

POLAR XTRAINER PLUS

TARTALOMJEGYZÉK

POLAR XTRAINER PLUS

Bevezető

A Polar Xtrainer Plus részei

Biciklikormányra tartógumi felszerelése

Sebesség érzékelő szenzor felszerelése

Hogyan viselje?

AZ ÓRA BEÁLLÍTÁSA

A PULZUSMÉRŐ ÉS A KERÉKPÁROS

FUNKCIÓK BEÁLLÍTÁSA

PULZUSMÉRÉS KÖZBEN

A pulzusmérés elindítása

A pulzusértékek leolvasása

A kijelző megvilágítása

A célzóna hangjelzésének ki- és bekapcsolása

A stopper elindítása és megállítása

Az átviteli kód, a pulzushatárok és a pontos idő, vagy az eltelt idő ellenőrzése

Célzónák cseréje

A köridők és a résidők ellenőrzése átlagpulzussal

A pulzusmegnyugvás mérése

A visszaszámláló(k) használata

A pulzus adatok tárolása

A stopper újraindítása

A pulzusmérés megállítása

KERÉKPÁROS FUNKCIÓK

A kerékatmérő beállítása

A pulzusod és a sebesség

Kerékpáros funkciók vizsgálata

Start/stop a stopperen

A számlap kivilágítása

A pulzuscélzónák váltása

A koridok és a reszidok ellenorzése atlagpuitzussal
Újbóli kezdés
A visszazámláló(k) használata
Pulzus, sebesség, lábfordulat/magasságmérés
A stopper beállítása
Kerékpáros funkciók nullázása
Pulzusmérő és a kerékpáros funkciók váltása
Kerékpáros funkciók leállítása
EDZÉSINFORMÁCIÓK ELŐHÍVÁSA
Kapcsolat a számítógéppel
Kezelés és karbantartás
Segítség! Problémamagoldás!
Hasznos tanácsok
Polar szótár

POLAR XTRAINER PLUS PULZUSMÉRŐ MONITOR

Gratulálunk a Polar XTrainer Plus Pulzusmérő vásárlásához. Mi büszkék vagyunk, hogy önnek kínálhatjuk a legfejlettebb órákat és támogatjuk önt, hogy elérje személyes erőnlét és teljesítmény céljait.

Összeköttetésben és folyamatosan Neked,

POLAR[®]

Zergesport Kft.

ZERGE.INFO
PULZUSMÉRŐ ÉS GPS SZAKÜZLET

ÓRA FUNKCIÓK

- óra ébresztővel, naptár, nap kijelzése
- órás funkció
- stopper köridők/résidők mérésével

PULZUSMÉRÉSI FUNKCIÓK

- vezetékek nélküli jelvitel; folyamatos EKG pontosságú pulzusmérés
- a pulzusátvitelnél kódolt jeladó
- három szabadon programozható pulzus cél-zóna
- látható és hallható riasztás minden célzóna határnál
- a célzóna alatt, felett ill. a célzónában eltöltött idő tárolása
- minden kör és részidő tárolása a hozzájuk tartozó pulzussal
- három egymástól függetlenül programozható visszaszámláló
- minden részidőhöz átlagpulzus kijelzése
- a teljes edzés maximum és átlag pulzusa
- a pulzusmegnyugvás/pihenési idő elraktározása minden részidőnél

- az alsó edzésküszöb alatt, az alsó és a felső edzésküszöb között és a felső edzésküszöb felett eltöltött idő mérése és tárolása

KERÉKPÁROS FUNKCIÓK

- napi kilométer
- összkilométer
- pillanatnyi sebesség
- átlag sebesség
- maximum sebesség
- stopper
- összidő

TÁROLÁSI FUNKCIÓK

- 67 óra edzésinformáció tárolása korlátlan mennyiségű fájlban
- teljes fájl felismerési rendszer(dátum, pontos idő, fájlok száma)
- automata tárolási képesség (választhatóan 5, 15, 30, vagy 60 másodpercenként)
- kézi vezérléssel is beírhatjuk a memóriába az aktuális részüdőket és pulzusértékeket
- kijelzi a szabadmemória mértékét

MAGASSAGMÉRŐ FUNKCIÓK (külön tartoznak)

- magasság
- szintemelkedés méter/láb

PEDÁLFORDULAT FUNKCIÓK(külön tartoznak)

- lábfordulat

EGYÉB FUNKCIÓK

- kivilágítható számlap
- mérés közben a számlap megvilágítása aktivizálódik kijelzőváltáskor, a célzónák váltásakor és a jelátvitel kódjának megváltoztatásakor
- az eltárolt fájl a kijelzőn vissza lehet keresni
- adatlekvás számítógépbe részletesebb elemzés céljából

Figyelmeztetések

- Ne hajlítsa vagy feszítse meg az elektródát, különösen tárolásnál ne!
- Ne használja a Polar XTrainer Plus pulzusmérő gombját víz alatt!
- Öblítse le és szárítsa meg az elektródát használat után, nedvesen soha ne rakja el!
- Ne tartsa pulzusmérőjét nem szellőző közegben, mint pl. nylonzacskóban vagy sporttáskában! Tartsa száraz helyen!

- Tartsa pulzusmérőjét távol szélsőségesen hideg vagy meleg helytől!

Mielőtt elkezdené

Mielőtt elkezdené az edzéseit, beszéljen orvosával. Ha szívritmusszabályzója van, vagy más a szervezetébe beépített elektronikus készülékkel él, konzultáljon orvosával/vagy a készülék gyártójával, hogy használhatja -e a Polar Xtrainer Plusz pulzusmérőt.

A Polar XTrainer Plus részei

Az Ön pulzusmérője 5 részből áll:

1. *Kódolt jeladó Bordázott érzékelő felületek*
2. *Gumiöv*
3. *Csukló monitor (kijelző)*
4. *Kerékpár kormányra tartógumi*
5. *Polar sebességérzékelő szenzor*

Biciklikormányra tartógumi felszerelése

1. *Használd a húzózárat a biztonságos rögzítéshez.*
2. *iTT vAN eGY kÉP!!!!!!*
3. *Csatold fel az óraszíjat.*

SEBESSEGERZEKELO SZENZOR FELSZERELESE

1. Az érzékelőt a z első villa jobb oldalán előre tedd, ez a legmegfelelőbb hely neki. A szenzort 40-60 cm-re legyen maximum a kormánytól, ahol az órátat felcsatoltad.
2. Elmozdít Távolítsd el a csomagolást a gumicsíkról és csatold a gumipárnát a villára, ahova tenni akarod az érzékelőt.
3. A tartót a gumipadra tedd. Fűzd keresztül a húzózárat a szenzortartón lazán, és a megfelelő helyzetben húzd meg, de még ne szorosra.
4. Rögzítsd a küllőmágnest az egyik jobb oldali küllőre, részletesebben lásd a 49. oldalon.
5. A pozíció finombeállítása után a szenzort rögzítsük szorosan és ügyeljünk arra nehogy ezalatt elmozduljon. A maximum távolság a küllőmágnes és a szenzor között 5 mm alatt maradjon. Próbáljuk a szenzort ellenőrizni, működés közben a szenzorban a kis piros lámpának villognia kell, amikor a küllőmágnes elhalad előtte. Ez az ellenőrzés nem folytatódik a biciklizés alatt (tehát nem villog).
6. Egyszer helyezd fel pontosan, szorítsd meg a húzózárat véglegesen, és vágd le a felesleget. Szorítsd az érzékelő csavarját egy pénzérmével.
7. Ha jobban szereted biztonságosabban csavard ki a szenzort és tartsd magadnál , ha egyedül hagyod a biciklidet.

1. Erősítse a kódolt jeladót a gumiövhöz. Állítsa be a gumiöv hosszát, úgy, hogy kényelmesen viselhesse.
2. Nedvesítse meg a gumiöv belső, bordázott oldalán a bordázott érzékelő felületet. A pontos és hibátlan mérés kulcsa, hogy nedvesek legyenek az érzékelő felületek.
3. Helyezze fel a jeladót a mellkasára (ahogy a kép mutatja) és csatolja be a csatot.
4. Ellenőrizze, hogy a benedvesített érzékelő felületek közvetlenül a bőrrel érintkezzenek, és hogy a POLAR logó a mellkasa közepén, helyesen (szemből olvashatóan) áll-e.
5. Javasoljuk, hogy az érzékelőt közvetlenül a bőrén viselje. Ez biztosít közvetlen működést. Ha dresszen, pólón kívül szeretné viselni, akkor nedvesítse meg azokat az érzékelő felületek alatt. Vegye fel a csukló monitort, mint egy karórát.
6. Kerékpározás előtt csatolja a csukló monitort óvatosan a kerékpárkormányon lévő gumitartóra.
(lásd: BICIKLI KORMÁNYRA TARTÓGUMI FELSZERELÉSE.)

1. OLDAL

AZ ÓRA BEÁLLÍTÁSA

A pontos idő kijelzésekor beállíthatja a három óra funkciót:

- Ébresztés
 - Pontos idő
-

- Dátum

Minden funkciónak megfelel egy vonal a jobb oldali grafikus sávon A beállítások az aktuális funkciót jelző vonal villog.

A 12-24 órás kijelzőmód beállítása

1. A pontos idő kijelzésekor nyomja meg és tartsa lenyomva a SET/START/STOP gombot. Engedje fel.

12 órás üzemmód aktivizálódott AM/PM (délelőtt-délután) kijelzéssel.

2. Ismét tartsa lenyomva. Engedje fel.

A 24 órás üzemmód aktivizálódott.

3. Az itt kiválasztott üzemmódban jelenik meg az összes óra funkció, így az ébresztés is.

Fontos tudni, ha a **24 órás kijelzőmódot** választod az órád **kilométerben** számol, de ha a **12 órás kijelzőmódot** választod, akkor **minden kerékpáros funkciónál mérföldbe (MILES) számol!**

Ha ön a 24 órás kijelzőmódot választotta, akkor a továbbiakban átugorhatja az AM-PM (délelőtt-délután) beállításokat.

Az ébresztés , a pontos idő és/vagy a dátum beállításainak elindítása:

.....

.....LSD Accurex Plus 9. old

Ebresztés beállítása:

.....

.....LSD Accurex Plus 10-11. old

A pontos idő beállítása

.....

.....lsd Accurex Plus 11-12. old

A Dátum beállítása

.....

.....lsd Accurex Plus csak a 12.old

utána

A pontos idő üzemmódban láthatja a **dátumot** esetleg csak a **napot** vagy az **összkilómétert** (összmérföld). Tartsa lenyomva a SIGNAL/LIGHT gombot. A három lehetőség közül a SIGNAL/LIGHT gombot lenyomva tartva lehet váltani.

A PULZUSMÉRŐ ÉS A KERÉKPÁROS FUNKCIÓK BEÁLLÍTÁSAI

A SET üzemmódban a következő funkciókat állíthatja be:

Pulzusmérés

- *Timer 1,2,3 (visszaszámlálók)*
- *HR limits 1,2,3 (pulzus célzónák)*

- *Pulzusmegnyugvás funkciók*
- *Kijelzőmód választás*

Kerékpáros funkciók

- *Pedálfordulat / Magasságmérés kijelzés*
- *Magasságmérés*
- *Kerékméret*
- *Összes megtett út*

Minden egyes funkciót a grafikus sávon egy-egy vonalka jelez, ahogy azt a fenti ábra is mutatja. A villogó fekete sáv azt jelenti, hogy éppen az ahhoz tartozó funkciót lehet beállítani.

Bármelyik funkció beállítása alaphelyzetből:

A pontos idő kijelzésénél nyomja meg a SELECT gombot háromszor.....

.....többit **LSD. accurex plus 13. old**

8. oldal

Az 1-es a 2-es és a 3-as pulzus célzóna beállítása

A felső határérték villog.

1. A SIGNAL/LIGHT gombbal beállíthatja az első pulzus célzóna (LIM1) kívánt felső határértékét.

Ha a SIGNAL/LIGHT gombot lenyomva tartja, a számok futását meggyorsíthatja. Engedje fel a gombokat, ha a kívánt

érték megjelenik a kijelzőn! Ha túlszaladt a kívánt értéken, tartsa lenyomva a SET/START/STOP gombot, így a gyári beállítás jelenik meg a kijelzőn.

A felső pulzusértéket nem tudja az alsó határérték alá állítani.

A pulzus célzónak 10-től 240-ig állíthatók be.

2. A STORE/LAP/RECOVERY gombbal rögzíti a felső határérték beállítását.

Az 1. célzó (LIM1) alsó határértéke elkezd villogni.

3. A SIGNAL/LIGHT gombbal beállíthatja az 1-es pulzus célzó (LIM1) alsó határértékét.

4. A STORE/LAP/RECOVERY gombbal rögzíti az alsó pulzus határértékét.

5. Nyomja meg a SET/START/STOP gombot, így átléphet a 2-es pulzus célzó beállítására.

A kijelzőn a 2-se célzó (LIM2) felső határértéke villog.

6. A 2-es pulzus célzó határértékeit ugyanúgy kell beállítani, mint az 1-es célzónakét. (lásd az 1-4 pontok)

7. A 3-as pulzus célzó határértékeit ugyanúgy kell beállítani, mint az egyes célzónakét. (lásd az 1-4. pontokat)

Ezen a ponton két választási lehetősége is van:
--

1. Átléphet a pulzusmegnyugvás beállításához, ehhez nyomja meg a SET/START/STOP gombot.
A grafikus sáv harmadik vonalkája villog, ez jelzi, hogy beállíthatja a pulzusmegnyugvás (RECOVERY) funkcióit
RECO felirat jelenik meg a kijelzőn, és
HR vagy TI feliratok villognak
2. Ha vissza akar lépni a pontos idő kijelzéséhez, nyomja meg kétszer a SELECT gombot.

**A pulzusmegnyugvás értéke/
pulzusmegnyugvás ideje beállítása**

.....LSD. *POLAR ACCUREX PLUS 16.OLD*

Az elsődleges és a másodlagos

kijelzőmód beállítása

.....LSD. *POLAR ACCUREX PLUS 18. OLD*

Pedálfordulat / magasságmérő szenzor beállítása

0 DISP villog.

1 Nyomd le a SIGNAL/LIGHT gombot, hogy kiválaszd melyiket akarsz használni.

A pedál-fordulatszámlálót és a magasságmérőt egyszerre nem lehet használni!

VALASZ A KOVETKEZO LEHETOSEGEK KOZUL

0 DISP

Ebben az esetben nincs kijelzése sem a pedálfordulatnak, sem a magasságmérőnek. Ezt akkor válaszd, ha nincs pedálfordulat, vagy magasságmérő szenzorod.

1 DISP

A kijelző pedálfordulatra vált. Külön árulják a pedálfordulatmérőt, ha szükséged van rá.

2 DISP

A kijelző magasságmérésre vált a kerékpározási módban. Külön árulják a POLAR magasságmérő szenzort, ha szükséged van rá.

2. Nyomd le a SIGNAL/LIGHT gombot annál az alternatívánál amelyet használni fogsz. (0,1,2 DISP)

0 DISP vagy 1 DISP, WHEEL 1 jelenik meg a kijelzőn.

Folytasd közvetlenül a **kerékátmérő beállítását**.

Ha 2 DISP, ALT villog

Folytasd közvetlenül a **magasságmérő beállítását**.

4. OLDAL

ALT villog

Be tudod állítani a magasságmerőt, ha van hozzá külön POLAR magasságmérő felszerelésed. (külön vétel)

1. A magasságmérés beállításához nyomd le a STORE/LAP/RECOVERY gombot M/FT jelenik meg a kijelzőn.

A M/FT ezres értéke elkezd villogni.

2. Nyomd le a SIGNAL/LIGHT gombot, hogy beállítsd a magasság ezres értékét.

3. Nyomd le a STORE/LAP/RECOVERY gombot, hogy rögzítsd a beállítást.

A M/FT százás értéke elkezd villogni.

4. Nyomd le a SIGNAL/LIGHT gombot, hogy beállítsd a magasság százás értékét.

5. Nyomd le a STORE/LAP/RECOVERY gombot, hogy rögzítsd a beállítást.

A M/FT tízes értéke elkezd villogni.

6. Nyomd le a SIGNAL/LIGHT gombot, hogy beállítsd a magasság tízes értékét.

7. Nyomd le a STORE/LAP/RECOVERY gombot, hogy rögzítsd a beállítást.

A M/FT egyes értéke elkezd villogni.

8. Nyomd le a SIGNAL/LIGHT gombot, hogy beállítsd a magasság egyes értékét.

9. Ertsd hozzá az óra számlapját a Polar magasságmerő szenzorhoz.

10. Nyomd le a SET/START/STOP gombot, hogy megerősítsd a magasságmérő beállítását.

CAL megmutatja a magasságbeállítást a kijelzőn a jobb alsó sarokban néhány másodpercig.

A következő téma a WHEEL1 ami megmutatja a kerékátmérő beállítását a kijelzőn. Gyárilag ezt 2000-re állították be.

Ha a beállítás nem sikeres az ERR jel jelenik meg a kijelző jobb alsó sarkában, majd utána megint a CAL. Hogy visszamenjünk a pontos idő üzemmódba, nyomjuk le kétszer a SELECT gombot és újból indíthatjuk előről a **magasságmérő beállítását**.

5. *OLDAL*

NEKED ITT KÉT LEHETŐSÉGED VAN A FOLYTATÁSRA.	
1.	Elkezdeni beállítani a kerékátmérőt. A kerékátmérő beállításának folytatása.
2.	Visszamenni a pontos idő üzemmódba, nyomd le kétszer a SELECT gombot.

Kerékátmérő beállítása

WHEEL 2000-et mutat, a kijelző első számjegye villog (tehát a 2-es).

Mielőtt használnád a POLAR XTRAINERedet Mindenképpen állítsd be a kerékpárod keréktátrőjét.

NEKED A KÖVETKEZŐ LEHETŐSÉGEID VANNAK, HOGY MEGTUD A KERÉKPÁROD KERÉKKERÜLETÉT.

1. módszer: A leggyorsabb út. Keresd meg a kerékpárod gumiján oldalt, hogy hány colos a kereked és nézd ezt ki a táblázatból a bal oldali oszlopból, keresd meg ennek a párját a jobb oldali oszlopban milliméterben.

KERÉKTÁTRŐ		KERÉKMÉRET	
(inchben)		BEÁLLÍTÁS	(mm)
26,0	27,0	2080	2155
(700*32C)	28,0	2237	
(700B)			

6. OLDAL

2. Mődszer. A kereked futófelületén egy hajlítható mérőszalag segítségével mérd meg a kerületét. Ha inchben mérted a hosszát, válts át milliméterbe, úgy, hogy megszorozod a mért eredményt 25,4- e l. Szóval ez a szám a keréktátrőd milliméterben. Ebből a számból vonj ki 4 mm-t, mivel a súlyod alatt a gumi kicsit benyomódik és így kisebb lesz a kerülete. Tehát a kerékkerületed _____ mm.

3. Mődszer. A legprecízebb eljárás. Ehhez a módszerhez egy segítőre is szükséged van. Rajzolj egy jelet a kereked gumijára, lehet a jel maga a szelep is, és húzz egy vonalat

merőlegesen a kerékpárod elé. Tedd a betonon húzott vonaladra merőlegesen az első kereket úgy hogy a kerekeden a jel, vagy a szelep a vonal fölé essen. Ül a kerékpárodra és tégy meg egy teljes kerékfordulatnyi utat vele, amíg a gumin a jel vagy a szelep ismét a földhöz nem ér merőlegesen. Itt jelölje meg a segítő a talajt, s a két jelölés távolságát mérjétek le milliméterben. Ha inchben mértétek szorozzátok meg az eredményt 25,4 -el, hogy megkapjátok a kerékkerületet milliméterben.



Kerék méret (mm)

A kerékméretet mindig milliméterben kell megadni a kellő pontossággal.

1. Nyomd le a SIGNAL/LIGHT gombot, hogy beállítsd a kerékátmérő ezres értéknagyságát.
2. Nyomd le a STORE/LAP/RECOVERY gombot, hogy rögzítsd a változtatást.

A százás milliméterérték elkezd villogni.

3. Nyomd le a SIGNAL/LIGHT gombot, hogy beállítsd a kerékátmérő százás értéknagyságát milliméterben..

4. Nyomd le a STORE/LAP/RECOVERY gombot, hogy rögzítsd a változtatást.

A tízes milliméterérték elkezd villogni.

5. Nyomd le a SIGNAL/LIGHT gombot, hogy beállítsd a kerékátmérő tízes értéknagyságát.

7. *OLDAL*

6. Nyomd le a STORE/LAP/RECOVERY gombot, hogy rögzítsd a változtatást.

Az egyes milliméterérték elkezd villogni.

7. Nyomd le a SIGNAL/LIGHT gombot, hogy beállítsd a kerékátmérő utolsó jegyét milliméteren.

8. Nyomd meg a SET/START/STOP gombot, ha be akarod állítani a második kerékátmérőt.

WHHEEL2 2100 mm-en áll a gyári beállítás szerint, és a kijelzőn az első számjegy villog (tehát a 2-es)

9. Ismételd meg a beállítási lépéseket 1-7-ig, hogy beállítsd a második kerékátmérőt.

Két lehetőség közül választhatsz:
--

1. Hogy beállítsd az összkilómétert (ODO) nyomd meg a SET/START/STOP gombot.
--

A legalsó blokk a grafikus kijelzőn elkezd villogni.
--

ODO megjelenik a kijelzőn.
Az első karakter az összútnál elkezd villogni.
Lásd **Összkilóméter beállítása**.
2. Hogy visszamenjen az óra módba, nyomd meg a SELECT gombot kétszer.

ÖSSZKILÓMÉTER/mérföld(ÖSSZÚT) BEÁLLÍTÁSA

Az első számjegy az ODO-nál villog.

A gyári összkilóméter beállítás 000000.

Te nullázhatod is az összkilóméteredet, ha például új kerékpárra teszed, vagy új felkészülési szezonban, vagy más miatt is.

1. Nyomd meg a SIGNAL/LIGHT gombot hogy beállítsad az első karakter értékét

Hogy kinullázzad az összkilómétert számjegyenként, nyomd le és tartsd nyomva a SET/START/STOP gombot amikor a számjegy villog. Felengedheted a gombot amikor visszaállt nullára.

2. Nyomd le a STORE/LAP/RECOVERY gombot, hogy rögzítsd a beállítást.

A második karakter elkezd villogni.

3. Nyomd le a SIGNAL/LIGHT gombot, hogy beállítsd a második karaktert.

4. Nyomd le a STORE/LAP/RECOVERY gombot, hogy rögzítsd a beállítást.

A harmadik karakter elkezd villogni.

5. Nyomd le a SIGNAL/LIGHT gombot, hogy beállítsd a harmadik karaktert.

6. Nyomd le a STORE/LAP/RECOVERY gombot, hogy rögzítsd a beállítást.

A negyedik karakter elkezd villogni.

7. Nyomd le a SIGNAL/LIGHT gombot, hogy beállítsd a negyedik karaktert.

8. Nyomd le a STORE/LAP/RECOVERY gombot, hogy rögzítsd a beállítást.

Az ötödik karakter elkezd villogni.

9. Nyomd le a SIGNAL/LIGHT gombot, hogy beállítsd az ötödik karaktert.

10. Nyomd le a STORE/LAP/RECOVERY gombot, hogy rögzítsd a beállítást.

A hatodik karakter elkezd villogni.

11. Nyomd le a *SIGNAL/LIGHT* gombot, hogy beállítsd az utolsó karaktert.

Itt két lehetőség közül választhatsz:

1. Ha folytatod a beállításokat nyomd meg egyszerre a SET/START/STOP és a *SIGNAL/LIGHT* gombot.
2. Vagy visszamész az Idő módba, nyomd le a *SELECT* gombot kétszer.

PULZUSMÉRÉS KÖZBEN

.....*LSD*. *POLAR ACCUREX PLUS 20-25. old*

eltérés CSAK a 7. pontnál

7. A pulzus célzónák cseréje

Amikor a stopper már fut, nyomja meg a *SELECT* gombot. Így kiválaszthatja a három célzóna beállítás közül (*LIM1*, *LIM2* és *LIM3*) az önnek megfelelőt. A kiválasztott célzóna és annak beállításai 5 másodpercig láthatók a kijelzőn

KERÉKPÁROS FUNKCIÓK

Kerékpáros funkciókba a belépés a következő, egyidejűleg le kell nyomni a *SIGNAL/LIGHT* és a *SET/START/STOP*

gombot, ekkor a jobb oldalon középen a kijelzőn megjelenik egy kerékpáros szimbólum.

1. KERÉKÁTMÉRŐ BEÁLLÍTÁSA

Nyomd le a SELECT gombot 1 sec-ig.

Hogy be tudd állítani a kerékmérőt, a stoppernek (óra) nullán kell állnia (00:00 0)

2. A PULZUSOD ÉS A SEBESSÉG

Ennél a funkciónál a pulzusod az alsó sorban jelenik meg , a középső sorban , pedig a sebesség.

A pulzuscélzóna visszajelzése a következő:

TZ Az edzésed a célzónában van.

TZ Az edzésed a célzóna fölött van

TZ Az edzésed a célzóna alatt van.

Ha az edzésed a célzóna fölött vagy alatt folyik az óra jelzi a fönti szimbólumokkal, de kerékpáros funkciónál nem tud hangjelet adni. A kívül eső célzónákban a visszajelzésen kívül még villog az alsó sorban a pulzusszámod is. A Célzóna jelzések szimbólumai csak akkor láthatók, ha a stopper fut.

38. *OLDAL*

3. KERÉKPÁROS FUNKCIÓK VIZSGÁLATA

A SIGNAL/LIGHT gomb lenyomásával a következő kerékpáros funkciók hozzáférhetők.

Megtett út-stopper-pontos idő-átlagsebesség- KM számláló- teljes kerékpározási idő-maximális sebesség-Szintemelkedés - *.

* Külön POLAR magasságmérő szenzor szükséges.

A következő edzésnél a kerékpáros funkciókat , még az edzés előtt ki kell nullázni.

A kerékpáros funkciót látsz a számlapon, akkor a TZ szimbólum jelöli , hogy a stopper fut.

Mindig amikor indítod a stoppert, mind a nyolc információ rendelkezésedre áll, de azt a funkciót mutatja amelyikben utoljára használtad.

4. START/STOP A STOPPEREN

Nyomd le a SET/START/STOP gombot a stopper megállításához, vagy újraindításához

9. OLDAL

5. A SZÁMLAP KIVILÁGÍTÁSA

Nyomd meg és tartsd nyomva a SIGNAL/LIGHT gombot, mindaddig a számlap nem világít.

6. A PULZUSCÉLZÓNÁK VÁLTÁSA

Amikor a stopper fut nyomd le a SELECT gombot, hogy aktiváld az új célzónát. Az új aktivált célzónahatárok 5 másodpercig megjelennek a kijelzőn.

7. KÖRIDŐ/RÉSZIDŐ ELLENŐRZÉSE ÁTLAGPULZUSSAL

Nyomd le a STORE/LAP/RECOVERY gombot, a köridő/részidő az átlagpulzussal megjelenik a kijelzőn.

8. ÚJBÓLI KEZDÉS

Nyomd le és tartsd nyomva a STORE/LAP/RECOVERY gombot, amíg nem hallasz három hosszabb sípolást. Részletesebben lásd a pulzusmérés módnál.

9. VISSZASZÁMLÁLÓK HASZNÁLATA

A visszaszámlálók automatikusan futnak egyszer, ha elindítod a stoppert. Az alábbi rendszerrel váltakoznak: TIMER1, TIMER2, TIMER3, TIMER1, TIMER2, TIMER3, stb.

A visszaszámlálók automatikusan megállnak, ha megállítod a stoppert, vagy ha a TIMER2 és a TIMER3 nullára van állítva. Ha csak a TIMER3 nulla, akkor a TIMER1 és a TIMER2 váltakozik.

10. PULZUS, SEBESSÉG, LÁBFORDULAT/

MAGASSÁGMÉRÉS

Pulzus (bpm), sebesség (km/ó vagy mph), lábfordulat *(rpm) vagy magasság **(m/ft) automatikusan tárolódik aszerint, hogyan állítottuk be a mintavételi időközt.

A pulzus mintavételek közti idő beállítását láthatjuk a 26. oldalon.

* Külön POLAR lábfordulatszámláló szenzor szükséges.

** Külön POLAR magasságmérő szenzor szükséges.

11. STOPPER BEÁLLÍTÁSA

Először nyomja meg a SIGNAL/LIGHT gombot, annyiszor amíg nem látod a kijelzőn a stoppert. Nyomd meg a SET/START/STOP gombot, amíg az összes számjegy a stopperen vissza nem áll nullára.(vagy a visszaszámláló vissza nem tér a beállított időre), ezután elengedheted a nyomógombot. Az érvényes file törlődik és elindíthatod a stoppert ismét, a felvétel folytatódik.

12 . KERÉKPÁROS FUNKCIÓK NULLÁZÁSA

A következő információk a kerékpáros adatokat összesítik:

-megtett út

-edzésidő

-átlag sebesség

-legnagyobb sebesség

Ezeket az értékeket úgy nullázhatod le, hogy előtte már a stoppert is ki kell nulláznod (00:00 0). Az adatokhoz a SIGNAL/LIGHT gomb lenyomásával lehet jutni és az éppen aktuális adatot nullázhatod, ha nyomva tartod a SET/START/STOP gombot mindaddig míg a számjegyek vissza nem állnak nullára. Abban az esetben, ha az edzés időt akarod lenullázni a gombot 6 másodpercig kell nyomva tartanod.

1. OLDAL

13. A PULZUSMÉRŐ ÉS A KERÉKPÁROS FUNKCIÓK VÁLTÁSA

Nyomd le egyidejűleg a SET/START/STOP és a SIGNAL/LIGHT gombot!

14. A KERÉKPÁROS FUNKCIÓK LEÁLLÍTÁSA

Két választási lehetőség van a leállításra.

1. Hogy leállítsd a kerékpáros funkciókat és visszalépj az óra funkcióhoz, nyomd le a SET/START/STOP gombot, hogy megállítsd a stoppert.

Nyomd le a SELECT gombot.

Nyomd le a SELECT gombot még kétszer, hogy visszatérj az óra funkcióhoz. A felvett információkat visszatudod hívni később.(lásd: **az eltárolt információk előhívása**)

2. A kerékpáros funkciók leállítása de az edzés felvétel folytatása (lásd: **az eltárolt információk előhívása**)

Edzésinformációk előhívása

.....LSD. *POLAR ACCUREX PLUS 25-29. old*

KAPCSOLAT A SZÁMÍTÓGÉPPEL

.....LSD. *POLAR ACCUREX PLUS 29-30. OLD*

KEZELÉS ÉS KARBANTARTÁS

.....LSD. *POLAR ACCUREX PLUS 30. OLD UTÁNA*

.....

POLAR SEBESSÉGÉRZÉKELŐ SZENZOR

A polar sebességérzékelő szenzor elem élettartama KB: 2500 óra használatot bír ki. Elemcserénél lépj kapcsolatba a forgalmazóval/dealerrel ha bármilyen problémád van, itt le is tesztelik a vízállóságát a szenzornak elemcsere után.

Ha magad szeretnéd kicserélni az elemet kérjük kövessed ezeket a instrukciókat:

1. Csavard ki a négy csavart a szenzorból.
2. Nyisd ki a dobozt. Bizonyosodj meg róla, hogy a gumitömítőgyűrű a helyén maradt.

3. Vedd ki az elemet óvatosan egy toll hegyével . Tedd be az új elemet a pozitív (+) felével lefelé. (Az elem száma CR 2032, kapható számos elektronikai üzletben.)
4. Tedd vissza a csavarokat a helyükre zárd vissza a dobozt.
5. Húzd meg a négy csavart.
6. Ne dobd ki az elhasznált elemet, vidd olyan helyre ahol szelektálják.

SEGÍTSÉG! Problémamegoldás

PROBLÉMA:

NEM TUDOD, HOGY HOL VAGY.

MEGOLDÁS:

Nyomd le a SELECT gombot annyiszor , míg el nem jut a pontos idő üzemmódba.

PROBLÉMA:

NINCS PULZUSKIJEZÉS

MEGOLDÁS:

1. Ellenőrizd a rugalmas pántot, hogy megfelelően feszes-e.
2. Ellenőrizd az elektródád belső felét, hogy nedves-e.

3. Ellenőrizd, hogy az elektróda tiszta-e, lásd Gondozás és fenntartás.

PROBLÉMA:

A PULZUS SZIMBÓLUM SZABÁLYTALANUL VILLOG

MEGOLDÁS:

1. Ellenőrizd, hogy az óra és az elektróda távolsága ne legyen távolabb, mint 1 méter.
2. Ellenőrizd a rugalmas pántot a mellkasodon, lehet hogy túl bő az edzésed során.
3. Győződj meg arról, hogy az elektróda megfelelően nedves-e.

PROBLÉMA:

MÁS EMBER PULZUSA, VAGY A PULZUSÁNAK BEZAVARÁSA ÉSZLELHETŐ A KIJELEZŐN

MEGOLDÁS:

1. Az edzőpartnered pulzusa véletlenszerűen bezavar, ugyanaz a kódok. Ekkor a következőt kell tenned: menj távolabb a partneredtől, vagy állítsd le a pulzusmérést, s indítsd el újra.

PROBLÉMA:

ZAVAROS KIJELEZÉS

MEGOLDÁS:

Egy hegyes tárgy (pl: toll hegye) nyomja meg a törlés gombot.

Ilyenkor a memóriában lévő összes információ törlődik., és újbóli beállítás szükséges.

PROBLÉMA:

HA A SEBESSÉG 0 VAGY NINCS SEBESSÉG A KIJELEZŐN BIKIKLIZÉS KÖZBEN

MEGOLDÁS:

1. Ha 00 jelenik meg a kijelezőn, de csak időnként, annak az oka a magas feszültség lehet a környezetben (vonat, nagyfeszültségű távvezeték)
2. Ha a 00 többször jelenik meg, valószínű, hogy már 2500 üzemórán túl van a sebességérzékelő szenzorod, elemcsere.(további információk 55. old.)
3. Az elindulás pillanatában addig nincs kijelezés, amíg az óra meg nem találja a kódját.
4. Más esetben ellenőrizd a sebesség szenzorok helyzetét a mellékelt képek alapján. Ellenőrizd, hogy a sebességmérő szenzor és az óra között 40- 60 cm-nél nagyobb távolság ne legyen.

5. Ellenőrizd a küllőn a mágnesset, hogy korrektül szerelted-e föl és, hogy a távolság a küllőmágnes és a szenzor között ne legyen nagyobb mint 5 mm. A küllőn a mágnesset pontosan állítsd be, és csak ezután húzd rá a fémsapkát. Lásd a képen.

PROBLÉMA:

MÁSIK KERÉKPÁROS "BEZAVARÁSA"

MEGOLDÁS:

Hogy elkerüld az információzavart egy másik Xtrainer-es kerékpárossal, legalább 70 cm távolságot hagyj az ő Polar sebességmérő szenzora és a te órád között. Hogy elkerüljétek egymás 'bezavarását' tarts 70 cm távolságot a sebességérzékelő szenzorod és az ő órája között és a távolság legyen legalább 1 méter a te Polar kódolt jeladód és a másik kerékpáros komputere között.

PROBLÉMA:

A SEBESSÉGÉRZÉKELŐ SZENZOR NEM VILLOG

MEGOLDÁS:

A piros villogás a sebességérzékelő szenzoron nem folytatódik biciklizés közben. Ötven villanás (KB:3 perc) abbahagyja az ellenőrzést.

PROBLÉMA:

NINCS KIJELEZÉS VAGY HALVÁNYODIK

MEGOLDÁS:

Ellenőriztesse az elemeket a szervizben.

Hasznos tanácsok

.....lásd Accurex Plus 32. old

Polar szótár

.....lásd *Accurex Plus 32-36. old, vigyázz ABC sorrendbe kell tenni amivel most még kiegészül !!!*



Ez a szimbólum akkor látható, ha a Kerékpáros funkciókban vagy. Pontos idő üzemmódban is látható, ha az utolsó edzéseden a Kerékpáros funkciót használtad.

Alítmeter, ALT: Különálló Polar magasságmérő szenzor. A levegő légnyomásából állapítja meg milyen magasán vagy. A légnyomás állandóan változik, ezért eltérhet a magasság ugyanazon a helyen. Ha tudod milyen magasán vagy (hegycsúcs vagy térkép segítségével), mindig állítsd be a magasságmérődet a kívánt tényleges magasságra. Érdemes tudnod milyen magasán laksz, vagy az edzéseiden milyen pontokat érintesz, ezzel is pontosabb lesz a mérésed.

Crono: Kijelzi a teljes edzésidőt mialatt a pulzusfelvétel folyik.

COM: Megmutatja a FILE átmentését a PC-be. Ehhez külön Polar Interface szükséges.

LIM1, LIM2, LIM3: Az 1-es, 2-es és a 3-as pulzus célzóna.

MPH: Mérföld per óra

Odometer, ODO: Összút (km vagy mérföld)

Fordította: Vinczeffly Zsolt

Készítette: Eisenkrammer Károly

1997