bundy přímo na kůži.

Samostatná výměna baterií

Při výměně baterií ověřte, zda těsnicí kroužek není poškozen, v tomto případě je nutné jej vyměnit za nový. Soupravy těsnicích kroužků/baterií lze zakoupit u dobře vybavených prodejců společnosti Polar a autorizovaných servisů Polar. V USA a Kanadě jsou od autorizovaných servisních center Polar k dostání další těsnicí kroužky. V USA jsou soupravy těsnicích kroužků/baterií k dostání na adrese www.shoppolar.com. Na stránce www.polar.com najdete online obchod Polar pro vaši zemi.

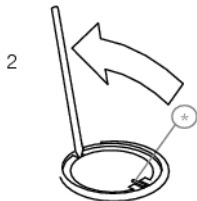
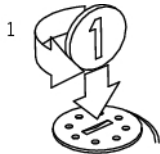
Baterie udržujte mimo dosah dětí. Při požití ihned kontaktujte lékaře.

Baterie je třeba řádně zlikvidovat v souladu s místními předpisy.

Při manipulaci s novou, plně nabitou baterií zamezte spínání kontaktů, tj. současně na obou stranách pomocí kovu nebo elektricky vodivých nástrojů, např. pinzet. Tím může dojít ke zkratování baterie, a tedy rychlejšímu vybití. Zkratováním se baterie obvykle nepoškozuje, ale může dojít ke snížení kapacity a životnosti baterie.

Výměna baterie v tréninkovém počítači

1. Kryt baterie otevřete pomocí mince otočením z polohy CLOSE (UZAVŘENO) do polohy OPEN (OTEVŘENO).
2. Při výměně baterie zápní jednotky (2) sejměte kryt baterie a baterii opatrně zvedněte malou pevnou tyčinkou nebo dřívkem, např. párátkem. Nejlépe nekovovým nástrojem. Postupujte pečlivě, aby se nepoškodil kovový akustický prvek (*) nebo drážky. Vložte novou baterii s kladným (+) pólem směrem ven.
3. Starý těsnící kroužek vyměňte za nový (je-li dostupný) jeho správným uložením do drážky v krytu, aby byla zajištěna odolnost proti vodě.
4. Kryt nasadte zpět a otočte jej po směru hodin do polohy CLOSE (UZAVŘENO).
5. V případě výměny baterií zápní jednotky znovu zadejte základní nastavení.



Výměna baterie snímače srdeční frekvence

1. Sponkou na popruhu otevřete kryt pouzdra baterie.
2. Tvrdým špičatým předmětem vhodné velikosti, například párátkem, vyjměte starou baterii z pouzdra. Nejlépe nekovovým nástrojem. Dbejte, abyste nepoškodili kryt pouzdra na baterie.
3. Do pouzdra vložte novou baterii záporným pólem (-) směrem ven. Zkontrolujte, zda těsnící kroužek zapadá do drážky, aby byla zajištěna vodotěsnost.
4. Nasadte okraj krytu pouzdra baterie do otvoru na konektoru a zatlačte zpět na místo. Mělo by se ozvat zacvaknutí.





Nebezpečí výbuchu v případě výměny baterie za nesprávný typ.

Instruktažní videa k výměně baterie jsou k dispozici na adrese [to http://www.polar.com/en/polar_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

Režim úspory energie

Režim úspory energie je standardně aktivní. Má následující účinky na používání vašeho tréninkového počítače:

1. Režim úspory energie během dne

Během doby od 06:00 hodin ráno do 24:00 hodin večer se režim úspory energie aktivuje vždy, když po dobu pěti minut nestisknete žádné tlačítko. Čas zobrazený na displeji se zmenší a funkce AutoSync se deaktivuje. Režim úspory energie opusťte stiskem libovolného tlačítka. Režim úspory energie se vypíná během záznamu tréninku.

2. Režim úspory energie během noci

Během noci, v intervalu 24:00 – 06:00 / 12:00am – 06:00am se displej tréninkového počítače automaticky vypne. Během této doby není funkce AutoSync aktivní. Režim úspory energie opusťte stiskem libovolného tlačítka. Po pěti minutách přejde displej zpět do režimu úspory energie.



Období, během kterého je režim úspory energie aktivní, lze upravit softwarem WebSync tak, aby lépe vyhovovalo vašemu tréninkovému rozvrhu. Více informací je uvedeno v nápovědě WebSync.

Životnost baterie

Životnost baterie pro tréninkový počítač RCX5 je průměrně 11 měsíců a závisí na tom, které funkce a snímače používáte. Následující doporučení vám pomohou prodloužit životnost baterie.

- Vypnutá funkce AutoSync.
- Pokud zrovna nepotřebujete údaje o rychlosti, vzdálenosti nebo místě, kde se nacházíte, nepoužívejte snímač GPS.

Bezpečnostní opatření

Tréninkový počítač RCX5 zobrazuje ukazatele vašeho výkonu. Tréninkový počítač Polar je určen k zobrazování úrovně vaší fyzické zátěže a potřeby odpočinku během tréninku a po něm. Měří tepovou frekvenci, rychlost a vzdálenost při jízdě na kole pomocí snímače rychlosti Polar CS s technologií W.I.N.D. Rovněž měří rychlost a vzdálenost při běhu pomocí krokového snímače Polar s3+ nebo snímače Polar G5 GPS / Polar G3 GPS s technologií W.I.N.D.. Snímač kadence Polar CS W.I.N.D. je určen k měření kadence při jízdě na kole. Nemá sloužit k žádnému jinému použití a jiné použití z něj ani nevyplývá.

Tréninkový počítač RCX5 by se neměl používat k získání environmentálních měření, která vyžadují odbornou či průmyslovou přesnost.

Interference během cvičení

V blízkosti elektrických zařízení může docházet k rušení. Při tréninku s tréninkovým počítačem mohou interferenci způsobit také základnové stanice WLAN. Aby se zamezilo chybnému odečtu nebo nesprávnému fungování, udržujte zařízení v bezpečné vzdálenosti od možných

zdrojů rušení. Více informací naleznete na www.polar.com/support.

Omezení rizik při cvičení

Cvičení může představovat určité riziko. Před započítím pravidelného tréninkového programu se doporučuje odpovědět na následující otázky o svém zdravotním stavu. Pokud na některou z těchto otázek odpovíte kladně, doporučujeme se před započítím libovolného programu poradit s lékařem.

- Byl/a jste po posledních pět let fyzicky neaktivní?
- Máte vysoký krevní tlak či vysoký cholesterol?
- Berete nějaké léky na srdce či krevní tlak?
- Máte v anamnéze nějaké dýchací potíže?
- Máte symptomy nějakého onemocnění?
- Zotavujete se ze závažného onemocnění či z lékařského zákroku?
- Používáte kardiostimulátor či jiné implantované elektronické zařízení?
- Jste kuřák/kuřačka?
- Jste těhotná?

Kromě intenzity cvičení mohou tepovou frekvenci ovlivnit také léky na srdce, krevní tlak, psychický stav, astma, intenzita dýchání apod., a dále také některé energetické nápoje, alkohol a nikotin.

Je důležité během cvičení vnímat reakce vašeho těla. **Pokud během cvičení pocítíte nečekaně bolest nebo nadměrnou únavu, doporučuje se přestat cvičit nebo snížit intenzitu cvičení.**

Pozor! Tréninkové počítače Polar můžete používat i tehdy, pokud máte zaveden kardiostimulátor. Teoreticky by mezi kardiostimulátorem a tréninkovým počítačem Polar nemělo docházet k vzájemnému rušení. V praxi neexistují záznamy o tom, že by někomu počítač rušil funkci kardiostimulátoru. Avšak nemůžeme vystavit oficiální záruku vhodnosti výrobku ve spojení s kardiostimulátorem nebo jinými elektronickými implantáty, protože je jich množství různých druhů. V případě pochybností nebo pokud při používání výrobků Polar zaznamenáte nezvyklé pocity, poraďte se s lékařem nebo s výrobcem vašeho elektronického implantátu, abyste zjistili, zda je použití tréninkového počítače ve vašem konkrétním případě bezpečné.

Pokud jste alergičtí na nějakou látku, která se dostane do styku s vaší pokožkou nebo pokud máte podezření na alergii v důsledku používání tohoto výrobku, zkontrolujte materiály uvedené v Technických údajích. Abyste zabránili případné alergické reakci kůže na snímač srdeční frekvence, noste jej na tričku, ale pod elektrodami tričko navlhčete, abyste zajistili bezchybnou funkci snímače.



Kombinovaný vliv vlhkosti a intenzivního tření může způsobit černé skvrny na světlých oděvech. Pokud používáte parfém nebo repelent proti hmyzu, dbejte, aby se nedostal do kontaktu ani s tréninkovým počítačem, ani se snímačem tepové frekvence.

Používání tréninkového počítače RCX5 ve vodě: Tréninkový počítač i snímač tepové frekvence jsou vodě odolné a lze je používat i při vodních sportech. Jiná kompatibilní čidla jsou voděodolná a lze je používat i při deštivém počasí. Tréninkový počítač můžete mít nasazen i při plavání. Avšak není určen jako pomůcka při potápění. Abyste udrželi jeho odolnost proti poškození vodou, nemačkejte pod hladinou jeho tlačítka. Rovněž se nedoporučuje omývat

tréninkový počítač nebo snímače tlakovou vodou. Při měření tepové frekvence ve vodě může docházet k různým druhům rušení. Další informace naleznete v podrobné uživatelské příručce na stránce www.polar.com/support. Pokud máte problémy s měřením tepové frekvence ve slané nebo chlorované vodě, doporučujeme používat snímač tepové frekvence Polar T31c.

Technické údaje

Tréninkový počítač

Životnost baterie:	Průměrně 8-11 měsíců (při tréninku průměrně 1 h/den, 7 dnů/týden)
Typ baterie:	CR 2032
Těsnicí kroužek baterie:	O-kroužek z EPDM 24,3 x 0,8 mm (Není nutné měnit během výměny baterie, pokud těsnicí kroužek není poškozen.)
Provozní teplota:	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Materiály tréninkového počítače:	Objektivy PMMA s tvrdým povlakem na vrchním povrchu, těleso tréninkového počítače ABS+GF kovové části z nerez oceli
Materiály zápěstního popruhu a přezky:	Polyurethan (TPU) a nerez ocel
Přesnost hodinek:	Lepší než $\pm 0,5$ vteřin/den při teplotě 25 °C/77 °F.
Přesnost monitorování tepové frekvence:	± 1 % nebo 1 bpm podle toho, co je větší. Definice platí pro stabilní podmínky.
Rozsah měření tepové frekvence:	15-240 bpm
Rozsah displeje aktuální rychlosti:	0–127 km/h nebo 0–75 mil/h

Voděodolnost: 30 m (Vhodné pro koupání a plavání)

Limitní hodnoty tréninkového počítače

Maximální počet souborů: 99
Maximální počet tréninků v souboru pro více druhů sportu: 99
Maximální časový záznam na 1 soubor: 99 h 59 min 59 s
Maximální počet úseků: 99
Maximální počet úseků při multisportovním tréninku: 99 na 1 druh sportu
Celková vzdálenost: 999 999 km / 621370 mil
Celková doba: 9999 h 59 min 59 s
Celkové kalorie: 999,999 kcal
Celkový počet cvičení: 9999

Snímač srdeční frekvence

Životnost baterie (Polar H2): 800 hod
Typ baterie: CR2025
Těsnicí kroužek baterie: O-kroužek 20,0 x 0,90 materiál silikon
Provozní teplota: -10 °C až +40 °C / 14 °F až 104 °F
Materiál konektoru: ABS
Materiál popruhu: 38% polyamid, 29% polyuretan, 20% elastan, 13% polyester
Voděodolnost: 30 m (Vhodné pro koupání a plavání)

Software Polar WebSync a Polar DataLink

Systémové požadavky: Operační systém: Microsoft Windows XP/Vista/7 nebo Intel Mac OS X 10.5 nebo novější
Připojení k internetu
Volný USB port pro DataLink

Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee

- Tato záruka nemá vliv na zákonná práva spotřebitele v rámci příslušného národního práva, ani na zákonná práva spotřebitele proti prodejci, která vyplývají z kupní/prodejní smlouvy.
- Tato omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee byla vydána společností Polar Electro Inc. pro spotřebitele, kteří si zakoupili tento produkt v USA či Kanadě. Tato omezená mezinárodní záruka Polar byla vydána společností Polar Electro Oy pro spotřebitele, kteří si zakoupili tento produkt v jiných zemích.
- Společnost Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantuje původnímu spotřebiteli/kupci tohoto zařízení, že produkt nebude projevovat vady na materiálu či zpracování po dva (2) roky od data koupě.
- **Platební doklad z původní koupě je vaším důkazem o koupi!**
- Záruka se nevztahuje na baterii, běžné opotřebení, poškození v důsledku nesprávného použití, zneužití, nehody či

nerespektování bezpečnostních opatření; nesprávné údržby, komerčního použití, na rozbité či poškrábané obaly/displeje, pásku na rukávě, elastický popruh a vybavení Polar.

- Záruka se nevztahuje na jakékoliv poškození, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, zvláštní, vyplývající z produktu či v souvislosti s ním.
- Na položky zakoupené z druhé ruky se dvouletá (2 roky) záruka nevztahuje, pokud není jinak stanoveno místními zákony.
- Během záručního období bude produkt opraven či vyměněn v jakémkoliv servisním centru Polar bez ohledu na stát, v němž byl původně zakoupen.

Záruka vztahující se na veškeré produkty bude omezena na státy, v nichž byl produkt původně uveden na trh.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finsko. Všechna práva vyhrazena. Žádnou část této příručky nelze použít či reprodukovat v jakémkoliv formě či jakýmkoliv způsobem bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy.

Názvy a loga v této příručce nebo v balení tohoto produktu jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy. Názvy a loga označená symbolem ® v této příručce nebo v balení tohoto produktu jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy. Windows je registrovaná obchodní známka společnosti Microsoft Corporation a Mac OS je registrovaná obchodní známka společnosti Apple Inc.

Společnost Polar Electro Oy je společnost ověřená certifikátem ISO 9001:2008.

CE 0537

Tento produkt odpovídá standardům Směrnice 93/42/EHS, 1999/5/ES a 2011/65/EU. Příslušné prohlášení o shodě naleznete na webové stránce www.polar.com/support.



Tento přeškrtnutý odpadový kontejner na kolečkách značí, že produkty společnosti Polar jsou elektronická zařízení a spadají pod Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2002/96/ES o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) a baterie a akumulátory používané v produktech spadají pod Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2006/66/ES o bateriích a akumulátorech a odpadních bateriích a akumulátorech. Tyto produkty a baterie/akumulátory uvnitř zařízení Polar by tedy měly být likvidovány v zemích Evropské unie odděleně.



Toto označení značí, že produkt je chráněn proti elektrickým šokům.

Prohlášení o zodpovědnosti

- Materiál v této příručce slouží pouze k informativním účelům. Produkty, které popisuje, mohou být bez předchozího upozornění změněny vzhledem ke kontinuálnímu rozvojovému programu výrobce.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nečiní prohlášení nebo záruky týkající se této příručky nebo produktů v ní uvedených.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy neodpovídá za žádné škody, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, následné či zvláštní, týkající se či vyplývající z použití tohoto materiálu nebo produktů v něm uvedených.

Vyrobeno společností Polar Electro Oy,
Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE.

Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300,
www.polar.com

Manufactured by

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

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY