

Polar RC3 GPS™

Úvodní příručka k zařízení

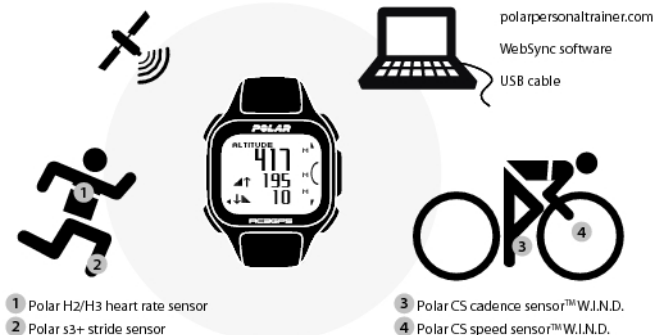
POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

OBSAH

1. ÚVOD	3
2. PŘÍPRAVA	8
3. TRÉNINK	11
4. ANALÝZA	17
5. DŮLEŽITÉ INFORMACE	19
Péče o výrobek	19
Informace o baterii.....	21
Bezpečnostní opatření	24
Technické údaje	26
Omezená mezinárodní záruka	
Polar Guarantee	28

1. ÚVOD

Blahopřejeme k zakoupení tréninkového počítače Polar RC3 GPS! RC3 GPS je komplexní systém, který vás povede při vašem tréninku.



Plná verze uživatelské příručky a aktuální verze tohoto průvodce je k dispozici na adrese www.polar.com/support. Instruktažní videa najdete na adrese http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

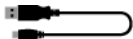
Tréninkový systém



S integrovanou jednotkou GPS **tréninkový počítač Polar RC3 GPS** zaznamenává údaje o rychlosti a vzdálenosti a informace o trase v rámci webové služby polarpersonaltrainer.com pro všechny sporty pod širým nebem díky používání technologie Global Positioning System (GPS).



Pokud jste si zakoupili sadu, která neobsahuje snímač tepové frekvence, vypněte si ho v nastavení Sportovních profilů. Pokyny viz Preparing (Příprava).



Tréninkový počítač Polar RC3 GPS si připojíte ke svému počítači pomocí **USB kabelu**. Pak můžete nabíjet baterii a přenášet data mezi tréninkovým počítačem a webovou aplikací polarpersonaltrainer.com.



Chcete-li hlubší analýzu vašeho tréninku, přeneste své tréninkové údaje do aplikace polarpersonaltrainer.com. Můžete si také sestavovat a stahovat své tréninkové cíle a programy Polar pro trénink vytrvalosti do vašeho tréninkového počítače a využívat je při tréninku.

Příslušenství počítače Polar

S pomocí příslušenství k vašemu počítači Polar si můžete obohatit své tréninkové zážitky a lépe poznat své fyzické možnosti.



Tréninkový počítač RC3 GPS je kompatibilní se snímači tepové frekvence **H2** a **H3**. Pohodlný snímač tepové frekvence přesně zjišťuje vaši tepovou frekvenci z elektrických signálů srdce a údaje odesílá do tréninkového počítače v reálném čase.

Snímač tepové frekvence se skládá z konektoru a popruhu.

Krokový snímač s3+ přenáší údaje o rychlosti a vzdálenosti běhu do tréninkového počítače. Měří také běhovou kadenci a délku kroku.

Snímač rychlosti CS s technologií W.I.N.D. bezdrátově měří vzdálenost a vaši rychlost/tempo jízdy na kole, v reálném čase, průměrnou a maximální.

Snímač kadence CS s technologií W.I.N.D. bezdrátově měří vaši skutečnou, průměrnou a maximální kadenci jízdy na kole v otáčkách za minutu.



Údaje ze všech kompatibilních snímačů jsou přenášena bezdrátově do tréninkového počítače prostřednictvím technologie 2.4 GHz W.I.N.D., exkluzivně využívané firmou Polar. Tím je vyloučena interference během tréninku.

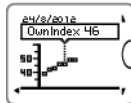
Struktura nabídky a funkce tlačítek

V režimu času stiskněte tlačítko UP (NAHORU) a otevřete **MENU** (nabídku). Nabídkou můžete listovat tlačítky UP/DOWN (NAHORU/DOLU) s potvrzením volby tlačítkem START.



- Chcete-li si prohlédnout uložené tréninkové údaje, zvolte možnost **Data** (Údaje).
- Volbou **Settings** (Nastavení) můžete upravovat sportovní profily, nastavení tepové frekvence, informace o uživateli, obecná nastavení a nastavení hodin.

- Zvolte **Fitness test** (test zdatnosti) a můžete zahájit test nebo si prohlédnout výsledky testu. Polar Fitness Test (test zdatnosti Polar) měří vaši aerobní kondici v klidu po pěti minutách po sportu. Výsledek, Polar OwnIndex (vlastní index Polar), vyhodnocuje váš maximální příjem kyslíku (VO_{2max}). Test provádějte každých 6 týdnů, abyste viděli své pokroky.



LIGHT (SVĚTLO)

- osvětluje displej
- **Stiskem a podržením** zapnete **QUICK MENU** (rychlou nabídku):
Tlačítka pro zobrazení času můžete nastavit budík nebo vybrat časové pásmo. Během tréninku můžete zamykat tlačítka, vyhledávat snímač, upravovat tréninkové zvuky, nastavovat automatické měření délky kola, zobrazovat si údaje GPS nebo limity tréninkových zón.

BACK (ZPĚT)

- Zavírá nabídku
- Vrací na předcházející úroveň
- Zavírá okno bez změny nastavení
- Ruší volby
- **Stiskněte a podržte** pro návrat do režimu času z jakéhokoliv jiného režimu.

UP (NAHORU)

- Přechází mezi jednotlivými řádky ve výběrových seznamech
- upravuje vybranou hodnotu
- **Stiskem a podržením** mění ciferník hodin.

START/OK

- Potvrzuje volby
- Zahajuje trénink
- Záznam kola
- **Stiskem a podržením** nastavuje zámek zóny v tréninkovém režimu.

DOWN (DOLŮ)

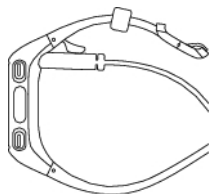
- slouží k pohybu v rámci výběrových seznamů, a k
- úpravám vybrané hodnoty.
- **Stiskem a podržením** můžete přepínat mezi časem 1 a časem 2.

2. PŘÍPRAVA

Dobíjení baterie

Zařízení RC3 GPS má vlastní dobíjecí baterii. Baterie zařízení RC3 GPS se dobíjí přes USB připojení na váš počítač USB kabelem, který se dodává s produktem. Pokud chcete konektor USB připojit do zásuvky ve stěně, použijte adaptér USB (není součástí dodávky).

1. Zapněte mikro USB konektor do portu USB v zařízení RC3 GPS.
2. Zapněte konektor USB do USB portu počítače. Nedoporučuje se používat rozbočovače USB, protože nemusí dodávat dostatečnou energii pro zařízení RC3 GPS.
3. Na obrazovce se objeví animace nabíjení, Nabíjení baterie do plných znaků nabití trvá maximálně 1,5 hodiny.
4. Jakmile je zařízení RC3 GPS dobito, objeví se zpráva **Charging complete** (Nabíjení ukončeno). Odpojte kabel.



Zařízení RC3 GPS přejde po prvním dobití na základní nastavení. Pro vstup do základního nastavení během nabíjení stiskněte libovolné tlačítko.



Použijte kabel kompatibilní s USB 1.1/2.0, který je součástí příslušenství k zařízení. Pokud nabíjíte z rozbočovače USB, může být doba nabíjení delší.

Zadávání základních nastavení

Vložte co nejpřesnější údaje, abyste si zajistili správnou zpětnou vazbu k vašemu sportovnímu výkonu.

1. Nejprve si zvolte jazyk. Volbu potvrďte tlačítkem START.
2. Zobrazí se výzva **Please enter basic settings** (Zadejte základní nastavení). Stiskněte START a začněte vkládat své osobní údaje pomocí tlačítek UP/DOWN

(nahoru/dolů) a zadání potvrzujte stiskem tlačítka START.

3. Po dokončení základních nastavení v případě potřeby upravte svou úroveň aktivity a maximální tepovou frekvenci v menu **Settings** (Nastavení) > **User information** (Uživatelské informace).



Je důležité, abyste Základní nastavení zadávali přesně, hlavně když nastavujete svou tělesnou hmotnost, výšku, datum narození a pohlaví, protože mají vliv na přesnost naměřených hodnot, jako jsou limity tepové frekvence a kalorický výdej.

Podrobné informace o nastavení zařízení RC3 GPS jsou uvedeny v kompletní uživatelské příručce na adrese www.polar.com/support.

Úprava nastavení sportovních profilů

Funkce **Sport Profile** (Sportovní profil) vám pomůže začít trénovat v klidu. Počítač RC3 GPS nabízí pět sportovních profilů: jeden pro běh, dva pro jízdu na kole a dva pro ostatní sporty.

Nastavení sportovních profilů si můžete upravit podle svých tréninkových potřeb v **MENU > Settings > Sport Profiles** (Nabídka > Nastavení > Sportovní profily). Například si můžete aktivovat snímače, které budete chtít pro trénink používat. Jakmile pak začnete trénink s použitím sportovního profilu, zařízení RC3 GPS si hned automaticky zjistí potřebné snímače.



*Pro každý sport je přednastaven snímač tepové frekvence. Díky tomu RC3 GPS automaticky začne hledat signál snímače tepové frekvence, jakmile v režimu času stisknete tlačítko **START**. Pokud jste si zakoupili sadu, která snímač tepové frekvence neobsahuje, vypněte ho v **MENU > Settings (Nastavení) > Sport Profiles (Sportovní profily) > Running (Běh) > Heart rate sensor (Snímač tepové frekvence) > Off (Vypnuto)**.*

Jakmile poprvé aktivujete volitelný snímač (s3+ krokový snímač, snímač rychlosti CS s technologií W.I.N.D. nebo snímač kadence CS s technologií W.I.N.D.), musí být spárován s RC3 GPS. Další informace o nastavení sportovních profilů a párování snímačů s počítačem RC3 GPS viz podrobná uživatelská příručka na adrese www.polar.com/support.

3. TRÉNINK

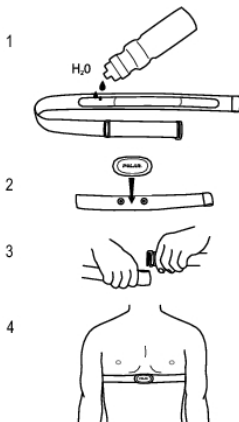
Nasazování snímače tepové frekvence

Noste snímač tepové frekvence, který vám bude měřit tep.

1. Část popruhu s elektrodami navlhčete.
2. Na popruh připojte konektor.
3. Popruh si nasadte pevně na hrud' těsně pod hrudní svaly a na druhý konec popruhu připněte 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.




*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**.*



Zahájení tréninku

Trénink začněte stiskem tlačítka START.

 Pokud jste si zakoupili sadu, která neobsahuje snímač tepové frekvence, a v nastavení Sportovních profilů jste si ho vypnuli, přeskočte body 1 a 2 a přejděte rovnou k bodu 3.



1. Nasad'te si tréninkový počítač RC3 GPS a snímač tepové frekvence a stiskněte START . Zobrazí se **Searching for new heart rate sensor** (Hledám nový snímač tepové frekvence). Počítač RC3 GPS hledá signál nového snímače tepové frekvence.



2. Jakmile ho najde, zobrazí se **Heart rate sensor found** (Snímač tepové frekvence nalezen). Tomu se říká párování a pro každý snímač tepové frekvence se provádí jen jednou. Párování zajišťuje, že váš počítač RC3 GPS bude přijímat signály jen z vašeho snímače tepové frekvence a z žádného jiného, a že bude váš trénink nerušený i v přítomnosti dalších tréninkových počítačů ve vašem okolí.



3. Počítač RC3 GPS spustí přípravný režim "před tréninkem". Vyberte si sportovní profil, který chcete používat, tlačítky UP/DOWN (NAHORU/DOLŮ).

Pokud jste si v tomto profilu aktivovali funkci GPS anebo volitelný snímač, počítač RC3 GPS automaticky začne vyhledávat příslušný signál.

Abyste zachytili signál ze satelitů, jděte ven a dál od vysokých budov a stromů. Za dobrých atmosférických podmínek zachycení satelitních signálů napoprvé trvá asi 30-60 sekund. Počítač RC3 GPS najde signály rychleji, pokud s ním během vyhledávání nebudete hýbat.



4. Zatřetí bude označovat, že byl signál nalezen. Na tomto obrázku počítač RC3 GPS našel signál snímače tepové frekvence a GPS. Pokud počítač RC3 GPS signál nenajde, objeví se na displeji trojúhelník s vykřičníkem.

Jakmile počítač RC3 GPS nalezne všechny potřebné signály, stiskněte tlačítko START. Zobrazí se **Recording started** (Nahrávání zahájeno) a vy můžete začít nahrávat svůj trénink.

Tréninkové funkce



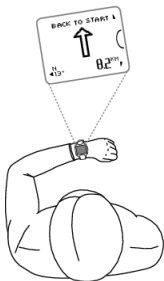
Trénování ve **sportovních zónách Polar** je snadný způsob sledování intenzity tréninku. Funkce **Zonepointer** je ukazovátko sportovní zóny, ve které právě trénujete. Má vzhled symbolu srdce, který se pohybuje po stupnici podle rychlosti vaší tepové frekvence.



Pro každý trénink si můžete svou sportovní zónu zamknout. Jakmile vaše tepová frekvence překročí kterýmkoliv směrem limit vybrané sportovní zóny, počítač RC3 GPS vyšle zvukový a optický alarm.



*Prvku **ZoneOptimizer** můžete využít během rozcvičování pro individuální nastavení vašich tréninkových zón. Funkce **ZoneOptimizer** upravuje nastavení vašich sportovních zón podle variability vaší tepové frekvence.*



Funkce **Back to starting point** (Zpět na začátek) vás dovede zpět na místo, kde jste začali trénovat. Když začnete trénovat, tréninkový počítač uloží souřadnice vašeho výchozího místa. Když nastane čas se tam vrátit, udělejte následující:

- Otevřete si okno BACK TO START (Zpět na start).
- Držte počítač RC3 GPS ve vodorovné poloze před sebou (s logem "POLAR" dopředu).
- Nezastavujte se, aby počítač RC3 GPS mohl určit, kterým směrem jdete. Šipka bude ukazovat směrem k vašemu výchozímu bodu.
- JAbyste se tam dostali, zatáčejte vždy podle směru šipky.
- Počítač RC3 GPS ukazuje také souřadnice vzdálenosti vzdušnou čarou mezi vaší aktuální polohou a výchozím bodem vašeho tréninku.

i Pro případ, že by počítač RC3 GPS ztratil signál nebo se vybila baterie, mějte raději vždycky s sebou i mapu.

V podrobné uživatelské příručce na adrese www.polar.com/support jsou uvedeny podrobné pokyny k používání **sportovních zón Polar**, funkce **ZoneOptimizer** a **Back to starting point** (Zpět na začátek).

Funkce tlačítek

- Obrazovku tréninku můžete přepnout tlačítky UP/DOWN (NAHORU/DOLŮ).
- **QUICK MENU** (rychlá nabídka) se otevře po stisku a podržení tlačítka LIGHT (světlo) po dobu 2 sekund.
- Kolo si můžete zaznamenat stiskem tlačítka START .
- Zónu si můžete zamknout stiskem a podržením tlačítka START .
- Trénink můžete přerušit pauzou stiskem tlačítka BACK (zpět).
- Chcete-li trénink úplně ukončit, stiskněte tlačítko BACK (zpět) dvakrát.

Další informace o funkcích počítače během tréninku najdete v podrobné uživatelské příručce na adrese www.polar.com/support.

4. ANALÝZA

Prvek **Prospěch z tréninku** vám pomůže lépe zjistit účinnost vašeho trénování. Tento prvek vyžaduje používání snímače tepové frekvence. Po každém tréninku vám nabídne zpětnou vazbu v textové podobě a souhrn vašich výsledků, pokud jste trénovali celkem alespoň 10 minut ve sportovních zónách.

Podrobnosti o vašem výkonu naleznete v **MENU > Data > Training files** (Nabídka > Údaje > Tréninkové soubory).



Chcete-li hlubší analýzu vašeho tréninku, přeneste své tréninkové údaje do aplikace polarpersonaltrainer.com pomocí kabelu USB a softwaru WebSync.

Software WebSync si můžete stáhnout na adrese www.polarpersonaltrainer.com po provedení registrace do webové služby. Používání webové služby polarpersonaltrainer.com je zdarma.

Pomocí webové služby **polarpersonaltrainer.com** můžete

- sledovat svou tréninkovou trasu
- sdílet své sportovní výsledky s kolegy na společenských sítích
- vyzývat přátele k virtuálním sportovním soutěžím
- získat podrobnou zpětnou vazbu o vašem tréninku
- ukládat si tréninková data v souborech a sledovat své pokroky
- v tréninkovém deníku si vést záznamy o tréninkové zátěži a potřebném odpočinku
- sestavovat a stahovat programy Polar pro trénink vytrvalosti do vašeho tréninkového počítače a využívat je při tréninku, a
- určovat si vlastní tréninkové cíle

Další informace o funkcích webové aplikace **polarpersonaltrainer.com** naleznete v online nápovědě pro **polarpersonaltrainer.com**.

S pomocí softwaru **WebSync** můžete

- synchronizovat a přenášet data mezi vaším tréninkovým počítačem RC3 GPS a aplikací **polarpersonaltrainer.com**,
- upravovat nastavení vašeho RC3 GPS, a
- individuálně si upravit displej počítače RC3 GPS například přidáním svého osobního loga.

Další informace o přenosu dat a dalších funkcích softwaru **WebSync** naleznete v podrobné uživatelské příručce na adrese www.polar.com/support nebo v online nápovědě pro software **WebSync**.

5. DŮLEŽITÉ INFORMACE

Péče o výrobek

Tréninkový počítač

Svůj tréninkový počítač uchovávejte v čistotě. Nečistoty z něj otírejte vlhkým papírovým ubrouskem. Pro zachování nepropustnosti pro vodu nedávejte tréninkový počítač do tlakové myčky nebo pračky. *Počítač neponořujte do vody.* K čištění nikdy nepoužívejte alkohol nebo brusné materiály, jako např. drátěnky či chemické čisticí prostředky.



Nevhodné pro koupání nebo plavání. Chráněné proti rozstříkům a dešti. Tréninkový počítač neponořujte do vody. Hustý déšť může bránit příjmu signálu GPS.

Snímac tepové frekvence

Konektor: Po každém použití odpojte konektor vysílače od popruhu a osušte měkkým ručníkem. V případě potřeby očistěte konektor neagresivním mýdlovým roztokem. K čištění nikdy nepoužívejte alkohol nebo brusné materiály, jako např. drátěnky či chemické čisticí prostředky.

Popruh: Popruh opláchněte pod tekoucí vodou, pověste a nechte uschnout. V případě potřeby očistěte popruh neagresivním mýdlovým roztokem. Nepoužívejte zvlhčující mýdla, protože mohou na popruhu zanechávat zbytky. Popruh nemáchejte, nežehlete, nepoužívejte chemická čistidla a bělidla. Popruh nenatahujte ani nepřehýbejte v místech uložení elektrod.



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

Snímač rychlost CS s technologií W.I.N.D., Snímač kadence CS s technologií W.I.N.D. a krokový snímač s3+

Snímače čistěte jemným mýdlem a vodním roztokem a oplachujte čistou vodou. Pro zachování nepropustnosti pro vodu nedávejte snímače do tlakové myčky nebo pračky. *Snímač rychlosti CS, snímač kadence CS ani krokový snímač s3+ neponořujte do vody.* K čištění nikdy nepoužívejte alkohol nebo brusné materiály, jako např. drátěnky či chemické čisticí prostředky.

Chraňte snímače před prudkými nárazy, jelikož mohou poškodit jednotky čidel.

Skladování

Tréninkový počítač a snímače skladujte na chladném suchém místě. Neskladujte je ve vlhkém prostředí, v neprodyšném materiálu (igelitový sáček či sportovní taška), ani ve vodivém materiálu (vlhký ručník). Nevystavujte dlouhodobě tréninkový počítač přímému slunečnímu záření, např. ponecháním v autě či na rámu kola.

Doporučuje se skladovat tréninkový počítač zčásti nebo zcela dobitý. Při skladování se baterie pomalu vybíjí. Pokud hodláte skladovat tréninkový počítač několik měsíců, doporučuje se ho po pár měsících dobít. Tím se prodlouží životnost baterie.

Snímač tepové frekvence uchovávejte na chladném suchém místě. Popruh a konektor osušte a skladujte odděleně, abyste maximálně prodloužili životnost baterie snímače tepové frekvence. Aby snímač neoxidoval, neskladujte ho vlhký v neprodyšném obalu jako je sportovní taška. Snímač tepové frekvence nevystavujte po dlouhou dobu přímému slunečnímu záření.

Servis

Během dvouleté záruky doporučujeme provádět veškerý servis počítače kromě výměny baterie ve snímači tepové frekvence v autorizovaném servisním středisku Polar. Záruka se nevztahuje na poškození obalu či poškození v důsledku provedení servisem neautorizovaným společností Polar Electro.

Kontaktní informace všech servisních středisek Polar jsou uvedeny na adrese www.polar.com/support a na webových stránkách pro jednotlivé země.

Svůj výrobek Polar si zaregistrujte na adrese <http://register.polar.fi/>, abyste si zajistili aktuální informace o vylepšení našich výrobků a služeb pro lepší plnění vašich potřeb.

Informace o baterii

Tréninkový počítač

Tréninkový počítač obsahuje dobíjecí baterii. Společnost Polar doporučuje minimalizovat možné účinky odpadu na životní prostředí a lidské zdraví dodržováním místních předpisů pro likvidaci odpadu a pokud možno využívat na konci životnosti baterie oddělený sběr elektronických zařízení. Baterii nevyhazuje mezi netříděný komunální odpad.

Dobíjecí baterie mají omezený počet dobíjecích cyklů. Než nastane viditelný pokles kapacity baterie, můžete ji dobít více než 300krát. Počet cyklů dobíjení závisí také na použití a provozních podmínkách. Po jedné hodině nabíjení se baterie dobije ze 70-80%. Plné dobíjení baterie trvá až 1,5 hodiny.

Délka provozu na baterii

- při nepřetržitém používání pro záznam tréninku se zapnutou funkcí GPS: až 12 hodin
- při nepřetržitém používání pro záznam tréninku s vypnutou funkcí GPS: až 1700 hodin
- Pokud trénujeme v průměru 1hod denně, 7 dní v týdnu:
 - Se zapnutou funkcí GPS: asi 11 dní
 - S vypnutou funkcí GPS: asi 120 dní
- Jen při používání režimu času: 4 měsíce

Provozní doba závisí také na podmínkách provozu (například na teplotě prostředí) a stáří baterie. Za mrazu je provozní doba baterie podstatně kratší. Pokud nosíte počítač RC3 GPS pod oděvem, udržujete ho v teple a prodlužujete provozní dobu baterie.

Podrobné informace o tom, kdy a jak baterii dobíjet, najdete kompletní uživatelské příručce na adrese www.polar.com/support.

Snímač tepové frekvence

Snímač tepové frekvence Polar využívá vyměnitelnou baterii.

Při výměně baterií ověřte, zda těsnicí kroužek není poškozen, v tomto případě je nutné jej vyměnit za nový, abyste zajistili odolnost konektoru proti vodě.

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 si můžete soupravy těsnicích kroužků a baterií zakoupit také na internetu na adrese www.shoppolar.com.

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.

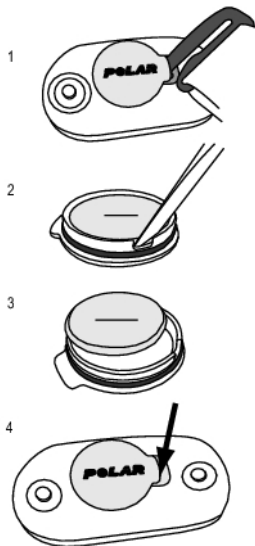
Výměna baterie:

1. Pomocí spony na popruhu vypáčte kryt baterie.
2. Baterii vyjměte pomocí vhodného malého tenkého předmětu, jako je například párátko. Nejlépe nekovovým nástrojem. Dávejte pozor, abyste nepoškodili kryt baterie.
3. Do pouzdra vložte novou baterii (CR 2025) záporným (-) pólem směrem ven.
4. Nasaďte okraj krytu pouzdra baterie do drážky konektoru a přitiskněte na místo. Měli byste slyšet zacvaknutí.

Baterie uchovávejte mimo dosah dětí. Při požití ihned kontaktujte lékaře. Baterie likvidujte podle místních nařízení.



Nebezpečí výbuchu v případě výměny baterie za nesprávný typ.



Bezpečnostní opatření

Tréninkový počítač Polar RC3 GPS zobrazuje ukazatele vašeho výkonu. Počítač RC3 GPS je navržen tak, aby ukazoval úroveň fyziologické zátěže a doby odpočinku během tréninku i po něm. Měří tepovou frekvenci, rychlost a vzdálenost. Měří také kadenci při běhu pomocí krokového snímače s3+ a kadenci otáček kola při jízdě na kole snímačem kadence CS s technologií W.I.N.D.. Nemá sloužit k žádnému jinému použití a jiné použití z něj ani nevyplývá.

Přístroj RC3 GPS se nepoužívá na měření podmínek prostředí, které vyžaduje speciální přesné přístroje.

Minimalizujte riziko cvičení: Tělesné cvičení může představovat jistá rizika. Před započítím pravidelného tréninkového programu se doporučuje odpovědět na následující otázky o svém zdravotním stavu. Pokud na kteroukoliv z těchto otázek odpovíte Ano, doporučujeme se před zahájením jakéhokoliv tréninkového programu poradit s lékařem.

- Byli jste posledních pět let fyzicky neaktivní?
- máte vysoký krevní tlak nebo vysokou hladinu cholesterolu?
- Užíváte léky na snížení tlaku nebo léky na srdce?
- Trpěli jste někdy problémy s dýcháním?
- Máte příznaky nějaké choroby?
- uzdravujete se z těžké choroby nebo rehabilitujete po léčbě?
- používáte kardiostimulátor nebo jiný elektronický implantát?
- Kouříte?
- Jste těhotná žena?

Kromě intenzity cvičení může být srdeční frekvence ovlivněna také léky na srdce, krevním tlakem, psychickým stavem, astmatem, způsobem dýchání apod., a rovněž některými energetickými nápoji, alkoholem a nikotinem.

Během cvičení je důležité věnovat pozornost reakcím vašeho těla. **Pokud pocítíte při cvičení fyzickou bolest nebo nepřiměřenou únavu, doporučuje se cvičení přerušit nebo pokračovat se sníženou intenzitou.**

Pozor! Počítač Polar mohou používat lidé s kardiostimulátorem. 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 na kůži, nesmí tyto přípravky přijít do kontaktu ani se snímačem srdeční frekvence, ani s tréninkovým počítačem.

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

Blízká elektrická zařízení mohou počítač rušit. Při tréninku mohou také rušit počítač Polar základny WLAN. Aby se zamezilo chybnému odečtu nebo nesprávnému fungování, udržujte zařízení v bezpečné vzdálenosti od možných zdrojů rušení. Další informace viz www.polar.com/support.

Technické údaje

Tréninkový počítač

Typ baterie:	Dobíjecí baterie 250 mAh Li-Pol
Provozní hodiny:	asi 12 hodin nepřetržitého provozu
Provozní teplota:	-10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Materiály tréninkového počítače:	Čočka PMMA s tvrzeným povrchem, těleso tréninkového počítače (ABS+GF)+TPU / PA+GF / (TPU+PC) +TPU / ABS+PC, s kovovým opláštěním z / hliníku nebo / nerez oceli
Materiály zápěstního popruhu a přezky:	Polyuretan (TPU) a nerez ocel
Přesnost hodin:	Lepší než ± 0,5 sekund za den při teplotě 25 °C
Přesnost GPS:	vzdálenost ±2%, rychlost ±2km/h
Rychlost samplování:	1 sampl/s
Přesnost údajů o nadmořské výšce:	±20m
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:	0-36 km/h (při měření rychlosti krokovým snímačem s3+) 0-127 km/h (při měření rychlosti snímačem rychlosti CS) 0-303 km/h (při měření rychlosti pomocí GPS)
Voděodolnost:	Voděodolný IPX7 Není vhodný pro koupání a plavání. Chráněný před deštěm a postříkáním.

Limitní hodnoty tréninkového počítače

Maximální počet souborů:	99
Maximální časový záznam na 1 soubor:	99 h 59 min 59 s
Maximální počet kol zaznamenaný během jednoho tréninku:	99 (na 1 cvičení)
Maximální počet automatických kol zaznamenaný během jednoho tréninku:	99 (na 1 cvičení)
Celková vzdálenost:	99999,99 km / 99999,99 mi
Celková doba:	9999 h 59 min 59 s
Celkové kalorie:	999 999 kcal
Celkový počet cvičení:	65535

Snímač srdeční frekvence

Životnost baterie:	1600 hodin používání
Typ baterie:	CR2025
Těsnicí kroužek baterie:	O-kroužek 20,0 x 0,90 materiál silikon
Provozní teplota:	-10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Materiál konektoru:	ABS
Materiál popruhu:	38% polyamid, 29% polyuretan, 20% elastan, 13% polyester
Voděodolnost:	30 m Snímač tepové frekvence Polar je voděodolný, ale neměří ve vodě kvůli svému vysílacímu kmitočtu.

Systémové požadavky na software Polar WebSync

Operační systém: Microsoft Windows XP/Vista/7 nebo Mac OS X 10,5 (Intel) nebo novější

Internetové připojení

Patentované technologie

Tréninkový počítač Polar RC3 GPS používá mimo jiné následující patentované technologie:

OwnIndex® pro test kondice.

Osobní výpočet kalorií OwnCal®.

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, FI-90440 KEMPELE. 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 zapsaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation a Mac OS je zapsaná ochranná známka společnosti Apple Inc.

Společnost Polar Electro Oy je nositelem certifikátu ISO 9001:2008.



Tento produkt odpovídá standardům Směrnice 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.

Zákonné informace jsou k dispozici na adrese www.polar.com/support.

Speciální certifikáty a značky shody s normami pro RC3 GPS naleznete v **MENU > Settings > General settings** (Nabídka > Nastavení > Obecná nastavení) po dlouhém stisku tlačítka LIGHT (světlo).

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, FI-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