

## **POLAR CS500+™**

Úvodní příručka k zařízení

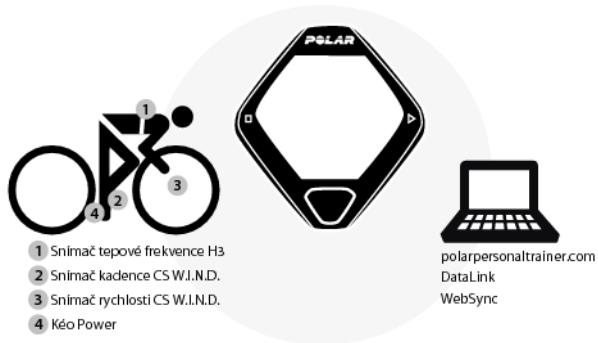
**POLAR®**  
LISTENS TO YOUR BODY

# Obsah

<b>1. SEZNÁMENÍ S CYKLISTICKÝM POČÍTAČEM CS500+ .....</b>	<b>3</b>	<b>4. TRÉNINK.....</b>	<b>17</b>
Dostupné doplňky Polar .....	7	Použijete snímač tepové frekvence .....	17
Funkce tlačítek a struktura nabídky .....	8	Začněte trénovat .....	18
<b>2. NASTAVENÍ CYKLISTICKÉHO POČÍTAČE.....</b>	<b>11</b>	<b>5. PO TRÉNINKU .....</b>	<b>19</b>
Zadání základních nastavení .....	11	<b>6. DŮLEŽITÉ INFORMACE.....</b>	<b>20</b>
Měření velikosti kola .....	12	Péče o výrobek .....	20
Používání doplňku s vaším cyklistickým počítačem CS500+ .....	14	Bezpečnostní opatření.....	24
<b>3. UPEVNĚNÍ DRŽÁKU NA KOLO.....</b>	<b>15</b>	Technické údaje.....	26
Upevnění cyklistického počítače k držáku na kolo.....	16	Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee .....	29

# 1. SEZNÁMENÍ S CYKLISTICKÝM POČÍTAČEM CS500+

Blahopřejeme vám k zakoupení nového cyklistického počítače Polar CS500+! Cyklistický počítač Polar CS500+ představuje komplexní systém pro řízení vašeho tréninku.

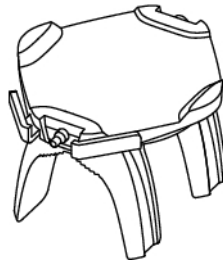
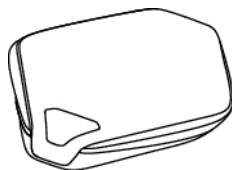


## ČEŠTINA

Tato příručka vám pomůže při počáteční obsluze vašeho nového cyklistického počítače. Kompletní příručka uživatele a nejnovější verze tohoto úvodního průvodce jsou ke stažení na webové stránce [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

**Cyklistický počítač Polar CS500+** vám poskytne veškerá data, která potřebujete, abyste mohli zlepšovat svůj cyklistický výkon, a možnost ukládat data pro pozdější analýzu. Nový velký displej zaručuje jasný přehled informací o tréninku za všech podmínek. Inovativní technologie tlačítek umožňuje snadné a bezpečné ovládání i při vysokých rychlostech.

Cyklistický počítač lze snadno upevnit na představec nebo řídítka kola s pomocí nového držáku **Polar Dual Lock Bike Mount**. Nové provedení kovových částí držáku na kolo zaručuje spolehlivé upevnění pro cyklistický počítač.



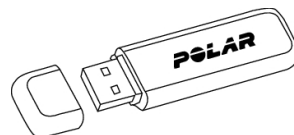
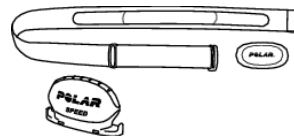
Pohodlný **snímač tepové frekvence Polar H3** vysílá přesné údaje o tepové frekvenci do tréninkového počítače. Snímač tepové frekvence se skládá z popruhu a konektoru..

**Snímač rychlosti Polar CS speed sensor™ s technologií W.I.N.D.** bezdrátově měří vzdálenost a vaši momentální, průměrnou a maximální rychlost.

Data lze mezi cyklistickým počítačem a webovou službou [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) přenášet za pomoci nového datového komunikačního zařízení **Polar DataLink** od společnosti Polar. Jednoduše zapojte DataLink do USB portu vašeho počítače a jednotka detekuje bezdrátovou technologii W.I.N.D. u vašeho cyklistického počítače.

Webová služba **polarpersonaltrainer.com** je upravená tak, aby vám pomohla splnit vaše tréninkové cíle. Tam si můžete:


- ukládat tréninkové soubory pro dlouhodobé sledování
- analyzovat a sledovat svůj pokrok co nejpodrobněji, včetně informací o nadmořské výšce a graficky vyjádřených trendů
- analyzovat intenzitu tréninku a potřebnou dobu odpočinku pomocí prvku tréninkové zátěže
- optimalizovat způsob tréninku pomocí tréninkových programů Polar
- vyzývat přátele k virtuálním sportovním soutěžím a komunikovat s dalšími sportovními nadšenci



## ČEŠTINA

Se softwarem **Polar WebSync 2.4 Software** (nebo novější) můžete:

- synchronizovat a přenášet data mezi vaším cyklistickým počítačem a aplikací polarpersonaltrainer.com
- ladit nastavení vašeho cyklistického počítače a upravovat si displej například umístěním vašeho osobního loga
- nastavovat tréninkové zvuky, automatický údaj o délce kola a připomínky napití, jídla nebo dalších důležitých úkonů během tréninku
- vybírat si vybavení, které budete na sport používat (například kolo) a nastavovat snímače dostupné pro toto vybavení
- upravovat displej vašeho cyklistického počítače tak, aby zobrazoval informace, které během tréninku chcete sledovat

 *Software WebSync si můžete stáhnout na adrese [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com).*

Zaregistrujte svůj produkt Polar na adrese <http://register.polar.fi/> a tím zajistíte, že budeme moci neustále vylepšovat naše produkty a služby a budeme schopni lépe vyhovět vašim potřebám.

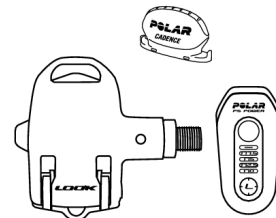
Instruktažní videa naleznete na adrese [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

## Dostupné doplňky Polar

S pomocí doplňků Polar můžete ještě lépe porozumět svému výkonu a zlepšit své tréninkové zážitky.

**Snímač kadence Polar CS cadence sensor™ s technologií W.I.N.D.** bezdrátově měří momentální a průměrnou kadenci, tedy rychlost šlapání, v otáčkách za minutu.

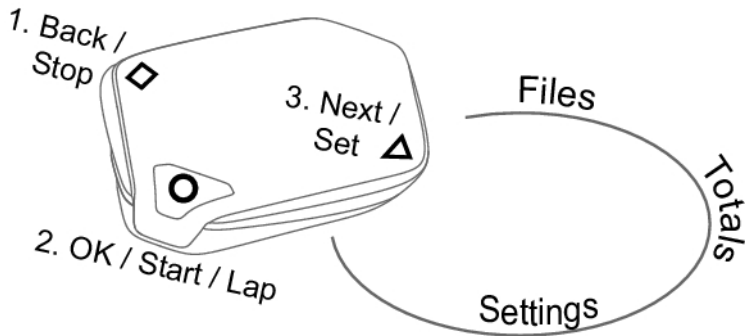
**Polar LOOK Kéo Power** je systém pro bezdrátové měření výkonu pomocí údajů ve watttech a kadence.



**i** Údaje ze všech kompatibilních snímačů a snímače tepové frekvence Polar H3 jsou bezdrátově přenášeny do cyklistického počítače pomocí technologie Polar 2.4GHz W.I.N.D. To snižuje rušení během tréninku.

## Funkce tlačítek a struktura nabídky

Cyklistický počítač má tři snadno ovladatelná tlačítka, která mají v závislosti na situaci použítí různé funkce.



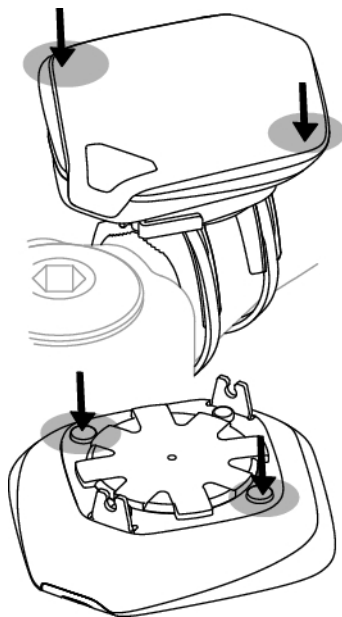


1. □ ZPĚT / STOP	2. O OK / START / ÚSEK / RESET	3. ▷ DALŠÍ / NASTAVIT
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opustit nabídku</li> <li>• Vrátit se na předchozí úroveň</li> <li>• Ponechat nastavení beze změn</li> <li>• Dlouhým stisknutím se lze z libovolného režimu vrátit do režimu času</li> <li>• Dlouhým stisknutím v režimu času lze přejít do režimu úspory energie</li> <li>• Dlouhým stisknutím v režimu úspory se aktivuje cyklistický počítač.</li> <li>• Zrušit výběr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potvrdit výběr</li> <li>• Zahájit trénink</li> <li>• Změřit úsek</li> <li>• Vynulovat celkové hodnoty</li> <li>• Dlouhým stiskem v režimu úspory energie se aktivuje cyklistický počítač.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Přesunout do dalšího režimu nebo úrovně v nabídce</li> <li>• Změnit jízdní kolo dlouhým stisknutím v režimu času</li> <li>• Nastavit zvolenou hodnotu</li> <li>• Dlouhým stiskem v režimu úspory energie se aktivuje cyklistický počítač.</li> </ul>

## ČEŠTINA

Můžete používat tlačítko □ a ▷ dvěma způsoby:

1. Je-li cyklistický počítač upevněn na představci nebo řídítku, mírně zatlačte na levou nebo pravou stranu cyklistického počítače.
2. Pokud cyklistický počítač držíte v ruce, použijte spouštěcí tlačítka na zadní straně cyklistického počítače.




## 2. NASTAVENÍ CYKLISTICKÉHO POČÍTAČE

### Zadání základních nastavení

Před prvním použitím cyklistického počítáče upravte základní nastavení. Aby byla zajištěna správná zpětná vazba na základě vašeho výkonu, zadejte co nejpresnější údaje.

K nastavení dat použijte tlačítko SET (NASTAVIT) a potvrďte pomocí OK. Hodnoty jsou procházeny rychleji při stisknutí a podržení tlačítka SET (NASTAVIT).

Cyklistický počítáč aktivujte třísekundovým stisknutím tlačítka . Zobrazí se **Basic SET** (Základní NASTAVIT). Stiskněte START a upravte následující data:

- Time set** (Nastavit čas): Vyberte **12h** nebo **24h**. V případě **12h** vyberte **AM** nebo **PM**. Zadejte čas.
- Date set** (Nastavit datum): Zadejte datum.
- Units** (Jednotky): Vyberte metrické (**kg/cm**) nebo britské (**lb/ft**) jednotky.
- Weight** (Hmotnost): Zadejte svou hmotnost.
- Height** (Výška): Zadejte svou výšku. U formátu LB/FT zadejte nejprve stopy a pak palce.
- Birthday** (Datum narození): Zadejte vaše datum narození.
- Sex** (Pohlaví): Vyberte **Male** (Muž) nebo **Female** (Žena). Zobrazí se
- Settings DONE** (Nastavení HOTOVO). Pro změnu nastavení tiskněte tlačítko BACK (ZPĚT), dokud se neprovede návrat k požadovanému nastavení. Nastavení přijměte stiskem tlačítka OK a cyklistický počítáč přejde do režimu času.



*Více informací o nastavení cyklistického počítáče naleznete v kompletní příručce uživatele na webové stránce [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).*

### Měření velikosti kola

Nastavení velikosti kola jsou předpokladem pro přesné informace o jízdě na kole.

Pro nastavení velikosti kola jděte do **Settings** > **Bike SET** (Nastavení > NASTAVIT jízdní kolo). Vyberte **Bike** (Jízdní kolo) **1/ 2 / 3** > **Wheel SET** (1/2/3 > NASTAVIT kolo).

Velikost kola u jízdního kola lze určit dvěma způsoby:

#### Metoda 1

Kolo změřte ručně, aby bylo dosaženo co nejpresnějšího výsledku.

K označení bodu, v němž se kolo dotýká země, použijte ventilku. Bod vyznačte nakreslením čáry na zemi. Otočte jízdní kolo dopředu na rovném povrchu o jednu celou otáčku. Plášť by měl být kolmý k zemi. Na zemi zakreslete další čáru u ventilku ve výchozím bodě k označení celé otáčky. Změřte vzdálenost mezi oběma čarami.

Odečtěte 4 mm, které připadají na vaši hmotnost na jízdním kole, a získáte obvod kola. Tuto hodnotu zadejte do cyklistického počítače.

#### Metoda 2

Vyhledejte průměr v palcích nebo v ETRTO vytištěný na kole. Přiřadte jej k velikosti kola v milimetrech v pravém sloupci tabulky ETRTO na následující stránce. Velikosti kola v tabulce jsou orientační, protože velikost kola závisí na typu kola a tlaku vzduchu. Vzhledem k odchylce rozměrů nemůže společnost Polar odpovídat za jejich ověření.



*Velikost kola si lze rovněž zjistit u výrobce.*

ETRTO	Průměr kola (palce)	Nastavení velikosti kola (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

ETRTO	Průměr kola (palce)	Nastavení velikosti kola (mm)
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
55-622	29 x 2.2	2282
55-584	27.5 x 2.2	2124

### **Používání doplňku s vaším cyklistickým počítačem CS500+**

Cyklistický počítač Polar CS500+ je kompatibilní s následujícími snímači Polar využívajícími technologii W.I.N.D:

**snímač rychlosti Polar CS s technologií W.I.N.D, snímač kadence Polar CS s technologií W.I.N.D a systém Polar LOOK Kéo Power.**

Pokud si zakoupíte nový snímač, musí být aktivován v cyklistickém počítači a spárován s ním. Tento postup se nazývá programování a trvá jen několik sekund. Spárování zajistí, aby váš cyklistický počítač přijímal signály jen z vašeho snímače tepové frekvence a umožnil nerušené trénování ve skupině. Více informací naleznete v kapitole *Použití nového příslušenství* v uživatelské příručce.



*Před zahájením závodu ověřte, zda jste doma provedli postup programování, aby se zamezilo interferenci z důvodu přenosu dat na dlouhý dosah.*

Pokud jste snímač a cyklistický počítač zakoupili jako soupravu, snímač byl již naprogramován, aby pracoval s cyklistickým počítačem. V tomto případě bude pouze nutné snímač aktivovat v cyklistickém počítači. Více informací naleznete v kapitole *Nastavení jízdního kola* v uživatelské příručce.

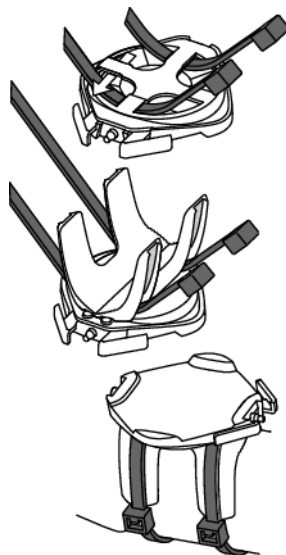
### 3. UPEVNĚNÍ DRŽÁKU NA KOLO

Držák kola je možné upevnit na představec nebo levé či pravé říditko.

1. Oba kabelové svazky provlečte průchody v držáku kola. Pokud držák upevníte na říditko, provlečte kabelové svazky opačným směrem.
2. Do držáku vložte pryžový díl. Ověřte, zda je pevně usazen.
3. Pryžový díl a držák umístěte na představec/říditko a kabelové svazky srovnejte kolem představce/říditka. Držák bezpečně upevněte. Přesahující část kabelových svazků odřízněte.

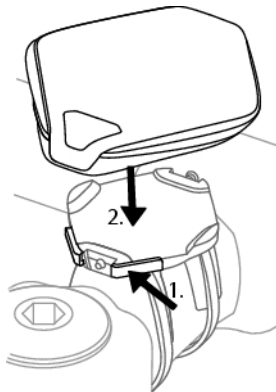


Instruktažní videa naleznete na stránce  
[http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).




## Upevnění cyklistického počítače k držáku na kolo

1. Stiskněte tlačítko a umístěte cyklistický počítač na držák kola.
2. Uvolněním tlačítka se cyklistický počítač upevní k držáku. Před začátkem jízdy ověřte, zda je cyklistický počítač správně upevněn.



**Chcete-li cyklistický počítač z držáku odepnout,** stiskněte tlačítko a zvedněte cyklistický počítač z držáku.

 *Instrukční videa naleznete na stránce [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).*



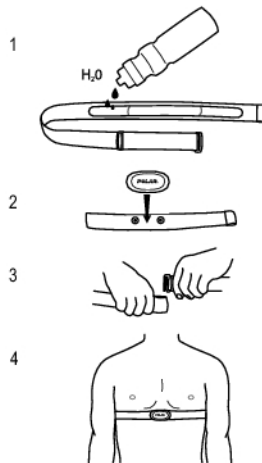
## 4. TRÉNINK

### Používejte snímač tepové frekvence

**Nasadte si snímač tepové frekvence**, abyste si mohli měřit tep.

1. Část popruhu obsahující elektrody navlhčete.
2. Na popruh připněte konektor.
3. Popruh si nasadte pevně na hrud' těsně pod hrudní svaly a na druhý konec popruhu připněte háček.
4. Upravte si délku popruhu, aby držel pevně, ale pohodlně. Zkontrolujte, zda vám navlžené elektrody pevně doléhají na tělo, a zda je logo Polar na konektoru ve svislé poloze a v prostředu.

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



## Začněte trénovat

1. Cyklistický počítač upevněte k držáku kola a aktivujte dlouhým stisknutím tlačítka .
2. V režimu času začne cyklistický počítač automaticky zjišťovat vaši tepovou frekvenci. Během 15 sekund se na displeji zobrazí vaše tepová frekvence.

3. Číslo v levém horním rohu označuje právě používané jízdní kolo. Jízdní kolo změňte dlouhým stisknutím tlačítka NEXT (DALŠÍ) v režimu času.



4. Záznam spusťte stisknutím tlačítka START .

Na osmi různých zobrazeních jsou vidět tři řádky informací o tréninku současně. Displej lze přepnout stisknutím NEXT (DALŠÍ). Podrobnosti o informacích o tréninku naleznete v kompletní příručce uživatele na webových stránkách [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



5. Chcete-li trénink pozastavit, stiskněte tlačítko STOP. Záznam tréninku lze zcela zastavit opětovným stiskem tlačítka STOP.

## 5. PO TRÉNINKU

### Po použití odpojte konektor od popruhu.

Snímač tepové frekvence udržujete v čistotě a v suchu. Další informace viz kapitola Péče o váš produkt.

- Podrobné informace o vašem tréninku naleznete ve **FILES** (SOUBORY).
- **TOTALS** (CELKOVÉ HODNOTY) obsahuje součtové hodnoty zaznamenané během tréninků.

Pro dlouhodobé sledování lze uložit všechny soubory tréninku ve webové službě [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Zde můžete zobrazit grafy a prohlédnout si více dat o tréninku a lépe mu porozumět.

Podrobnosti k prohlížení dat o tréninku naleznete v kompletní příručce uživatele na webové stránce [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## 6. DŮLEŽITÉ INFORMACE

### Péče o výrobek

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

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

**Popruh:** Po každém použití popruh opláchněte pod tekoucí vodou a pověste, aby uschl. Popruh čistěte v případě potřeby jemným mýdlovým roztokem vody. Nepoužívejte zvlhčovací mýdla, mohly by na popruhu zanechávat zbytky. Popruh nenamáčejte, nečistěte chemicky a nebělte. Popruh nenapínejte a nepřehýbejte části s elektrodami.



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

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

Zamezte tupým nárazům do cyklistického počítače a snímače rychlosti a kadence, tím se mohou jednotky snímačů poškodit.

### Servis

Během dvouleté záruky doporučujeme provádět veškerý servis počítače kromě výměny baterie v autorizovaném

servisním středisku Polar. Záruka se nevztahuje na škodu nebo následnou škodu způsobenou servisem neautorizovaným firmou Polar Electro.

Kontaktní údaje a adresy všech servisních center Polar naleznete na webové stránce [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) a webových stránkách jednotlivých zemí.

Zaregistrujte svůj produkt Polar na adrese <http://register.polar.fi/> a tím zajistíte, že budeme moci neustále vylepšovat naše produkty a služby a budeme schopni lépe vyhovět vašim potřebám.



*Uživatelské jméno pro váš účet Polar je vždy vaše e-mailová adresa. Stejně uživatelské jméno a heslo platí pro registraci produktu od společnosti Polar, na webových stránkách [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) a na diskusním fóru a pro registraci zpravodaje společnosti Polar.*

## Výměna baterií

Baterie pro snímač rychlosti a kadence nelze vyměnit. Snímače rychlosti a kadence jsou v zapečetěném

provedení od společnosti Polar pro maximalizaci jejich mechanické životnosti a spolehlivosti. Snímače jsou napájeny bateriemi o dlouhé životnosti. Pro nákup nového snímače kontaktujte vaše autorizované servisní centrum Polar nebo vašeho prodejce.

Návod k výměně baterie pro systém **Polar LOOK Kéo Power** viz uživatelská příručka pro Polar LOOK Kéo Power.

Cyklistický počítač CS500+ a snímač tepové frekvence Polar H3 mají baterii vyměnitelnou uživatelem. Samostatnou výměnu baterií cyklistického počítače a snímače tepové frekvence proveďte s pečlivým dodržáním níže uvedených instrukcí. Instruktažní videa viz [www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

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

## Výměna baterie cyklistického počítače

1. Kryt baterie otevřete jeho otočením proti směru hodinových ručiček o 45 stupňů (obrázek 1).
2. Kryt baterie sejměte opatrným zvednutím. Baterie je upevněna ke krytu. Vyměňte baterii. Pozor, abyste nepoškodili závity zadního krytu a kovovou pružinu uvnitř krytu baterie.
3. Novou baterii umístěte kladným (+) pólem směrem ke krytu a záporným (-) pólem směrem k cyklistickému počítači (obrázek 2).
4. Těsnicí kroužek krytu baterie je upevněn k zadnímu krytu. Je-li těsnicí kroužek poškozen, vyměňte jej. Před uzavřením krytu baterie ověřte, zda těsnicí kroužek není poškozen, a umístěte jej správně do drážky. Ověřte, zda plochý povrch těsnicího kroužku směřuje k zadnímu krytu. Jinak se těsnicí kroužek může při zavírání krytu baterie poškodit.
5. Kryt baterie správně nasadte a uzavřete otočením po směru hodinových ručiček (obrázek 3). Ověřte, zda je kryt správně uzavřen!




## Výměna baterie snímače tepové frekvence Polar H3

1. Sponkou na popruhu otevřete kryt pouzdra baterie.



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

 *Baterie udržujte mimo dosah dětí. Při požití ihned kontaktujte lékaře. Baterie je třeba řádně zlikvidovat v souladu s místními předpisy.*



Nebezpečí výbuchu v případě výměny baterie za nesprávný typ.

Při manipulaci s novou, plně nabitou baterií zamezte spínání kontaktů, tj. současně na obou stranách pomocí kovu nebo elektricky vodivých nástrojů, např. pinzet. Tím může dojít ke zkratování baterie, a tedy rychlejšímu vybití. Zkratování baterii nepoškozuje, ale může zkrátit její životnost a snížit její kapacitu.

## Bezpečnostní opatření

Cyklistický počítač Polar zobrazuje ukazatele vašeho výkonu. Je určen k zobrazování úrovně fyziologické zátěže a doby odpočinku během a po cvičení. Také měří rychlost a vzdálenost při jízdě na kole s pomocí snímače rychlosti Polar CS W.I.N.D. Snímač kadence Polar CS W.I.N.D. je určen pro měření kadence při jízdě na kole. Systém Polar LOOK Kéo Power měří výkon při jízdě na kole. Nemá sloužit k žádnému jinému použití a jiné použití z něj ani nevyplývá.

Cyklistický počítač Polar by se neměl používat k získání environmentálních měření, která vyžadují odbornou či průmyslovou přesnost. Přístroj by se dále neměl používat k získání měření při aktivitách ve vzduchu nebo pod vodou.

## Interference v průběhu cvičení

V blízkosti mikrovlnné trouby a počítače může docházet k rušení. Při cvičení s CS500+ mohou rušení způsobovat i základny WLAN. Aby se zamezilo chybnému odečtu nebo nesprávnému fungování, udržujte zařízení v bezpečné vzdálenosti od možných zdrojů rušení.

## Omezení rizik při cvičení

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

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



Kromě zátěže cvičení mohou tepovou frekvenci ovlivnit také léky na srdeční onemocnění, krevní tlak, psychický stav, astma, dýchání, atd. a energetické nápoje, alkoholu a nikotin.

Je důležité v průběhu cvičení vnímat reakce vlastního těla. **Pokud při cvičení cítíte neočekávanou bolest nebo extrémní únavu, doporučuje se cvičení přerušit nebo pokračovat s nižší intenzitou.**

**Poznámka!** Tréninkové počítače Polar můžete používat i tehdy, pokud používáte kardiostimulátor. Teoreticky by počítače Polar neměly způsobovat rušení kardiostimulátorů. V praxi neexistují údaje o tom, že by někdo toto rušení zaznamenal. Nemůžeme však vydat oficiální záruku vhodnosti našeho výrobku pro všechny kardiostimulátory nebo jiná implantovaná elektronická zařízení, protože je jich mnoho různých druhů. V případě jakýchkoliv pochyb nebo neobvyklých pocitů během používání výrobku Polar se poraďte se svým lékařem nebo kontaktujte výrobce vašeho implantovaného elektronického zařízení, abyste si ověřili, zda je používání výrobku Polar bezpečné i ve vašem případě.

**Pokud jste alergičtí na nějakou látku, která se dostane do styku s vaší pokožkou, nebo pokud máte podezření na alergii v důsledku používání tohoto výrobku,** zkontrolujte materiály uvedené v Technických údajích. Abyste se vyhnuli kožním reakcím na snímač tepové frekvence, noste ho přes tričko, ale pod elektrodami tričko důkladně navlhčete, abyste zajistili bezchybnou funkci snímače.



*Kombinovaný vliv vlhkosti a intenzivního tření může způsobit sedření černé barvy z povrchu vysílače, a hrozí poskvnění oděvů světlých barev.*

## Technické údaje

### Cyklistický počítač

Životnost baterie:	Průměrně 3 roky (při tréninku průměrně 1 h/den, 7 dnů/týden)
Typ baterie:	CR 2354
Těsnicí kroužek baterie:	Silikonový O-kroužek 28,0 x 0,8 mm (Není nutné měnit během výměny baterie, pokud těsnicí kroužek není poškozen.)
Provozní teplota:	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Materiály cyklistického počítače:	Objektivy PMMA s tvrdým povlakem na vrchním povrchu, těleso cyklistického počítače ABS+GF/PA+GF, kovové části z nerez oceli (bez obsahu niklu)
Přesnost hodiněk:	Lepší než ± 0,5 vteřin/den při teplotě 25 °C/77 °F.
Přesnost monitorování tepové frekvence:	± 1 % nebo 1 bpm podle toho, co je větší. Definice platí pro stabilní podmínky.
Rozsah měření tepové frekvence:	15-240
Rozsah displeje aktuální rychlosti:	0–127 km/h nebo 0–75 mil/h
Rozsah displeje nadmořské výšky:	-550 m ... +9000 m / -1800 ft ... +29500 ft
Rozlišení při výjezdu:	5 m / 20 stop

### Limitní hodnoty cyklistického počítače

Maximální počet souborů:	30
Maximální časový záznam na 1 soubor:	
Tepová frekvence	144 h 20 min*
Tepová frekvence + rychlost	78 h 03 min*
Tepová frekvence + rychlost + kadence	67 h 09 min*
Tepová frekvence + kadence	111 h 01 min*
Tepová frekvence + rychlost + výkon	15 h 12 min**
Tepová frekvence + kadence + výkon	19 h 55 min**
Tepová frekvence + rychlost + kadence + výkon	13 h 25 min**
Tepová frekvence + výkon	24 h 04 min**
*Cyklistický počítač ukládá data v 5sekundových intervalech.	
**Při používání snímače výkonu ukládá cyklistický počítač data v 1sekundových intervalech.	
Maximální počet úseků:	99
Celková vzdálenost:	999 999 km / 621370 mil
Celková doba:	9999 h 59 min 59 s
Celkové kalorie:	999,999 kcal
Celkový počet cvičení:	9999
Celkový výjezd:	304795 m / 999980 ft

## Dual Lock Bike Mount

Materiály: Pryžový díl TPE, těleso držáku kola  
PA+GF, kovové části nerez ocel (bez  
niklu)

## Snímač tepové frekvence

Životnost baterie snímače 1600 hodin používání  
tepové frekvence Polar

H3:

Typ baterie: CR2025  
Těsnicí kroužek baterie: O-kroužek 20,0 x 0.90, materiál silikon  
Provozní teplota: -10 °C až +40 °C / 14 °F až 104 °F  
Materiál konektoru: Polyamid  
Materiál popruhu: 38% polyamid, 29% polyuretan, 20%  
elastan, 13% polyester

## Polar WebSync Software a Polar DataLink

Systémové požadavky: Operační systém: Microsoft Windows  
XP/Vista/7 nebo Intel Mac OS X 10.5  
nebo novější

Internetové připojení

Volný USB port pro DataLink

## ČEŠTINA

Voděodolnost výrobků Polar je testována podle mezinárodní normy IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C). Výrobky jsou rozděleny do čtyř různých kategorií podle voděodolnosti. Kategorii voděodolnosti zkontrolujte na zadní části výrobku Polar a porovnejte ji s tabulkou níže. Upozorňujeme, že tyto definice nutně neplatí pro výrobky jiných výrobců.

Označení na zadní straně pouzdra	Voděodolné vlastnosti
Vodotěsnost IPX7*	Nevhodné pro koupání nebo plavání. Chráněné proti rozstříkům a dešti. Neperte v tlakové pračce.
Odolný proti vodě**	Nevhodné pro plavání. Chráněné proti rozstříkům, potu, dešti atd. Neperte v tlakové pračce.
Odolný proti vodě do 30 m/50 m***	Vhodné pro koupání a plavání
Voděodolné 100 m	Vhodné pro plavání a šnorchlování (bez vzduchových nádob)

\* Cyklistický počítač Polar CS500+ a systém Polar LOOK Kéo Power

\*\* Snímač rychlosti CS s technologií W.I.N.D. a snímač kadence CS W.I.N.D.

\*\*\* Snímač tepové frekvence Polar H3 je odolný proti vodě do hloubky 30 m, ale ve vodě neměří tepovou frekvenci.

## Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee

- Tato záruka nemá vliv na zákonná práva spotřebitele v rámci příslušného národního práva, ani na zákonná práva spotřebitele proti prodejci, která vyplývají z kupní/prodejní smlouvy.
- Tato omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee byla vydána společností Polar Electro Inc. pro spotřebitele, kteří si zakoupili tento produkt v USA či Kanadě. Tato omezená mezinárodní záruka Polar byla vydána společností Polar Electro Oy pro spotřebitele, kteří si zakoupili tento produkt v jiných zemích.
- Společnost Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantuje původnímu spotřebiteli/kupci tohoto zařízení, že produkt nebude projevovat vady na materiálu či zpracování po dva (2) roky od data koupě.
- **Platební doklad z původní koupě je vaším důkazem o koupi!**
- Záruka se nevztahuje na baterii, běžné opotřebení, poškození v důsledku nesprávného použití, zneužití, nehody či nerespektování bezpečnostních opatření; nesprávné údržby, komerčního použití, na rozbité či poškrábané obaly/displeje, pásku na rukávě, elastický popruh a vybavení Polar.
- Záruka se nevztahuje na jakékoliv poškození, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, zvláštní, vyplývající z produktu či v souvislosti s ním.

- Na položky zakoupené z druhé ruky se dvouletá (2 roky) záruka nevztahuje, pokud není jinak stanoveno místními zákony.
- Během záručního období bude produkt opraven či vyměněn v jakémkoliv servisním centru Polar bez ohledu na stát, v němž byl původně zakoupen.

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

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

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

Polar Electro Oy je nositelem certifikátu ISO 9001:2008.

## CE 0537

Tento produkt odpovídá standardům Směrnice 93/42/EHS, 1999/5/ES a 2011/65/EU. Příslušné Prohlášení o shodě je k dispozici na adrese [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Právní informace jsou uvedeny na adrese [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



Tento přeškrtnutý odpadový kontejner na kolečkách značí, že produkty společnosti Polar jsou elektronická zařízení a spadají pod Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2002/96/ES o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) a baterie a akumulátory používané v produktech spadají pod Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2006/66/ES o bateriích a akumulátorech a odpadních bateriích a akumulátorech. Tyto produkty a baterie/akumulátory uvnitř zařízení Polar by tedy měly být likvidovány v zemích Evropské unie odděleně. Společnost Polar doporučuje minimalizovat možné účinky odpadu na životní prostředí a lidské zdraví také mimo Evropskou unii dodržováním místních předpisů pro likvidaci odpadu a pokud možno využívat oddělený sběr elektronických

zařízení pro produkty, sběr baterií a akumulátorů pro baterie a akumulátory.

### Prohlášení o zodpovědnosti

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

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

Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300,  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

[www.polar.com](http://www.polar.com)

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY