



RS800CX Korisnički priručnik

SADRŽAJ

1. UVOD	5
2. DIJELOVI MONITORA SRČANE FREKVENCije	6
Opcijska dodatna oprema	6
3. PRIPREMA	7
Osnovne postavke	7
Struktura izbornika	8
4. PRIPREMA ZA VJEŽBANJE	9
Planiranje vašeg vježbanja	9
Vrste vježbi	9
Stvorite novu vježbu	9
Kalibracija Polar s3 senzora brzine trčanja W.I.N.D.	11
Kalibracija senzora trčanjem (on-the-fly kalibracija)	11
Ručno namještanje kalibracijskog faktora	11
5. VJEŽBANJE	13
Nošenje primopredajnika	13
Počnite vježbati	13
Kombiniranje vježbi	14
Informacije na zaslonu	15
Prilagođavanje zaslona monitora srčane frekvencije	16
Funkcije tipki tijekom vježbanja	20
Pretrčite krug	20
Blokiranje zone	20
Povećanje prikaza	21
Osvjetljenje prikaza (noćni režim rada)	21
Izbornik postavki	21
Pauza vježbanja	21
Određivanje vaše zone (OwnZone)	22
6. NAKON VJEŽBANJA	23
Prestanak vježbanja	23
Analiza rezultata vježbanja	23
Dnevnik vježbanja	23
Tjedni sažetak	30
Ukupni rezultati	30
Brisanje datoteka	31
7. POSTAVKE	32
Postavke značajki	32
Polar s3 senzor brzine trčanja W.I.N.D.	32
Polar senzor brzine W.I.N.D.	32
Polar senzor ritma W.I.N.D.	32
Mjerenje dimenzija kotača	33
Polar G3 GPS senzor W.I.N.D.	34
Nadmorska visina	34
Učestalost snimanja	34
Funkcija RR podataka	37
Prikaz brzine	37
Automatsko snimanje kruga	37
Pregled otkucaja srca	37
Sportske zone	37
Korisničke postavke	37

Općenite postavke	38
Zvuk	38
Blokiranje tipki	39
Jedinice	39
Jezik	39
Hibernacija	39
Postavke sata	39
Podsjetnik	39
Događaj	40
Alarm	40
Vrijeme	40
Datum	41
Tipka prečaca (brzi izbornik)	41
8. PROGRAM VJEŽBANJA	42
Pregled programa	42
Provođenje programiranih vježbi	43
Početak vježbanja	43
Vježbanja u fazama	43
Prikazi za vrijeme vježbanja	43
Funkcije za vrijeme vježbanja	44
Izbornik kruga	44
9. TESTOVI	45
Polar Fitness Test™	45
Prije testa	45
Provođenje testa	46
Nakon testa	46
Polar OwnOptimizer™	48
Općenito	48
Prije testa	48
Provođenje testa	48
Nakon testa	49
10. UPORABA NOVOG PRIMOPREDAJNIKA	52
Uvođenje novog primopredajnika	52
11. DODATNE INFORMACIJE	53
Polar sportske zone	53
OwnZone vježbanje	54
Maksimalni broj otkucaja srca	54
Otkucaji srca u sjedećem položaju	55
Rezerva otkucaja srca	55
Promjenjivost otkucaja srca	56
Ritam trčanja i dužina koraka	56
R-R snimanje	57
Polar indeks trčanja	57
Biblioteka Polar članaka	60
12. INFORMACIJE SLUŽBE ZA KORISNIKE	61
Briga i održavanje	61
Briga o vašem proizvodu	61
Servis	61
Zamjena baterija	61
Zamjena baterije monitora srčane frekvencije	61
Mjere opreza	62
Smetnje za vrijeme vježbanja	62
Minimiziranje rizika prilikom vježbanja	63

Tehničke specifikacije.....	63
Često postavljana pitanja	65
Ograničeno Polar međunarodno jamstvo	66
Polar pravna izjava	67
INDEKS	69

1. UVOD

Čestitamo! Kupili ste kompletni sustav za vježbanje koji je iskrojen prema vašim potrebama za vježbanjem. Ovaj korisnički priručnik sadrži kompletne upute, koje će vam pomoći da do kraja iskoristite vaše monitor srčane frekvencije.

KOMPLETNI SUSTAV ZA VJEŽBANJE

Planirajte vaše vježbe s Polar ProTrainer 5 softverom. Prebacite vaše planove na vaš monitor srčane frekvencije.

Pogledajte detaljne informacije o vašim vježbama. Spremite podatke vašeg vježbanja radi kasnije analize u softveru Polar ProTraining 5.



Vaš monitor srčane frekvencije vas vodi kroz vježbanje i sprema podatke vaših vježbi. Nakon vježbanja, prebacite vaše rezultate u Polar ProTrainer 5.

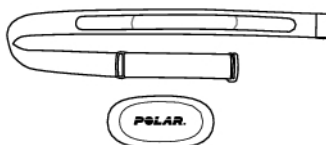
Najnovija inačica ovog korisničkog priručnika se može skinuti s <http://www.polar.fi/support>. Za video upute, posjetite http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

2. DIJELOVI MONITORA SRČANE FREKVENCije

1.



2.



1. Polar RS800CX monitor srčane frekvencije: prikazuje i sprema otkucaje srca i druge podatke tijekom vježbanja.
2. Polar WearLink® W.I.N.D. primopredajnik: šalje signal otkucaja srca u monitor srčane frekvencije. Uključuje priključak i pojas.

CD-ROM: sadrži Polar ProTrainer 5™ softver i kompletni korisnički priručnik.

 Najnovija inačica ovog korisničkog priručnika se može skinuti s <http://www.polar.fi/support>.

Opsijska dodatna oprema

1.




2.



3. / 4.

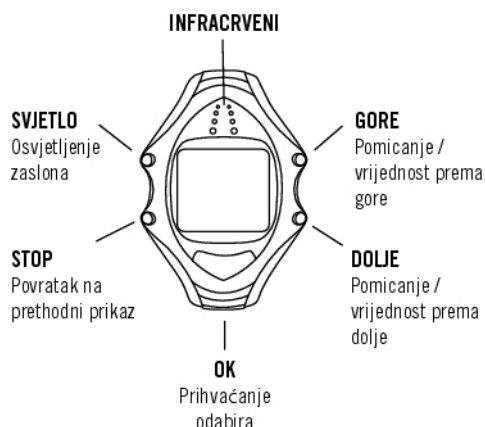


1. Polar s3 senzor brzine trčanja™ W.I.N.D.: prenosi signal brzine/ritma trčanja i udaljenosti u monitor srčane frekvencije. Također mjeri ritam trčanja i dužinu koraka.
2. Polar G3 GPS senzor™ : pruža podatke o brzini, udaljenosti i lokaciji, kao i informacije o stazi, u svim sportovima na otvorenom, koristeći GPS (Global Positioning System) tehnologiju. Prebacite vaše podatke o stazi u Polar ProTrainer 5 softver kako bih ih pregledali u Google Earth servisu ili pretvorili u GPX datoteku. Za više informacija, pogledajte upute za softver.
3. Polar senzor brzine™ W.I.N.D.: mjeri brzinu i udaljenost tijekom vožnje bicikla.
4. Polar senzor ritma™ W.I.N.D.: mjeri ritam, odnosno broj okretaja pedala u minuti.

 *Prilikom uporabe Polar G3 GPS senzora s Polar s3 senzorom brzine trčanja ili Polar senzorom brzine, GPS će se koristiti samo za određivanje lokacije i praćenje rute. Međutim, ako s3 senzor brzine trčanja ili senzor brzine vožnje nisu u dometu (npr. promjeni se vrsta sporta tijekom vježbanja), monitor srčane frekvencije automatski prima podatke o brzini i udaljenosti iz GPS senzora. Na ovaj način se osigurava mjerenje brzine i udaljenosti tijekom vježbanja. Za ponovni početak uporabe s3 senzora brzine trčanja ili senzora brzine, dugo pritisnite tipku SVJETLO i odaberite **Seek sensor**.*

3. PRIPREMA

Osnovne postavke



Prije prve uporabe vašeg monitora srčane frekvencije, prilagodite osnovne postavke. Unesite što je moguće točnije podatke, kako bi osigurali točne povratne informacije na osnovi vaše izvedbe.

Za namještanje podataka, koristite tipke GORE, DOLJE i prihvatite s OK. Vrijednosti se brže mijenjaju ako pritisnete i držite tipke GORE ili DOLJE.

1. Za aktiviranje vašeg monitora srčane frekvencije, pritisnite tipku OK dva puta.
2. Pojaviti će se Polar logo. Pritisnite OK.
3. Jezik (**Language**): Odaberite **English**, **Deutsch**, **Español**, **Français** ili **Italian**.
4. Prikaže se **Start with basic settings** (Počnite s osnovnim postavkama). Pritisnite OK.
5. **Time** (vrijeme): Odaberite **12h** ili **24h**. Kod **12h** odaberite **AM** ili **PM**. Unesite lokalno vrijeme.
6. **Date** (datum): Unesite trenutni datum; dd=dan, mm=mjesec, yy=godina.
7. **Units** (jedinice): odaberite metričke (kg/cm/km) ili imperijalne (lb/ft/mi) jedinice.
8. **Weight** (masa): unesite vašu masu. Za promjenu jedinica pritisnite i držite SVJETLO.
9. **Height** (visina): unesite vašu visinu. Kod imperijalnih jedinica, prvo unesite stope, a nakon toga inče.
10. **Birthday** (datum rođenja): unesite vaš datum rođenja; dd=dan, mm=mjesec, yy=godina.
11. **Sex** (spol): Odaberite **Male** (muški) ili **Female** (ženski).
12. Prikaže se **Settings OK?** (Postavke OK?). Odaberite **Yes**: za prihvatanje i spremanje postavki. Monitor srčane frekvencije će prikazati vrijeme. Odaberite **No** ako su postavke netočne i treba ih promijeniti. Pritisnite STOP za povratak na podatke koje želite promijeniti.

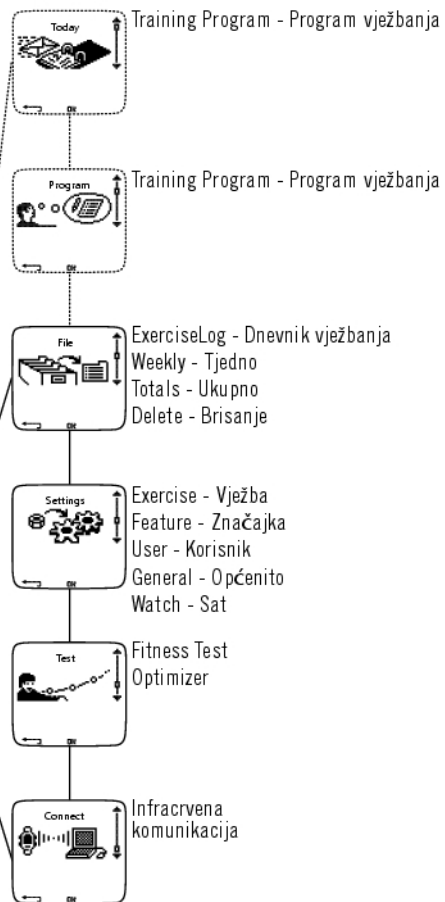
Struktura izbornika

Vidljivi izbornik kada ste prebacili programirane vježbe iz softvera u monitor srčane frekvencije.

Za pomicanje kroz izbornik, pritisnite GORE i DOLJE.



Za povratak na prikaz vremena pritisnite i držite tipku STOP.



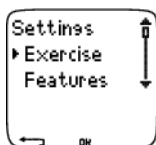
4. PRIPREMA ZA VJEŽBANJE

Planiranje vašeg vježbanja

Vrste vježbi

Na vašem monitoru srčane frekvencije možete provesti instalirane pripremljene vježbe ili možete stvoriti nove. Koristeći Polar ProTrainer 5 softver isplanirajte i stvorite više raznolikih vježbi i prenesite ih na vaš monitor srčane frekvencije.

Odaberite **Settings** > **Exercise**



Izbornik Exercise prikazuje popis vježbi. Krećite se kroz opcije pomoću tipki GORE ili DOLJE i pregledajte vježbu pritiskom na OK.



- **Free:** Slobodna vježba bez postavki.
- **Basic:** Vježbanje s blagim intenzitetom. Trajanje oko 45 min.
- **Interval:** Osnovno intervalno. Vježbanje započinje s 15 minutnim zagrijavanjem, nakon čega slijedi 1 km interval i 3 minutno razdoblje odmora, ponovljeno 5 puta. Ciklus završava s 15 minutnim hlađenjem.
- **OwnZone:** Monitor srčane frekvencije je u mogućnosti automatski odrediti vašu individualnu aerobnu (kardiovaskularnu) zonu otkucaja srca. To se naziva OwnZone. Preporučeno trajanje 45 minuta. Za dodatne informacije, pogledajte Određivanje vaše zone (OwnZone) (stranica 24). Za dodatne informacije, pogledajte OwnZone vježbanje (stranica 54).
- **Add new:** Stvorite i spremite vlastitu vježbu. Spremite do ukupno 10 vježbi + 1 Free vježbu u vaš monitor srčane frekvencije.

Nakon odabira željene vježbe, prikazu se slijedeće opcije. Odaberite željenu opciju i pritisnite OK.

1. **Select** (odabir) vježbe kao standardne vježbe. Slijedeći put kada krenete vježbati, vaš monitor srčane frekvencije će ponuditi ovu vježbu.
2. **View** (pregled) postavki vježbe. Za pregled pritisnite GORE ili DOLJE:
 - a. Osnovno vježbanje u 1-3 zone vježbanja: ciljani broj otkucaja srca, granična brzina/ritam za svaku zonu, vrije/udaljenost* za zonu, ili
 - b. Vježbanje kreirano softverom: naziv, opis, ciljano vrijeme vježbanja. (Pritisnite i držite SVJETLO za pregled faza vježbanja i odabranog sportskog profila.)
3. **Edit Basic** (namjestite) ili **OwnZone** vježbu prema vašim potrebama. Također možete namjestiti vježbu napravljeno pomoću monitora srčane frekvencije. Za dodatne informacije, pogledajte Stvorite novu vježbu (stranica 9). Ako ste vježbu stvorili sa softverom, a koja uključuje faze, ne možete ih namjestiti s vašim monitorom srčane frekvencije.
4. **Rename Basic** (promijeni naziv) **Interval** ili druge vježbe stvorene s monitorom srčane frekvencije.
5. **Default** (standardno) Povratak na standardne postavke **Basic**, **Interval** ili **OwnZone** vježbi.
6. **Delete** (brisanje) vježbu koju ste stvorili koristeći monitor srčane frekvencije ili softver.

Stvorite novu vježbu

Stvorite novu vježbu sa zonama

Uz pomoć monitora srčane frekvencije stvorite vašu vlastitu vježbu. Koristeći Polar ProTrainer 5 softver možete kreirati raznolikije vježbe. Za dodatne informacije, pogledajte upute za softver.

Odaberite **Settings > Exercises > Add new**

1. Postavite broj zona za vježbu (**Number of zones**) (0-3) i pritisnite OK. Za 0 zona, pogledajte Stvorite novu vježbu bez zona.
2. Odaberite **Zone type** (vrsta zone).
 - **Heart rate** (Broj otkucaja srca)
Za zone otkucaje srca, odaberite sportske zone ili ručno postavljanje zone otkucaja srca. Pritisnite OK.
Sport zone: Za svoju vježbu odaberite jednu od sportskih zona (npr. Z1: 50-59% HR_{max}). Pritisnite OK za nastavak na korak 3.
Polar sportske zone su područja broja otkucaja srca u postocima vašeg maksimalnog broja otkucaja srca. U monitor srčane frekvencije je standardno postavljeno pet različitih sportskih zona: very light (50-59% HR_{max}), light (60-69% HR_{max}), moderate (70-79% HR_{max}), hard (80-89% HR_{max}), i maximum (90-99% HR_{max}). Standardna vrijednost HR_{max} je bazirana na starosti, ali ako znate vaše točne aerobne i anaerobne granice, te ako je vaš maksimalan broj otkucaja srca (HR_{max-p}) pretpostavljen u Polar Fitness Test™ testu, sami ste ili u laboratoriju testirali svoj maksimalan broj otkucaja srca, tada možete definirati sportske zone koje će bolje odgovarati vašim potrebama za vježbanjem. Za više informacija, pogledajte upute za ProTrainer 5 softver.
Manual: Postavite gornje i donje granične vrijednosti otkucaja srca u broju otkucaja u minuti (bpm) ili HR% / HRR% i pritisnite OK ako bi nastavili s korakom 3.
 - **Speed/pace** (Brzina) (potreban opcijski s3 senzor brzine trčanja, G3 GPS senzor ili senzor brzine W.I.N.D.).
Ako ste odabrali zone brzine, postavite granice visoke i niske zone. Pritisnite OK kako bi nastavili s korakom 3.
 - **Cadence** (Ritam) (potreban opcijski s3 senzor brzine trčanja ili senzor ritma W.I.N.D.)
Za zone ritma, postavite granice visoke i niske zone. Pritisnite OK kako bi nastavili s korakom 3.
3. Postavite **Zone guide** za promjenu zona nakon određenog proteklog vremena ili udaljenosti*. Za vrijeme vježbanja, monitor srčane frekvencije će vas upozoriti na promjenu zona.
 - **Timers:** Postavite tajmer za zonu (minute i sekunde) i pritisnite OK. Ili
 - **Distances*:** Postavite udaljenost za zonu i pritisnite OK. Ili
 - **Off:** Deaktivirajte tajmere i udaljenosti i pritisnite OK.

Kada definirate prvu zonu, na zaslonu se prikaže **Zone 1 OK**. Za više od jedne zone vježbanja, ponovite korake 2 i 3 dok ne definirate sve zone.

Kada je vježba spremna, na zaslonu se prikaže **New exercise added**. Nova vježba (**NewExe**) je spremljena u izbornik **Exercises**, gdje je možete odabrati za vaše slijedeće vježbanje. Promijenite naziv vježbe odabirom **Rename** iz popisa.

Stvorite novu vježbu bez zona

Za stvaranje nove vježbe bez zona, možete koristiti tajmere ili udaljenosti* koji će vas voditi kroz vaše vježbanje.

Odaberite **Settings > Exercises > Add new**.

1. **Number of zones:** Postavite broj zona na 0.
2. **Guide type:** Odaberite opciju oglašavanja tajmera za vrijeme vježbanja (npr. podsjetnik da popijete piće), ili postavite udaljenost* (za vremena slijedećih krugova bez njihovog spremanja).

Tajmeri

- **Number of timers:** Odaberite broj tajmera (1-3) za jedan ciklus. Pritisnite OK.
- **Timer 1:** Definirajte minute i sekunde za tajmer i pritisnite OK.


Udaljenosti*

- **Number of distances**: Odaberite broj udaljenosti (1-3) za ciklus. Pritisnite OK.
- **Distance 1**: Unesite udaljenost(i) i pritisnite OK.

Ponovite korak 2 dok ne definirate tajmere ili udaljenosti*. Kada je vježba spremna, na zaslonu se prikaže **New exercise added**. Nova vježba (**NewExe**) je spremljena u izbornik **Exercises** gdje je možete odabrati za vaše slijedeće vježbanje. Promijenite naziv vježbe odabirom **Rename** iz popisa.

Kalibracija Polar s3 senzora brzine trčanja W.I.N.D.

Opcijska kalibracija s3 senzora* može povećati točnost mjerenja brzine, ritma i udaljenosti. Preporuča se da kalibrirate senzor brzine trčanja prije prve uporabe, ako je došlo do velike promjene vašeg stila trčanja ili je pozicija senzora na cipeli značajno promijenjena (npr. ako imate nove cipele). Senzor možete kalibrirati trčanjem duž poznate udaljenosti, ili ručnim postavljanjem kalibracijskog faktora.

 *Možete kalibrirati jedan s3 senzor za svaku postavku cipele.*

Kalibracija senzora trčanjem (on-the-fly kalibracija)

Senzor brzine trčanja možete kalibrirati u bilo kojoj fazi vašeg ciklusa vježbanja uz stvarnu korekciju udaljenosti, uz uvjet da ne vježbate s ciljevima na bazi udaljenosti. Samo pretrčite poznatu udaljenost, po mogućnosti više od 1000 metara.

Provjerite je li funkcija senzora u monitoru srčane frekvencije aktivirana (**Settings** > **Features** > **Shoes/bikes** > **Shoes 1/2/3** > **On**).

U vremenskom režimu pritisnite OK jednom. Odaberite **Settings** > **Shoes/bikes** > **Shoes 1/2/3**.

Tada odaberite **Start** i počnite trčati.

Kada se nadete na početku poznate udaljenosti, pritisnite OK i počnite trčati. Kada prijedete cijelu udaljenost kruga, pritisnite OK. Provedite kalibraciju senzora na dva načina:

1. Pritisnite i držite tipku SVJETLO kako bi ušli u **Settings**. Ili,
2. Pritisnite STOP jednom. Odaberite **Settings**.

Odaberite **Calibrate** > **Correct lap** > **Set true lap distance**. Namjestite prikazanu udaljenost kruga s udaljenosti koju ste upravo pretrčali i pritisnite OK.

Prikažu se **Calibration complete** i faktor kalibracije. Trkaći senzor je sada kalibriran i spreman za akciju.

Ručno namještanje kalibracijskog faktora

Kalibracijski faktor se računa kao odnos stvarne udaljenosti i nekalibrirane udaljenosti. Na primjer ako pretrčite 1200 m i monitor srčane frekvencije pokazuje udaljenost od 1180 m, kalibracijski faktor je 1.000. Izračunajte novi faktor kako slijedi: $1.000 \cdot 1200 / 1180 = 1.017$. raspon mjerenja za ovaj faktor je 0.500 – 1.500.

Postoje četiri opcije za postavljanje kalibracijskog faktora:

1. Prije vježbanja.

Odaberite **Settings** > **Features** > **Shoes/bikes** > **Shoe 1/2/3** > **Calibrate**.

Postavite **Calibration factor** i pritisnite OK. Senzor je sada kalibriran.

2. Tijekom vježbanja, pauziranjem snimanja vježbanja.

Počnite vježbati pritiskom na OK dva puta u vremenskom prikazu. Jednom pritisnite STOP i snimanje vježbanja je pauzirano.

Odaberite **Settings** > **Calibrate** > **Set factor**.

Postavite **Calibration factor** i pritisnite OK. Senzor je sada kalibriran. Nastavite snimanje vježbanja pritiskom na OK.

3. Tijekom vježbanja bez pauziranja snimanja vježbanja.

Počnite vježbati pritiskom na OK dva puta u vremenskom prikazu. Pritisnite i držite SVJETLO kako bi ušli u **Settings**.

Odaberite **Calibrate** > **Set factor**.

Postavite **Calibration factor** i pritisnite OK. Senzor je sada kalibriran. Nastavite trčati.

 *Ako se prikaže poruka **S sensor calibration failed** senzor nije kalibriran i morate pokušati ponovo.*

*Potreban opcijski s3 senzor brzine trčanja W.I.N.D.

5. VJEŽBANJE

Nošenje primopredajnika

Nosite primopredajnik za mjerenje broja otkucaja srca.


Prije početka snimanja, morate nositi WearLink primopredajnik.

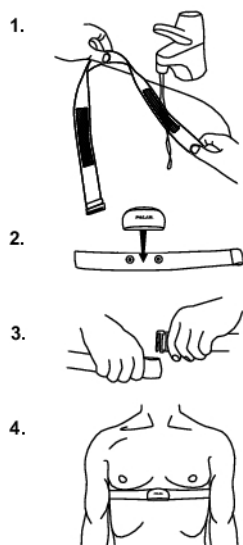
1. Dobro namočite područja elektroda pojasa tekućom vodom.

 Preporučamo uporabu kontaktnog gela (ECG gel) za optimizaciju kontakta između vaše kože i primopredajnika, pogotovo tijekom dugotrajnih natjecanja.

2. Fiksirajte priključak na pojas. Namjestite pojas da bude čvrst ali da vam bude ugodno.
3. Učvrstite pojas oko vaših prsa, malo ispod prsnih mišića i zakačite drugi kraj pojasa.
4. Provjerite prijanjaju li mokra područja elektroda čvrsto na vašu kožu i da je Polar logotip priključka na sredini i uspravan.

Kada ga ne koristite, skinite priključak s pojasa, kako bi maksimalizirali radni vijek primopredajnika. Pogledajte detaljne upute za pranje u poglavlju Briga i održavanje (stranica 61).

 Polar WearLink primopredajnik se može koristiti sa specijalnom odjećom koja ima ugrađene elektrode od mekanog tekstila. Zakačite priključak primopredajnika direktno na odjeću bez pojasa tako da je Polar logotip priključka u uspravnom položaju.



Počnite vježbati

1. Nosite primopredajnik prema uputama i započnite mjerenje broja otkucaja srca pritiskom na tipku OK.




2. Unutar 15 sekundi na zaslonu se pojavi broj otkucaja vašeg srca.
 - Ako koristite senzor, odaberite cipelu ili bicikl pritiskom i držanjem tipke DOLJE ili u **Settings** > **Shoes/bikes**. Broj u donjem desnom kutu zaslona označava cipelu ili bicikl koji će se koristiti. Mirujte

i pričekajte dok monitor srčane frekvencije ne pronađe signal senzora (ovisno o senzoru koji koristite, simbol trkača, biciklista ili GPS-a počne treptati).

- Za brzu promjenu vrste vježbe, pritisnite i držite tipku GORE.


3. Započnite s vježbanjem pritiskom na OK.

 *Ako se prikaže slijedeća poruka: (Naziv vježbe) **requires a speed sensor**, vaša vježba zahtijeva senzor brzine za prikaz brzine/ritma i udaljenosti* (npr. u vježbi ste definirali zone brzine/ritma*). Monitor srčane frekvencije se vraća u izbornik odabira vrste vježbe, gdje možete odabrati vježbu koja ne zahtijeva senzor brzine.*

Alternativno, odaberite **Settings**, **Reset trip** ili **Location**.

U prikazu **Settings** prije vježbanja možete pregledati i promijeniti različite postavke. Za dodatne informacije o svim dostupnim postavkama, pogledajte POSTAVKE (stranica 32). Izbornik **Settings** prikazuje slijedeće opcije:


- **Exercise**: Odaberite **Free**, **Basic**, **Interval**, ili **OwnZone** (ako ste stvorili nove vježbe i one će biti na popisu).
 1. **Select**: Standardna vježba će biti odmah provedena, ili
 2. **View**: Pregledajte postavke vježbe.
- **Shoes/bikes**: Odaberite cipele 1/2/3, bicikl 1/2/3 ili ništa. U popisu se nalaze samo cipele/bicikli koje ste aktivirali u **Settings** > **Features** > **Shoes/bikes**.

 *Ako odaberete cipelu ili bicikl, te ste također aktivirali GPS funkciju, GPS će se koristiti samo za određivanje lokacije i praćenje rute.*

- **GPS**: Uključite/isključite GPS funkciju.
- **Altitude**: Uključite/isključite funkciju nadmorske visine ili kalibrirajte nadmorsku visinu.
- **Rec.rate**: Postavite učestalost snimanja.
- **RR data**: Uključite ili isključite RR snimanje.
- **TZ Alarm**: Uključite ili isključite zvukove alarma ciljane zone.
- **HR view**: Odaberite prikaz broja otkucaja srca u otkucajima u minuti (bpm), kao postotak maksimalnog broja otkucaja srca (HR%) ili kao postotak rezerve otkucaja srca (HRR%).
- **Speed view**: odaberite prikaz brzine* u kilometrima ili miljama na sat (km/h ili mph) ili u minutama po kilometru ili milji (min/km ili min/mi).
- **R.Lap**: Uključite ili isključite funkciju automatskog kruga.
- **Display**: Namještanje zaslona (za dodatne informacije, pogledajte Prilagođavanje zaslona monitora srčane frekvencije (stranica 16)).

U opciji **Reset trip** možete poništiti udaljenost vožnje prije započinjanja vježbanja.

U opciji **Location**** možete provjeriti vašu trenutnu lokaciju. Monitor srčane frekvencije će odrediti vašu lokaciju koristeći zadnje GPS koordinate. Geografska širina i dužina su izraženi u stupnjevima i minutama. U najnižem redu je vidljiv broj satelita.

 *Za dodatnu analizu informacija o trasi, podatke prebacite u softver Polar ProTrainer 5. Pogledajte priručnik za softver za dodatne upute.*

*Potreban opcijski s3 senzor brzine trčanja, G3 GPS senzor ili senzor brzine W.I.N.D.


**Potreban opcijski G3 GPS senzor W.I.N.D.

Kombiniranje vježbi

RS800CX monitor srčane frekvencije vam nudi opciju kombiniranja uzastopnih vježbi. Kada započnete

novi ciklus vježbanja unutar jednog sata od prethodnog ciklusa, prikaže se **Combine exercises?** (Kombiniraj vježbe?).

Za kombiniranje, odaberite YES. Tijekom vježbanja se prikazuje multisport prikaz. Može se kombinirati maksimalno 10 vježbi. Za više informacija pogledajte Informacije na zaslonu (stranica 15).

 *Uporabom Polar ProTrainer 5 softvera, možete kombinirati vježbe nakon vježbanja i dodatno ih analizirati. Za više informacija pogledajte upute Polar ProTrainer 5 softvera.*

Informacije na zaslonu

Vaš monitor srčane frekvencije vam omogućuje istovremeni prikaz tri različite linije informacija o vježbi. Pritiskom na tipke GORE ili DOLJE možete vidjeti različite prikaze. Naziv prikaza se pojavi na nekoliko sekundi. Naziv označava informaciju u donjem redu. Prikaz se mijenja ovisno o senzorima, koje ste ugradili, čije značajke su postavljene u **On** i o vrsti vježbe koju provodite.

 *Lako prilagodite prikaz monitora srčane frekvencije uz pomoć Polar ProTrainer 5 softvera.*

Standardni prikaz na zaslonu kada koristite senzor brzine:



Heart rate (Otkucaji srca)

Brzina / ritam* / kalorije

Štoperica

Otkucaji srca

* Potreban opcijski s3 senzor brzine trčanja, G3 GPS senzor ili senzor brzine W.I.N.D.



Stopwatch (Štoperica)

Kalorije

Vrijeme

Štoperica

* Potreban opcijski s3 senzor brzine trčanja, G3 GPS senzor ili senzor brzine W.I.N.D.



Lap time (Vrijeme kruga)

Pokazivač zone

Otkucaji srca

Vrijeme kruga



Speed/pace (Brzina/ritam)

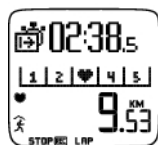
Ritam*

Udaljenost**

Brzina/ritam**

* Potreban opcijski s3 senzor brzine trčanja ili ritma W.I.N.D.

* Potreban opcijski s3 senzor brzine trčanja, G3 GPS senzor ili senzor brzine W.I.N.D.



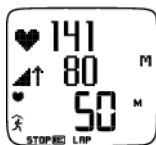
Distance (Udaljenost)

Odbrojanje

Pokazivač zone

Udaljenost*/vrijeme kruga

* Potreban opcijski s3 senzor brzine trčanja, G3 GPS senzor ili senzor brzine W.I.N.D.

**Altitude** (Nadmorska visina)

Otkucaji srca

Nagib

Nadmorska visina

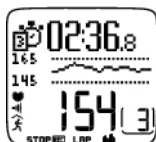
**Multi-sport** (prikazuje se samo ako ste kombinirali trenutnu vježbu s prethodnom)

Ukupno trajanje kombinirane vježbe

Ukupne potrošene kalorije kombinirane vježbe

Ukupna udaljenost kombinirane vježbe*

* Potreban opcijski s3 senzor brzine trčanja, G3 GPS senzor ili senzor brzine W.I.N.D.

**Exercise created with Polar ProTrainer 5** (Vježbe stvorene s Polar ProTrainer 5)

Ako ste skinuli program vježbanja iz softvera, na posebnom prikazu možete vidjeti detalje vašeg ciklusa vježbanja. Za dodatne informacije, pogledajte Provođenje programiranih vježbi (stranica 43). Ne možete mijenjati ovaj prikaz preko monitora srčane frekvencije.

Prilagođavanje zaslona monitora srčane frekvencije

Prilagodite zaslon vašeg monitora srčane frekvencije kako bi za vrijeme vježbanja prikazao željene informacije, bilo uporabom monitora srčane frekvencije ili softvera. Programirana vježba skinuta iz softvera i prikaza vježbanja ima vlastite postavke prikaza koje se ne mogu mijenjati.


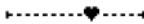

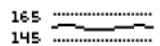





U vremenskom režimu odaberite OK > **Settings** > **Display** > **Edit**












Odaberite prikaz koji želite promijeniti pritiskom na tipku GORE ili DOLJE, i nakon toga OK. Postavite informaciju za trepćući gornji red s GORE ili DOLJE, i pritisnite OK. Informacije na prikazu ovise o značajkama koje su aktivirane. Za dodatne informacije pogledajte Postavke značajki (stranica 32).














Na jednaki način postavite srednji i donji red. Svaki prikaz je nazvan po informaciji prikazanoj u donjem redu. Za povratak na standardne postavke zaslona, pritisnite i držite tipku SVJETLO kada redovi trepću.





Aktivirajte **Titles** za pregled naziva prikaza u trenutku promjene prikaza za vrijeme vježbanja: u vremenskom režimu odaberite OK > **Settings** > **Display** > **Titles**

Informacije na zaslonu	Simbol	Opis
Time of day		Vrijeme
Countd. timer		Odbrojanje vremena
Lap time		Broj i vrijeme kruga
Stopwatch		Ukupno proteklo vrijeme vježbe
Heart rate		Trenutni otkucaji srca
Average heart rate		Prosječni otkucaji srca

Informacije na zaslonu	Simbol	Opis
Calories		Potrošene kalorije / potrošnja kalorija na sat
Zone pointer (otkucaji srca)		Ako simbol srca nije vidljiv i/ili se oglasi alarm vaši otkucaji srca su izvan ciljane zone.
Zone pointer (Polar sportske zone)		Pokazivač ciljane zone sa simbolom srca koje se kreće lijevo i desno na skali sportske zone u skladu s vašim otkucajima srca. Za dodatne informacije o postavljanju sportske zone, pogledajte Funkcije tipki tijekom vježbanja (stranica 20).
Target zone		Graf koji prikazuje vaše stvarne otkucaje srca prema postavljenim zonama otkucaja srca.
RR variation		Promjena otkucaja do otkucaja u intervalima otkucaja srca, odnosno varijacija vremena između otkucaja srca.
Ascent		Uspon u metrima/stopama
Descent		Silazak u metrima/stopama
Altitude		Trenutna nadmorska visina
Time in zone		Vrijeme provedeno u zoni

Informacije na zaslonu	Simbol	Opis
Temperature		Očitavanje temperature (°C). Zbog toga što temperatura vašeg tijela utječe na očitavanje okolne temperature, najbolji način dobivanja točne temperature je skidanje ručne jedinice na najmanje 10 minuta.
Informacije na zaslonu (potreban Polar s3 senzor W.I.N.D.)	Simbol	Opis
Speed/pace		Trenutna brzina/ritam
Max speed		Maksimalna brzina/ritam do sada
Average speed		Prosječna brzina/ritam do sada
Distance		Do sada prijeđena udaljenost
Lap distance		Broj i udaljenost kruga
Trip distance		Udaljenost između točki A i B
Zone pointer (brzina/ritam)		Ako simbol nije vidljiv i/ili se oglasi alarm vaša brzina/ritam je izvan ciljane zone.
Cadence		Ritam trčanja (par koraka u minuti)
Avg Cadence		Do sada prosječni ritam trčanja (par koraka u minuti)
Zone pointer* (ritam)		Ako simbol ritma nije vidljiv i/ili se oglasi alarm, nalazite se izvan ciljane zone ritma.

Informacije na zaslonu (potreban Polar G3 GPS senzor W.I.N.D.)	Simbol	Opis
Speed/pace		Trenutna brzina/ritam. Broj stupića iznad slova G označava jačinu GPS signala.
Max speed		Maksimalna brzina/ritam do sada
Average speed		Prosječna brzina/ritam do sada
Distance		Do sada prijeđena udaljenost
Lap distance		Broj i udaljenost kruga
Trip distance		Udaljenost između točki A i B
Zone pointer (brzina/ritam)		Ako simbol nije vidljiv i/ili se oglasi alarm vaša brzina/ritam je izvan ciljane zone.
Informacije na zaslonu (potreban Polar senzor brzine W.I.N.D.)	Simbol	Opis
Bike speed		Brzina kojom se trenutno vozite
Distance		Do sada odvežena udaljenost
Lap distance*		Broj i udaljenost kruga
Trip distance		Udaljenost između točki A i B
Max speed		Maksimalna brzina do sada
Avg speed		Prosječna brzina/ritam do sada

Informacije na zaslonu (potreban Polar senzor brzine W.I.N.D.)	Simbol	Opis
Inclinometer		Nagib uspona/spusta u postocima i stupnjevima. Procjenjuje uspon ili spust u obliku brojke, pomažući vam da prilagodite napor okretanja pedala.
Informacije na zaslonu (potreban Polar senzor ritma W.I.N.D.)	Simbol	Opis
Cadence		Mjeri brzinu kojom okrećete pedale vašeg bicikla (odnosno ritam, u okretajima u minuti (rpm))
Avg Cadence		Prosječni ritam okretanja pedala
Zone pointer* (ritam)		Ako simbol ritma nije vidljiv i/ili se oglasi alarm, nalazite se izvan ciljane zone ritma.

Funkcije tipki tijekom vježbanja

Pretrčite krug



Pritisnite OK za snimanje kruga. Na zaslonu će se prikazati:
 Broj kruga
 Prosječni otkucaji srca u krugu
 Vrijeme kruga



Ako je trkaći senzor* aktiviran, prikazati će se i sljedeće:
 Broj kruga
 Dužina kruga
 Prosječna brzina/ritam kruga

Blokiranje zone

Tijekom vježbanja bez unaprijed postavljenih ciljanih zona, možete blokirati broj otkucaja vašeg srca prema trenutnoj sportskoj zoni. Na ovaj način, ako niste imali vremena definirati ciljane zone prije vježbe, možete postaviti ciljane zonu tijekom vožnje za vrijeme ciklusa.

Za blokiranje/deblokiranje zone, pritisnite i držite OK.

Tijekom programirane vježbe: Pritisnite i držite OK i odaberite **Lock zone/Unlock zone** iz Lap menu.

Ako, na primjer, trčite s brojem otkucaja srca od 130 otkucaja/min, što je 75% vašeg maksimalnog broja otkucaja srca i odgovara sportskoj zoni 3, možete pritisnuti i držati OK za blokiranje otkucaja srca prema ovoj zoni. Prikaže se **Sport zone3 Locked 70%-79%**. Oglasi se alarm ako ste ispod ili iznad sportske zone (ako je funkcija alarma ciljane zone aktivirana). Deblokirajte sportsku zonu ponovnim pritiskom i držanjem tipke OK. Prikaže se **Sport zone3 Unlocked**.

Koristeći softver, također možete bazirati blokiranje zone na osnovi vaše brzine/ritma*. Za dodatne informacije pogledajte upute za softver.

Povećanje prikaza



Pritisnite i držite tipku GORE za povećanje gornjeg reda i tipku DOLJE za povećanje srednjeg reda. Vratite se na normalni prikaz ponovnim pritiskom i držanjem tipki.

Osvjetljenje prikaza (noćni režim rada)

Za osvjetljenje zaslona za vrijeme vježbanja pritisnite tipku SVJETLO. Aktivira se noćni režim rada i zaslon se automatski osvjetli kada se pritisne bilo koja tipka ili se promjeni faza vježbe.

Izbornik postavki

Pritisnite i držite SVJETLO i prikaže se **Settings**. Možete mijenjati određene postavke bez zaustavljanja snimanja vježbe. Sadržaj ovog izbornika se mijenja u skladu s vrstom vježbe. Za dodatne informacije pogledajte Postavke.

- **Prev. phase**: Sažete informacije prethodne faze ili ponavljanja (prikaže se ako ste stvorili vježbu s fazama sa softverom).
- **Keylock**: Blokiranje/deblokiranje tipki kako bi se spriječilo slučajno pritiskanje.
- **TZ Alarm**: Uključivanje/isključivanje zvuka alarma ciljane zone.
- **Change zone**: Prebacivanje između ciljanih zona (prikazuje se kada ste definirali višestruke ciljane zone, osim ako je stvorena vježba u fazama sa softverom)
- **HR view**: Odaberite kako se prikazuju otkucaji srca.
- **Speed view**: Odaberite **km/h** ili **min/km**.
- **Calibrate**: Kalibracija senzora brzine trčanja* (ne prikazuje se ako je senzor deaktiviran)
- **Seek sensor**: Traži podatke WearLink ili senzora, ako signal zbog smetnji nestane za vrijeme vježbanja.
- **A.Lap***: Uključivanje/isključivanje funkcije automatskog kruga.

Kada ste promijenili postavke, monitor srčane frekvencije će se vratiti u režim vježbanja.

Pauza vježbanja

Pauzirajte snimanje vježbanja pritiskom na tipku STOP.

U zaustavljenom režimu rada, možete odabrati:

- **Continue**: Nastavak snimanja vježbanja.
- **Exit**: Zaustavljanje vježbanja (ili pritisnite STOP).
- **Summary**: Sažetak proteklog vježbanja. Prikazu se slijedeće sažete informacije: kalorije, udaljenost*, vrijeme vježbanja, maksimalni broj otkucaja srca, minimalni broj otkucaja srca, prosječni broj otkucaja srca, maksimalna brzina/ritam*, prosječna brzina/ritam*, uspon i nadmorska visina.
- **Combine**: Kombiniranje trenutne vježbe s prethodnom vježbom.
- **Settings**: Promjena ili pregled različitih postavki.
- **Reset**: Brisanje snimljenih informacija o vježbanju. Potvrdite s OK i ponovo pritisnite OK za ponovni početak snimanja.
- **Reset trip**: Poništavanje prijedene udaljenosti. Potvrdite s OK i ponovo pritisnite OK za ponovni početak snimanja.

- **Location****: Prikaz trenutne lokacije. Monitor srčane frekvencije prikazuje lokaciju koristeći GPS podatke. Geografska širina i dužina su izražene u stupnjevima i minutama. Broj satelita je vidljiv u najnižem redu.
- **Free mode**: Za promjenu vašeg profila vježbanja u Free režim vježbanja. To ne briše vježbu koju ste obavili, ali će nastaviti s vježbanjem bez postavki. Ako se prebacite na Free režim vježbanja, možete ponovo pokrenuti originalnu vježbu ponovnim pauziranjem vježbe, i odabirom **Restart P1**.

**Potreban je opcijski senzor G3 GPS W.I.N.D.

Određivanje vaše zone (OwnZone)

Za dodatne informacije u svezi Polar OwnZone®, pogledajte OwnZone vježbanje (stranica 54).

Pronađite vašu vlastitu zonu (OwnZone) unutar 1 do 5 minuta tijekom zagrijavanja, hodanjem ili trčanjem. Trebali bi početi lagano vježbati sa slabim intenzitetom i postepeno ga povećavati kako bi povećali broj otkucaja srca.

Ponovno definiranje OwnZone:

- Prilikom promjene okoline vježbanja ili režima vježbanja.
- U slučaju vježbanja nakon pauze koja je duža od tjedan dana.
- Ako niste u potpunosti sigurni u vaše fizičko ili mentalno stanje – na primjer, ako se niste oporavili od prethodnog vježbanja, ne osjećate se dobro ili ste pod stresom.
- Nakon promjene korisničkih postavki.

Prije početka određivanja vaše OwnZone, provjerite:

- Da su vaše postavke točne.
 - Da je **OwnZone** funkcija aktivirana. Svaki put kada počnete **OwnZone** vježbanje, monitor srčane frekvencije će automatski odrediti OwnZone.
1. Nosite primopredajnik i senzor brzine trčanja* kako je napomenuto. Počnite s mjerenjem dvostrukim pritiskom na tipku OK.
 2. Kada počnete vježbati, prikaže se **OZ** i započne određivanje OwnZone.

Određivanje vaše OwnZone se provodi u pet stupnjeva. Ako je zvuk aktiviran, zvučni signal će označiti kraj svakog stupnja.

OZ > Hodajte sporim ritom 1 min. Držite otkucaje srca ispod 100 bpm / 50% HR_{max} za vrijeme prve faze.

OZ >> Hodajte normalnim ritom 1 min. Polako povećajte otkucaje srca za 10-20 bpm / 5% HR_{max} .

OZ >>> Hodajte brzim ritmom 1 min. Povećajte otkucaje srca za 10-20 bpm / 5% HR_{max} .

OZ >>>> Trčite sporim ritmom 1 min. Povećajte otkucaje srca za 10-20 bpm / 5% HR_{max} .

OZ >>>>> Trčite brzim ritmom 1 min. Povećajte otkucaje srca za 10 bpm / 5 % HR_{max} .

3. Kada začujete dva zvučna signala to znači da je vaša OwnZone određena.
4. Prikaže se **OwnZone Updated** i zona otkucaja srca. Zona je prikazana u otkucajima u minuti (bpm) ili kao postotak maksimalnog broja otkucaja srca ($HR\%$), ovisno o vašim postavkama.
5. Ako određivanje OwnZone nije bilo uspješno, koristiti će se vaša prethodno određena OwnZone i prikaže se **OwnZone Limits**. Ako OwnZone nije prije snimljena, automatski se primjenjuju ograničenja na osnovu vaše starosti.

Sada možete nastaviti s vježbanjem. Pokušajte se zadržati unutar dane zone otkucaja srca kako bi maksimalizirali koristi vježbe.

Alternativno, kako bi preskočili određivanje OwnZone i koristili prethodno određenu OwnZone, pritisnite OK u bilo kojoj fazi procesa.

 *Proteklo vrijeme korišteno za određivanje OwnZone je uključeno u vaše snimljeno vrijeme vježbanja.*

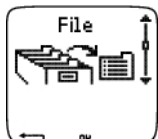
6. NAKON VJEŽBANJA

Prestanak vježbanja

Prekinite snimanje vježbanja pritiskom na STOP. Za potpuni prekid snimanja, ponovo pritisnite STOP.

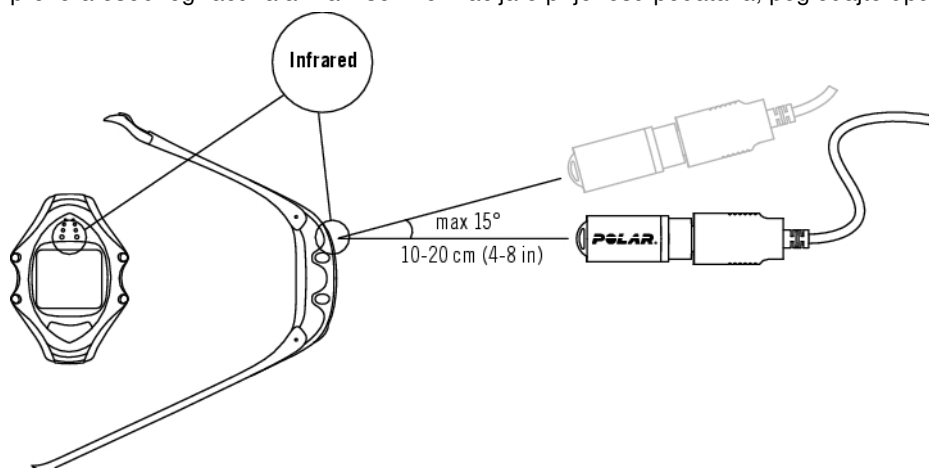
Nakon vježbanja pobrinite se za vaš primopredajnik. **Nakon uporabe skinite priključak s pojasa.** Neka primopredajnik bude suh i čist. Za kompletne upute za brigu i održavanje, pogledajte Briga i održavanje (stranica 61).

Analiza rezultata vježbanja



Za pregled osnovnih podataka o vašim performansama, pogledajte **File** na vašem monitoru srčane frekvencije. Za sveobuhvatnu analizu podatke prebacite u Polar ProTrainer 5 softver. Ovaj softver nudi razne opcije za analizu podataka.

Monitor srčane frekvencije i softver se spajaju preko IrDA (infracrvene) veze. Prvo otvorite Polar ProTrainer 5 softver. Odaberite **Connect** u monitoru srčane frekvencije i postavite ga ispred infracrvenog prozora osobnog računala. Za više informacija o prijenosu podataka, pogledajte upute za softver.



Odaberite **File** za slijedeće opcije:

- **Exercise log** daje popis od maksimalno 99 datoteka vježbanja.
- **Weekly** uključuje sažetke prošlih 16 tjedana.
- **Totals** prikazuje kumulativne informacije o vježbanju.
- U izborniku **Delete**, možete izbrisati datoteke vježbanja.

Dnevnik vježbanja

Odaberite **File** > **Exercise log**



Detaljne informacije o vašem vježbanju možete pregledati u **Exercise log**. Pojaviti će se slijedeće informacije:

- Naziv vježbe.
- Stupac koji predstavlja vježbu. Visina stupca označava trajanje vježbe. To prikazuje promjenu vašeg ciklusa u grafičkom formatu.
- Datum vježbe.

Informacije koje se pojavljuju na zaslonu (a – e dolje dani prikazi) ovise vrsti vježbe i postavkama (npr. ako vaša vježba ne uključuje faze, informacije o fazama se neće prikazati).

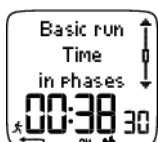
Pomičite se kroz stupce vježbe s tipkama GORE i DOLJE i pritisnite OK za pregled:



a. **Basic** (osnovne) informacije
Odaberite **File** > **Exercise log** > **Basic**



b. **Sport zones** (sportske zone) informacije
Odaberite **File** > **Exercise log** > **Sport zones**



c. **Phases** (faze) informacije
Odaberite **File** > **Exercise log** > **Phases**



d. **Laps** (krugovi) informacije
Odaberite **File** > **Exercise log** > **Laps**



d. **Multisport summary** (Multisport sažetak)
Uz svaku datoteku vježbanja koja je dio kombinirane vježbe, zakačen je multisport sažetak.
Odaberite **File** > **Exercise log** > **Multisport summary**

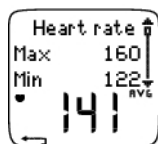
a. Basic

Odaberite **File** > **Exercise log** > **Basic**

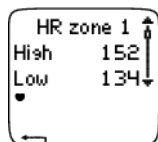


Naziv vježbe
Vrijeme kada je vježba započela
Prijedena udaljenost*
Ukupno vrijeme vježbe

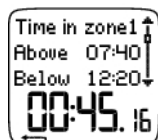
Pritisnite OK i pomičite se s GORE ili DOLJE:



Heart rate (otkucaji srca). Prikaz se mijenja između bpm i postotka u odnosu na maksimalni broj otkucaja srca (HR%)
Maksimalni broj otkucaja srca
Minimalni broj otkucaja srca
Prosječni broj otkucaja srca



Target zones [HR / speed / pace] Ciljane zone (HR/brzina/ritam) - mijenja se prikaz zoni 1, zone 2 i zone 3
Gornja granica
Gornja granica



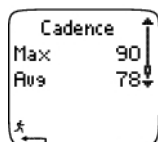
Time in, above, and below zone 1/2/3 Vrijeme u, iznad i ispod zone 1/2/3 (naziv faze prikaza u programiranoj vježbi)
Vrijeme iznad zone
Vrijeme ispod zone
Vrijeme u zoni



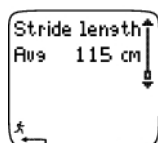
Calories expended during exercise.
Energy expenditure indicates overall exertion during exercise.



Speed/pace* (Brzina/ritam)
Maksimalna brzina/ritam
Prosječna brzina/ritam
Udaljenost*
Pritisnite i držite SVJETLO za prebacivanje između brzine i ritma.



Cadence* (Ritam)
Maksimalni ritam
Prosječni ritam
* Potreban je s3 senzor brzine trčanja ili senzor ritma W.I.N.D.



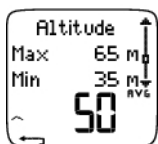
Stride length* (Dužina koraka)
Prosječna dužina koraka
* Potreban s3 senzor brzine trčanja W.I.N.D.



Running Index* (Indeks trčanja)
Za dobivanje vrijednosti indeksa trčanja, postoje uvjeti koje vaša vježba mora zadovoljiti. Za dodatne informacije, pogledajte Polar indeks trčanja (stranica 57).
* Potreban je s3 senzor brzine trčanja ili G3 GPS senzor W.I.N.D.



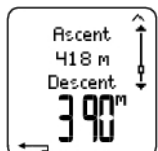
Funkcija Indeks trčanja je namijenjena za uporabu u sportovima koji uključuju trčanje. Na primjer, neće raditi tijekom vožnje bicikla s G3 senzorom.



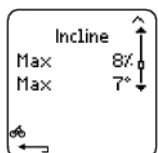
Altitude (Nadmorska visina)
Maksimalna nadmorska visina
Minimalna nadmorska visina
Prosječna nadmorska visina



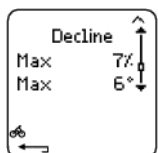
Riding time (Vrijeme vožnje)
Naziv bicikla
Vrijeme vožnje



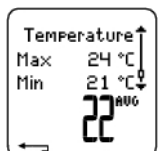
Ascent/Descent (Uspon/spust)
Uspon u metrima/stopama
Spust u metrima/stopama



Incline* (Uspon)
Maksimalni uspon u %
Maksimalni uspon u stupnjevima
*Potreban je senzor brzine W.I.N.D.



Decline* (Spust)
Maksimalni spust u %
Maksimalni spust u stupnjevima
*Potreban je senzor brzine W.I.N.D.



Temperature (Temperatura)
Maksimalno °C
Minimalno °C
Prosječno °C

Pritisnite STOP za povratak na prikaz osnovnih informacija.

Dodatne osnovne informacije

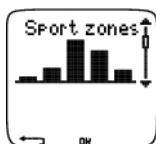
Odaberite **File** > **Exercise log**. Odaberite vježbu s OK.

Za dodavanje vaše vlastite informacije o vježbi ili brisanje vježbe iz **File**, pritisnite i držite SVJETLO u prikazu osnovnih informacija (prikaže se naziv vježbe).

Za dodavanje informacije, odaberite **Add info**:

- **Rank**: Dodajte ocjenu vašoj vježbi.
- **Feeling**: Ocijenite vlastiti osjećaj tijekom vježbe.
- **Temperat.**: Postavite temperaturu s GORE ili DOLJE.
- **Distance**: Odaberite cipelu ili bicikl i unesite udaljenost. Udaljenost se nadopunjuje u dnevniku ukupnih i tjednih sažetaka udaljenosti.

b. Sport Zones



Odaberite **File** > **Exercise log** > **Sport zones**

U pregledu osnovnih informacija, pritisnite DOLJE za pregled **Sport zones** informacija.



Pritisnite OK i GORE ili DOLJE za pregled vremena proteklog u svakoj sportskoj zoni. Ovdje su varijacije vaših ciklusa prikazane u grafičkom formatu.

Pritisnite STOP za povratak na pregled **Sport zones** informacija.

c. Phases informacije



Odaberite **File** > **Exercise log** > **Phases**

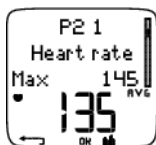
Izbornik **Phases** se prikazuje samo ako je vježba stvorena s Polar ProTrainer 5 softverom i uključuje faze.

U pregledu **Sport zones** informacija, pritisnite tipku DOLJE za pregled **Phases** informacija. Svaka faza se može pregledati odvojeno.

Pregledavajte podatke pojedine faze pritiskom na OK. Usporedite faze pritiskom na GORE ili DOLJE.



Time (vrijeme)
 Naziv faze
 Prolazno vrijeme
 Trajanje trenutne faze



Heart rate (otkucaji srca). Prikaz se mijenja između bpm i postotka u odnosu na maksimalni broj otkucaja srca (HR%)
 Maksimalni broj otkucaja srca
 Prosječni broj otkucaja srca



Increased HR / Recovery HR / HR differ. (Povećani HR / HR odmaranja / HR razlike.)

Razlika u otkucajima srca na početku i na kraju faze. Trenutni broj otkucaja srca u otkucajima u minuti (bpm), se mijenja s prikazom u postotku u odnosu na maksimalni broj otkucaja srca (HR%)

Povećani HR: Ako je broj otkucaja srca bio niži na početku faze nego na kraju, monitor srčane frekvencije će prikazati razliku u otkucajima srca (otkucaji na kraju minus otkucaji na početku). Za vrijeme radne faze, monitor srčane frekvencije će pokazati vrijednost povećanog broja otkucaja srca.

HR odmaranja: Ako je broj otkucaja srca bio viši na početku faze nego na kraju, monitor srčane frekvencije će prikazati razliku u otkucajima srca (otkucaji na početku minus otkucaji na kraju). Za vrijeme faze odmaranja, monitor srčane frekvencije će pokazati vrijednost otkucaja srca prilikom odmaranja.

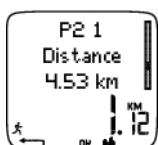
HR razlike: Ako je broj otkucaja srca bio jednak na početku i na kraju faze, monitor srčane frekvencije će prikazati razliku otkucaja 0.



Speed/pace* (Brzina/ritam)

Maksimalna brzina/ritam

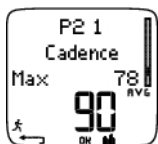
Prosječna brzina/ritam



Distance* (Udaljenost)

Prolazna udaljenost

Udaljenost trenutne faze

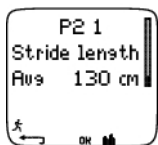


Cadence* (Ritam)

Maksimalni ritam

Prosječni ritam trenutne faze

* Potreban je s3 senzor brzine trčanja ili senzor ritma W.I.N.D.



Stride length* (Dužina koraka)

Prosječna dužina koraka trenutne faze

* Potreban s3 senzor brzine trčanja W.I.N.D.

Pritisnite STOP za povratak na pregled **Phases** informacija

d. Laps informacije

Odaberite **File > Exercise log > Laps**

U pregledu **Phases** informacija, pregledajte **Laps** informacije pritiskom na tipku DOLJE. Krugovi su prikazani samo ako je više od jednog kruga spremljeno u memoriju.



Number of recorded laps/autolaps (Broj snimljenih krugova)

Prosječno vrijeme kruga

Broj najboljeg (najbržeg) kruga se mijenja s njegovim vremenom

i Zadnji krug nikada nije prikazan kao najbolji krug, čak iako se radi o najbržem krugu. Ako sudjelujete u utrci i želite uključiti vaš zadnji krug, na cilju pritisnite OK umjesto STOP. Na ovaj način zadnji stvarni krug je uključen u proračun za najbolji krug. Tada možete zaustaviti snimanje nakon cilja.

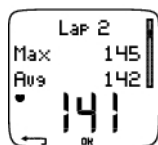
Pregledavajte informacije o krugu pritiskom na OK.

Usporedite informacije o različitim krugovima pritiskom na GORE ili DOLJE.

Za lakši pregled informacija o krugovima, prebacite datoteku vježbanja softver.



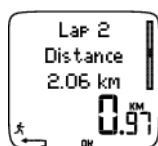
Time (Vrijeme)
Prolazno vrijeme
Vrijeme kruga



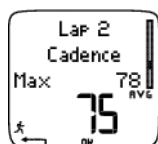
Heart rate (otkucaji srca). Prikaz se mijenja između bpm i postotka u odnosu na maksimalni broj otkucaja srca (HR%)
Maksimalni broj otkucaja srca
Prosječni broj otkucaja srca
Otkucaji srca na kraju kruga



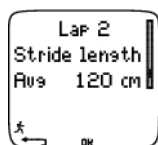
Speed/Pace (Brzina/ritam)
Prosječna brzina/ritam
Brzina/ritam na kraju kruga
Pritisnite i držite SVJETLO za prebacivanje brzine/ritma



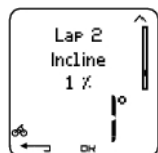
Distance (Udaljenost)
Prolazna udaljenost
Udaljenost kruga



Cadence (Ritam)
Maksimalni ritam
Prosječni ritam kruga
*Potreban je s3 senzor brzine trčanja ili senzor ritma W.I.N.D.



Stride length (Dužina koraka)
Prosječna dužina koraka kruga
* Potreban s3 senzor brzine trčanja W.I.N.D.



Incline (Uspon)
Uspon u %
Uspon u stupnjevima
*Potreban je senzor brzine W.I.N.D



Altitude (Nadmorska visina)

Uspon

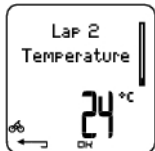
Nadmorska visina



Altitude (Nadmorska visina)

Uspon

Nadmorska visina



Temperature (Temperatura)

Pritisnite STOP za povratak na pregled **Laps** informacija.

Tjedni sažetak

Odaberite **File** > **Weekly**



U tjednom sažetku, možete pregledati skupljene podatke 16 tjedana vježbanja. Stupac na desnoj strani nazvan **This week** prikazuje sažetak vježbanja trenutnog tjedna. Prethodni stupci su datirani prema nedjelji određenog tjedna. Pregledavajte prikazane tjedne s tipkama GORE ili DOLJE, i u donjem redu pregledajte ukupno trajanje vježbe.



Tjedan odaberite s OK kako bi pregledati ukupne potrošene kalorije, udaljenost* i vrijeme vježbanja u tom tjednu. Pritisnite DOLJE za pregled tjednih sportskih zona.



Kako bi vidjeli vrijeme provedeno u svakoj sportskoj zoni, pritisnite OK i pregledavajte sportske zone s tipkama GORE ili DOLJE.

Ukupni rezultati

Odaberite **File** > **Totals**

Totals prikaz uključuje kumulativne informacije snimljene za vrijeme vježbanja od zadnjeg poništavanja. Koristite datoteku ukupnih vrijednosti kao sezonski ili mjesečni brojač podataka o vježbanju. Vrijednosti se automatski nadopunjuju kada se snimanje vježbanja zaustavi.

Koristite GORE ili DOLJE za pregled slijedećih informacija:

- **Tot. Shoe1 distance** (kumulativna udaljenost sa cipelama 1)
- **Tot. Shoe2 distance** (kumulativna udaljenost sa cipelama 2)
- **Tot. Shoe3 distance** (kumulativna udaljenost)
- **Tot. Bike1 distance** (kumulativna udaljenost s biciklom 1)
- **Tot. Bike2 distance** (kumulativna udaljenost s biciklom 2)
- **Tot. Bike3 distance** (kumulativna udaljenost s biciklom 3)
- **Total Shoes distance** (kumulativna udaljenost s cipelama)
- **Total GPS distance** (kumulativna GPS udaljenost)
- **Total Bikes distance** (kumulativna udaljenost s biciklom)
- **Total distance** (kumulativna udaljenost)
- **Total duration** (kumulativno trajanje)
- **Total calories** (kumulativne kalorije)
- **Total exerc. count** (kumulativni broj vježbi)
- **Total ascent** (kumulativna udaljenost uspona)
- **Total odometer** (kumulativna udaljenost pređenih kilometara)
- **Reset totals** (ponišćavanje kumulativnih podataka)

Za poništavanje ukupnih vrijednosti:

Odaberite **File** > **Totals** > **Reset totals**

Odaberite vrijednost koju želite poništiti u izborniku i potvrdite s OK. Odaberite **Yes** za potvrdu poništavanja. **Obrisane informacije se ne mogu vratiti.** Odaberite **No** za povratak na **Reset** izbornik.

Brisanje datoteka

Odaberite **File** > **Delete**

U ovom režimu rada, možete obrisati prethodne vježbe, jednu po jednu, sve vježbe u isto vrijeme ili ukupne vrijednosti.

Pregledavajte slijedeće informacije s GORE ili DOLJE:

- **Exercise** : Odabir jedne vježbe za brisanje.
- **All exerc.** : Brisanje svih vježbi jednim pritiskom na tipku.
- **Totals** : Brisanje svih ukupnih vrijednosti jednu po jednu ili sve ukupne vrijednosti odjednom.


Potvrdite odabirom **Yes**.

7. POSTAVKE

Postavke značajki

Novi senzor, kupljen odvojeno kao dodatna oprema mora se uvesti u monitor srčane frekvencije. To se naziva učenje i traje samo nekoliko sekundi. Učenje osigurava da vaš monitor srčane frekvencije prima signale samo s vašeg senzora i omogućuje vježbanje u grupi bez smetnji. Ako ste kupili monitor srčane frekvencije i senzor kao set, senzor je već registriran da radi s monitorom srčane frekvencije. Trebate samo aktivirati senzor u vašem monitoru srčane frekvencije.

Kada u postavkama značajki aktivirate senzor, prikaže se **Teach new sensor?** (Uvedi novi senzor?). Novi senzor možete registrirati odabirom **Yes**. Odaberite **No** ako je senzor već registriran.


 Za učenje odvojeno kupljenog WearLink primopredajnika, pogledajte *Uvođenje novog primopredajnika (stranica)*.



Polar s3 senzor brzine trčanja W.I.N.D.

Za aktiviranje senzora brzine trčanja u vašem monitoru srčane frekvencije, odaberite **Settings > Features > Shoes/bikes > Shoe 1/2/3 > On**. Prikaže se **Teach new sensor?**

- Ako je vaš senzor već uveden, odaberite **No**.
- Ako vaš senzor još nije uveden, odaberite **Yes**.

 Prije uvođenja, provjerite da se u blizini (40 m) ne nalazi drugi s3 senzor brzine trčanja ili G3 GPS senzor. Senzor bi treba biti unutar 1,5 metara od monitora srčane frekvencije. Na primjer, prije sudjelovanja u utrci, uvođenje prvo provedite kod kuće. Time se sprečavaju smetnje zbog prijenosa na veće udaljenosti.

Za povratak u vremenski prikaz, pritisnite i držite STOP tipku.


Polar senzor brzine W.I.N.D.

Za aktiviranje senzora brzine trčanja u vašem monitoru srčane frekvencije, odaberite **Settings > Features > Shoes/bikes > Bike 1/2/3 > On > Speed > On**. Prikaže se **Teach new sensor?**

- Ako je vaš senzor već uveden, odaberite **No**.
- Za uvođenje novog senzora, prvo provjerite da se u blizini ne nalazi drugi senzor brzine (40m) i odaberite **Yes**.

Nakon odabira **Yes** okrećite kotač nekoliko puta kako bi aktivirali senzor. Trepćuće crveno svjetlo označava da je senzor aktiviran. Prikaže se **Completed** kada je proces uvođenja gotov. Monitor srčane frekvencije je sada spreman za primanje podataka o brzini i udaljenosti.

Za povratak u vremenski prikaz, pritisnite i držite STOP tipku.

 Za točne informacije o brzini i udaljenosti, potrebno je unijeti veličinu kotača. Za više informacija o mjerenju dimenzija kotača, pogledajte *Mjerenje dimenzija kotača*.

Polar senzor ritma W.I.N.D.

Za aktiviranje senzora brzine trčanja u vašem monitoru srčane frekvencije, odaberite **Settings > Features > Shoes/bikes > Bike 1/2/3 > On > Cadence > On**. Prikaže se **Teach new sensor?**

- Ako je vaš senzor već uveden, odaberite **No**.
- Za uvođenje novog senzora, prvo provjerite da se u blizini ne nalazi drugi senzor (40m) i odaberite **Yes**. Nakon odabira **Yes** prikaže se **Start test drive is displayed**. Okrećite pedalu nekoliko puta kako bi aktivirali senzor. Trepćuće crveno svjetlo označava da je senzor aktiviran. Prikaže se **Completed** kada je proces uvođenja gotov. Monitor srčane frekvencije je sada spreman za primanje podataka o ritmu.

Za povratak u vremenski prikaz, pritisnite i držite STOP tipku.

Mjerenje dimenzija kotača


Odaberite **Settings > Features > Shoes/bikes > Bike 1/2/3 > Wheel**

Postavke dimenzija kotača su preduvjet za dobivanje točnih informacija o vožnji bicikla. Postoje dva načina za određivanje dimenzija kotača vašeg bicikla.

Metoda 1

Potražite podatak o promjeru u inčima ili u ETRTO otisnut na gumi. Prebacite očitanu vrijednost u milimetre i povežite je s podacima u desnom stupcu tablice.

ETRTO	Promjer kotača (inča)	Postavka dimenzija kotača (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 Veličine kotača u ovoj tablici su samo informativne, jer dimenzije kotača ovise o vrsti kotača i tlaku zraka.

Metoda 2

Ručno izmjerite promjer kotača, radi dobivanja najtočnijeg rezultata.

Koristite poziciju ventila za označavanje točke gdje kotač dodiruje tlo. Na tlu povucite liniju kako bi označili tu točku. Pomaknite vaš bicikl prema naprijed na ravnoj površini za jedan kompletni okret kotača. Guma bi trebala biti okomita na tlo. Nakon jednog punog okreta, nacrtajte drugu liniju na tlu na poziciji ventila. Izmjerite udaljenost između dvije oznake na tlu.

Odbijte 4 mm kako bi uračunali vašu masu na biciklu kako bi dobili opseg vašeg kotača. Unesite ovu vrijednost u monitor srčane frekvencije.

Polar G3 GPS senzor W.I.N.D.

Za aktiviranje G3 GPS senzora u vašem monitoru srčane frekvencije, odaberite **Settings > Features > 63 > On**. Prikaže se **Teach new sensor?**

- Ako je vaš senzor već uveden, odaberite **No**.
- Za uvođenje novog senzora, prvo provjerite da se u blizini (40m) ne nalazi drugi s3 senzor brzine trčanja ili G3 GPS senzor i odaberite **Yes**.

Za povratak u vremenski prikaz, pritisnite i držite STOP tipku.

Nadmorska visina

Monitor srčane frekvencije pretvara izmjereni tlak zraka u nadmorsku visinu. Promijenite postavke altimetra u izborniku **Altitude**. Altimetar možete kalibrirati ručno ili automatski.

Aktivirajte ili deaktivirajte funkciju nadmorske visine.

Odaberite **Settings > Features > Altitude > On / Off**

Ručno kalibriranje altimetra

Odaberite **Settings > Features > Altitude > Calibrate >** postavite nadmorsku visinu trenutne lokacije.

Ako nadmorska visina vaše lokacije značajno odstupa od prikazane vrijednosti prikazuje se **Calibrate to xx?**

- **Yes:** Prikazuje se **Calibrate to xx?**
- **No:** Prikazuje se **Altitude calibration canceled**. Primjenjuje se zadnja vrijednost nadmorske visine spremljena u memoriju monitora srčane frekvencije.

Kalibrirajte nadmorsku visinu kako bi bili sigurni da će ostati točna. Postavite referentnu nadmorsku visinu kada god postoji pouzdana referenca, kao što je planinski vrh ili topografska karta, ili u razini mora.

Automatsko kalibriranje nadmorske visine

Odaberite **Settings > Features > Altitude > AutoCalib > On / Off**

Kada je automatska kalibracija aktivirana, tijekom vježbanja se primjenjuje zadnja vrijednost nadmorske visine spremljena u memoriju monitora srčane frekvencije. Ova funkcija je jako korisna ako uvijek započinjete ciklus vježbanja u istoj okolini. Ako automatska kalibracija ne uspije, niste u uobičajenoj okolini i morati ćete nadmorsku visinu kalibrirati ručno.

Altitude calibrated to xx m/ft označava da je kalibracija uspjela. Ako se prikazuje **Altitude calibration failed**, ponovo kalibrirajte nadmorsku visinu.

Učestalost snimanja

Odaberite **Settings > Features > Rec.rate > 1 / 2 / 5 / 15 / 60 sec**

Monitor srčane frekvencije može spremiti vaše otkucaje srca, brzinu, ritam* i nadmorsku visinu u intervalima od 1,2, 5, 15 ili 60 sekundi. Duži interval omogućuje duže vrijeme snimanja, dok kraći interval omogućuje snimanje više podataka. To omogućuje preciznu analizu podataka koristeći softver.

Kraći interval snimanja brže troši memoriju monitora srčane frekvencije. Prilikom namještanja intervala u donjem redu se prikazuje preostalo vrijeme snimanja. Standardni interval je 5 sekundi.


Kada ostane manje od 30 minuta maksimalnog vremena za snimanje, interval snimanja se automatski prebacuje na duži interval (1s > 2s > 5s > 15s > 60s). To će maksimalizirati vrijeme snimanja podataka o vježbanju. Kada ciklus završi, u slijedećem intervalu vježbanja će se koristiti trenutni interval snimanja.

Slijedeća tablica prikazuje maksimalna vremena snimanja za svaki interval snimanja. Uzmite u obzir da se učestalost snimanja može promijeniti kad ostane manje od 30 minuta za snimanje.

RR snimanj	Brzina	Ritam	S3	GPS	Nadmor visina	Interval snimanja				
						1s	2s	5s	15s	60s
Off	Off	Off	Off	Off	Off	67h 40min	135h 20min	338h 30min	1015h 40min	4036h 00min
Off	Off	Off	Off	Off	On	22h 30min	45h 00min	112h 50min	338h 30min	1354h 20min
Off	Off	Off	Off	On	Off	5h 30min	11h 10min	28h 10min	78h 00min	312h 30min
Off	Off	Off	Off	On	On	4h 50min	9h 40min	24h 10min	67h 40min	270h 50min
Off	Off	Off	On	Off	Off	13h 30min	27h 00min	67h 40min	169h 10min	677h 10min
Off	Off	Off	On	Off	On	9h 40min	19h 20min	48h 20min	126h 50min	507h 50min
Off	Off	Off	On	On	Off	5h 10min	10h 20min	26h 00min	72h 30min	290h 10min
Off	Off	Off	On	On	On	4h 30min	9h 00min	22h 30min	63h 20min	253h 50min
Off	Off	On	Off	Off	Off	33h 50min	67h 40min	169h 10min	507h 50min	2031h 30min
Off	Off	On	Off	Off	On	16h 50min	33h 50min	84h 30min	203h 00min	812h 30min
Off	Off	On	Off	On	Off	5h 10min	10h 20min	26h 00min	72h 30min	290h 10min
Off	Off	On	Off	On	On	4h 30min	9h 00min	22h 30min	63h 20min	253h 50min
Off	On	Off	Off	Off	Off	16h 50min	33h 50min	84h 30min	203h 00min	812h 30min
Off	On	Off	Off	Off	On	11h 10min	22h 30min	56h 20min	145h 00min	580h 20min
Off	On	Off	Off	On	Off	5h 30min	11h 10min	28h 10min	78h 00min	312h 30min
Off	On	Off	Off	On	On	4h 50min	9h 40min	24h 10min	67h 40min	270h 50min
Off	On	On	Off	Off	Off	13h 30min	27h 00min	67h 40min	169h 10min	677h 10min
Off	On	On	Off	Off	On	9h 40min	19h 20min	48h 20min	126h 50min	507h 50min
Off	On	On	Off	On	Off	5h 10min	10 20min	26h 00min	72h 30min	290h 10min
Off	On	On	Off	On	On	4h 30min	9h 00min	22h 30min	63h 20min	253h 50min

RR snimanj	Brzina	Ritam	S3	GPS	Nadmor visina	Interval snimanja				
						1s	2s	5s	15s	60s
On	Off	Off	Off	Off	Off	40h 30min	40h 30min	40h 30min	40h 30min	40h 30min
On	Off	Off	Off	Off	On	18h 20min	25h 20min	32h 40min	37h 30min	39h 50min
On	Off	Off	Off	On	Off	5h 20min	9h 20min	17h 30min	27h 20min	36h 10min
On	Off	Off	Off	On	On	4h 30min	8h 10min	15h 50min	26h 00min	35h 40min
On	Off	Off	On	Off	Off	11h 50min	18h 20min	27h 20min	33h 50min	38h 40min
On	Off	Off	On	Off	On	8h 40min	14h 30min	23h 30min	31h 40min	38h 00min
On	Off	Off	On	On	Off	4h 50min	8h 40min	16h 30min	26h 40min	36h 00min
On	Off	Off	On	On	On	4h 10min	7h 40min	15h 00min	25h 20min	35h 20min
On	Off	On	Off	Off	Off	25h 20min	31h 10min	36h 10min	39h 00min	40h 10min
On	Off	On	Off	Off	On	14h 30min	21h 20min	29h 50min	36h 10min	39h 30min
On	Off	On	Off	On	Off	4h 50min	8h 40min	16h 30min	26h 40min	36h 00min
On	Off	On	Off	On	On	4h 10min	7h 40min	15h 00min	25h 20min	35h 20min
On	On	Off	Off	Off	Off	14h 30min	21h 20min	29h 50min	35h 00min	39h 00min
On	On	Off	Off	Off	On	10h 00min	16h 10min	25h 20min	32h 40min	38h 20min
On	On	Off	Off	On	Off	5h 20min	9h 20min	17h 30min	27h 20min	36h 10min
On	On	Off	Off	On	On	4h 30min	8h 10min	15h 50min	26h 00min	35h 40min
On	On	On	Off	Off	Off	11h 50min	18h 20min	27h 20min	33h 50min	38h 40min
On	On	On	Off	Off	On	8h 40min	14h 30min	23h 30min	31h 40min	38h 00min
On	On	On	Off	On	Off	4h 50min	8h 40min	16h 30min	26h 40min	36h 00min
On	On	On	Off	On	On	4h 10min	7h 40min	15h 00min	25h 20min	35h 20min

** Ovo je suma 2 ili više vježbi; maksimalno trajanje pojedine vježbe je 99h 59min 59s. Maksimalno vrijeme snimanja može biti kraće, ako snimate veliki broj kratkih vježbi.

 *Trajanja u tablici su procjena. Za RR podatke, maksimalno vrijeme snimanja ovisi o otkucajima srca i varijaciji otkucaja srca. Ako snimate krugove i/ili stvorite vježbu koja uključuje faze sa softverom, maksimalno vrijeme snimanja će se smanjiti.*

Snimanje ne prestaje automatski kada se memorija napuni. Stoga, vrijeme vježbanja može biti duže od vremena snimanja.

Funkcija RR podataka

Odaberite **Settings** > **Features** > **RR data** > **On** / **Off**

Funkcija snimanja RR podataka mjeri i snima intervale otkucaja srca s rezolucijom od jedne milisekunde. To omogućuje analizu (točnost 1ms) promjene otkucaja srca (HRV) koristeći softver. Funkcija RR podataka troši memoriju monitora srčane frekvencije i prilikom postavljanja ove funkcije, preostalo vrijeme snimanja je prikazano u donjem redu zaslona.

Prikaz brzine

Odaberite **Settings** > **Features** > **Speed view** > **km/h (mph) or min/km (min/mi)**

Automatsko snimanje kruga

Postavljanje automatskog snimanja kruga.

Odaberite **Settings** > **Features** > **A.Lap** > **On** > **set the lap distance**

Monitor srčane frekvencije će automatski snimati krugove. Odaberite **Off** za deaktiviranje.

Pregled otkucaja srca

Odaberite format prikaza otkucaja vašeg srca.

Odaberite **Settings** > **Features** > **HR view** > **HR** / **HR%** / **HRR%**


Sportske zone

Definiranje sportskih zona u monitoru srčane frekvencije.

Odaberite **Settings** > **Features** > **Sport zones** > **Sport zone low limit**

Postavite donju granicu sportske zone 1 pritiskom na GORE ili DOLJE. Tada pritisnite OK. Na jednaki način postavite donje granice svake sportske zone. Prilikom postavljanja donje granice, gornja granica prethodne zone se postavlja automatski.

Pritisnite i držite SVJETLO za prebacivanje između pregleda sportskih zona. **HR%** postotak maksimalnog broja otkucaja srca) ili **BPM** (otkucaja u minuti) ili **HRR%** (postotak rezerve otkucaja srca).

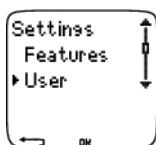
 *Postavke možete lako mijenjati koristeći softver. za dodatne informacije, pogledate upute za softver.*

Korisničke postavke

U monitor srčane frekvencije unesite točne korisničke informacije kako bi dobili točne povratne informacije o vašim performansama.

Za postavljanje korisničkih informacija u monitor srčane frekvencije

Odaberite **Settings** > **User**



- **Weight:** Masa. Za promjenu jedinica, pritisnite i držite SVJETLO
- **Height:** Visina. Za promjenu jedinica, pritisnite i držite SVJETLO
- **Birthday:** Rodendan. dd=dan, mm=mjesec, yy=godina.
- **Sex:** Spol. Muški/Ženski.
- **Activity:** Aktivnost. Najviša/Visoka/Srednja/Niska.
- **Heart Rate:** Otkucaji srca; HR_{max} , HR_{sit}
- **VO_{2max}:** Maksimalni unos kisika.

Razina aktivnosti

Razina aktivnosti je procjena vaše razine dugotrajne fizičke aktivnosti. Odaberite alternativu koja najbolje opisuje ukupnu količinu i intenzitet vaše fizičke aktivnosti tijekom zadnja tri mjeseca.

- **Top:** Najviša. Sudjelujete u teškim fizičkim aktivnostima najmanje 5 puta tjedno, ili vježbate kako bi povećali svoje sposobnosti radi natjecanja.
- **High:** Visoka. Najmanje 3 puta tjedno sudjelujete u teškim fizičkim aktivnostima, npr. trčite 10-40 km ili provodite 2-4 sata tjedno u usporedivoj fizičkoj aktivnosti.
- **Moderate:** Srednja. Redovito sudjelujete u rekreacijskim sportovima, npr. trčite 5-10 km na tjedan ili provodite 1/2-2 sata tjedno u usporedivoj fizičkoj aktivnosti, ili vaš posao zahtijeva srednju fizičku aktivnost.
- **Low:** Niska. Ne sudjelujete redovito u rekreacijskim sportovima ili težim fizičkim aktivnostima, npr. vježbate dovoljno teško da bi samo povremeno uzrokovali teže disanje.

U monitoru srčane frekvencije, ove vrijednosti se koriste za proračun vaše potrošnje energije.

Otkucaji srca: HR_{max} , HR_{sit}


HR_{max} (maksimalni broj otkucaja srca): Standardno se koristi prema vašim godinama predviđena vrijednost HR_{max} (220 – godine). Ručno postavite vašu vrijednost HR_{max} ako je vaš maksimalan broj otkucaja srca određen u laboratoriju ili ako ste sami testirali svoj maksimalan broj otkucaja srca na terenu.

HR_{sit} (broj otkucaja srca u sjedećem položaju): Standardno se koristi prema vašim godinama predviđena vrijednost HR_{sit} . Postavite vašu vrijednost HR_{sit} ako ste je odredili prema uputama. Za upute, pogledajte Otkucaji srca u sjedećem položaju (stranica 55).

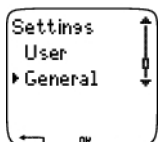
Maksimalni unos kisika: VO_{2max}

VO_{2max} je maksimalni kapacitet potrošnje kisika vašeg tijela za vrijeme maksimalnog napora. Najtočniji način određivanja vrijednosti VO_{2max} je provođenje testa maksimalnog napora u laboratoriju. Ako znate vašu točnu klinički testiranu vrijednost VO_{2max} , unesite je u monitor srčane frekvencije. Inače, izmjerite usporedivu vrijednost OwnIndex, provođenjem testa Polar Fitness Test. Za dodatne informacije, pogledajte Polar Fitness Test™ (stranica 45).

Ako su promjene napravljene u korisničkim postavkama, prikaže se **User settings updated**.

 Možete unijeti i namjestiti korisničke postavke koristeći softver. Za dodatne informacije, pogledajte upute za softver.

Općenite postavke



Zvuk

Za namještanje glasnoće

Odaberite **Settings** > **General** > **Sound** > **Volume** > **On / Off**

Glasnoća zvukova pritiska na tipku i zvukova aktivnosti za vrijeme vježbanja. To ne utječe na zvukove sata ili alarma ciljanih zona (TZ Alarm).

Za uključivanje/isključivanje alarma ciljane zone

Odaberite **Settings** > **General** > **Sound** > **TZ Alarm** > **On / Off**

Alarm ciljane zone će se uključiti i granice će treptati kada se nađete izvan ciljane zone. Ako je glasnoća isključena, ali **TZ Alarm** je i dalje aktivan, **TZ Alarm** će i dalje raditi.

Blokiranje tipki

Za definiranje postavki blokiranja tipki.

Odaberite **Settings** > **General** > **Keylock** > **Manual / Automatic**

Blokiranje tipki sprečava slučajno pritiskanje tipki.

- **Manual:** Aktiviranje ručnog blokiranja tipki. Za uključivanje/isključivanje blokade tipki, pritisnite i držite tipku SVJETLO najmanje na sekundu.
- **Automatic:** Blokiranje tipki se aktivira ako tipke nisu pritisnute duže od jedne minute.

Jedinice

U monitoru srčane frekvencije namjestite preferirane mjerne jedinice

Odaberite **Settings** > **General** > **Units** > **kg/cm/km or lb/ft/mi**

Jezik

Odabir jezika

Odaberite **Settings** > **General** > **Language** > **English / Deutsch / Español / Français / Italian**

Hibernacija

Aktiviranje funkcije hibernacije


Odaberite **Settings** > **General** > **Sleep** > **Activate sleep mode?** > **Yes**

Aktiviranje režima hibernacije će pomoći u štednji baterije kada se monitor srčane frekvencije ne koristi na duže razdoblje. U ovom režimu, alarm sata će još uvijek funkcionirati.

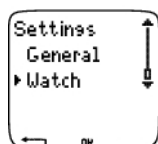
Za buđenje monitora srčane frekvencije

Pritisnite bilo koju tipku > **Turn display on?** > **Yes / No** (upali zaslon?)

- **Yes:** monitor srčane frekvencije je aktiviran.
- **No:** monitor srčane frekvencije se vraća u režim hibernacije.

 *Postavke možete lako mijenjati koristeći softver. Za dodatne informacije, pogledajte upute za softver.*

Postavke sata



Podsjetnik

Postavite podsjetnik za različite zadatke ili vježbe

Odaberite **Settings** > **Watch** > **Reminders** > **Add new**

- **Date**: Unesite datum zadatka, dd=dan, mm=mjesec, yy=godina.
- **Reminder time**: Unesite vrijeme podsjetnika.
- **Alarm**: Postavite alarm da se oglasi na vrijeme, ili 10 min/30 min/1 sat prije zadatka.
- **Sound**: Odaberite glasnoću alarma Silent / Beep / Normal (tih/kratki zvuk/normalno).
- **Repeat**: Odaberite ponavljanje podsjetnika Once/Hourly/Daily/Weekly/Monthly/Yearly (jednom/svaki sat/dnevno/tjedno/mjesečno/godišnje).
- **Exercise**: Odaberite vježbu koju će te povezati s podsjetnikom. Kada se podsjetnik oglasi, monitor srčane frekvencije će postaviti ovu vježbu kao standardnu. Odaberite NONE ako ne želite povezati podsjetnik s vježbom.
- **Rename**: Za promjenu naziva podsjetnika, odaberite slova s GORE ili DOLJE, i prihvatite s OK.

U monitoru srčane frekvencije možete programirati sedam podsjetnika.

Za pregled aktivnih podsjetnika i njihovo namještanje:

Odaberite **Settings** > **Watch** > **Reminders**

Odaberite određeni podsjetnik za pregled, namještanje, promjenu naziva ili brisanje.

Događaj

Za postavljanje odbrojavanja do događaja u monitor srčane frekvencije

Odaberite **Settings** > **Watch** > **Event**

Event day: Datum događaja. dd=dan, mm=mjesec.

Rename: Za promjenu naziva događaja, odaberite slova s GORE ili DOLJE i prihvatite s OK.

Za promjenu odbrojavanja do događaja.

Odaberite **Settings** > **Watch** > **Event**

Možete pregledati odbrojavanje do događaja, postaviti novi datum, promijeniti mu naziv ili ga izbrisati.

U vremenskom režimu, sakrijte ili ponovo pregledajte odbrojavanje do događaja pritiskom i držanjem tipke GORE.


Alarm

Postavljanje alarma u vašem monitoru srčane frekvencije

Odaberite **Settings** > **Watch** > **Alarm** > **OFF** / **Once** / **Mon-Fri** / **Daily**

Alarm možete postaviti da se aktivira jednom (Once), svaki dan između ponedjeljka i petka (Mon-Fri), ili dnevno (Daily). Alarm se oglašava u svim režimima rada osim u režimu vježbanja, i to će činiti jednu minutu ako ne pritisnete STOP. Alarm sata također funkcionira u hibernaciji i čak ako ste zvuk ugasili u općenitim postavkama.

Za odgađanje alarma dodatnih 10 minuta, pritisnite tipke GORE, DOLJE ili OK. Prikaže se **Snooze** i počinje odbrojavanje produženog vremena alarma. Za izlazak iz produženog alarma, pritisnite STOP.

 *Ako se na zaslonu pojavi simbol baterije, alarm se ne može aktivirati.*

Vrijeme

U monitoru srčane frekvencije postavite vrijeme 1

Odaberite **Settings** > **Watch** > **Time 1** > **24h** / **12h**

U monitoru srčane frekvencije postavite vrijeme 2

Odaberite **Settings** > **Watch** > **Time 2**

Postavite željenu vremensku razliku između vremena 1 i vremena 2 u satima pomoću tipki GORE/DOLJE.

Prebacivanje između vremenskih zona

Odaberite **Settings** > **Watch** > **Time zone** > **Time 1** / **Time 2**

Odabir vremenske zone


U vremenskom režimu, promijenite vremensku zonu pritiskom i držanjem tipke DOLJE. Broj 2 u donjem desnom kutu zaslona označava da se koristi Vrijeme 2.

Datum

Namještanje datuma u monitoru srčane frekvencije

Odaberite **Settings** > **Watch** > **Date**

dd=dan, mm=mjesec, yy=godina

 *Postavke lako mijenjate koristeći softver. Za dodatne informacije pogledajte upute za softver.*

Tipka prečaca (brzi izbornik)

Neke postavke se mogu mijenjati s tipkom prečaca u vremenskom režimu.

Pritisnite i držite **SVJETLO** > **Quick menu**

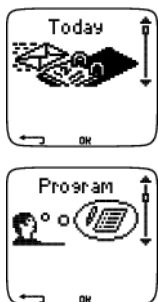
- **Keylock** – Blokiranje tipki
- **Reminders** – Podsjetnici
- **Alarm**
- **Time zone** – Vremenska zona
- **Sleep** – Hibernacija

8. PROGRAM VJEŽBANJA

Pregled programa

Koristeći Polar ProTrainer 5 stvorite i prebacite vama prilagođeni program vježbanja u monitor srčane frekvencije. Ovo poglavlje uključuje osnovne upute kako pregledavati i upravljati programom kada ga prebacite u vaš monitor srčane frekvencije. Za dodatne informacije o stvaranju programiranih vježbi s ovim softverom, prebacivanjem u monitor srčane frekvencije i analizu vaših performansi nakon vježbanja, pogledajte upute softvera Polar ProTrainer 5.

Nakon skidanja programa za vježbanje, u vašem monitoru srčane frekvencije su prikazana dva dodatna izbornika, u kojima možete pregledati vaš program i provjeriti vaš dnevni raspored. Pomičite se kroz tjedne, dane i vježbe s tipkama GORE i DOLJE. Tjedan i dan odaberite s OK.



Pregled vašeg tjednog programa

Odaberite **Program** > **Week view**

Tjedni pregled nudi pregled vaših tjednih vježbi. Bijeli stupac predstavlja planirano vrijeme vježbanja, a crni stupac predstavlja obavljeno vrijeme vježbanja. Ispod stupaca prikazano je tjedno ciljano vrijeme vježbanja.

Pritisnite i držite tipku SVJETLO za pregled slijedećih informacija u svezi tjedna:

- **Week info:** Naziv i opis tjedna.
- **Targets:** Sažetak ciljeva za ovaj tjedan. Kalorije, udaljenost* i trajanje. Planirano vrijeme za sportske zone: pritisnite OK i prebacujte se između sportskih zona s GORE ili DOLJE.
- **Results:** Sažetak tjednih rezultata. Kalorije, udaljenost* i trajanje. Planirano vrijeme za sportske zone: pritisnite OK i prebacujte se između sportskih zona s GORE ili DOLJE.
- **Reminder:** Postavite alarm (na vrijeme; 10 min, 30 min ili 1 sat prije vježbe) i definirajte vrstu zvuka (Silent, Beep, Normal).
- **Program off:** Uklonite program iz vašeg monitora srčane frekvencije.

Za pregled vašeg dnevnog programa

Odaberite **Program** > **Week view** > **Day view**

Odaberite **Today** > **Exercise view**

Dnevni pregled nudi pregled vaših dnevnih vježbi. Bijeli stupac predstavlja planirano vrijeme vježbanja, a crni stupac predstavlja obavljeno vrijeme vježbanja. Ispod stupaca prikazano je dnevno ciljano vrijeme vježbanja.

Pritisnite i držite tipku SVJETLO za pregled slijedećih informacija u svezi dana:

- **Targets:** Sažetak ciljeva za ovaj dan. Kalorije, udaljenost* i trajanje. Planirano vrijeme za sportske zone: pritisnite OK i prebacujte se između sportskih zona s GORE ili DOLJE.
- **Results:** Sažetak dnevnih rezultata. Kalorije, udaljenost* i trajanje. Planirano vrijeme za sportske zone: pritisnite OK i prebacujte se između sportskih zona s GORE ili DOLJE.

Pregled vaše dnevne vježbe

Odaberite **Program** > **Week view** > **Day view** > **Exercise view**

Pregled vježbe prikazuje slijedeće informacije: naziv vježbe, opis i ciljano trajanje.

Pritisnite i držite tipku SVJETLO za pregled slijedećih informacija:

- **Targets:** Sažetak ciljeva za ciklus vježbanja. Kalorije, udaljenost* i trajanje. Planirano vrijeme za sportske zone: pritisnite OK i prebacujte se između sportskih zona s GORE ili DOLJE.
- **Phases:** Sažetak faza ciklusa vježbanja.
- **Sport profile:** Naziv odabranog sportskog profila. Za dodatne informacije, pogledajte upute softvera.
- **Reminder:** Postavite vrijeme podsjetnika.

*Potreban opcijski s3 trkaći senzor, G3 GPS senzor ili biciklistički senzor brzine W.I.N.D.

Provođenje programiranih vježbi

Početak vježbanja

Ako ste postavili podsjetnik, vaš monitor srčane frekvencije će vas podsjetiti da vježbate u skladu s planom na postavljeni datum. Pregledajte informacije o planiranoj vježbi pritiskom na OK kada se podsjetnik ugasi.

Početak dnevne vježbe

Odaberite **Today** > **Exercise view** > OK > OK

Odaberite **Program** > **Week view** > **Day view** > **Exercise view** > OK > OK

Za dodatne informacije o snimanju vježbanja, pogledajte Počnite vježbati (stranica 13). Vaš monitor srčane frekvencije će vas voditi kroz ciklus vježbanja.

Vježbanja u fazama

Dolje je dan primjer intervalne vježbe, koja je podijeljena u četiri faze:

Warm up / P1: Trčite 10 minuta s otkucajima srca između 55-65% vašeg maksimalnog broja otkucaja srca.

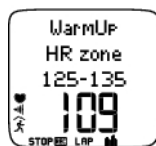
Interval / P2: Trčite 3 km s ritmom između 3:30-4:00 min/km.

Recovery / P3: Nakon 3 km neka broj otkucaja vašeg srca padne na 120 bpm. Ponovite faze 2 i 3 šest puta.

Cool down / P4: Trčite 10 minuta s ritmom između 5:00-6:00 min/km.

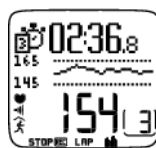
Prikazi za vrijeme vježbanja

Za vrijeme vježbe vidjeti će te slijedeće vrste prikaza:



Svaka faza započinje s prikazom:

Naziv faze
Naziv zone
Vrsta zone
Granice zone
Broj preostalih ponavljanja faze



Za vrijeme vježbe prikaz faze pokazuje:

Odbrojavanje vremena/udaljenosti*, brojač vremena, broj trenutne faze
Ciljanu zonu u grafičkom formatu (osvježavanje svakih 10 sek., prikazujući zadnjih 8 minuta na zaslonu)
Otkucaji srca
Broj preostalih ponavljanja faze



Svaka faza završava s prikazom:

Trajanje ili udaljenost* faze

Razlika otkucaja srca (koliko ste povećali ili smanjili vaše otkucaje srca za vrijeme ove faze) ili prosječna brzina/ritam

Prosječni broj otkucaja srca

Broj završenih faza



Kada je programirana vježba završena, zaslon prikazuje da je vježba završena.

Monitor srčane frekvencije ulazi u režim Free vježbe i možete nastaviti vježbati bez postavki. Vježba se sprema i informacije se skupljaju u datoteku dok ne zaustavite vježbu.

Za dodatne informacije u svezi planiranja ciklusa i prebacivanja na vaš monitor srčane frekvencije sa softverom, pogledajte upute softvera.

Funkcije za vrijeme vježbanja

Promijenite iste postavke programirane vježbe kao i bilo koje druge vrste vježbe. Za dodatne informacije o različitim funkcijama za vrijeme vježbe, pogledajte Funkcije tipki tijekom vježbanja (stranica 20).

Programirana vježba koristi postavke sportskog profila, postavljenih u softveru. Ako za vrijeme vježbanja promijenite postavke monitora srčane frekvencije (npr. faktor kalibracije), promjene će se odnositi samo na trenutnu vježbu. Slijedeći put kada počnete istu vježbu, monitor srčane frekvencije će koristiti postavke sportskog profila definirane u softveru.

Izbornik kruga

Za pregled izbornika kruga za vrijeme programirane vježbe, pritisnite i držite OK. Pomičite se između opcija s tipkama GORE ili DOLJE, i potvrdite s OK. Sadržaj izbornika kruga ovisi o vašoj vježbi.

- **End phase:** završetak trenutne faze i prebacivanje na slijedeću fazu u vježbi.
- **Jump to:** Prebacivanje na bilo koju drugu fazu vaše vježbe.
- **Lock zone** ili **Unlock zone:** zaključajte otkucaje srca ili brzinu/ritam* prema određenoj sportskoj zoni ako vježbate bez postavljenih ciljanih zona.

Za pregled rezultata vježbe

Odaberite **File > Exercise log**

Nakon završetka programirane vježbe, podaci vašeg vježbanja će biti spremljeni u **File**. Za dodatne informacije, pogledajte Analiza rezultata vježbanja (stranica 23).

*Potreban opcijski s3 trkaći senzor, G3 GPS senzor ili biciklistički senzor brzine W.I.N.D.

9. TESTOVI

Polar Fitness Test™



Polar Fitness Test™ je lak, siguran i brz način za mjerenje vaših aerobnih (kardiovaskularnih) sposobnosti u mirovanju. Rezultat, Polar OwnIndex, je usporediv s maksimalnim unosom kisika (VO_{2max}), koji se obično koristi za ocjenu aerobnih sposobnosti. Vaša dugoročna fizička aktivnost, otkucaji srca, promjenjivost otkucaja srca u mirovanju, spol, starost, visina i masa utječu na OwnIndex. Polar Fitness Test je razvijen da ga koriste zdrave odrasle osobe.

Aerobna sposobnost se odnosi na činjenicu koliko dobro vaš kardiovaskularni sustav radi za prijenos kisika u vaše tijelo. Što imate više aerobne sposobnosti, to je vaše srce jače i efikasnije. Dobre aerobne sposobnosti imaju mnoge zdravstvene prednosti. Na primjer, pomažu u smanjenju visokog krvnog tlaka i rizika od kardiovaskularnih bolesti i srčanog udara. Ako želite poboljšati vaše aerobne sposobnosti, u prosjeku treba šest tjedana redovitog vježbanja kako bi vidjeli značajnu promjenu vašeg OwnIndexa. Manje sposobni pojedinci će brže uočiti promjene. Što su vaše aerobne sposobnosti veće, to će promjene vašeg OwnIndexa biti manje.

Aerobne sposobnosti se najbolje poboljšavaju vrstama vježbi koje koriste velike grupe mišića. Takve aktivnosti uključuju trčanje, vožnju bicikla, hodanje, veslanje, plivanje, klizanje i skijaško trčanje.

Kako bi nadgledali vaš napredak, počnite s mjerenjem vašeg OwnIndexa nekoliko puta tijekom prva dva tjedna kako bi dobili početnu vrijednost, i nakon toga test ponovite otprilike jednom mjesečno.

S Polar Fitness Testom, također možete izračunati predviđeni maksimalni broj otkucaja srca (HR_{max-p}). HR_{max-p} rezultat puno bolje predviđa vaš individualni maksimalni broj otkucaja srca od formule na osnovi godina (220-godine). Za dodatne informacije o vrijednosti HR_{max} , pogledajte Korisničke postavke (stranica 37).

Kako bi osigurali da su testni rezultati pouzdani, vrijede slijedeći osnovni zahtjevi:

- Test možete provesti bilo gdje – u kući, u uredu, u fitnes centru – uz uvjet da je okolina mirna. Ne bi smjelo biti ometajuće buke (npr. televizija, radio ili telefon) i drugih ljudi koji vam pričaju.
- Test uvijek provodite u istoj okolini i u isto vrijeme.
- Izbjegavajte puno jesti ili pušiti 2-3 sata prije testa.
- Izbjegavajte teške fizičke napore, alkohol i lijekove na dan testiranja i dan prije.
- Trebali bi biti opušteni i mirni. Legnite 1-3 minute prije početak testa.

Prije testa

Nosite primopredajnik

Za dodatne informacije, pogledajte Nošenje primopredajnika (stranica 13).

Unesite korisničke informacije

Odaberite **Settings** > **User**

Za provođenje Polar Fitness Testa, unesite vaše osobne informacije i razinu dugoročnih fizičkih aktivnosti u Korisničke postavke.

Uključite HR_{max-p}

Ako želite dobiti predviđeni maksimalni broj otkucaja srca, uključite HR_{max-p} .

Odaberite **Test** > **Fitness** > **HR max-p** > **On**

Provođenje testa

Odaberite **Test** > **Fitness** > **Start** > **Fitness Test Lie Down**

Fitness test započne unutar pet sekundi. Strelice označavaju da test traje. Legnite, ostanite opušteni i ograničite pokrete tijelom i komunikaciju s drugim osobama.

Ako u Korisničkim postavkama niste postavili vašu dugoročnu fizičku aktivnost, na zaslonu se pojavi **Set your personal activity level**. Odaberite **Top**, **High**, **Moderate** ili **Low**. Za dodatne informacije o razinama aktivnosti, pogledajte Korisničke postavke (stranica 37).

Ako vaš monitor srčane frekvencije ne prima otkucaje vašeg srca na početku ili za vrijeme testa, test nije uspio i prikaže se **Test failed, check WearLink**. Provjerite da li su elektrode primopredajnika vlažne i da li tekstilna traka dobro naliježe, te ponovo započnite test.

Kada test završi, čuti će te dva zvučna signala. Prikaže se **OwnIndex** s brojčanom vrijednosti i ocjeni razine. Za dodatne informacije o ocjenama, pogledajte Klase fitness razina.

Za prikaz vašeg predviđenog maksimalnog broja otkucaja srca (**Predicted maximum heart rate**) pritisnite DOLJE. Pritisnite OK za izlaz.

Update to VO2 max? (Nadopuni VO2 max?)

- Odaberite **Yes** za spremanje OwnIndex vrijednosti u vaše korisničke postavke i izbornik **Fitness Test Trend**.
- Odaberite **No** samo ako znate vašu u laboratoriju izmjerenu vrijednost VO_{2max} i ako se razlikuje sa više od jedne klase fitness razine od OwnIndex rezultata. Vaša OwnIndex vrijednost se sprema samo u izbornik **Fitness Test Trend**. Za dodatne informacije, pogledajte Fitness Test Trend.

Update to HR max? (ako je HRmax-p aktivirano)

- Odaberite **Yes** za spremanje vrijednosti u vaše korisničke postavke.
- Odaberite **No** ako znate vašu u laboratoriju izmjerenu vrijednost HR_{max} .

Test možete zaustaviti u bilo kojem trenutku pritiskom na **STOP**. Na par sekundi se prikaže **Fitness Test canceled**.

 Spremljene vrijednosti OwnIndex i HR_{max-p} će se koristiti za proračun potrošnje kalorija.

Nakon testa

Klase fitness razina

Vaš OwnIndex ima najviše smisla prilikom usporedbe vaših individualnih vrijednosti i promjena kroz vrijeme. OwnIndex se također može interpretirati na osnovi spola i starosti. Pronađite vaš OwnIndex u donjoj tablici i usporedite kakve su vaše aerobne sposobnosti u odnosu na druge osobe vašeg spola i godina.

Vrhunski sportaši obično imaju vrijednost OwnIndexa iznad 70 (muškarci) i 60 (žene). Sportaški olimpijske izdržljivosti mogu doseći vrijednosti i do 95. OwnIndex je najviši u sportovima koji uključuju velike grupe mišića, kao što su trčanje ili skijaško trčanje.

Muškarci

Starost	Jako nisko	Nisko	Dovoljno	Srednje	Dobro	Vrlo dobro	Izvršno
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56

Starost	Jako nisko	Nisko	Dovoljno	Srednje	Dobro	Vrlo dobro	Izvršno
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Žene

Starost	Jako nisko	Nisko	Dovoljno	Srednje	Dobro	Vrlo dobro	Izvršno
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Ova klasifikacija je dobivena na osnovi podataka iz 62 stručna ispitivanja gdje vrijednost VO_{2max} direktno mjerena na odraslim ljudima u SAD, Kanadi i 7 Europskih država. Referenca: Schwartz 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.

Fitness Test Trend

Odaberite **Test** > **Fitness** > **Trend**

Razvoj vašeg OwnIndexa možete vidjeti u izborniku **Trend**. Prikazuje se do 16 OwnIndex vrijednosti i odgovarajući podaci. Kada datoteka trenda testa postane puna, najstariji rezultati se automatski brišu.

Prikažu se zadnji datum testa, graf vaših OwnIndex rezultata i zadnja OwnIndex vrijednost. Za pregled drugih vrijednosti koristite tipke GORE ili DOLJE.

Brisanje OwnIndex vrijednosti

Odaberite **Test** > **Fitness** > **Trend**

Odaberite vrijednost koju želite izbrisati i pritisnite i držite tipku SVJETLO > **Delete value? No/Yes**. Potvrdite s OK.

Analiza OwnIndex rezultata sa softverom

Prebacivanje testnih rezultata u softver nudi mogućnost analize rezultata na razne načine, kao i pristup više detaljnim informacijama o vašem napretku. Softver vam također omogućuje da napravite grafičku

usporedbu s prethodnim rezultatima.

Polar OwnOptimizer™



Općenito

Uspješno vježbanje zahtijeva privremeno preopterećivanje: duže trajanje vježbe, veći intenzitet ili viši ukupni volumen. Kako bi izbjegli preveliko prenaprezanje, preopterećenju mora uvijek slijediti adekvatno razdoblje odmora. Bez adekvatnog razdoblja odmaranja, možete iskusiti smanjenje performansi kao rezultat većih volumena vježbanja, umjesto poboljšanje. Polar OwnOptimizer je lak i pouzdan način za određivanje da li vaš program vježbanja optimalno povećava vaše performanse. Polar OwnOptimizer je razvijen za uporabu od strane zdravih odraslih osoba.

Polar OwnOptimizer je modifikacija tradicionalnog ortostatičkog testa preopterećenja. To je savršen alat, ugrađen u Monitor srčane frekvencije, za svakoga tko redovito vježba, najmanje tri puta tjedno, za poboljšanje sposobnosti ili dosezanja konkurentnih ciljeva. Ova značajka je bazirana na mjerenju otkucaja srca i promjenjivosti otkucaja srca za vrijeme ortostatičkog testa (ustajanje nakon opuštenog ležanja). OwnOptimizer vam pomaže da optimizirate vaše opterećenje prilikom vježbanja tako da iskusite povećanje performansi, a ne da se one na duže vrijeme smanje. Polar OwnOptimizer je baziran na redovitim dugoročnim mjerenjima pet parametara otkucaja srca. Dvije od ovih pet vrijednosti se izračunavaju u mirovanju, jedna za vrijeme ustajanja i dvije u stajanju. Svaki put kada provedete ovaj test, Monitor srčane frekvencije sprema vrijednosti otkucaja srca i uspoređuje ih s prethodnim snimljenim vrijednostima.

Prije testa

Osnovni testovi

Kada koristite OwnOptimizer po prvi put, treba provesti šest osnovnih testova tijekom dva tjedna kako bi se odredile vaše osnovne osobne vrijednosti. Ova osnovna mjerenja se trebaju provesti tijekom dva uobičajena tjedna vježbanja, ne tijekom tjedana teških vježbi. Osnovna mjerenja bi trebala uključivati testove provedene nakon dana vježbanja i nakon dana odmora.

Nadzor OwnOptimizer vrijednosti

Nakon osnovnih snimanja, trebali bi nastaviti provoditi test 2-3 puta na tjedan. Testirajte se tjedno, ujutro nakon dana odmora i nakon dana teškog vježbanja (ili niza dana teških vježbi). Opcijski treći test se može provesti nakon dana normalnog vježbanja. OwnOptimizer možda neće dati pouzdane informacije za vrijeme smanjenja intenziteta vježbanja ili tijekom vrlo neredovitog vježbanja. Ako uzmete pauzu od vježbanja od 14 dana ili više, treba ponovo provesti osnovne testove.

Provođenje testa

Test bi se trebao uvijek provoditi u standardnim/sličnim uvjetima kako bi se dobili najpouzdaniji podaci. Preporuča se da test provedete ujutro prije doručka. Vrijede slijedeći osnovni zahtjevi:

- Nosite primopredajnik. Za dodatne informacije, pogledajte Nošenje primopredajnika.
- Trebali bi biti opušteni i smireni.
- Možete sjediti u opuštenom položaju ili ležati na krevetu. Tijekom testiranja položaj bi uvijek trebao biti isti.
- Test možete provesti bilo gdje – u kući, u uredu, u fitnes centru – uz uvjet da je okolina mirna. Ne bi smjelo biti ometajuće buke (npr. televizija, radio ili telefon) ili drugih osoba koje vam pričaju.
- Izbjegavajte jesti, piti i pušiti 2-3 sata prije testa.

Provođenje testa

Odaberite **Test > Optimizer > Start > Optimizer Lie Down**

Strelice označavaju daju test u tijeku. Za vrijeme prvog dijela testa, koji traje 3 minute, nemojte se pomicati.

Nakon 3 minute, ručna jedinica će se oglasiti i prikaže se **Optimizer Stand up**. Ustanite i ostanite stajati 3 minute.

Nakon 3 minute, ručna jedinica će se ponovo oglasiti i test je završen.

Prikaže se numerička i pisana interpretacija rezultata. Pritisnite DOLJE kako bi vidjeli vaš prosječan broj otkucaja srca (bpm) za vrijeme ležanja (**HRrest**), najviši broj otkucaja srca za vrijeme ustajanja (**HRpeak**) i prosječni broj otkucaja srca za vrijeme stajanja (**HRstand**).

Test možete zaustaviti u bilo kojem trenutku pritiskom na STOP. Na par sekundi se prikaže **Optimizer Test canceled**.

Ako vaš monitor srčane frekvencije ne prima otkucaje vašeg srca, prikaže se **Test failed. Check WearLink**. Provjerite da li su elektrode primopredajnika vlažne i da li tekstilna traka dobro naliježe.

Nakon testa

Kako interpretirati rezultate

Monitor srčane frekvencije izračunava pet parametara otkucaja srca i promjenjivosti otkucaja srca. OwnOptimizer vrijednosti se proračunavaju usporedbom vaših zadnjih i prethodnih rezultata. Monitor srčane frekvencije će prikazati pisani opis vašeg statusa vježbanja. Detaljni opisi su dani ispod.

Good Recovery (1)

Vaši otkucaji srca su niži od prosjeka. To znači da ste se dobro odmorili. Možete nastaviti s vježbanjem, uključujući cikluse intenzivnih vježbi.

Normal State (2)

Vaši otkucaji srca su na normalnoj razini. Nastavite s vježbanjem; uključite cikluse lakih i intenzivnih vježbi, kao i dane odmora.

Training Effect (3)

Vaši otkucaji srca su viši od prosjeka. Prethodnih dana ste možda intenzivno vježbali. Imate dvije mogućnosti: 1) odmarajte se ili lagano vježbajte dan ili dva, ili 2) nastavite s intenzivnim vježbanjem dan ili dva dana i dobro se odmorite. Drugi izvori stresa kao što je početak groznice ili napad gripe mogu rezultirati u istoj vrsti odziva.

Steady State (4)

Vaši otkucaji srca su kontinuirano bili na normalnoj razini dugo vrijeme. Efikasno vježbanje zahtijeva teško vježbe i dobar odmor, i to bi trebalo uzrokovati varijacije u otkucajima srca. Vaši OwnOptimizer rezultati ukazuju na činjenicu da niste teško vježbali ili se niste dobro odmorili. Ponovo provedite test nakon odmora ili dana lakog vježbanja. Ako je odmor bio efikasan, vaš rezultat bi trebao pokazati Good recovery.

Stagnant State (5)

Vaši otkucaji srca su još uvijek na normalnoj razini i to se nastavilo kroz duže razdoblje. Rezultati ukazuju na činjenicu da vaše vježbanje nije bilo dovoljno intenzivno kako bi se optimalno razvijali. Kako bi efikasno poboljšali vaše stanje, u vaš program bi sada trebali uključiti intenzivnije ili duže vježbe.

Hard Training (6)

Vaši otkucaji srca su nekoliko puta bili viši od prosjeka. Možda ste namjerno vježbali teško. Rezultati ukazuju na preopterećenje i sada bi se trebali dobro odmoriti. Kako bi nadgledali vaš odmor, ponovo provedite test nakon jednog ili dva odmora ili dana lakšeg vježbanja.

Overreaching (7)

Vaš OwnOptimizer rezultat ukazuje na činjenicu da ste nekoliko dana ili tjedana vježbali s visokim intenzitetom. Vaši otkucaji srca su stalno bili na visokoj razini. To ozbiljno ukazuje da bi se trebali dobro odmoriti. Što ste duže teško vježbali, to bi razdoblje odmora trebalo biti duže. Ponovo provedite test nakon najmanje dva dana odmora.

Sympathetic Overtraining (8)

Vaš OwnOptimizer rezultat ukazuje na činjenicu da ste nekoliko dana ili tjedana vježbali s visokim intenzitetom, i da vaš odmor nije bio dovoljan. To je rezultiralo u takozvanom stanju "pretreniranja". Kako bi se vratili u normalno stanje za vježbanje, odmarajte se kroz pažljivo nadzirano razdoblje. Pratite vaš odmor provođenjem OwnOptimizer testa 2-3 puta tjedno.

Parasympathetic Overtraining (9)

Vaši otkucaji srca su ostali na niskoj razini, što obično ukazuje na dobar odmor. Međutim, drugi parametri ukazuju na "para-suosjećajno pretreniranje". Možda ste intenzivno vježbali dugo vrijeme, i odmor možda nije bio dovoljan. Provjerite druge znakove pretreniranja, kao što su smanjene performanse, povećani umor, promjene raspoloženja, problemi spavanja, stalni bolovi u mišićima, i/ili osjećaj pregorenosti ili malaksalosti. Možda ste također bili podvrgnuti drugim stresovima.

Općenito, razvoj para-suosjećajnog pretreniranja zahtijeva dugo razdoblje intenzivnog vježbanja. Kako bi se oporavili od para-suosjećajnog pretreniranja, morate kompletno obnoviti ravnotežu tijela. Odmor može potrajati nekoliko tjedana. Ne bi trebali vježbati, umjesto toga dobro se odmarajte većinu razdoblja oporavka. Možda par dana možete provesti lagane aerobne vježbe u kratkim ciklusima, i povremeno uključiti kratke cikluse većeg intenziteta.

Također možete u obzir uzeti sport koji nije vaš glavni sport. Međutim, trebao bi to biti sport s kojim se upoznati i u kojem vam je ugodno. Nadgledajte vaš oporavak provođenjem OwnOptimizer testa 2-3 puta tjedno. Kada osjetite da ste povratili ravnotežu, i vaši rezultati pokazuju Normal State ili Good recovery, po mogućnosti više od jednog puta, tada u obzir možete uzeti nastavak vježbanja. Kada počnete ponovo vježbati, započnite novo razdoblje testiranja s novim osnovnim mjeranjima.



Prije radikalne promjene programa vježbanja, u obzir uzmite OwnOptimizer rezultate zajedno s vašim subjektivnim osjećajem i bilo kojim simptomima koje imate. Ponovite OwnOptimizer test ako niste sigurni u standardizirane uvjete. Na rezultate individualnog testa može utjecati nekoliko vanjskih faktora, kao što su mentalni stres, kronična bolest, promjene okoline (temperatura, nadmorska visina) i drugi. Najmanje jednom godišnje bi trebali nadopuniti osnovne proračune, kada počnete s novim ciklusom vježbanja.

OwnOptimizer Trend

Odaberite **Test** > **Optimizer** > **Trend**

U Trend izborniku pogledajte razvoj vaše OwnOptimizer vrijednosti. On uključuje 16 zadnjih OwnOptimizer vrijednosti, i datume kada su rezultati spremljeni. Kada datoteka trenda postane puna, zadnji rezultat automatski zamjenjuje najstariji.

Prikažu se zadnji datum testiranja, grafički trend vaših rezultata i zadnja vrijednost. Pritisnite OK za prikaz pisanog opisa rezultata. Za pregled drugih vrijednosti pritisnite tipke GORE ili DOLJE.

Brisanje OwnOptimizer vrijednosti

Odaberite **Test** > **Optimizer** > **Trend**

Odaberite vrijednost koju želite izbrisati i pritisnite i držite tipku SVJETLO. **Delete value? No/Yes**. Potvrdite s OK.

Poništavanje Trend datoteke

Odaberite **Test** > **Optimizer** > **Reset**

Možete poništiti OwnOptimizer testno razdoblje. Svi testni rezultati će biti izbrisani iz memorije. Nakon provođenja testa nakon 365 dana dugog testnog razdoblja, ili po prvi put unutar 30 dana, prikaže se **Reset test period?**

Analiza rezultata sa softverom

Prebacivanje testnih rezultata u softver nudi mogućnost analize rezultata na razne načine, kao i pristup više detaljnim informacijama o vašem napretku. Softver vam također omogućuje da napravite grafičku usporedbu s prethodnim rezultatima.

10. UPORABA NOVOG PRIMOPREDAJNIKA

Uvođenje novog primopredajnika

Ako ste kupili novi primopredajnik, treba ga uvesti u monitor srčane frekvencije. To se naziva učenje i traje nekoliko sekundi. Uvođenje osigurava da vaš monitor srčane frekvencije prima signale samo s vašeg primopredajnika i omogućuje vježbanje u grupi bez smetnji.

U vremenskom prikazu pritisnite OK > **New WearLink found, Teach new WearLink?** (Pronađen novi WearLink. Uvedi novi WearLink?).

Nosite primopredajnik i provjerite da niste u blizini (40 m) drugih Polar WearLink W.I.N.D. primopredajnika. U vremenskom režimu, pritisnite OK. Monitor srčane frekvencije počne tražiti signal primopredajnika.

Kada se identificira novi primopredajnik, prikaže se **New WearLink found, Teach new WearLink?**






- Odaberite **YES** za potvrdu procesa uvođenja. Kada je proces uvođenja gotov, prikaže se **Completed!**. Počnite snimanje vježbanja pritiskom na OK.
- Odaberite **NO** za poništavanje uvođenja.

Za povratak u vremenski prikaz, pritisnite i držite STOP tipku.

11. DODATNE INFORMACIJE

Polar sportske zone

Polar sportske zone nude novu razinu efikasnosti u vježbanju na osnovi otkucaja srca. Vježbanje je podijeljeno u pet sportskih zona na osnovi postotka vašeg maksimalnog broja otkucaja srca. Sa sportskim zonama možete lako odabrati i nadgledati intenzitete vježbanja.

Ciljana zona	Intenzitet % od HR_{max} , bpm	Primjer trajanja	Prednosti vježbanja
MAKSIMUM 	90–100% 171–190 bpm	Manje od 5 minuta	Prednosti: Maksimalan ili skoro maksimalan napor disanja i mišića. Osjećaj: Jako iscrpljujuće disanje i za mišiće. Preporučeno za: Jako iskusne trkače u formi. Samo kratki intervali, obično završne pripreme za kratka natjecanja.
TEŠKO 	80–90% 152–172 bpm	2-10 minuta	Prednosti: povećana mogućnost izdržavanja napora vožnje pri visokim brzinama. Osjećaj: Uzrokuje umor mišića i teško disanje. Preporučeno za: Iskusne trkače za cjelogodišnje vježbanje promjenjive dužine. Postaje važnije prije početka sezone natjecanja.
UMJERENO 	70–80% 133–152 bpm	10-40 minuta	Prednosti: Unaprjeđuje ritam općenitog vježbanja, olakšava napore umjerenog intenziteta i poboljšava efikasnost. Osjećaj: Trčanje većom brzinom sa stalno visokim ritmom. Preporučeno za: Trkači koji se pripremaju za natjecanje ili žele povećati performanse.
LAKO 	60–70% 114–133 bpm	40-80 minuta	Prednosti: Poboljšava općenite osnovne sposobnosti, poboljšava obnovu i pojačava metabolizam. Osjećaj: Ugodno i lako, malo opterećenje mišića i kardiovaskularnog sustava. Preporučeno za: Svakoga za duge cikluse vježbanja i za vježbe obnove za vrijeme sezone natjecanja.
VRLO LAKO 	50–60% 104–114 bpm	20-40 minuta	Prednosti: Pomaže u zagrijavanju i hlađenju, te obnovi. Osjećaj: Vrlo lako, mali napor. Preporučeno za: za vježbe obnove i hlađenja kroz sezonu vježbanja.

HR_{max} = maksimalni broj otkucaja srca (220-starost). Primjer: 30 godina, 220-30 = 190 bpm.

Trčanje u **sportskoj zoni 1** (vrlo lako) se provodi s vrlo niskim intenzitetom. Glavni princip vježbanja je taj da se razina performansi poboljšava nakon vježbanja tijekom razdoblja obnove, a ne samo tijekom vježbanja. Možete ubrzati proces obnove vježbanjem s vrlo malim intenzitetom.

Sportska zona 2 (lako) služi za vježbanje izdržljivosti, bitnog dijela bilo kojeg programa vježbanja. Ciklusi trčanja u ovoj zoni su laki i aerobni. Dugotrajno vježbanje u ovoj lakoj zoni rezultira u efikasnom

trošenju energije. Napredak će zahtijevati upornost.

Aerobna snaga je povećana u **sportskoj zoni 3** (umjereno). Intenzitet vježbanja je viši nego u sportskim zonama 1 i 2, ali je uglavnom aeroban. Na primjer, vježbanje u sportskoj zoni 3 se može sastojati od intervala nakon kojih slijedi odmor. Trčanje u ovoj zoni je posebno efikasna za poboljšanje efikasnosti protoka krvi kroz srce i mišićima kostura.

Ako vam je cilj sudjelovanje u vrhunskim natjecanjima, trebali bi vježbati u **sportskim zonama 4 i 5** (MAKSIMUM). U ovim zonama, Trčanje je aerobna u intervalima do 12 minuta. Što je interval kraći, to je intenzitet veći. Dovoljan odmor između intervala je jako važan. Raspored vježbanja u zonama 4 i 5 je tako dizajniran da proizvede vrhunske performanse.

Polar sportske zone se mogu prilagoditi koristeći laboratorijski izmjerene HR_{max} vrijednosti, ili provođenjem testa na terenu kako bi sami izmjerili tu vrijednost. Tijekom trčanja u određenoj sportskoj zoni, pokušajte iskoristiti cijelu zonu. Srednji dio zone je dobar cilj, ali nije potrebno držati otkucaje srca stalno oko iste vrijednosti. Otkucaji srca se postepeno prilagođavaju intenzitetu vježbanja. Na primjer, prilikom prelaska iz sportske zone 1 u 3, krvožilni sustav i otkucaji srca će se prilagoditi unutar 3-5 minuta.

Intenzitet vježbanja, razina odmora, okolni i drugi takvi čimbenici će doprinijeti odzivu otkucaja srca. Stoga je važno obratiti pažnju na subjektivni osjećaj umora i prema tome prilagoditi program vježbanja.

Jednostavan način uporabe sportskih zona je postavljanje vlastitih zona ciljanih otkucaja srca. Za dodatne informacije pogledajte Planiranje vašeg vježbanja (stranica 9).

Nakon završetka ciklusa, prikaže se trajanje vježbanja u sportskoj zoni. Pristupite tjednom prikazu za sportske zone u kojima ste vježbali, te vremenu provedenom u jednoj zoni.

Polar ProTrainer 5 softver nudi do 10 sportskih zona, kako bi bolje odgovarale vašim potrebama vježbanja i rezervi otkucaja srca.

OwnZone vježbanje

Vaš monitor srčane frekvencije automatski određuje individualnu i sigurnu zonu intenziteta: vašu OwnZone. Jedinstvena Polar OwnZone funkcija definira vašu osobnu zonu za aerobno vježbanje. Funkcija vas vodi kroz zagrijavanje i u obzir uzima vaše trenutno fizičko i mentalno stanje. Za većinu odraslih osoba, OwnZone odgovara 65-85% maksimalnog broja otkucaja srca.

OwnZone se može odrediti unutar 1-5 minuta tijekom zagrijavanja vožnjom bicikla, hodanjem, trčanjem ili bavljenjem nekim drugim sportom. Ideja je da počnete vježbati polako s blagim intenzitetom, i da postepeno povećate intenzitet i otkucaje srca. OwnZone je razvijena za zdrave osobe. Neki zdravstveni problemi mogu uzrokovati da ne uspije određivanje OwnZone na osnovi promjenjivosti otkucaja srca. Ovi uvjeti uključuju visoki krvni tlak, srčane aritmije i određene lijekove.

Slušanje i interpretiranje signala koje vam vaše tijelo šalje za vrijeme fizičkih napora je važan dio postizanja forme. Kako se postupak zagrijavanja razlikuje za različite vrste vježbi i kako se vaše fizičko i mentalno stanje može razlikovati od dana do dana (zbog stresa ili bolesti), uporaba OwnZone funkcije za svaki ciklus jamči najefikasniju zonu ciljanog broja otkucaja srca za određenu vrstu vježbe i dan.

Maksimalni broj otkucaja srca

Maksimalni broj otkucaja srca (HR_{max}) je najveći broj otkucaja srca u minuti (bpm) za vrijeme maksimalnog fizičkog napora. To je individualna vrijednost i ovisi o starosti, nasljednim faktorima i razini forme. Također se može mijenjati ovisno o vrsti sportova, HR_{max} se koristi za izražavanje intenziteta vježbanja.

Određivanje maksimalnog broja otkucaja srca

Vaš HR_{max} se može odrediti na nekoliko načina.

- Najtočniji način je kliničko mjerenje HR_{max} vrijednosti. Test stresa koji nadzire kardiolog ili fiziolog vježbanja se obično provodi na traci za trčanje ili biciklu.

- Vaš HR_{max} također možete odrediti provođenjem testa na otvorenom s partnerom za vježbanje.
- Procjena HR_{max} -p rezultata koji predviđa vaš HR_{max} se može dobiti provođenjem Polar Fitness Testa.
- HR_{max} se također može procijeniti uporabom uobičajene formule: $220 - \text{starost}$, iako su istraživanja pokazala da ova metoda nije jako točna, pogotovo za starije osobe ili za one koji su u formi godinama.

Ako ste zadnjih tjedana jako vježbali i znate da možete sigurno doseći maksimalni broj otkucaja srca, možete sigurno sami provesti test za određivanje vašeg HR_{max} . Preporuča se tijekom testa uz sebe imati partnera za vježbanje. Ako imate sumnji, prije provođenja testa savjetujte se s liječnikom.

Ovdje je dan primjer jednostavnog testa.

Step 1: Zagrijavajte se 15 minuta na ravnoj površini, postepeno se približavajući vaše uobičajenom ritmu vježbanja.

Step 2: Odaberite uspon ili stepenište, za koji će vam trebati više od 2 minute da ga svladate. Potrčite uz brdo/stepenište, održavajući što je veći ritam koji možete izdržati 20 minuta. Vratite se u podnožje uspona.

Step 3: Ponovo potrčite uz brdo, približavajući se ritmu koji bi mogli izdržati 3 kilometra. Zabilježite vaš najviši broj otkucaja srca. Vaš maksimum je otprilike 10 otkucaja viši od zabilježene vrijednosti.

Step 4: Otrčite nazad niz brdo, dopuštajući da vam broj otkucaja srca padne za 30-40 otkucaja u minuti.

Step 5: Ponovo potrčite uz brdo ritmom koji bi mogli izdržati 1 minutu. Pokušajte trčati do polovice uspona. Zabilježite vaš najviši broj otkucaja srca. To vas dovodi do vašeg maksimalnog broja otkucaja srca. Koristite ovu vrijednost kao maksimalni broj otkucaja srca za postavljanje zona vježbanja.

Step 6: Obavezno se dobro odmorite, minimalno 10 minuta.

Otkucaji srca u sjedećem položaju

HR_{sit} predstavlja prosječni broj otkucaja srca kada potpuno mirujete (odnosno sjedite). Za lako određivanje HR_{sit} , nosite vaš primopredajnik, sjednite i ne radite nikakvu fizičku aktivnost. Za preciznije mjerenje, ponovite postupak nekoliko puta i izračunajte prosječnu vrijednost.

Rezerva otkucaja srca

Rezerva otkucaja srca (HRR) je razlika između maksimalnog broja otkucaja srca (HR_{max}) i otkucaja srca u mirovanju (HR_{rest})*. HRR se koristi za proračun otkucaja srca prilikom vježbanja. To je raspon u kojem se mijenja broj otkucaja srca ovisno o razini napora. HRR odgovara rezervi unosa kisika (VO_2R).

Otkucaji srca tijekom vježbanja se mogu odrediti koristeći Karvonen formulu**. Dodajte dani postotak rezerve otkucaja srca otkucajima srca u mirovanju.

$$HR \text{ vježbanje} = \% \text{ ciljanog intenziteta } (HR_{max} - HR_{rest}) + HR_{rest}$$

Primjer:

Ciljani intenzitet je 70% HRR za osobu s HR_{max} 201 bpm and HR_{rest} 50 bpm

$$HR \text{ vježbanje} = 70\% (201 - 50) + 50$$

$$HR \text{ vježbanje} = 156 \text{ bpm}$$

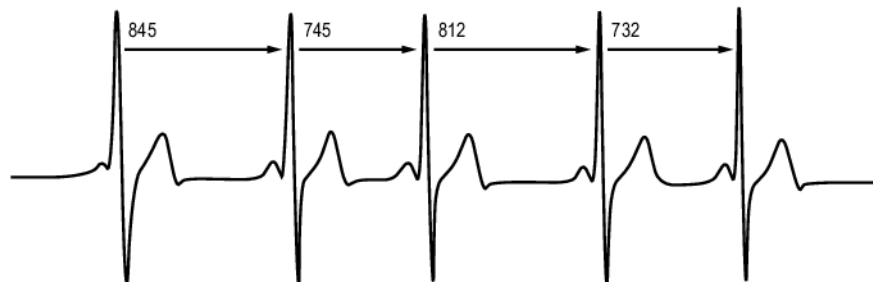
Za precizni broj otkucaja srca tijekom vježbanja, trebate vaše točne vrijednosti HR_{max} i HR_{rest} . To je zbog praktičnih razloga jer se HR_{max} otkucaji srca tijekom vježbanja su uvijek procijenjeni.

**Kod monitora srčane frekvencije RS800CX, vrijednost otkucaja srca za vrijeme odmaranja se mjeri u sjedećem položaju (HR_{sit}). To je zbog praktičnih razloga jer se HR_{sit} koristi u proračunu potrošnje energije zbog točnosti. HR_{sit} odgovara niskom intenzitetu s kojim se mogu usporediti različiti intenziteti vježbanja.*

***Karvonen M. Kentala K, Mustala O. The effects of training on heart rate: a longitudinal study, Med Exp Biol Fenn 1957; 35:307-315.*

Promjenjivost otkucaja srca

Broj otkucaja srca se mijenja sa svakim otkucajem. Promjenjivost otkucaja srca (HRV) je promjena intervala između otkucaja, također poznatih kao R-R intervali.



HRV označava fluktuacije otkucaja srca oko prosječnog broja otkucaja srca. Prosječan broj otkucaja srca od 60 otkucaja u minuti, ne znači da svi intervali između otkucaja u nizu traju točno 1 sekundu, nego oni mogu fluktuirati od 0,5 sek do 2 sek.

Na HRV utječe aerobna forma. HRV srca u dobroj kondiciji, u mirovanju je općenito velik. Drugi čimbenici koji utječu na HRV su starost, genetika, položaj tijela, vrijeme dana i zdravlje. Tijekom vježbanja, HRV se smanjuje kako se povećava broj otkucaja srca i intenzitet vježbanja. HRV se također smanjuje tijekom razdoblja mentalnih napora.

HRV-om upravlja automatski živčani sustav. Para-suosjećajna aktivnost smanjuje broj otkucaja srca i povećava HRV, dok suosjećajna aktivnost povećava otkucaje srca i smanjuje HRV.

HRV se koristi u Ownzone, OwnIndex i OwnOptimizer značajkama. Također se može sam nadzirati uporabom monitora srčane frekvencije. Ako se HRV mijenja tijekom danog ritma vožnje bicikla i broja otkucaja srca, to može značiti promjenu u opterećenju vježbanja.

Ritam trčanja i dužina koraka

Ritam* je broj koraka stopala sa senzorom brzine trčanja* u minuti.

Dužina koraka* je prosječna dužina jednog koraka. To je udaljenost između desnog i lijevog stopala kad dodirnu tlo.

Brzina trčanja = 2 * dužina koraka * ritam

Postoje dva načina za brže trčanje: pomicanje nogu s bržim ritmom ili uzimanje dužih koraka.

Elitni trkači na duge staze obično trče s visokim ritmom od 89-95. Uzbrdo, uobičajene vrijednosti ritma su niže. Nizbrdo, one su veće. Trkači namještaju dužinu koraka kako bi povećali brzinu: dužina koraka se povećava kako se povećava brzina.

Ipak, jedna od najčešćih pogrešaka koju čine novi trkači su preveliki koraci. Najefikasnija dužina koraka je prirodna dužina – ona pri kojoj se osjećate najudobnije. U utrkaма ćete trčati brže istezanjem mišića nogu tako da vas odnesu dalje s dužim korakom.

Također bi trebali raditi na efikasnosti ritma. Ritam se ne povećava lako, ali ako budete pravilno vježbali,

moći ćete ga održati tijekom vašeg trčanja i maksimalizirati performanse. Kako bi razvili ritam, treba vježbati spoj između živaca i mišića – i to redovito. Jedan ciklus vježbanja ritma tjedno je dobar početak. Uključite vježbanje ritma u ostatak vašeg tjedna. Tijekom dužih trčanja, trebali bi tu i tamo uključiti brži ritam.

Tijekom vježbanja za duže utrke (1/2 maraton, maraton ili duže) možda će biti korisno nadzirati ritam. Niski ritam pri očekivanom ritmu utrke može ranije uzrokovati probleme, kako se vaše noge umaraju. Jedan način da se to zaobiđe je povećanja brzine rada nogu pri očekivanom ritmu utrke. Možete namjestiti vaš monitor srčane frekvencije sa prikazuje ritam trke i ritam nogu. Pokušajte skratiti korak i povećati ritam održavajući jednaki ritam utrke (namjestite usku zonu ritma kako bi dobili zvučnu povratnu informaciju). Možete ciljati povećanje ritma trčanja iznad slijedećega:

- 80/min (4 satni maratonci)
- 85/min (3,5 satni maratonci)
- 88/min (3 satni maratonci)

Ovo je samo općeniti vodič, viši trkači će naravno imati nešto niži ritam. Trkači bi također trebali obratiti pažnju na onaj ritam s kojim se osjećaju ugodno.

Dobar način povećanja dužine koraka je provođenje određenih napornih poslova, kao što je trčanje uzbrdo, trčanje kroz mekani pijesak, ili trčanje uz stepenice. Šesto-tjedni period vježbanja koji uključuje naporan posao, treba rezultirati u uočljivim poboljšanjima dužine koraka, a ako se kombinira s bržim radom nogu (kao s kratkim koracima pri najboljem ritmu od 5 km), također se trebaju uočiti vidljiva poboljšanja ukupne brzine.

*Potreban je opcijski s3 senzor brzine trčanja W.I.N.D.

R-R snimanje

R-R snimanje sprema intervale otkucaja srca, odnosno intervale između dva otkucaja srca. Ova informacija se također u snimljenim utorcima prikazuje kao trenutni broj otkucaja srca u otkucajima u minuti.

Prilikom snimanja svakog pojedinog intervala, mogu se također vidjeti dodatne sistole i artefakti. Preporučamo uporabu kontaktnog gela (ECG gel) za optimiziranje kontakta između vaše kože i primopredajnika. Očitavanja otkucaja srca, označena kao nepravilna, se mogu namjestiti i ispraviti u softveru.

Polar indeks trčanja

Indeks trčanja nudi lak način nadzora promjena performansi. Na performanse (koliko brzo/lako trčite određenim ritmom) direktno utječe aerobna kondicija (VO_{2max}) i ekonomičnost vježbanja (koliko je vaše tijelo efikasno tijekom trčanja), te indeks trčanja je mjera ovog utjecaja. Snimanjem vašeg indeksa trčanja tijekom vremena, možete pratiti vaš napredak. Napredak znači da trčanje danim ritmom zahtijeva manji napor, ili je vaš ritam brži pri danoj razini napora. Indeks trčanja računa takva poboljšanja. Indeks trčanja također daje dnevne informacije o vašim performansama trčanja koje se mogu mijenjati iz dana u dan.

Prednosti indeksa trčanja:

- Naglašava pozitivne efekte dobrih ciklusa vježbanja i dana odmora.
- Prati razvoj kondicije i performansi pri različitim otkucajima srca – ne samo tijekom maksimalnih performansi.
- Možete odrediti vašu optimalnu brzinu trčanja usporedbom indeksa trčanja iz različitih vrsta vježbanja.
- Naglašava napredak kroz bolju tehniku trčanja i višu kondiciju.

Indeks trčanja se računa tijekom svake vježbe kada se snimaju otkucaji srca i signal trkaćeg senzora* i kada vrijede slijedeći zahtjevi.

- Brzina treba biti 6 km/h ili veća i trajanje minimalno 12 minuta.
- Otkucaji srca trebaju biti iznad 40% HR_{max} .

Provjerite je li trkaći senzor kalibriran. Proračun počne kada počnete snimati ciklus vježbanja. Na primjer,

tijekom ciklusa možete stati na semaforu bez prekida proračuna.

Na kraju vaš monitor srčane frekvencije prikazuje Indeks trčanja i rezultat prema u datoteku. Usporedite vaše rezultate s donjom tablicom. Koristeći softver, možete pratiti i analizirati vaš napredak vrijednosti indeksa trčanja kroz vrijeme i pri različitim brzinama trčanja. Ili usporedite vrijednosti različitih ciklusa vježbanja i analizirajte ih kroz kratko i dugo razdoblje.

Kratkoročna analiza

Muškarci

Dob / Godine	Jako malo	Malo	Prihvatljivo	Srednje	Dobra	Jako dobra	Vrhunski
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Žene

Dob / Godine	Jako malo	Malo	Prihvatljivo	Srednje	Dobra	Jako dobra	Vrhunski
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Klasifikacija se temelji na pregledu literature od 62 studije u kojima je VO_{2max} izmjeren direktno na zdravim odraslim osobama u SAD-u, Kanadi i 7 Europskih zemalja. Referenca: Shvartz E, Reibold RC. Aerobni kondicijski propisi za muškarce i žene u dobi od 6 do 75 godina: na pregled. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Moguće su dnevne varijacije indeksa trčanja zbog uvjeta trčanja npr. površina, usponi, vjetar, temperatura.

Dugoročna analiza

Pojedine vrijednosti indeksa trčanja formiraju trend koji predviđa vaš uspjeh tijekom trčanja određenih udaljenosti.

Slijedeća tablica procjenjuje trajanje koje trkač može postići pri određenim udaljenostima uz maksimalne performanse. Za interpretaciju vrijednosti iz tablice koristite vaš prosječni dugoročni indeks trčanja.

Predviđanje je najbolje za one vrijednosti indeksa trčanja koje su dobivene u uvjetima trčanja i pri brzini koji su slični ciljanim performansama.

Indeks trčanja	Cooperov test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21.098 km (h:mm:ss)	42.195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

*Potreban opcijski s3 trkaći senzor ili G3 GPS senzor W.I.N.D.

Važno je zapamtiti da uz dobar indeks trčanja, maksimalne performanse trčanja zahtijevaju dobru pripremu, optimalne uvjete trčanja, izdržljivost i hrabrost. Količina i kvaliteta vježbanja imaju jednaki efekt kao prirodni talent.

Biblioteka Polar članaka

Za više činjenica i kako unaprijediti vaše trčanje, posjetite biblioteku Polar članaka Polar Article Library [<http://articles.polar.fi>] .

12. INFORMACIJE SLUŽBE ZA KORISNIKE

Briga i održavanje

Briga o vašem proizvodu

Kao i svaki elektronski uređaj, Polar monitor srčane frekvencije se treba brižno koristiti. Ispod dane preporuke će vam pomoći u ispunjavanju jamstvenih uvjeta i u puno godina uživanja u ovom proizvodu.

Nakon uporabe skinite priključak primopredajnika s pojasa. Priključak očistite s otopinom blagog sapuna i vode. Osušite ga s krpom. Nikada ne koristite alkohol ili bilo kakve abrazivne materijale (čelična vuna ili kemikalije za čišćenje).

Nakon uporabe isperite pojas primopredajnika s vodom. Ako pojas koristite više od tri puta na tjedan, operite ga najmanje jednom svaka tri tjedna u perilici rublja pri 40 °C. Koristite vrećicu za pranje. Nemojte je namakati, niti koristiti deterdžent s bjelilom niti omekšivač. Pojas nemojte sušiti u sušilici niti je izbjeljivati.

Prije odlaganja na duže vrijeme i uvijek nakon uporabe, pojas operite u vodi s većim sadržajem klora. Ne koristite centrifugiranje ili peglanje. Nikada ne stavljajte priključak u perilicu ili sušilicu rublja! **Osušite traku i priključak i spremite ih odvojeno.**

Čuvajte vaš monitor srčane frekvencije, primopredajnik i trkaći senzor na hladnom i suhom mjestu. Ne čuvajte ih u vlažnoj okolini, u materijalu koji ne popušta zrak (plastična vrećica ili sportska torba) niti u vodljivom materijalu (vlažan ručnik). Ne uranjajte trkaći senzor u vodu. Ne izlažite ih direktnom sunčevom svjetlu na duže vrijeme.

Radne temperature su -10°C do +50°C.


Servis

Tijekom prve dvije godine jamstvenog razdoblja, preporučamo da servis proizvoda obavite u ovlaštenom Polar servisnom centru. Jamstvo ne pokriva štetu ili posljedičnu štetu nastalu u servisu koji nema ovlaštenje kompanije Polar Electro. Za dodatne informacije, pogledajte Ograničeno Polar međunarodno jamstvo (stranica 66).

Zamjena baterija

Bateriju neka zamjeni ovlašteni Polar Servisni Centar. Izbjegavajte otvaranje zapečaćenog poklopca baterije.

Kako bi zamijenili bateriju vašeg monitora srčane frekvencije i primopredajnika sami, pažljivo pratite uputstva u Zamjena Baterije Monitora Srčane Frekvencije.

 *Prije zamjene baterije, prenesite sve podatke sa vašeg monitora srčane frekvencije na Polar Protrainer 5 kako bi izbjegli gubitak tih podataka. Za više informacija pogledajte Polar Protrainer 5 pomoć.*

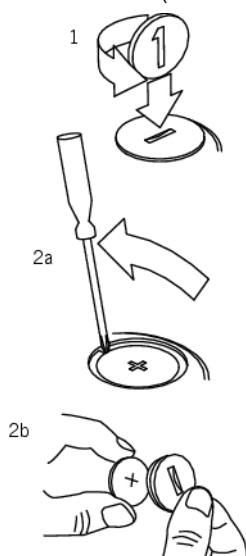
Ako želite da Polar zamijeni bateriju, kontaktirajte ovlašteni Polar servisni centar.

Zamjena baterije monitora srčane frekvencije

Za zamjenu baterije monitora srčane frekvencije, trebate kovanicu i bateriju (CR 2032).

1. Koristeći kovanicu otvorite poklopac baterije laganim pritiskom i okretanjem u smjeru obrnutom od kazaljke na satu.
2. Uklonite poklopac baterije. Baterija je zakačena za poklopac, koji se treba pažljivo podignuti. Izvadite bateriju i zamijenite je s novom. Pazite da ne oštetite navoje stražnjeg poklopca.
3. Postavite pozitivnu (+) stranu baterije na poklopac a negativnu (-) prema monitoru srčane frekvencije.
4. Prsten za brtvljenje poklopca baterije je također fiksiran za poklopac. Prsten zamijenite ako je oštećen. Prije zatvaranja poklopca baterije, provjerite da prsten za brtvljenje nije oštećen i da je pravilno postavljen u svoj utor.

5. Vratite poklopac baterije na njegovo mjesto i s kovanicom ga okrenite u smjeru kazaljke na satu u zatvoreni (CLOSE) položaj. Provjerite da je poklopac dobro zatvoren!



Pretjerana uporaba pozadinskog osvjetljenja monitora srčane frekvencije brže troši bateriju. U hladnim uvjetima, može se pojaviti indikator prazne baterije i ponovo nestati kada se vratite u topliju okolinu. Kako bi osigurali maksimalni radni vijek poklopca baterije, otvarajte ga samo prilikom zamjene baterije. Prilikom zamjene baterije, provjerite da prsten za brtvljenje nije oštećen, te ga u tom slučaju trebate zamijeniti s novim. Setovi baterija s prstenima za brtvljenje su dostupni u dobro opremljenim Polar prodavaonicama i ovlaštenim Polar servisnim centrima. U SAD i Kanadi, prsteni za brtvljenje su dostupni samo u ovlaštenim Polar servisnim centrima.

i *Baterije držite dalje od djece. Ako se baterija proguta, odmah kontaktirajte liječnika. Baterije se trebaju pravilno odložiti u skladu s lokalnim propisima.*

Mjere opreza

Smetnje za vrijeme vježbanja

Elektromagnetske smetnje i oprema za vježbanje

Smetnje se mogu pojaviti u blizini visokonaponskih dalekovoda, semafora, električkih željezničkih vodova, električkih vodova trolejbusa ili tramvaja, televizora, motora automobila, monitora srčane frekvencije, neke opreme za vježbanje pokretane motorom, mobitela ili električkih zaštitnih vrata. Kako bi izbjegli kriva očitavanja, maknite se dalje od mogućih izvora smetnji.

Oprema za vježbanje s elektronskim ili električkim komponentama, kao što su LED zaslone, motori i električke kočnice mogu uzrokovati smetnje. Za rješavanje ovih problema, pokušajte slijedeće:

1. Uklonite primopredajnik s vaših prsa i normalno koristite opremu za vježbanje.
2. Vozite se uokolo sa monitorom srčane frekvencije dok ne nađete mjesto na kojem ne prikazuje kriva očitavanja ili ne trepće simbol srca. Smetnje su obično najveće direktno ispred zaslona opreme, dok su lijeva i desna strana relativno slobodne od smetnji.
3. Vratite primopredajnik na vaša prsa i držite monitor srčane frekvencije u ovom području bez smetnji što je duže moguće.

Ako monitor srčane frekvencije i dalje ne radi s ovom opremom za vježbanje, u okolini ima previše električkih smetnji za bežično mjerenje otkucaja srca.

Uporaba RS800 monitora srčane frekvencije u vodi

Ovaj monitor srčane frekvencije je otporan na vodu. Međutim, mjerenje otkucaja srca ne radi u vodi.

Možete koristiti monitor srčane frekvencije pod vodom kao sat ali to nije instrument za ronjenje. Kako bi zadržali otpornost na vodu, ne pritišćite tipke monitora srčane frekvencije pod vodom. Uporaba monitora srčane frekvencije pri jakoj kiši također može uzrokovati smetnje.

Minimiziranje rizika prilikom vježbanja

Vježbanje može uključivati neke rizike. Prije početka redovitog programa vježbanja, preporuča se da odgovorite na slijedeća pitanja u svezi vašeg zdravlja. Ako na bilo koje pitanje odgovorite potvrdno, preporučamo vam da se prije programa vježbanja posavjetujete s liječnikom.

- Jeste li bili fizički neaktivni u zadnjih 5 godina?
- Imate li visoki krvni tlak ili visoki kolesterol u krvi?
- Uzimate li bilo kakve lijekove za visoki tlak ili srce?
- Jeste li ikada imali problema s disanjem?
- Imate li simptome bilo kakve bolesti?
- Oporavljate li se od ozbiljne bolesti ili medicinskog tretmana?
- Koristite li pacemaker ili drugi ugrađeni elektronski uređaj?
- Pušite li?
- Jeste li trudni?

Uzmite u obzir da uz intenzitet vježbanja, lijekovi za srce, krvni tlak, psihološke probleme, astmu, disanje, itd., i neka energetska pića, alkohol i nikotin također mogu utjecati na otkucaje srca.


Važno je za vrijeme vježbanja osluškivati svoje tijelo. **Ako za vrijeme vježbanja osjetite neočekivanu bol ili preveliki umor, preporuča se da odmah prestanete vježbati ili nastavite vježbati s lakšim intenzitetom.**

Naputak za osobe s pacemakerom, defibrilatorima ili drugim ugrađenim elektronskim uređajima.

Osobe koje imaju ugrađeni pacemaker mogu koristiti Polar monitor srčane frekvencije na vlastitu odgovornost. Prije početka uporabe, preporučamo provođenje testa maksimalnog naprežanja pod nadzorom liječnika. Test se provodi radi provjere sigurne i pouzdane istovremene uporabe pacemakera i Polar monitora srčane frekvencije.

Ako ste alergični na bilo kakvu supstanciju koja dođe u kontakt s vašom kožom ili sumnjate na alergijsku reakciju zbog uporabe ovog proizvoda, provjerite dane materijale u Tehničkim specifikacijama. Kako bi izbjegli reakciju kože na primopredajnik, nosite ga preko majice, ali dobro navlažite majicu ispod elektroda kako bi osigurali siguran rad.

Vaša sigurnost za nas je jako važna. Oblik trkaćeg senzora/senzora brzine je tako dizajniran da minimizira rizik da zapne za nešto. U svakom slučaju budite oprezni prilikom trčanja s trkaćim senzorom/senzorom trčanja kroz šipražje.

 *Kombinirani dodir vlage i jakog trenja može uzrokovati pojavu crne boje na površini primopredajnika, što može ostaviti mrlju na svijetloj odjeći. Ako na koži koristite zaštitno sredstvo protiv insekata, pazite da to sredstvo ne dođe u kontakt s primopredajnikom.*

*s3 senzor brzine W.I.N.D. je potreban

Tehničke specifikacije

Monitor srčane frekvencije

Uređaj spada u klasu 1 laserskih proizvoda

Trajnost baterije:

Vrsta baterije:

Prsten za brtvljenje baterije:

Radna temperatura:

Materijal ručnog pojasa i kopče:

Stražnji poklopac:

Prosječno 1 godina (1h/dan, 7 dana/tjedno)

CR2032

O-prsten 20.0 x 1.1, silikon

-10°C do +50°C

Poliuretan, nehrđajući čelik

Poliamid, nehrđajući čelik koji zadovoljava EU Direktivu 94/27/EU i nadopune 1999/C 205/05 o ispuštanju nikla iz proizvoda namijenjenih da dođu u direktni i produženi kontakt s kožom

Bolja od ±0,5 sekundi/dan pri 25°C

Točnost sata:

HRVATSKI, SRPSKI

Točnost monitora otkucaja srca:	±1% ili 1 bpm, što je veće, definicija se odnosi na stabilne uvjete.
Raspon mjerenja otkucaja srca:	15-240
Raspon prikaza trenutne brzine:	Senzor trčanja: 0-36 km/h, ritam 0-255 okr/min G3 GPS senzor: 0-250 km/h Senzor brzine: 0-127 km/h Senzor ritma: 15-200 okr/min
Raspon prikaza nadmorske visine:	-550 m... +9000 m Polar ručna jedinica računa nadmorsku visinu uporabom standardnu prosječnu nadmorsku visinu pri definiranom tlaku zraka prema ISO 2533
Rezolucija uspona/spusta:	5 m

Granične vrijednosti monitora srčane frekvencije

Maksimalni broj datoteka:	99
Maksimalno vrijeme:	99 h 59 min 59 s
Maksimalni broj ručnih krugova:	99
Maksimalni broj automatskih krugova:	99
Cipele 1/2/3 ukupna udaljenost:	999 999 km / 621370 mi
Bicikl 1/2/3 ukupna udaljenost:	999 999 km / 621370 mi
Ukupna udaljenost cipele/GPS/bicikli:	999 999 km / 621370 mi
Ukupna udaljenost:	999 999 km / 621370 mi
Ukupno trajanje:	9999h 59min 59s
Ukupno kalorija:	999 999 kcal
Ukupni broj vježbi:	9999
Ukupni uspon:	304795 m / 999980 ft
Ukupno odometar:	999 999 km / 621370 mi

Primopredajnik

Trajnost baterije WearLink W.I.N.D. uređaja:	Prosječno 2 godine (3h/dan, 7 dana/tjedan)
Vrsta baterije:	CR2025
Prsten za brtvljenje baterije:	O-prsten 20.0 x 1.0, silikon
Radna temperatura:	-10°C do +40°C
Materijal priključka:	poliamid
Materijal trake:	poliuretan/poliamid/ poliester/elastan/najlon

Polar ProTrainer 5™

Zahtjevi sustava:	PC Windows® 2000/XP (32bit), Vista IrDA kompatibilni port (vanjski IrDA uređaj ili unutrašnji IR port). Dodatno uz softver vaše računalo mora imati Pentium II 200 MHz procesor ili brži, SVGA ili monitor veće rezolucije, 50 MB prostora na tvrdom disku i CD-ROM uređaj.
-------------------	--

Polar WebLink koristeći IrDA komunikaciju

Zahtjevi sustava:	PC Windows® 98/98SE/ME/2000/XP IrDA kompatibilni port (vanjski IrDA uređaj ili unutrašnji IR port).
-------------------	---

Polar monitor srčane frekvencije prikazuje razinu fiziološkog napora i intenziteta za vrijeme vježbanja. Prikazuje i vremenske uvjete kao što su temperatura i nadmorska visina. Također mjeri brzinu i udaljenost prilikom vožnje s Polar trkačim s3 senzorom brzine/G3 GPS senzorom, ritam trčanja pomoću s3 senzora, ritam bicikliranja sa senzorom ritma i podatke o lokaciji pomoću G3 GPS senzora. Uređaji nisu namijenjeni niti za jednu drugu uporabu.

Polar monitor srčane frekvencije se ne bi trebao koristiti za mjerenja okoline, koja zahtijevaju profesionalnu ili industrijsku preciznost. Nadalje, uređaj se ne bi trebao koristiti za dobivanje mjerenja tijekom zračnih i podvodnih aktivnosti.

Otpornost na vodu Polar proizvoda je testirana u skladu s međunarodnim standardom ISO 2281. Proizvodi su podijeljeni u tri različite kategorije prema otpornosti na vodu. Provjerite stražnju stranu vašeg Polar proizvoda radi kategorije otpornosti na vodu i usporedite je s donjom tablicom. Molimo vas da uzmete u obzir da ove definicije ne moraju vrijediti za proizvode drugih proizvođača.

Oznaka na stražnjoj strani kućišta	Karakteristike otpornosti na vodu
Otporan na vodu (Water resistant)	Prskanje, kapljice kiše, itd.
Otporan na vodu 30m/50m (water resistant 30m/50m)	Minimum za kupanje i plivanje.
Otporan na vodu 100m (Water resistant 100m)	Za čestu uporabu u vodi, ali bez spremnika za zrak

*Ove karakteristike se također odnose na Polar WearLink 31 i Polar WearLink W.I.N.D. primopredajnik,

označen s "Water resistant 30 m".

Često postavljana pitanja

Što da napravim ako...

...ako je prikazan simbol baterije i poruka **Battery low**?

Indikator prazne baterije je obično prvi znak prazne baterije. Međutim, u hladnim uvjetima se može pojaviti indikator prazne baterije. Indikator će se ugasi čim se vratite u okolinu s normalnom temperaturom. Kada se pojavi ovaj simbol, oglasi se monitor srčane frekvencije i pozadinsko osvjetljenje se automatski ugasi. Za dodatne informacije o promjeni baterije, pogledajte Briga i održavanje (stranica 61).

... u izborniku ne znam gdje se nalazim?

Pritisnite i držite tipku STOP dok se ne prikaže vrijeme.

...nema reakcije na bilo koju tipku?

Poništite monitor srčane frekvencije pritiskom na sve tipke odjednom na 2 sekunde dok se zaslon ne ispuní brojkama. Pritisnite bilo koju tipku i postavite vrijeme i datum, i ostatak postavki se spremi. Preskočite ostatak postavki pritiskom i držanjem tipke STOP.

...očitavanje otkucaja srca postane nepravilno, ekstremno visoko ili niša ne pokazuje (00)?

- Provjerite da monitor srčane frekvencije nije dalje od 1 m od primopredajnika.
- Provjerite da se za vrijeme vježbanja pojas primopredajnika nije olabavio.
- Provjerite da tekstilne elektrode u sportskoj odjeći dobro naliježu.
- Provjerite jesu li elektrode primopredajnika/sportske odjeće navlažene.
- Provjerite je li primopredajnik/sportska odjeća čista.
- Provjerite da unutar 1 m nema drugog primopredajnika otkucaja srca.
- Snažni elektromagnetski signali mogu uzrokovati nepravilna očitavanja. Za dodatne informacije pogledajte Mjere opreza (stranica 62).
- Ako se nepravilna očitavanja otkucaja srca nastave unatoč činjenici da ste se odmaknuli od izvora smetnji, smanjite brzinu i ručno provjerite svoj puls. Ako osjećate da odgovara visokom očitavanju na zaslonu, možda prolazite kroz stanje srčane aritmije. Većina slučajeva aritmije nisu ozbiljni, ali bez obzira posjetite liječnika.
- Srčani događaj je možda promijenio vaš ECG valni oblik. U tom slučaju, posavjetujte se s liječnikom.

...se prikaže **Memory full**?

Ova poruka se pojavi tijekom vježbanja ako ste snimili 99 krugova ili ako za vježbu nije ostalo mjesta u memoriji. Za oslobađanje mjesta u memoriji, prebacite podatke o vježbanju u Polar ProTrainer 5 softver, te obrišite podatke iz memorije monitora srčane frekvencije.

...se prikaže **Check WearLink!** I vaš monitor srčane frekvencije ne može očitati signal otkucaja srca?

- Provjerite da monitor srčane frekvencije nije dalje od 1 m od primopredajnika.
- Provjerite da se za vrijeme vježbanja pojas primopredajnika nije olabavio.
- Provjerite da tekstilne elektrode u sportskoj odjeći dobro naliježu.
- Provjerite jesu li elektrode primopredajnika/sportske odjeće navlažene.
- Provjerite jesu li primopredajnik/elektrode u sportskoj odjeći čisti i neoštećeni.
- Ako mjerenje otkucaja srca ne radi sa sportskom odjećom, pokušajte koristiti WearLink pojas. Ako monitor srčane frekvencije detektira otkucaje srca s pojaskom, onda je problem vjerojatno u sportskoj odjeći. Molimo vas kontaktirajte proizvođača/prodavača odjeće.
- Ako ste proveli sve iznad navedene opcije i poruka se i dalje pojavljuje i mjerenje otkucaja srca ne radi, baterija vašeg primopredajnika je možda prazna. Za dodatne informacije pogledajte Briga i održavanje (stranica 61).

...se prikaže New WearLink found. Teach new WearLink? ?

Ako ste novi primopredajnik kupili kao dodatnu opremu, treba se uvesti u monitor srčane frekvencije. Za dodatne informacije pogledajte Uvođenje novog primopredajnika (stranica).

Ako je primopredajnik koji koristite došao u paketu sa monitorom srčane frekvencije i na zaslonu se prikaže ovaj tekst, monitor srčane frekvencije možda detektira signal s drugog primopredajnika. U tom slučaju, provjerite da nosite vaš primopredajnik, da su elektrode vlažne i da se pojas primopredajnika nije olabavio. Ako se poruka još uvijek pojavljuje, baterija vašeg primopredajnika je prazna. Za dodatne informacije pogledajte Briga i održavanje (stranica 61).

...se prikaže S sensor calibration failed ?*

Kalibracija nije uspjela i morate ponoviti. Kalibracija neće uspjeti ako se pomičete za vrijeme mjerenja. Kada dostignete dužinu kruga, prestanite trčati i stanite na mjestu za kalibriranje. Raspon kalibracijskog faktora ručne kalibracije je između 0,500 i 1,500. Ako ste kalibracijski faktor odredili ispod ili iznad ovih vrijednosti kalibracija neće biti provedena.

...se prikaže Teach new sensor? ?

Ako ste kupili novi senzor kao dodatnu opremu, potrebno ga je uskladiti s trening kompjuterom. Za više informacija, gledajte Postavke značajki (stranica 32).

Ako je senzor koji koristite već uključen u set sa trening kompjuterom i tekst se prikaže na zaslonu, trening kompjuter može uhvatiti signal drugog senzora. U tom slučaju, nosite vaš vlastiti senzor. Ako je poruka još uvijek prikazana, baterija senzora je prazna. Za više informacija, gledajte Briga i održavanje (stranica 61).

... visina se mijenja, iako stojim na mjestu?

Trening kompjuter pretvara tlak zraka u mjerenje nadmorske visine. Zato vremenske promjene mogu uzrokovati promjene očitavanja nadmorske visine.

... su prikazi nadmorske visine netočni?

Vaš visinomjer može pokazivati krivu nadmorsku visinu, ako je izložen vanjskim utjecajima, kao npr. jakom vjetru ili vremenskim nepogodama. U tom slučaju kalibrirajte altimetar. Ako su očitavanja altimetra i dalje netočna, moguće je da prljavština blokira kanale tlaka. U tom slučaju pošaljite vaš trening kompjuter Polar ovlaštenom serviseru.

...se prikaže Memory low?

Poruka **Memory low** prikaže ako je u memoriji ostalo mjesta za oko jedan sat snimanja. Kako bi maksimalizirali preostali kapacitet memorije, odaberite najdužu frekvenciju snimanja (60 sek) u **Settings > Features > Rec.rate**. Kada se memorija napuni do kraja prikaže se poruka **Memory full**. Za oslobađanje mjesta u memoriji, prebacite podatke o vježbanju u Polar ProTrainer 5 softver, te obrišite podatke iz memorije monitora srčane frekvencije.

*Potreban je opcijski s3 senzor brzine trčanja W.I.N.D.

Ograničeno Polar međunarodno jamstvo

- Ovo jamstvo ne utječe na prava kupca koja su propisana nacionalnim ili državnim zakonima, ili na prava kupca u odnosu na prodavača koja proizlaze iz ugovora o kupnji.
- Ovo ograničeno Polar međunarodno jamstvo izdaje kompanija Polar Electro Inc. kupcima koji su kupili ovaj proizvod u SAD ili Kanadi. Ovo ograničeno Polar međunarodno jamstvo izdaje kompanija Polar Electro Oy kupcima koji su kupili ovaj proizvod u drugim državama.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. jamči originalnim kupcima ovog proizvoda da proizvod neće imati nikakve defekte materijala ili izrade na dvije (2) godine od datuma kupnje.
- **Molimo vas čuvajte vaš račun, koji je dokaz vaše kupnje!**

- Jamstvo ne pokriva bateriju, oštećenja zbog krive uporabe, nezgoda ili nepoštivanje upozorenja; nepravilno održavanje, uporabu u komercijalne svrhe, napuknuta ili potrgana kućišta/zaslone, elastične pojaseve i Polar odjeću.
- Jamstvo ne pokriva bilo kakva oštećenja, gubitke, troškove, direktne ili indirektne, posljedične ili specijalne, koji su nastali ili povezani s proizvodom.
- Kupljeni rabljeni proizvodi nisu pokriveni dvogodišnjim (2) jamstvom, osim ako nije drugačije propisano zakonom.
- Tijekom jamstvenog razdoblja, proizvod će biti popravljen ili zamijenjen u ovlaštenom servisu, bez naplate, bez obzira na državu kupnje.

Jamstvo u odnosu na bilo koji proizvod će biti ograničeno na države u kojima je početno oglašavan.

CE 0537

Ovaj proizvod je sukladan Direktivama 93/42/EEC. Odgovarajuća Izjava o sukladnosti je dostupna na www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html.



Ovaj znak prekrštenog koša za otpad ukazuje na to da su Polar proizvodi elektronski uređaji i da spadaju pod Direktivu 2012/19/EU Europskog parlamenta i Vijeća za električki otpad i elektronsku opremu (WEEE), a baterije i akumulatori korišteni u proizvodima su pokriveni Direktivom 2006/66/EC Europskog parlamenta i Vijeća od 6. Rujna 2006. U svezi baterija i akumulatora, te potrošnih baterija i akumulatora. Stoga se u Europskim državama ovi proizvodi i baterije/akumulatori moraju odvojeno odlagati. Polar vas ohrabruje da minimizirate moguće efekte otpada na okoliš i ljudsko zdravlje, također i izvan Europske Unije, poštivanjem lokalnih propisa o odlaganju otpada i ako je moguće, provedete odvojeni skupljanje elektronskih uređaja, baterija i akumulatora.



Ova oznaka ukazuje na činjenicu da je proizvod zaštićen od električkog udara.

Pravo kopiranja © 2013 Polar Electro Oy. FIN-90440 KEMPELE, Finska

Polar Electro Oy je kompanija koja posjeduje certifikat ISO 9001:2000.

Sva prava pridržana. Niti jedan dio ovog priručnika se ne smije koristiti ili reproducirati u bilo kojem obliku ili na bilo koji način bez prethodnog pismenog odobrenja kompanije Polar Electro Oy, osim za Sound Blaster, koji je tržišni naziv kompanije Creative Technology, Ltd. Nazivi i logotipi označeni s simbolom ® u ovom priručniku ili na pakiranju proizvoda su registrirani tržišni znak kompanije Polar Electro Oy, osim naziva Windows, koji je registrirani tržišni naziv kompanije Microsoft Corporation.

Polar pravna izjava

- Materijal u ovom priručniku služi samo za informaciju. Proizvodi koje opisuje su podložni promjenama bez prethodne najave, zbog stalnog programa razvoja proizvođača.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ne daje nikakva jamstva u odnosu na ovaj priručnik ili na u njemu opisan proizvod.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ne preuzima odgovornost za oštećenja, gubitke, troškove, direktne ili indirektne, posljedične ili specijalne, koji proizlaze ili su povezani s uporabom ovog materijala ili u njemu opisanih proizvoda.

Ovaj proizvod je zaštićen jednim od nekoliko slijedećih patenata: US 5486818, GB 2258587, HK306/1996, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, EP 0747003, US5690119, DE69630834.7-08, WO 97/33512, US 6277080, EP 0984719, US 6361502, EP 1405594, US6418394, EP 1124483, US 6405077, US 6714812, US 6537227, FI 114202, US 6666562 B2, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 113614, FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI4150,

HRVATSKI, SRPSKI

US6477397, DE20008882, FR2793672, ES1047774, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2, FI110915. Vrijede i drugi patenti.

Proizvođač: Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

4.0 HR 05/2013

INDEKS

12h/24 prikaz vremena	40	Tipke ručne jedinice	7
Često postavljana pitanja	65	Trend fitness testa	47
A.Lap on/off	37	Ukupni rezultati	31
Alarm ciljane zone	39	Uvođenje	52
Analiza vježbanja u softveru	23	VO _{2max}	38, 45
Blokiranje tipki	39	Vremenska zona	41
Briga i održavanje	61	Zamjena baterije	61
Brisanje datoteke	31, 31	Zaustavljanje snimanja vježbe	23
Dužina koraka	56	Zvuk	39
Faze	43		
Granice brzine	10		
Granice ritma trčanja	10		
HR _{max}	38, 54		
HR _{max-P}	45		
HR _{sit}	38, 55		
Indeks trčanja	25, 57		
Interval training	9		
Jamstvo	61, 66		
Kalibracija nadmorske visine	34		
Mjere opreza	62		
Naslovi	16		
Noćni režim rada	21		
Odabir vrste vježbe	9		
Odbrojanje do događaja	40		
Osnovne postavke	7		
Osvjetljenje zaslona	21		
Otpornost na vodu	64		
OwnIndex	45		
OwnOptimizer	48		
OwnZone	22, 54		
Pauza vježbanja	21		
Početak mjerenja otkucaja srca	13		
Početak snimanja vježbe	13		
Polar ProTrainer 5	6, 23, 42		
Postavke alarma	40		
Postavke datuma	41		
Postavke jedinica	39		
Postavke jezika	39		
Postavke tajmera	10, 10		
Postavke vježbe	9, 9		
Postavke vremena	40		
Potrošnja kalorija	25		
Povećanje prikaza	21		
Povratak u vremenski prikaz	8		
Pozadinsko svjetlo	7		
Prazna baterija	65		
Prijenos podataka	23		
Prilagođavanje prikaza	16		
Primopredajnik	6, 13		
Procijenjeni maksimalni broj otkucaja srca	45		
Programirana vježba	42, 43		
Razina aktivnosti	38		
Ritam	56		
Spremanje kruga	20		
Stvaranje vježbi	9, 9		