



POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

Polar RS400
Kasutusjuhend

SISUKORD

1. Sissejuhatus	4
2. Polar RS400 osad	4
3. Kasutamise alustamine	5
Põhiseadistused	5
Menüüstruktuur	6
4. Treeninguks ettevalmistumine	6
Vööanduri pealepanemine	6
Jooksu kiiruseanduri Polar S1 paigaldamine	7
Jooksu kiiruseanduri patarei paigaldamine	7
Jooksu kiiruseanduri kinnitamine jalatsi paeltele	8
Jooksu kiiruseanduri kalibreerimine	8
Jooksu kiiruseanduri kalibreerimine distantsi läbimisel (jooksev kalibreerimine)	8
Kalibreerimisfaktori käsitsi sisestamine	9
Treeningute plaanimine	9
Treeningute tüübid	9
Uute treeningute koostamine	10
5. Treening	12
Treeningu alustamine	12
Informatsioon ekraanil	13
Sümbolid ekraanil	14
Nuppude funktsioonid treeningu ajal	15
Ringiaja salvestamine	15
Tsooni lukustamine	15
Ekraaniinfo suurendamine	16
Tautstvalgustus (öörežiimi sisselülitamine)	16
Settings menüüsse sisenemine	16
Treeningu peatamine	16
OwnZone-kontrollvahemiku leidmine	17
6. Treeningu järel	18
Treeningu lõpetamine	18
Treeningu tulemuste analüüsimine	18
Exercise Log	18
Kokkuvõtte nädala treeningutest	24
Summaarsed näidud	25
Failide kustutamine	25
7. Seadistused	26
Funktsioonide seadmine	26
Jooksu kiiruseandur*	26
Salvestamissagedus	26
Jalatsid	27
Kiiruse näidu kuvamine*	27
Automaatne ringiaegade salvestamine*	27
HeartTouch funktsiooni kasutamine	27
Südame löögisageduse näidu kuvamine	28
Sporditsoonid	28
Kasutajaandmed	28
Üldseadistused	29
Heli	29
Nuppude lukustamine	30
Mõõtühikud	30
Keel	30
Unerežiim	30

Kellaaja seadistused	30
Meeldetuletus	30
Üritus	31
Äratuskell	31
Kellaaeg	32
Kuupäev	32
Ekraanile kuvatava info seadistamine treeningu ajal	32
Otsetee nupp (kiirmenüü)	33
8. Treeningprogramm	33
Programmi vaatamine	33
Programmi kuuluva treeningu käivitamine	35
Treeningu alustamine	35
Faasidega treening	35
Ekraanile kuvatavad näidud	35
Funktsioonid treeningu ajal	36
Ringiaegade menüü	36
9. Testid	37
Polar Fitness Test™	37
Enne testi	37
Testi läbiviimine	38
Testi järel	38
Polar OwnOptimizer™	40
Üldinfo	40
Enne testi	40
Testi läbiviimine	40
Testi järel	41
10. Taustainformatsioon	44
Polar sporditsoonid	44
OwnZone-treeningud	45
Maksimaalne südame löögisagedus	46
Südame löögisagedus isteasendis	46
Polar Running Index	46
Polar Article Library	48
11. Info klienditeeninduse kohta	49
Hooldus ja korrashoid	49
Toote eest hooldamine	49
Hooldamine	49
Patareide vahetamine	49
Ettevaatusabinõud	50
Häired treeningu ajal	50
Riskide vähendamine treenimisel	51
Tehnilised andmed	52
Korduma kippuvad küsimused	53
Polar piiratud rahvusvaheline garantii	55
Polar disclaimer	56

1. SISSEJUHATUS

Õnnetleme! Olete soetanud täieliku treeningsüsteemi oma treeninguinfo vajaduse rahuldamiseks. Sellest kasutusjuhendist leiате informatsiooni oma jooksukompuutri maksimaalseks ärakasutamiseks.

TÄIELIK TREENINGSÜSTEEM

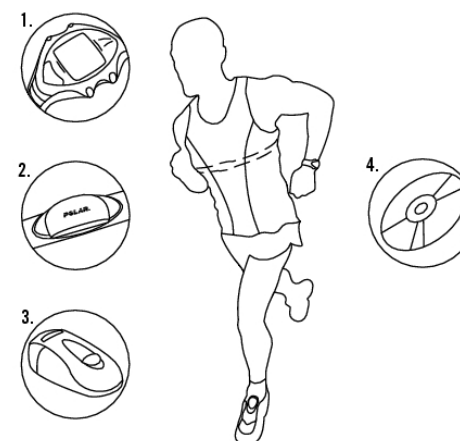
Plaanige oma treeningud Polar ProTrainer 5 abil. Kandke plaanid üle jooksukompuutrile.



Vaadake üle treeningute tulemused. Salvestage Polar ProTrainer 5 tarkvara abil oma treeningute andmed, et neid hiljem analüüsida.

Teie jooksukompuuter juhendab teid treeningu ajal ja salvestab treeninguinfo. Treeningu järel kandke treeninguinfo Polar ProTrainer 5 tarkvarasse.

2. POLAR RS400 OSAD



1. Jooksukompuuter Polar RS400. Jooksukompuuter registreerib ja salvestab südame löögisageduse ja teised treeninguandmed treeningu ajal.

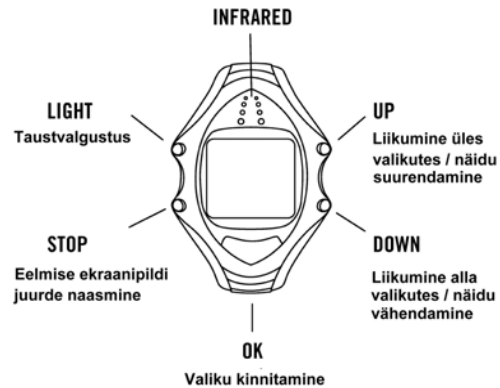
2. Polar WearLink® 31 vööandur. Vööandur saadab rindkerelt registreeritud signaali edasi jooksukompuutrile. Vööandur koosneb saatjast ja elektroodidega kummipaelast.

3. Jooksu kiiruseandur Polar S1™. Andur saadab mõõdetud kiiruse/tempo ja läbitud vahemaa informatsiooni jooksukompuutrile.

4. CD-ROM. Sellel CD-l on Polar ProTrainer 5 tarkvara ja täielik kasutusjuhend, et saaksite ära kasutada kõik jooksukompuutri võimalused.

3. KASUTAMISE ALUSTAMINE

Põhiseadistused



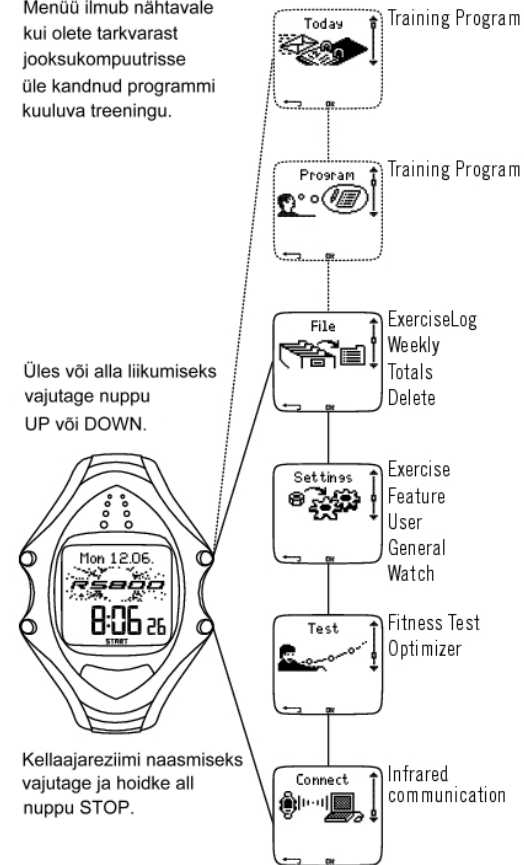
Enne oma jooksukompuutriga treeningute alustamist tuleb teil teha põhiseadistused. Sisestage andmed võimalikult täpselt, et saada korrektset tagasisidet oma tegevuse kohta treeningu ajal.

Andmete muutmiseks kasutage nuppe UP ja DOWN, valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK. Näidud muutuvad kiiremini, kui vajutate ja hoiate all nuppu UP või DOWN.

1. Jooksukompuutri sisselülitamiseks vajutage nuppu OK kaks korda.
2. Ekraanile ilmub **Welcome to Polar Running World!**. Vajutage nuppu OK.
3. Valige keel: **English, Deutsch, Español** või **Français**.
4. Ekraanile ilmub **Start with basic settings**. Vajutage nuppu OK.
5. **Time**: Valige **12h** või **24h** režiim. Kui valisite 12h režiimi, valige **AM** või **PM**. Seadke kellaaeg.
6. **Date**: Seadke kuupäev, dd=päev, mm=kuu, yy=aasta.
7. **Units**: Valige meetrilised (kg/cm/km) või anglo-ameerika (lb/ft/mi) mõõtühikud.
8. **Weight**: Sisestage oma kehakaal. Kui soovite mõõtühikuid vahetada, vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT.
9. **Height**: Sisestage oma pikkus. Kui kasutate anglo-ameerika mõõtühikuid, sisestage kõigepealt pikkus jalgades (ft) ja seejärel tollides (in).
10. **Birthday**: Sisestage oma sünnipäev, dd=päev, mm=kuu, yy=aasta.
11. **Sex**: Sisestage sugu, **Male**=mees, **Female**=naine.
12. Ekraanile ilmub **Settings OK?**. Valige Yes: seadistused kinnitatakse ja salvestatakse. Jooksukompuutri ekraanile ilmub kellaaeg. Valige No, kui seadistused ei ole õiged ning neid on vaja muuta. Vajutage nuppu STOP, et naasta selle seadistuse juurde, mida soovite muuta.

Menüüstruktuur

Menüü ilmub nähtavale kui olete tarkvarast jooksukompuutrisse üle kandnud programmi kuuluva treeningu.



4. TREENINGUKS ETTEVALMISTUMINE

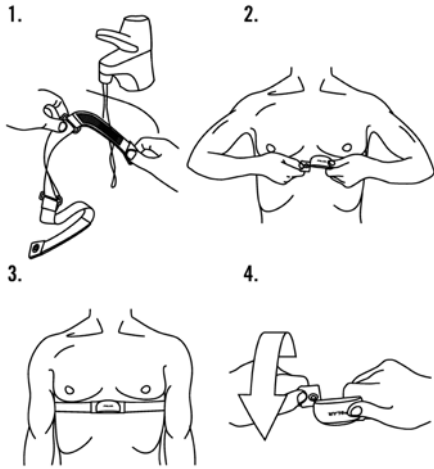
Vööanduri pealepanemine

Südame löögisageduse mõõtmiseks tuleb kanda südame löögisageduse vööandurit.

1. Niisutage jooksua vee all elektroodide ala ning veenduge, et need on läbinisti märjad.
2. Ühendage saatja kummipaela ühe otsaga. Asetage saatjal "L" tähega märgistatud ühenduskoha kohale kummipaela ühendus, mis on tähistatud sõnaga "LEFT", seejärel sulgege ühendus. Seadke kummipaela pikkus nii, et see oleks ümber mugavalt, kuid tihedalt. Pange vööandur ümber rindkere, rinnalihastest allpool ja kinnitage teine ühendus.
3. Veenduge, et märjad elektroodid on kindlalt vastu nahka ning Polari logo saatjal on keskel ning õiget pidi.
4. Selleks, et kummipael saatjast eraldada, suruge pöidla ja nimetissõrmega saatja ja kummipaela ühendusele ja pöörake kätt nagu näidatud joonisel.



Polar WearLink vööanduri saatjat on võimalik kasutada spetsiaalse riietusega, millel on pehmed tekstiilist elektroodid. Niisutage elektroodide ala riideesemel. Kinnitage Polar WearLink saatja otse riietuse külge ilma kummipaelata nii, et Polari logo saatjal oleks õiget pidi.

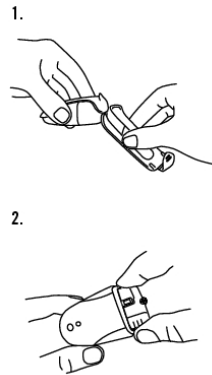


Jooksu kiiruseanduri Polar S1 paigaldamine

Jooksu kiiruseanduri patarei paigaldamine

Enne jooksu kiiruseanduri* esmakasutust, tuleb paigaldada patarei (patarei sisaldub komplektis).

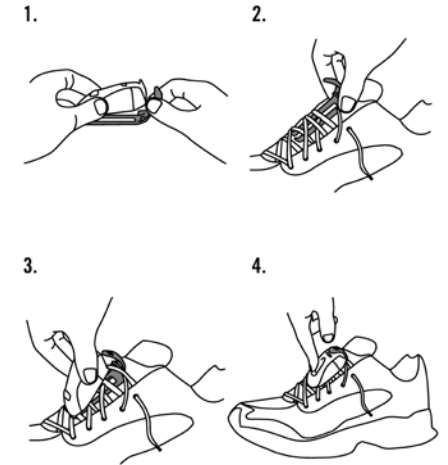
1. Võtke lahti väike pannal ja eemaldage kahvel anduri küljest
2. Lükake pealt must kate lükates seda kahvli otsaga (joonis 1).
3. Avage ettevaatlikult jooksu kiiruseanduri korpus. Eemaldage ettevaatlikult patareipesa jooksu kiiruseanduri korpusest (joonis 2) ja sisestage patarei (AAA) patareipesa.
4. Sisestage patareipesa jooksu kiiruseanduri korpusesse. **Ärge sisestamise ajal puudutage anduri korpusel olevat nupu tihvti.**
5. Selleks, et andur jääks veekindlaks, veenduge, et tihend on jäänud oma soonde. Sulgege jooksu kiiruseanduri korpus ja kinnitage must kate jooksu kiiruseanduri korpusele.
6. Vajutage ja hoidke all punast nuppu anduri sisselülitamiseks, mille järel peaks vilkuma hakkama roheline tuli. Jooksu kiiruseanduri väljalülitamiseks vajutage ja hoidke all punast nuppu.
7. Vanad patareid tuleb hävitada kooskõlas kohalike eeskirjadega.



Jooksu kiiruseanduri kinnitamine jalatsi paeltele

Selleks, et mõõta täpselt kiirust/tempot ja läbitud vahemaad, veenduge, et jooksu kiiruseandur oleks paigaldatud õigesti.

1. Tehke lahti väike pannal ja eemaldage kahvel jooksu kiiruseanduri korpuse küljest.
2. Lõdvendage jalatsi paelu ning asetage kahvel nende alla, jalatsi keele peale. Pingutage jalatsi paelu.
3. Asetage jooksu kiiruseanduri esiots (punase nupu läheduses olev ots) kahvlile ja suruge alla jooksu kiiruseanduri korpuse tagaosa. Kinnitage pannal. Veenduge, et jooksu kiiruseandur ei liiguks ning see on samas suunas teie jalaga. Mida tugevamini on andur kinnitatud, seda täpsem on kiiruse ja läbitud vahemaa mõõtmine.
4. Lülitage treeningu eel jooksu kiiruseandur sisse. Vajutage punast nuppu ja hoidke seda all, kuni roheline tuli hakkab vilkuma.
5. Treeningu järel lülitage jooksu kiiruseandur välja vajutades ja hoides all punast nuppu, kuni roheline tuli kustub.



Kiiruse, tempo ja läbitud vahemaa mõõtmise täpsuse parandamiseks on võimalik andurit kalibreerida. Lisainfo leiate kasutusjuhendis lõigust Jooksu kiiruseanduri kalibreerimine.

* Vajalik on lisavarustusena saadaolev jooksu kiiruseandur S1.

Jooksu kiiruseanduri kalibreerimine

Kiiruse, tempo ja läbitud vahemaa* mõõtmise täpsuse parandamiseks on võimalik andurit kalibreerida. Jooksu kiiruseanduri kalibreerimine on soovitatav läbi viia enne selle esmakasutamist, kui muudate oluliselt oma jooksustiili või kui muudate oluliselt anduri asendit jalatsil (näiteks hakkate kasutama uusi jooksujalatsid). Teil on võimalik andur kalibreerida läbides kindla vahemaa või sisestades käsitsi kalibreerimisfaktori.

Jooksu kiiruseanduri kalibreerimine distantsi läbimisel (jooksev kalibreerimine)

Teil on võimalik kalibreerida oma jooksu kiiruseandurit treeningu ükskõik millisel hetkel kasutades ringi vahemaa korrigeerimise, tingimusel, et te ei treeni vahemaal põhinevate treeningu eesmärkidega. Kalibreerimiseks tuleb läbida teadaoleva pikkusega distants, soovitatavalt üle 1000 meetri.

Veenduge, et anduri funktsioon on jooksukompuutris sisse lülitatud:
Valige **Settings > Features > Footpod**.

Kellaajarežiimis olles vajutage nuppu OK kaks korda, seejärel alustage jooksmist.

Teil on võimalik andur kalibreerida jooksu ükskõik millisel ringil. Kui olete teadaoleva pikkusega distantsi alguses, vajutage nuppu OK ja alustage jooksmist. Kui olete teadaoleva pikkusega distantsi läbinud, kalibreerige valides ühe kahest võimalusest:

1. Lõpetage jooksmine, seiske paigal ja vajutage ning hoidke all nuppu Light, et liikuda menüüsse **Settings**. Või,
2. Lõpetage jooksmine, seiske paigal ja vajutage nuppu STOP üks kord. Valige **Settings**.

Valige **Calibrate > Correct lap > Set true lap distance**. Parandage kuvatav vahemaa näit, et see vastaks teadaolevale pikkusele ja vajutage nuppu OK.

Ekraanile ilmub **Calibration complete** ja kalibreerimisfaktor. Andur on nüüd kalibreeritud ja kasutamiseks valmis.

Kalibreerimisfaktori käsitsi sisestamine

Kalibreerimisfaktor arvutatakse välja reaalse vahemaa ja kalibreerimata vahemaa suhtena. Näiteks: läbite 1200 m, jooksukompuutri ekraanil on näiduks 1180 m, kalibreerimisfaktor on 1.000. Uue kalibreerimisfaktori arvutamiseks: $1,000 \cdot 1200 / 1180 = 1,017$. Faktori seadmise vahemik on 0.500 kuni 1.500.

Kalibreerimisfaktori seadmiseks on neli võimalust.

1. Treeningu eel.
Valige **Settings > Features > Footpod > Calibrate**.
Sisestage kalibreerimisfaktor ja vajutage nuppu OK. Andur on nüüd kalibreeritud.
2. Südamelöögisageduse mõõtmise alustamise järel, kuid enne treeningu andmete salvestamise alustamist.
Kellaajarežiimis vajutage nuppu OK > **Settings > Footpod > Calibrate**.
Sisestage kalibreerimisfaktor ja vajutage nuppu OK. Andur on nüüd kalibreeritud ja te võite alustada treeningu andmete salvestamist vajutades nuppu OK.
3. Treeningu ajal, peatades treeningu andmete salvestamise.
Alustage treeningut vajutades kellaajarežiimis nuppu OK kaks korda. Vajutage üks kord nuppu STOP ning treeningu andmete salvestamine peatub.
Valige **Settings > Calibrate > Set factor**.
Sisestage kalibreerimisfaktor ja vajutage nuppu OK. Andur on nüüd kalibreeritud. Jätkake treeningu andmete salvestamist vajutades nuppu OK.
4. Treeningu ajal ilma treeningu andmete salvestamist peatamata.
Alustage treeningut vajutades kellaajarežiimis nuppu OK kaks korda. Vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT, et liikuda menüüsse **Settings**.
Valige **Calibration > Set factor**.
Sisestage kalibreerimisfaktor ja vajutage nuppu OK. Andur on nüüd kalibreeritud. Jätkake jooksmist.



Kui ekraanile ilmub *Footpod calibration failed, ei ole andur kalibreeritud ja teil tuleb proovida uuesti.*

* Vajalik on lisavarustusena saadaolev jooksu kiiruseandur S1.

Treeningute plaanimine

Treeningute tüübid

Teil on võimalik kasutada jooksukompuutris olevaid eelseadistatud treeninguid või neid endal luua. Teil on võimalik koostada veelgi mitmekesisemaid treeninguid Polar ProTrainer 5 tarkvara abil ning need jooksukompuutrisse üle kanda.

Valige **Settings > Exercise**.



Menüüst Exercise leiate te treeningute nimekirja. Teil on võimalik nimekirjas liikuda nuppude UP ja DOWN abil ning läbi vaadata treeninguid nupu OK abil.



- **Free:** Ilma seadistusteta treening
- **Basic:** Lihtne mõõduka intensiivsusega treening. Kestus ligikaudu 45 minutit.
- **Interval:** Lihtne intervalltreening. Treening algab 15-minutilise soojendusega, millele järgneb 1-kilomeetrine pingutusfaas ja 3-minutiline taastumisfaas, mis korduvad 5 korda. Treening lõpeb 15-minutilise lõdvestusega.
- **OwnZone:** Lihtne mõõduka intensiivsusega OwnZone-treening. Soovituslik kestus 45 minutit. Jooksukompuuter on võimeline automaatselt kindlaks tegema teie aeroobse (kardiovaskulaarse) südamelöögisageduse tsooni. Seda nimetatakse OwnZone-ks. Lisainfo leiate lõigus OwnZone-kontrollvahemiku leidmine. Taustainfo OwnZone'i kohta leiate lõigus OwnZone-treeningud.
- **Add new:** Koostage ja salvestage oma isiklik treening. Jooksukompuutri mälus võib olla 10 treeningut + 1 Free treening.

Treeningu valimise järel ilmuvad ekraanile järgnevad valikud. Valige soovitud valik ja vajutage nuppu OK.

- **Select:** valige treening vaikimisi treeninguks. Järgmisel korral, kui alustate treeningut, pakub jooksukompuuter selle treeningu vaikimisi treeninguks.
- **View:** treeningu seadistuste vaatamine. Vaadake treeningu seadistused läbi nuppude UP ja DOWN abil:
 1. Lihtne 1-3 treeningtsooniga treening: südamelöögisageduse või kiiruse/tempo* kontrollvahemiku piirid, kontrollvahemiku taimer/vahemaa* või
 2. Tarkvara abil koostatud treening: nimi, kirjeldus, treeningu eeldatav kestus. (Vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT treeningu faaside ja valitud spordiprofiilide vaatamiseks).
- **Edit:** Basic või OwnZone treeningute seadistamine vastavalt oma vajadustele. Teil on võimalik muuta ka teiste jooksukompuutris koostatud treeningute seadistusi. Lisainfo leiate lõigus Uute treeningute koostamine. Kui olete tarkvara abil loonud treeningu, mis sisaldab faase, ei ole seda jooksukompuutris võimalik muuta.
- **Rename:** teil on võimalik ümber nimetada Basic, Interval või muu jooksukompuutris loodud treening.
- **Default:** tehaseseadete taastamine Basic, Interval ja OwnZone treeningute jaoks.
- **Delete:** teil on võimalik kustutada jooksukompuutris või tarkvara abil loodud treeningud jooksukompuutri mälust.

Uute treeningute koostamine

Uue kontrollvahemikega treeningu koostamine

Teil on võimalik koostada oma isiklike treeninguid jooksukompuutris. Mitmekesisemaid treeninguid on võimalik koostada Polar ProTrainer tarkvara abil. Lisainfo leiate tarkvara abifailist.

Valige **Settings > Exercises > Add new**.

1. Valige soovitud kontrollvahemike arv (0-3) ja vajutage nuppu OK. Kui valisite 0 kontrollvahemikku, jätkake lõigust Uue kontrollvahemiketa treeningu koostamine.
2. Valige kontrollvahemiku tüüp:
 - A. Südamelöögisageduse kontrollvahemik
 - B. Kiiruse/tempo* kontrollvahemik

Vajutage nuppu OK. Jätkake vastavalt oma valikule.

A. Südame löögisageduse kontrollvahemiku puhul valige kas sporditsoonid või käsitsi seatav kontrollvahemik. Vajutage nuppu OK.

- **Sport zone:** Valige treeninguks üks sporditsoonidest (näiteks Z1: 50-59%). Vajutage nuppu OK. Polari sporditsoonid on südame löögisageduse vahemikud, mille piirid on väljendatud protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest. Vaikimisi on jooksukompuutri mällu seadistatud viis erinevat sporditsooni: väga kerge (50-59% SLS_{max}-st), kerge (60-69% SLS_{max}-st), mõõdukas (70-79% SLS_{max}-st), kõrge (80-89% SLS_{max}-st) ja maksimaalne (90-99% SLS_{max}-st). Vaikimisi kasutatakse vanusel põhinevat maksimaalse südame löögisageduse (SLS_{max}) väärtust, kuid kui te teate oma aeroobse ja anaeroobse läve südame löögisagedust, olete teada saanud eeldatava maksimaalse südame löögisageduse (HR_{max-p}) Polar Fitness Testi™ käigus, testinud oma maksimaalset südame löögisagedust ise või lasknud seda teha laboris, võite te sporditsoonide piire seadistada nii, et need sobiksid paremini teie treeningvajadustega.
- **Manual:** Seadke ise kontrollvahemiku ülemine ja alumine piir kas löökidena minutis, protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest (HR%) või protsendina südame löögisageduse reservist (HRR%) ja vajutage nuppu OK.

Jätkake punktist 3.

B. Kui valisite kiiruse/tempo* kontrollvahemiku, seadke kontrollvahemiku ülemine ja alumine piir. Vajutage nuppu OK.

Jätkake punktist 3.

3. Seadke **Zone guide** muutma kontrollvahemikku teatud ajavahemiku möödumisel või vahemaa* läbimisel. Treeningu ajal annab jooksukompuuter teile kontrollvahemiku muutumisest märku.
 - **Timers:** Seadke kontrollvahemiku kestus minutites ja sekundites. Vajutage nuppu OK.
 - **Distances:** Seadke kontrollvahemiku kestuseks vahemaa läbimine ja vajutage nuppu OK. Või,
 - **Off:** Lülitage kontrollvahemiku kestus välja ja vajutage nuppu OK.

Kui te olete kindlaks määranud ühe kontrollvahemiku, ilmub ekraanile **Zone 1 OK**. Kui kasutusel on enam kui 1 kontrollvahemik, korrake tegevust nagu kirjeldatud punktides 2 ja 3 ka teiste kontrollvahemike jaoks.

Kui treening on koostatud, ilmub ekraanile **New exercise added**. Uus treening (**NewExe**) asub menüüs Exercises ning te saate selle valida oma järgmiseks treeninguks. Treeningu nime muutmiseks valige nimekirjast **Rename**.

Uue kontrollvahemikkudeta treeningu koostamine

Kui te koostate ilma kontrollvahemikkudeta treeningu, võite te treeningu juhtimiseks kasutada taimerid või vahemaa*.

Valige **Settings > Exercises > Add new**.

1. Kontrollvahemike arv: Seadke kontrollvahemike arvuks 0.
2. Meeldetuletuse tüüp: Seadke heliline meeldetuletus tuletamaks teile näiteks meelde kohustust juua teatud aja tagant (taimer) või seadke meeldetuletus korduma teatud vahemaa* järel (näiteks ringiaja vaatamiseks ilma ringiaega salvestamata).

Taimerid

- **Taimerite arv:** Seadke taimerite arv (1-3) treeningu jaoks. Vajutage nuppu OK.
- **Timer 1:** Seadke taimerite kestus minutites ja sekundites ning vajutage nuppu OK. Või,

Vahemaa*

- **Vahemaade arv:** Valige vahemaade arv (1-3) treeningu jaoks. Vajutage nuppu OK.

- **Distance 1:** Sisestage meeldetuletuse kordumise vahemaa ja vajutage nuppu OK.

Korrake punktis 2 kirjeldatud, kuni olete seadnud kõik soovitud taimerid või vahemaa. Kui treening on koostatud, ilmub ekraanile **New exercise added**. Uus treening (**NewExe**) asub menüüs Exercises ning te saate selle valida oma järgmiseks treeninguks. Treeningu nime muutmiseks valige nimekirjast **Rename**.

* Vajalik on lisavarustusena saadaolev jooksu kiiruseandur S1.

5. TREENING

Treeningu alustamine

Kandke südame löögisageduse vööandurit ja jooksu kiiruseandurit* nagu kirjeldatud kasutusjuhendis. Veenduge, et jooksu kiiruseanduri kasutamine on jooksukompuutris aktiivne (**Settings > Features > Footpod**).



1. Alustamiseks vajutage jooksukompuutri nuppu OK.
2. 15 sekundi jooksul ilmub ekraanile teie südame löögisageduse näit. Püsige paigal ja oodake, kuni jooksukompuuter leiab signaali jooksu kiiruseandurilt (jooksja kujutisega sümbol lõpetab vilkumise). Treeningu kiireks vahetamiseks vajutage ja hoidke all nuppu UP. Kasutatava jalatsi info kiireks vahetamiseks vajutage ja hoidke all nuppu DOWN.
3. Alustage treeningu andmete salvestamist vajutades nuppu OK.

Teil on alternatiivselt võimalik valida **Settings** erinevate seadistuste vaatamiseks ja muutmiseks treeningu eel. Lisainfo saamiseks kõigi võimalike seadistuste kohta leiate peatükist 7. Seadistused.

Settings menüüs on järgnevad valikud:

- **Exercise:** Valige treening või vaadake läbi treeningu seadistused.
Exercise: Valige **Free**, **Basic**, **Interval** või **OwnZone**. (Kui te olete ise koostanud treeninguid, siis ilmuvad ka need nimekirja.)
Select: Valige treening, mida soovite kohe kasutama hakata, või
View: Vaadake läbi treeningu seadistused.
- **Rec.rate:** Salvestamissageduse seadmine.
- **TZ alarm:** Kontrollvahemikust väljumise helisignaali sisse- ja väljalülitamine.
- **HR view:** Valige, kas soovite südame löögisageduse näitu jälgida löökidena minutis (bpm) või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest (HR%).
- **HeartTouch:** Seadke HeartTouch™ funktsioon
- **Shoes:** jalatsi tähistus jalatsiga läbitud vahemaa registreerimiseks.
- **Speed view:** Valige, kas soovite kiiruse* näitu jälgida kilomeetrites/miilides tunnis (km/h või mph) või minutites kilomeetri/miili kohta (min/km või min/mi).
- **Footpod:** jooksu kiiruseanduri* funktsiooni sisse- ja väljalülitamine.
- **A.Lap:** Automaatse ringiaegade registreerimise funktsiooni sisse- ja väljalülitamine.
- **Display:** Ekraanile kuvatava info muutmine. Lisainfo leiate lõigus Ekraanile kuvatava info seadistamine treeningu ajal.



Kui ekraanile ilmub "(Treeningu nimetus) requires footpod. Turn footpod on?", on treeninguks vajalik jooksu kiiruseanduri kasutamine kiiruse/tempo ja vahemaa* näidu registreerimiseks (näiteks olete te määranud kiiruse/tempo* põhineva kontrollvahemiku). Valige Yes jooksu kiiruseanduri funktsiooni sisselülitamiseks ja veenduge, et kasutate jooksu kiiruseandurit nagu kirjeldatud kasutusjuhendis. Kui ekraanile ilmub Exercise displays updated, kuvatakse treeningu ajal ekraanile kiiruse/tempo ja vahemaa* näidud.

* Vajalik on lisavarustusena saadaolev jooksu kiiruseandur S1.

Informatsioon ekraanil

Treeningu ajal ekraanile ilmuv info sõltub teie poolt tehtud seadistustest. Infot ekraanil on võimalik muuta vajutades nuppe UP ja DOWN. Ekraanile ilmub mõneks sekundiks kuvarežiimi nimetus, mis vastab alumises reas kuvatavale infole.

Treeningu ajal vaikimisi kuvatavad režiimid.

Südame löögisageduse kuva (Heart rate)



Kiirus* / Tempo* / Kalorikulu
Stopper
Südame löögisagedus

Stopperi kuva (Stopwatch)



Kalorikulu
Kiirus/tempo* / Kellaaeg
Stopper

Ringiaja kuva (Lap time)



Zone pointer
Südame löögisagedus
Ringiaeg

Kiiruse/tempo* kuva (Speed/pace)



Kontrollvahemik
Vahemaa*
Kiirus/tempo*

Vahemaa* kuva (Distance)



Tagasilugemisega taimer
Zone pointer
Vahemaa

Polar ProTrainer 5 abil koostatud treening



Kui olete jooksukompuutrisse laadinud tarkvara abil koostatud programmi, saate jälgida treeningu andmeid eraldi kuvarežiimis. Lisainfo leiate lõigus Programmi kuuluva treeningu käivitamine. Teil ei ole võimalik seda kuvarežiimi jooksukompuutri abil muuta.

Lisainfot iga kuvarežiimi muutmise kohta leiate lõigus Ekraanile kuvatava info seadistamine treeningu ajal.

* Vajalik on lisavarustusena saadaolev jooksu kiiruseandur S1.

Sümbolid ekraanil

Ekraanile kuvatav tekst	Sümbol	Seletus
Time of day		Kellaaeg
Countd. time või Countd. distance		Tagasilugemisega taimer või vahemaa
Lap time		Ringi number ja ringiaeg
Lap distance*		Ringi number ja ringil läbitud vahemaa
Stopwatch		Treeningu kestus treeningu alustamisest
Heart rate		Hetke südame löögisagedus
Calories		Kalorikulu
Distance*		Treeningu algusest läbitud vahemaa
Speed/pace*		Hetkekiirus/hetketempo
Zone pointer (südame löögisagedus)		Kontrollvahemiku indikaator, millel on südame sümbol, mis liigub kontrollvahemiku sees paremale ja vasakule. Kui sümbolit ei ole ekraanil ja/või kostub helisignaal, on teie südame löögisagedus väljaspool kontrollvahemiku piire.

Zone pointer (kiirus/tempo)		Kontrollvahemiku indikaator, millel on sümbol, mis liigub kontrollvahemiku sees paremale ja vasakule vastavalt teie kiiruse/tempo muutumisele. Kui sümbolit ei ole ekraanil ja/või kostub helisignaal, on teie kiirus/tempo väljaspool kontrollvahemiku piire.
Zone pointer (Polari sporditsoonid)		Kontrollvahemiku indikaator, millel on südame sümbol, mis liigub Polari sporditsoonide skaalal paremale ja vasakule vastavalt teie südame löögisageduse muutustele. Lisainfot sporditsooni seadmise kohta leiate lõigust Nuppude funktsioonid treeningu ajal.
Target zone		Graafik, mis võrdleb teie tegelikku südame löögisagedust võrreldes etteseadud kontrollvahemiku piiridega.

* Vajalik on lisavarustusena saadaolev jooksu kiiruseandur S1.

Nuppude funktsioonid treeningu ajal

Ringiaja salvestamine



Ringiaja salvestamiseks vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub:

Ringi number

Ringi keskmine südame löögisagedus

Ringiaeg

Kui kasutusel oli jooksu kiiruseandur*, ilmub ekraanile järgnev info:



Ringi number

Ringil läbitud vahemaa

Ringi keskmine kiirus/tempo

Tsooni lukustamine

Kui te treenite ilma kontrollvahemikke kasutamata, võite oma südame löögisageduse lukustada sporditsooni, milles hetkel treenite. Nii saate te treeningu ajal määratleda kontrollvahemiku, kui te näiteks ei jõudnud seada kontrollvahemikku treeningu eel.

Südame löögisageduse lukustamiseks sporditsooni ja selle lahtilukustamiseks vajutage ja hoidke all nuppu OK.

Programmi kuuluvate treeningute puhul: Vajutage ja hoidke all nuppu OK ja valige **Lock zone** / **Unlock zone** menüüst **Lap**.

Näiteks kui treenite südame löögisagedusega 130 lööki minutis, mis on 75% teie maksimaalsest südame löögisageduses ja vastab sporditsoonile 3, siis võite vajutada ja hoida all nuppu OK, et lukustada oma südame löögisagedus tsooni 3. Ekraanile ilmub **Sport zone3 Locked 70-79%**. Kui teie südame löögisagedus väljub sporditsooni piiridest, kostub helisignaal (juhul kui kontrollvahemikust väljumise helisignaal on sisse lülitatud). Südame löögisageduse tsoonist lahtilukustamiseks vajutage ja hoidke all nuppu OK: ekraanile ilmub **Sport zone3 Unlocked**.

Tarkvara kasutades saate seada ZoneLock funktsiooni ka kiiruse/tempo* näidule. Lisainfot leiate tarkvara abifailist.

Ekraaniinfo suurendamine



Vajutage ja hoidke all nuppu UP ülemises reas kuvatava näidu suuruse muutmiseks ja nuppu DOWN keskmises reas kuvatava näidu suuruse muutmiseks. Algolukorra taastamiseks vajutage ja hoidke all vastavat nuppu uuesti.

Taustvalgustus (öörežiimi sisselülitamine)

Taustvalgustuse sisselülitamiseks vajutage treeningu ajal nuppu LIGHT. Sisse lülitub öörežiim ning taustvalgustus lülitub sisse automaatselt, kui vajutate nuppu või muutub treeningu faas.

Settings menüüsse sisenemine

Vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT > **Settings**.

Menüü **Settings** ilmub ekraanile, kui vajutate ja hoiate treeningu ajal all nuppu LIGHT. Selles menüüs saate te teha teatud seadistusi ilma treeningu andmete salvestamist peatamata. Selles menüüs olevad valikud võivad muutuda sõltuvalt treeningust. Lisainfot leiate peatükist 7. Seadistused.

- **Prev. phase:** Eelmise faasi või korduse andmete kokkuvõtte vaatamine (kuvatatakse, kui kasutate tarkvara abil loodud faasidega treeningut).
- **Keylock:** Nuppude lukustuse sisse- ja väljalülitamine juhuslike nupuvajutuste ärahoidmiseks.
- **TZ Alarm:** Kontrollvahemikust väljumise helisignaali sisse- ja väljalülitamine.
- **Change zone:** Kontrollvahemiku muutmine (kuvatatakse vaid juhul, kui olete treeninguks seadnud mitu kontrollvahemikku, välja arvatud juhul, kui kasutate tarkvara abil loodud faasidega treeningut).
- **HR view:** Südame löögisageduse näidu kuvamise valik.
- **HeartTouch:** HeartTouch funktsiooni abil saate te vahetada treeningu ajal ekraanile kuvatavat infot ilma nuppudele vajutamata tuues jooksukompuutri võõranduril oleva Polari logo lähedale.
- **Calibrate:** Jooksu kiiruseanduri* kalibreerimine (ei kuvata, kui jooksu kiiruseanduri funktsioon on välja lülitatud).
- **A.Lap*:** Automaatse ringiaegade salvestamise sisse- ja väljalülitamine.

Kui te olete vajalikud seadistused teinud, naaseb jooksukompuuter treeningrežiimi.

Treeningu peatamine

Treeningu andmete salvestamine on võimalik peatada vajutades nuppu STOP.

Kui treeningu andmete salvestamine on peatunud, saate:

- **Continue:** jätkata andmete salvestamist.
- **Exit:** Lõpetada andmete salvestamise ja treeningu lõpetada (sama, kui vajutada teist korda nuppu STOP).
- **Summary:** Seniste treeningu andmete kuvamine kokkuvõttena. Ekraanile ilmub järgnev informatsioon: kalorikulu, vahemaa*, treeningu kestus, maksimaalne südame löögisagedus, minimaalne südame löögisagedus, keskmine südame löögisagedus, maksimaalne kiirus/tempo*, keskmine kiirus/tempo*, tõus ja kõrgus.
- **Settings:** Teil on võimalik teha treeningu andmete salvestamise peatamisel samu seadistusi nagu treeningu ajal, välja arvatud ekraanile kuvatava informatsiooni muutmise.
- **Reset:** Salvestatud treeninguinfo kustutamine. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK ja vajutage veelkord nuppu OK salvestamise taastamiseks.
- **Free mode:** Treeningu muutmine ilma seadistusteta Free treeninguks. See valik ei kustuta olemasolevaid andmeid, vaid teil tekib võimalus jätkata treeningut ilma seadistusteta. Kui te käivitate treeningu Free, võite taaskäivitada algse treeningu, kui peatate korra treeningu ja valite Restart P1.

* Vajalik on lisavarustusena saadaolev jooksu kiiruseandur S1.

OwnZone-kontrollvahemiku leidmine

Lisainfo OwnZone® kohta leiate lõigust Ownzone-treeningud.

Teil on võimalik OwnZone-kontrollvahemik leida 1-5 minuti jooksul soojenduse ajal jalgrattaga sõites või kõndides/joostes. Alustada tuleks madala intensiivsusega ja edaspidi treeningkoormust sujuvalt suurendada, et südame löögisagedus tõuseks.

Leidke kontrollvahemiku piirid OwnZone'i abil uuesti, kui:

- Muudate oma treeningukeskkonda või treeningute tüüpi.
- Alustate treeninguid taas pärast vähemalt ühenädalast vahet.
- Te ei ole 100-protsendiliselt kindel oma kehalises või vaimses seisundis. Näiteks, kui te ei ole taastunud eelmisest treeningust, ei tunne ennast hästi või teil on stress.
- Olete vahepeal muutnud kasutajaandmeid.

Veenduge, et olete enne OwnZone'i leidmist:

- Sisestanud oma kasutajaandmed.
- Olete sisse lülitanud **OwnZone** funktsiooni. Iga kord, kui alustate treeningu info salvestamist ja olete eelnevalt lülitanud sisse OwnZone funktsiooni, käivitub **OwnZone** leidmine uuesti.


1. Kandke vööandurit ja jooksu kiiruseandurit* nagu kirjeldatud juhendis. Alustage mõõtmist vajutades nuppu OK.
2. Kui treening käivitub, ilmub ekraanile OZ ja algab kontrollvahemiku leidmine OwnZone'i abil.

Kontrollvahemiku leidmiseks OwnZone'i abil tuleb läbida kuni viis astet. Iga astme lõppemisel kuulete te helisignaali (kui helisignaali on sisse lülitatud), mis tähistab astme lõppemist.

OZ>	Kõndige väga aeglaselt tempos 1 minuti jooksul. Selle astme ajal peaks teie südame löögisagedus jääma alla 100 löögi minutis / 50% SLS _{max} -st.
OZ>>	Kõndige tavalises tempos 1 minuti jooksul. Suurendage selle astme jooksul sujuvalt oma südame löögisagedust 10-20 löögi võrra / 5% SLS _{max} -st.
OZ>>>	Kõndige kiirelt tempos 1 minuti jooksul. Suurendage selle astme jooksul sujuvalt oma südame löögisagedust 10-20 löögi võrra / 5% SLS _{max} -st.
OZ>>>>	Sõrkige aeglaselt tempos 1 minuti jooksul. Suurendage selle astme jooksul sujuvalt oma südame löögisagedust 10-20 löögi võrra / 5% SLS _{max} -st.
OZ>>>>>	Jookske 1 minuti jooksul. Suurendage selle astme jooksul sujuvalt oma südame löögisagedust 10 löögi võrra / 5% SLS _{max} -st.

3. Astmete 1-5 ajal kuulete te mingil hetkel kaht helisignaali. See tähendab, et kontrollvahemik on OwnZone'i abil leitud.
4. Kui OwnZone'i leidmine õnnestub, ilmub ekraanile **OwnZone Updated** ja kontrollvahemiku piiride näit. Piiride näit on kas löökidena minutis, protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest (HR%) või protsendina südame löögisageduse reservist (HRR%) vastavalt teie eelnevatele seadistustele.
5. Kui kontrollvahemiku leidmine OwnZone'i abil ei õnnestunud, võetakse kasutusele varem OwnZone'i abil leitud kontrollvahemik ning ekraanile ilmub tekst **OwnZone Limits**. Kui te pole varem OwnZone funktsiooni abil kontrollvahemiku piire leidnud, võetakse kasutusele vanusel põhinevad piirid.

Teil on võimalik nüüd treeningut jätkata. Treeningu efektiivsuse suurendamiseks üritage hoida oma südame löögisagedust kontrollvahemiku piirides. Teil on võimalik kontrollvahemiku leidmine OwnZone'i abil katkestada ükskõik millisel hetkel vajutades nuppu OK ning kasutada varem OwnZone'i abil leitud kontrollvahemikku.

 OwnZone'i abil kontrollvahemiku leidmiseks kulunud aeg arvestatakse üldise treeningu kestuse sisse.

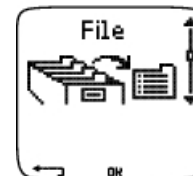
6. TREENINGU JÄREL

Treeningu lõpetamine

Peatage treeningu andmete salvestamine vajutades nuppu STOP. Treeningu andmete salvestamise lõpetamiseks vajutage veelkord nuppu STOP.

Hoolitsege vööanduri eest treeningu järel. **Ühendage kummipael treeningu järel saatjast lahti.** Hoidke vööandur kuiva ja puhtana. Lisainfo leiate lõigust Hooldus ja korrashoid.

Treeningu tulemuste analüüsimine



Üldise ülevaate treeningu tulemustest saate jooksukompuutri menüüst **File**. Andmete põhjalikumaks analüüsimiseks kandke need üle Polar ProTrainer 5 tarkvarasse. Tarkvara pakub teile andmete analüüsiks mitmesuguseid võimalusi.

Ühendus jooksukompuutri ja arvuti vahel toimub IrDA infrapunahenduse abil. Kõigepealt käivitage tarkvara. Seejärel seadke jooksukompuuter režiimi **Connect** ja asetage ta arvuti infrapunapordi vastu. Andmete ülekannet puudutava lisainfo leiate tarkvara abifailist.

Valige **File** järgnevateks tegevusteks:

- **Exercise Log:** Nimekirja maksimaalselt 99 failist.
- **Weekly:** Kokkuvõtteid viimase 16 nädala treeningutest.
- **Totals:** Treeningute summaarsed näidud.
- **Delete:** Treeningufailide kustutamine.

Exercise Log

Valige **File > Exercise log**.



Exercise Log menüüs saate te üksikasjaliku ülevaate treeningutest. Ekraanile ilmub järgnev info:

- Treeningu nimetus.
- Graafiline tulp, mis kujutab treeningut. Tulba kõrgus tähistab treeningu kestust. Nii saate graafilises formaadis esmase ülevaate oma treeningutest.
- Treeningu toimumise kuupäev.

Informatsioon, mis kuvatakse ekraanile (a-d allpool) sõltub treeningust ja seadistustest (näiteks kui teie treeningus ei olnud faase, siis andmeid faaside kohta ei kuvata).

Liikuge treeninguid tähistavate tulpade vahel nuppude UP ja DOWN abil ja treeningu andmete vaatamiseks vajutage nuppu OK:



a. Basic (üldinfo)

Valige File > Exercise Log > Basic



b. Sport zones (sporditsoonid)

Valige File > Exercise Log > Sport zones



c. Phases (treeningu faasid)

Valige File > Exercise Log > Phases



d. Laps (ringiajad)

Valige File > Exercise Log > Laps

a. Basic (üldinfo)

Valige File > Exercise Log > Basic.



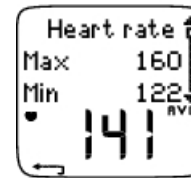
Treeningu nimetus

Treeningu algusaeg

Vahemaa*

Treeningu kestus

Vajutage nuppu OK ja vajutage nuppe UP või DOWN järgmise info vaatamiseks:

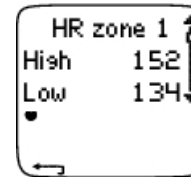


Südame löögisagedus löökidena minutis vaheldumas näiduga protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest.

Maksimaalne südame löögisagedus

Minimaalne südame löögisagedus

Keskmine südame löögisagedus



Kontrollvahemikud (SLS / kiirus / tempo), vaheldumisi kontrollvahemik 1, kontrollvahemik 2 ja kontrollvahemik 3.

Ülemine piir

Alumine piir



Kontrollvahemikus, kontrollvahemiku ülemises piirist kõrgema ja alumisest piirist madalama südame löögisageduse/kiiruse/tempoga treenimise kestus, vaheldumisi kontrollvahemik 1, kontrollvahemik 2 ja kontrollvahemik 3 (faasid programmi kuuluvate treeningute puhul).

Kontrollvahemikust kõrgema südame löögisageduse/kiiruse/tempoga treenimise kestus

Kontrollvahemikust madalama südame löögisageduse/kiiruse/tempoga treenimise kestus

Kiirus/tempo

Maksimaalne kiirus/tempo*

Keskmine kiirus/tempo

Vahemaa

Kiiruse ja tempo vahel valimiseks vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT.



Kalorikulu

Treeningu ajal kulutatud energiahulk väljendab organismi pingutuse mahtu.



Running Index

Selleks, et Running Index oleks võimalik välja arvutada, peab treening vastama teatud tingimustele. Lisainfot leiate lõigust Polar Running Index.

Vajutage nuppu STOP üldise info kuvarežiimi naasmiseks.

Lisa üldisele treeninguinfole

Valige **File > Exercise Log > Basic**.

Selleks, et lisada või kustutada lisainformatsiooni, vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT üldise info kuvarežiimis.

- **Rank:** Hinnake oma treeningut.
- **Feeling:** Hinnake oma subjektiivset enesetunnet.
- **Temperat.:** Sisestage temperatuuri näit nuppude UP ja DOWN abil.
- **Distance:** Kui olete juhuslikult määranud treeninguks valel jalatsid, ja seetõttu salvestati vahemaa valele jalatsitele, siis siin on võimalik muuta jalatseid ja läbitud vahemaa näitu. Kõigepealt valige jalatsid, mida te treeningu ajal kasutasite, seejärel sisestage vahemaa näit. Andmed uuendatakse valitud jalatsite jaoks ning uuendatakse ka nädalase ja summaarse vahemaa näit. Siin on võimalik sisestada ka vahemaa, kui treenisite ilma jooksu kiiruseandurita. Valige **Other**, kui te ei soovi vahemaa seostada jalatsitega.

b. Sport Zones (sporditsoonid)



Valige **File > Exercise Log > Sport zones**.

Kui olete üldise info kuvarežiimis, vajutage nuppu DOWN sporditsoonide info kuvarežiimi liikumiseks.



Vajutage nuppu OK ja liikuge nuppude UP ja DOWN abil tulpade vahel sporditsoonis treenimise kestuse vaatamiseks. Nii näete graafilises formaadis treeningute jaotust.

Vajutage nuppu STOP sporditsoonide info kuvarežiimi naasmiseks.

c. Phases (faasid)

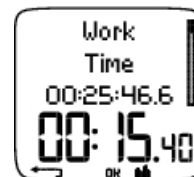


Valige **File > Exercise Log > Phases**.

Menüü **Phases** kuvatakse vaid siis, kui treening on loodud tarkvara abil ja treening sisaldab faase.

Kui olete sporditsoonide info kuvarežiimis, vajutage nuppu DOWN faaside info kuvarežiimi liikumiseks. Teil on võimalik vaadelda iga faasi eraldi.

Üksiku faasi andmete vaatamiseks vajutage nuppu OK. Faase on võimalik võrrelda vajutades nuppe UP ja DOWN.

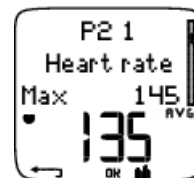


Aeg

Faasi nimetus

Treeningu algusest kulunud aeg

Käesoleva faasi kestus



Südame löögisagedus löökidena minutis vaheldumas näiduga protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest.

Maksimaalne südame löögisagedus

Keskmine südame löögisagedus



Increased HR / Recovery HR / HR differ.

Erinevus südame löögisageduse näitude vahel faasi alguses ja lõpus. Südame löögisagedus löökidena minutis vaheldumas näiduga protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest või protsendina südame löögisageduse reservist.

Increased HR: Kui südame löögisagedus oli madalam faasi alguses kui faasi lõpus, kuvatakse ekraanile südamelöökide vahe (südame löögisagedusest faasi lõpus lahutatakse näit faasi alguses). Pingutusfaasi ajal kuvab jooksukompuuter suurenenud näitu.

Recovery HR: Kui südame löögisagedus oli kõrgem faasi alguses kui faasi lõpus, kuvatakse ekraanile südamelöökide vahe (südame löögisagedusest faasi alguses lahutatakse näit faasi lõpus). Taastumisfaasi ajal kuvab jooksukompuuter taastumise südame löögisageduse näitu.

HR differ: Kui südame löögisagedus oli sama nii faasi alguses kui ka faasi lõpus, kuvab jooksukompuuter südame löögisageduse näitude vaheks 0.



Kiirus/tempo*

Maksimaalne kiirus/tempo

Keskmine kiirus/tempo



Vahemaa*

Treeningu algusest läbitud vahemaa

Käesolevas faasis läbitud vahemaa

Vajutage nuppu STOP faaside info kuvarežiimi naasmiseks.

d. Laps (ringiajad)

Valige **File > Exercise Log > Laps**.

Kui olete faaside info kuvarežiimis, vajutage nuppu DOWN ringiaegade info kuvarežiimi liikumiseks. Ringiaegade info kuvatakse vaid juhul, kui mälus on enam kui üks ringiaeg.



Salvestatud ringiaegade arv

Keskmine ringiaeg

Parima (lühima kestusega) ring number vaheldumisi ringiajaga



Viimast ringaega ei kuvata kunagi parima ringiajana, isegi kui see on parim ringiaeg. Kui ostatele võistlustel ja soovite arvesse võtta ka viimase ringi aja, vajutage finišijoone ületamisel nuppu OK, mitte nuppu STOP. Sellisel juhul läheb ka viimane ring parima ringiaja arvestusse. Finišijoone ületamise järel võite lõpetada andmete salvestamise mällu.

Erinevate ringiaegade vaatamiseks vajutage nuppu OK. Ringiaegade võrdlemiseks vajutage nuppu UP ja DOWN.

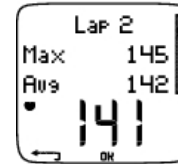
Ringiaegade lihtsamaks vaatamiseks kandke info tarkvarasse.



Aeg

Treeningu algusest kulunud aeg

Ringiaeg



Südame löögisagedus löökidena minutis vaheldumas näiduga protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest.

Maksimaalne südame löögisagedus

Keskmine südame löögisagedus

Südame löögisagedus ringi lõpus

Kiirus/tempo*

Keskmine kiirus/tempo

Kiirus/tempo ringi lõpus

Kiiruse ja tempo vahel valimiseks vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT.

Vahemaa*

Treeningu algusest läbitud vahemaa

Ringi jooksul läbitud vahemaa



Vajutage nuppu STOP ringiaegade info kuvarežiimi naasmiseks.

* Vajalik on lisavarustusena saadaolev jooksu kiiruseandur S1.

Kokkuvõtte nädala treeningutest

Valige **File > Weekly**.



Kokkuvõttes nädala treeningutest näete te viimase 16 nädala treeningute kokkuvõtet. Parempoolses ääres olev tulp nimega **This week** sisaldab infot käesoleva nädala treeningute kohta. Eelnevate tulpade nimetuseks on sama nädala pühapäeva kuupäev. Tulpade vahel liikumiseks vajutage nuppe UP ja DOWN, ekraani alumises reas kuvatakse vastava nädala treeningute kestus.



Valige välja soovitud nädal ja vajutage nuppu OK, et vaadata üle nädala summaarne kalorikulu, läbitud vahemaa* ja treeningute kestus. Vajutage nuppu DOWN sporditsoonide vaatamiseks.



Selleks, et näha igas sporditsoonis veedetud aega, vajutage nuppu OK ja seejärel liikuge sporditsoonide vahel nuppude UP ja DOWN abil.

Summaarsed näidud

Valige **File > Totals**.

Summaarsed näidud sisaldavad endas mitme treeningu jooksul kogutud andmeid. Te võite kasutada summaarsete näitude funktsiooni iganädalaste ja/või igakuiste kokkuvõtete tegemiseks. Summaarsed näidud uuendatakse automaatselt hetkel, kui treening lõpetatakse.

Nuppude UP ja DOWN abil saate läbi vaadata järgneva info:

- Jalatsitega Shoes 1 või adidas abil läbitud vahemaa*
- Jalatsitega Shoes 2 abil läbitud vahemaa*
- Summaarne läbitud vahemaa*
- Summaarne treeningute kestus
- Summaarne kalorikulu näit
- Summaarne treeningute arv
- Väärtuste nullimine

Summaarsete näitude nullimine

Valige **File > Totals > Reset totals**.

Valige nimekirjast väärtus, mida soovite nullida ja vajutage valiku kinnitamiseks nuppu OK. Nullimise kinnitamiseks valige **Yes**. **Kustutatud infot ei ole võimalik enam taastada**. Valige **No**, kui soovite naasta nullimise menüüsse.

Failide kustutamine

Valige **File > Delete > Totals**.

Menüüs **Delete** on teil võimalik kustutada mälust treeninguid ühekaupa, kõik treeningu ühekorraga või summaarsed näidud.

Nuppude UP ja DOWN abil saate läbi vaadata järgneva info:

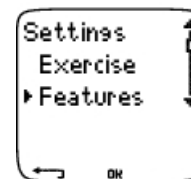
- **Exercise:** Valige kustutamiseks kindel treening.
- **All exerc.:** Kustutage kõik treeningut mälust ühe nupuvajutusega.
- **Totals:** Kustutage summaarsed näidud ühekaupa või kõik näidud ühekorraga.

Valiku kinnitamiseks valige **Yes**.

* Vajalik on lisavarustusena saadaolev jooksu kiiruseandur S1.

7. SEADISTUSED

Funktsioonide seadmine



Jooksu kiiruseandur*

Jooksukompuuter pakub võimaluse jooksu kiiruseanduri* abil registreerida kiist/tempot ja vahemaa. Teil on võimalik jooksu kiiruseanduri* seadistusi muuta menüüs **Footpod**.

Lülitage kiiruse ja vahemaa funktsioon sisse ja välja.
Valige **Settings > Features > Footpod > On/Off**.

Kalibreerige jooksu kiiruseandur.

Valige **Settings > Features > Footpod > Calibrate**.

Lisainfo leiate lõigus Jooksu kiiruseanduri kalibreerimine.

Salvestamissagedus

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

Jooksukompuuter on võimeline salvestama mällu teie südame löögisageduse, kiiruse/tempo* ja kõrguse andmeid 1-, 5-, 15- või 60-sekundilise intervalliga. Pikema intervalli kasutamisel saab mällu salvestada andmeid pikema perioodi kohta, lühema intervalli puhul saate südame löögisageduse ja teisi andmeid salvestada tihedamalt. See võimaldab täpsemat andmete analüüsi tarkvara abil.

Lühema salvestusintervalli puhul täitub jooksukompuutri mälu kiiremini. Vaba salvestamisaeg kuvatakse salvestusintervalli valimisel ekraani alumisse ritta. Vaikimisi on salvestamissageduseks 5 sekundit.

Kui alles on vähem kui 30 minutit maksimaalses salvestamisajast, muutub salvestamise intervall automaatselt pikemaks (1s > 5s > 15s > 60s). See võimaldab maksimaalselt pikendada salvestamisaega. Kui treening lõpeb, jääb viimati kasutatud salvestamissagedus vaikimisi sageduseks.

Allpool olev tabel tutvustab maksimaalset salvestamisaega iga salvestamissageduse jaoks. Pange tähele, et salvestamissagedus muutub, kui vaba salvestamisaega jääb alla 30 minuti.

Kiirus/tempo*	Salvestamis-sagedus 1 sek	Salvestamis-sagedus 5 sek	Salvestamis-sagedus 15 sek	Salvestamis-sagedus 60 sek
Speed/Pace	Recording Rate 1s	Recording Rate 5s	Recording Rate 15s	Recording Rate 60s
Off	31h 30min	158h**	474h**	1899h**
On	7h 50min	39h 30min	94h 50min	379h**

** Tegemist on kahe või enama treeningu summaga; ühe treeningu maksimaalne salvestatav kestus on 99 h 59 min 59 sek. Maksimaalne salvestamisaeg võib olla lühem, kui salvestatakse suur hulk lühikese kestusega treeninguid.



Tabelis näidatud salvestamisajad on hinnangulised. RR andmete salvestamisel sõltub salvestusaeg südame löögisagedusest ja selle vahelduvusest. Kui salvestate treeningu ajal ka ringiaegu ja/või kui olete tarkvara abil loonud treeningu, mis sisaldab faase, on maksimaalne salvestusaeg lühem.

Treeningu andmete salvestamine ei peatu automaatselt, kui mälu saab täis. Seetõttu võib treeningu kestus olla pikem kui salvestusaeg.

Jalatsid

Teil on võimalik treeninguga seostada jalatsid.
Valige **Settings > Features > Shoes 1 / Shoes 2**.

Selleks, et jälgida ja võrrelda erinevate jalatsite kasutamist, salvestab jooksukompuuter jooksutreeningutel valitud jalatsitega läbitud vahemaa.

Jalatsite nimetuse muutmise.
Valige **Settings > Features > Shoes 1 / Shoes 2 > Rename**.

Muutke nimi kasutades nuppu UP, DOWN ja OK.

Teiste jalatsite kasutamine.
Valige **Settings > Features > Other**.

Info läbitud vahemaa kohta lisatakse vaid nädala treeningute kokkuvõttele ja summaarsetele näitudele ega seostata jalatsitega.



Kui alustate treeningu andmete salvestamist, on teil võimalik lihtsalt muuta jalatseid. Kellaajarežiimis vajutage nuppu OK ning seejärel vajutage ja hoidke all nuppu DOWN. Ekraani alumises paremas nurgas olev number tähistab jalatsit.

Kiiruse näidu kuvamine*

Valige **Settings > Features > Speed view > km/h (mph) või min/km (min/mi)**.

Automaatne ringiaegade salvestamine*

Seadke automaatne ringiaegade salvestamine.
Valige **Settings > Features > A.Lap > On >** seadke vahemaa ringiaja salvestamiseks.

Jooksukompuuter salvestab automaatselt ringiaja vahemaa läbimisel. Väljalülitamiseks valige Off.

HeartTouch funktsiooni kasutamine

Seadke HeartTouch funktsioon.
Valige **Settings > Features > HeartTouch**.

HeartTouch funktsioon võimaldab teil treeningu ajal kuvada ekraanile infot ilma jooksukompuutri nuppe vajutamata. Kui te toote jooksukompuutri võõranduril oleva logo lähedale, ilmuvad ekraanile kontrollvahemiku piirid. HeartTouch funktsioon on võimalik seadistama järgnevat infot:

- **Show limits:** kontrollvahemiku piirid
- **Take lap:** ringiaja salvestamine
- **Change view:** ekraanile kuvatava info muutmise
- **Light:** taustvalgustuse sisselülitamine
- **Off:** HeartTouch funktsiooni väljalülitamine

Südame löögisageduse näidu kuvamine

Valige, kuidas soovite südame löögisageduse näitu näha.
Valige **Settings > Features > HR view > HR / HR%**.

Sportitsoonid

Seadistage enda jaoks sportitsoonid.
Valige **Settings > Features > Sport zones > sportitsooni alumine piir**.

Seadke nuppude UP ja DOWN abil sportitsooni 1 alumine piir. Seejärel vajutage nuppu OK. Seadke samamoodi alumine piir kõigi sportitsoonide jaoks. Alumise piiri seadmisel seatakse eelmise tsooni ülemine piir automaatselt.

Vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT, et valida, kuidas kuvatakse südame löögisageduse näit: **HR%** (protsent maksimaalsest südame löögisagedusest) või **BPM** (löökidena minutis).



Teil on seadistusi võimalik lihtsalt muuta kasutades tarkvara. Lisainfo leiate tarkvara abifailist.

* Vajalik on lisavarustusena saadaolev jooksu kiiruseandur S1.

Kasutajaandmed

Selleks, et saada täpset tagasisidet treeningu ajal, tuleb sisestada täpsed kasutajaandmed.

Sisestage jooksukompuutri mällu oma kasutajaandmed.
Valige **Settings > User**.



- **Weight** (kehakaal): Mõõtühikute muutmiseks vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT.
- **Height** (pikkus): Mõõtühikute muutmiseks vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT.
- **Birthday** (sünnipäev): dd=päev, mm=kuu, yy=aasta
- **Sex** (sugu): Male (mees) / Female (naine)
- **Activity** (kehaline aktiivsus): Top (tipp) / High (kõrge) / Moderate (mõõdukas) / Low (madal)
- **Heart Rate** (südame löögisagedus): HR_{max} (maksimaalne südame löögisagedus), HR_{sit} (südame löögisagedus isteasendis)
- **VO2max:** maksimaalne hapnikutarbimine

Kehalise aktiivsuse tase

Kehalise aktiivsuse tase on hinnang teie pikaajalisele kehalisele aktiivsusele. Valige kirjelduste seast selline, mis vastab enim teie kehalise aktiivsuse kestusele ja intensiivsusele viimase kolme kuu jooksul.

- **Top** (tipp): Te võtate osa regulaarsest raskest kehalisest treeningust vähemalt 5 korda nädalas. Näiteks treenite te võistluseesmärkidel.

- **High** (kõrge): Te treenite regulaarselt vähemalt kolm korda nädalas raske kehalise koormusega. Näiteks jooksete te 10-40 km nädalas või tegelete vähemalt 2-4 tundi nädalas võrreldava kehalise aktiivsusega.
- **Moderate** (mõõdukas): Tegelete regulaarselt harrastussporditreeningutega. Näiteks on teie nädalane jooksukilomeetraaz 5-10 km või te kulutate kehalisele aktiivsusele 0,5-2 tundi nädalas või saate mõõdukat kehalist koormust töökohal.
- **Low** (madal): Te ei tegele regulaarselt harrastussporditreeninguga ega raske kehalise koormusega. Teete jalutuskäike vaid enda lõbuks ning harva treenite nii, et see kutsuks esile hingeldamise ning higistamise.

Jooksukompuuter kasutab neid andmeid teie kalorikulu arvestamiseks.

Südame löögisagedus: HR_{max} ja HR_{sit}

HR_{max} (maksimaalne südame löögisagedus): Vaikimisi kasutatakse vanusel põhinevat maksimaalse südame löögisageduse arvutust valemi $220 - \text{vanus}$ abil. Sisestage oma HR_{max} , kui teil on mõõdetud maksimaalset südame löögisagedust laboris või olete seda ise testinud.

HR_{sit} (südame löögisagedus istesendis): Vaikimisi kasutatakse teie vanusel põhinevat arvutust istesendis südame löögisageduse leidmiseks. Sisestage oma reaalne väärtus, kui te olete selle kindlaks teinud vastavalt kasutusjuhendile. Lisainfo leiate lõigus Südame löögisagedus istesendis.

Maksimaalne hapnikutarbimine: VO_{max}

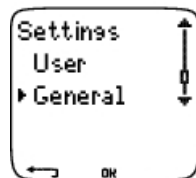
VO_{max} on teie organismi maksimaalne võime tarbida hapnikku maksimaalse pingutuse korral. Kõige täpsem viis VO_{max} kindlaksmääramiseks on maksimaalse pingutuse testi tegemine laboris. Kui te teate oma kliinilise testi käigus kindlakstehtud VO_{max} väärtust, sisestage väärtus jooksukompuutri mällu. Muul juhul tuleks teil maksimaalse hapnikutarbimise näit kindlaks teha kaudselt kasutades Polar Fitness Testi tulemust, OwnIndexit. Lisainfo leiate lõigust Polar Fitness Test.

Kui olete teinud muudatusi kasutajaandmetes, ilmub ekraanile **User settings updated**.



Teil on seadistusi võimalik lihtsalt muuta kasutades tarkvara. Lisainfo leiate tarkvara abifailist.

Üldseadistused



Heli

Heli seadmine.
Valige **Settings > General > Sound > Volume > On/Off**.

Heli seadistus puudutab nupuvajutuse helisignaali ja tegevuste helisignaali. See ei mõjuta kontrollvahemikust väljumise helisignaali (TZ Alarm).

Kontrollvahemikust väljumise helisignaali seadmine.

Valige **Settings > General > Sound > TZ Alarm > On/Off**.

Kontrollvahemikust väljumise helisignaali käivitub ning ekraanil hakkavad vilkuma kontrollvahemiku piirid, kui väljute kontrollvahemikust. Kui heli on välja lülitatud, kuid kontrollvahemikust väljumise helisignaali on sisse lülitatud, kostub kontrollvahemikust väljumisel kontrollvahemikust väljumise helisignaali sellegipoolest.

Nuppude lukustamine

Nuppude lukustamise seadistamine.
Valige **Settings > General > Keylock > Manual / Automatic**.

Nuppude lukustamine hoiab ära juhuslikud nupuvajutused.

- **Manual:** Lülitage sisse käsitsi nuppude lukustamine. Nuppude lukustamiseks ja lukustuse mahavõtmiseks vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT vähemalt 1 sekundi jooksul.
- **Automatic:** Nupud lukustuvad kellaajarežiimis, kui nuppe pole vajutatud 1 minuti jooksul.

Mõõtühikud

Soovitud mõõtühikute valimine.
Valige **Settings > General > Units > kg/cm/km või lb/ft/mi**.

Keel

Keele valimine.
Valige **Settings > General > Language > English / Deutsch / Español / Français**.

Unerežiim

Unerežiimi sisselülitamine.
Valige **Settings > General > Sleep > Activate sleep mode? > Yes**.

Unerežiimi sisselülitamine aitab teil säästa patareisid, kui te ei kavatse jooksukompuutrit pikema aja jooksul kasutada. Äratuskella funktsioon toimib ka unerežiimis.

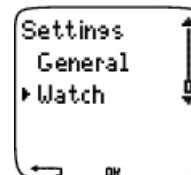
Jooksukompuutri unerežiimist väljatoomine.

Vajutage ükskõik millist jooksukompuutri nuppu > **Turn display on? Yes / No**.

- **Yes:** jooksukompuutri unerežiimist väljatoomine.
- **No:** jooksukompuuter naaseb unerežiimi.

Teil on seadistusi võimalik lihtsalt muuta kasutades tarkvara. Lisainfo leiate tarkvara abifailist.

Kellaaja seadistused



Meeldetuletus

Seadke jooksukompuuter teile meelde tuletama erinevaid sündmusi või treeninguid.

Valige **Settings > Watch > Reminders > Add new**.

- **Date:** Sisestage meeldetuletuse kuupäev, dd=päev, mm=kuu, yy=aasta.
- **Reminder time:** Sisestage meeldetuletuse kellaaeg.
- **Alarm:** Seadke helisignaali kestma seadud ajal või 10 min / 30 min / 1 tund enne määratud tähtaega.
- **Sound:** Valige helisignaali tugevus, Silent (vaikne) / Beep (piiksatus) / Normal (tavaline).
- **Repeat:** Seadke meeldetuletuse korduma, Once (üks kord) / Hourly (iga tunni järel) / Daily (iga päev) / Weekly (iga nädal) / Monthly (iga aasta) / Yearly (iga aasta).
- **Exercise:** Valige treening, mida soovite seostada meeldetuletusega. Kui saabub meeldetuletuse tähtaeg, pakub jooksukompuuter selle treeningu välja vaikimisi treeninguna. Valige NONE, kui te ei soovi meeldetuletusega seostada ühtegi treeningut.
- **Rename:** Meeldetuletuse ümbernimetamiseks valige tähti nuppude UP ja DOWN abil ning kinnitage nupu OK vajutamisega.

Jooksukompuutri mällu on võimalik salvestada kuni 7 meeldetuletust.

Aktiivsete meeldetuletuste vaatamine ja muutmine.
Valige **Settings > Watch > Reminders**.

Valige välja meeldetuletus, mida soovite vaadata, muuta või kustutada.

Üritus



Teil on võimalik seada päevade tagasilugemine mingi ürituseni.
Valige **Settings > Watch > Event**.

Event day: ürituse toimumise kuupäev, dd=päev, mm=kuu, yy=aasta.
Rename: Ürituse ümbernimetamiseks valige tähti nuppude UP ja DOWN abil ning kinnitage nupu OK vajutamisega.

Ürituse andmete muutmine.
Valige **Settings > Watch > Event**.

Teil on võimalik ürituse andmeid vaadata, seada uus ürituse toimumise aeg, üritus ümber nimetada või kustutada.

Kellaajarežiimis on teil võimalik ürituse andmed ekraanile kuvada ning ära peita vajutades ja hoides all nuppu UP.

Äratuskell

Äratuskella seadmine.
Valige **Settings > Watch > Alarm > Off / Once / Mon-Fri / Daily**.

Teil on võimalik äratuskell panna äratama üks kord, iga päev esmaspäevast reedeni või iga päev. Äratus kostub ühe minuti jooksul või kuni nupu STOP vajutamiseni kõigis režiimides, välja arvatud treeningu ajal. Äratuskell toimib ka unerežiimis. Äratus kostub ka siis, kui olete heli üldseadistuste alt välja lülitanud.

Selleks, et panna äratus helisemise järel kuni 10-ks minutiks ooterežiimi, vajutage äratuskella helisemise ajal nuppu UP, DOWN või OK. Ekraanile ilmub **Snooze** ja algab äratuse taashelisemiseni jäänud aja tagasilugemine. Selleks, et katkestada tagasilugemine ja väljuda ooterežiimist, vajutage nuppu STOP.



Kui ekraanile ilmub tühjeneva patarei sümbol, ei ole võimalik äratuskella sisse lülitada.

Kellaaeg

Kellaaja 1 seadmine.
Valige **Settings > Watch > Time 1 > 24h / 12h**.

Kellaaja 2 seadmine.
Valige **Settings > Watch > Time 2**.
Seadke vahe kellaaja 1 ja kellaaja 2 vahel tundides.

Ajavööndite vahel valimine.
Valige **Settings > Watch > Time zone > Time 1 / Time 2**.

Valige ajavöönd.
Kellaajarežiimis saate ajavööndite vahel valida vajutades ja hoides all nuppu DOWN. Number 2 ekraani alumises paremas nurgas viitab sellele, et kasutusel on Kellaaeg 2.

Kuupäev

Kuupäeva seadmine.
Valige **Settings > Watch > Date**.

dd=päev, mm=kuu, yy=aasta.



Teil on seadistusi võimalik lihtsalt muuta kasutades tarkvara. Lisainfo leiate tarkvara abifailist.

Ekraanile kuvatava info seadistamine treeningu ajal

Kellaajarežiimis valige OK > **Settings > Display > Edit**.

Teil on võimalik ekraanile kuvatavat infot ümber seada vastavalt sellele, mida soovite treeningu ajal näha, kas otse jooksukompuutril või tarkvara kasutades. Tarkvara abil loodud programmi kuuluval treeningul on oma kuvarežiim, mida muuta ei ole võimalik.

Lisainfot ekraanile ilmuvate sümbolite kohta leiate lõigust Informatsioon ekraanil.

Valige nuppude UP ja DOWN abil välja kuvarežiim, mida soovite muuta, ja vajutage nuppu OK. Valige info, mida soovite kuvada vilkuvast ülemises reas nuppude UP ja DOWN abil ning vajutage nuppu OK. Informatsioon ekraanil sõltub funktsioonidest, mis on sisse lülitatud. Lisainfo leiate lõigust Funktsioonide seadmine.

Korrake tegevust keskmises ja alumises reas kuvatava info valimiseks. Iga kuvarežiimi nimi vastab alumises reas kuvatavale infole. Kuvarežiimi tehaseseadete juurde naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT, kui ekraanil rida vilgub.

Lülitage sisse funktsioon **Titles**, et näha treeningu ajal kuvarežiimide vahel valides abitekste. Kellaajarežiimis valige OK > **Settings > Display > Titles**.

Otsetee nupp (kiirmenüü)

Osa seadistusi on võimalik teha kellajaarežiimist kiirmenüü kaudu.

Vajutage ja hoidke all nuppu **LIGHT > Quick menu**.

- **Keylock** (nuppude lukustamine)
- **Reminders** (meeldetuletused)
- **Alarm** (äratuskell)

- **Time zone** (ajavööndi muutmine)
- **Sleep** (unerežiim)

Lisainfo leiате peatükis 7. Seadistused.

8. TREENINGPROGRAMM

Programmi vaatamine

Polar ProTrainer 5 tarkvara abil on teil võimalik koostada ja jooksukompuutrisse üle kanda isiklik treeningprogramm. Selles peatükis leiате informatsiooni selle kohta, kuidas liikuda programmis ja seda hallata jooksukompuutris. Lisainfo programmi kuuluvate treeningute tarkvara abil loomise, jooksukompuutrisse ülekandmise ja treeningujärgse analüüsi kohta leiате Polar ProTrainer 5 abifailist.

Kui olete programmi jooksukompuutrisse laadinud, tekivad juurde kaks menüüd, milles te saate programmi vaadata ja kontrollida teie päevaplaani. Nädalate, päevade ja treeningute vahel liikumiseks kasutage nuppe UP ja DOWN. Nädala ja päeva valimiseks vajutage nuppu OK.



Nädalase programmi vaatamine.

Valige **Program > Week view**.



Nädala kuva annab ülevaate teie nädala treeningutest. Valge tulp tähistab plaanitavate treeningute kestust ja must tulp sooritatud treeningute kestust. Tulpade alla kuvatakse nädala treeningute plaanitud kestus.

Vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT järgneva nädala treeninguid puudutava info ekraanile kuvamiseks:

- **Week info**: Nädala nimetus ja kirjeldus.
- **Targets** (sihtväärtused): Nädala eesmärkide kokkuvõte. Kalorikulu, vahemaa* ja kestus. Erinevates sporditsoonides treenimise kestus: vajutage nuppu OK ja liikuge sporditsoonide vahel vajutades nuppu UP ja DOWN.
- **Results** (tulemused): Nädala tulemuste kokkuvõte. Kalorikulu, vahemaa* ja kestus. Erinevates sporditsoonides treenimise kestus: vajutage nuppu OK ja liikuge sporditsoonide vahel vajutades nuppu UP ja DOWN.
- **Reminder** (meeldetuletus): seadke meeldetuletuse aeg (määratud ajal, 10 minutit, 30 minutit või 1 tund enne määratud aega) ja helisignaali tüüp (Silent=vaikne, Beep=piiksatus või Normal=tavaline).
- **Program off**: Programmi eemaldamine jooksukompuutrist.

Päevase programmi vaatamine



Valige **Program > Week view > Day view**.

Valige **Today > Exercise view**.

Päeva kuva annab ülevaate teie päeva treeningutest. Valge tulp tähistab plaanitavate treeningute kestust ja must tulp sooritatud treeningute kestust. Tulpade alla kuvatakse päeva treeningute plaanitud kestus.

Vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT päeva treeninguid puudutava info ekraanile kuvamiseks:

- **Targets** (sihtväärtused): Päeva eesmärkide kokkuvõte. Kalorikulu, vahemaa* ja kestus. Erinevates sporditsoonides treenimise kestus: vajutage nuppu OK ja liikuge sporditsoonide vahel vajutades nuppu UP ja DOWN.
- **Results** (tulemused): Päeva tulemuste kokkuvõte. Kalorikulu, vahemaa* ja kestus. Erinevates sporditsoonides treenimise kestus: vajutage nuppu OK ja liikuge sporditsoonide vahel vajutades nuppu UP ja DOWN.

Päeva treeninguinfo vaatamine

Valige **Program > Week view > Day view > Exercise view**.



Treeninguinfo režiimis näete te järgmist infot: treeningu nimi, kirjeldus ja sihiks seatud kestus.

Vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT järgneva info ekraanile kuvamiseks:

- **Targets** (sihtväärtused): Treeningu eesmärkide kokkuvõte. Kalorikulu, vahemaa* ja kestus. Erinevates sporditsoonides treenimise kestus: vajutage nuppu OK ja liikuge sporditsoonide vahel vajutades nuppu UP ja DOWN.

- **Phases** (faasid): Treeningu faaside kokkuvõte.
- **Sport profile** (spordiprofil): Valitud spordiprofilini nimi. Lisainfot leiate tarkvara abifailist.
- **Reminder** (meeldetuletus): Meeldetuletuse aja seadmine.

* Vajalik on lisavarustusena saadaolev jooksu kiiruseandur S1.

Programmi kuuluva treeningu käivitamine

Treeningu alustamine

Kui olete seadnud meeldetuletuse, annab jooksukompuuter tähtaja saabumisel märku plaanitud treeningust. Kui meeldetuletus ilmub ekraanile, on teil nuppu OK vajutades võimalik kontrollida infot plaanitud treeningu kohta.

Treeningu alustamine

Valige **Today > Exercise view** > Vajutage OK > Vajutage OK.

Valige **Program > Week View > Day view > Exercise view** > Vajutage OK > Vajutage OK.

Lisainfot treeningu andmete salvestamise kohta leiate lõigust Treeningu alustamine. Jooksukompuuter juhendab teid treeningu ajal.

Faasidega treening

Allpool on näide intervalltreeningust, mis koosneb neljast faasist.

Warm up / P1: Jookske 10 minutit südame löögisagedusega 55-65% maksimaalsest.

Interval / P2: Jookske 3 km tempoga 3:30-4:00 min/km.

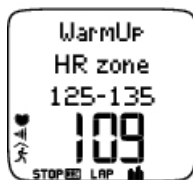
Recovery / P3: 3 km läbimise järel laske oma südame löögisagedusel taastuda 120 löögini minutis. Korra faase 2 ja 3 kuus korda.

Cool down / P4: Jookske 10 minutit tempoga 5:00-6:00 min/km.

Ekraanile kuvatavad näidud

Treeningu ajal näete te järgnevaid kuvasid:

Iga faas algab sellega, et ekraanile kuvatakse:



Faasi nimi

Kontrollvahemiku tüüp

Kontrollvahemiku piirid

Faasi kordumise arv

Treeningu ajal näete faasi kuvarežiimis:



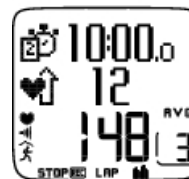
Tagasilugemisega taimer/vahemaa*, edasilugemisega taimer, käesoleva faasi number

Kontrollvahemik graafilises formaadis (uueb iga 10 sekundi möödumisel, ekraanil on viimase 8 minuti andmed)

Südame löögisagedus

Faasi kordumiste arv

Iga faasi lõppemisel kuvatakse ekraanile:



Faasi ajaline kestus või vahemaa*

Südame löögisageduse erinevus (kui palju südame löögisagedus suurenes või vähenes faasi jooksul) või keskmine kiirus/tempo

Keskmine südame löögisagedus

Lõppenud faasi number



Programmi kuuluva treeningu lõpetamisel kuvatakse ekraanile teade lõpetamise kohta.

Jooksukompuuter läheb üle treeningu Free režiimi ja teil on võimalik jätkata treeningut ilma seadistusi kasutamata. Treeningu andmete salvestamine jätkub ja kogutakse menüüsse File, kuni te treeningu lõpetate.

Lisainfot selle kohta, kuidas plaanida treeninguid tarkvara abil ning seejärel neid jooksukompuutrisse üle kanda leiate tarkvara abifailist.

Funktsioonid treeningu ajal

Teil on võimalik programmi kuuluva treeningu puhul muuta seadistusi samamoodi nagu iga teise treeningu puhul. Lisainfot erinevate funktsioonide kohta treeningu ajal leiate lõigust Nuppude funktsioonid treeningu ajal.

Programmi kuuluv treening kasutab tarkvara abil seatud spordiprofilini seadistusi. Kui te muudate jooksukompuutri seadistusi treeningu ajal (näiteks kalibreerimisfaktorit), siis mõjuvad need muutused ainult toimuva treeningu ajal. Järgmisel korral, kui kasutate sama treeningut, võtab jooksukompuuter kasutusele need seadistused, mis tulenevad tarkvara abil seatud spordiprofilist.

Ringiaegade menüü

Selleks, et kuvada ekraanile ringiaegade menüü programmi kuuluva treeningu puhul, vajutage ja hoidke all nuppu OK. Liikuge võimaluste vahel nuppude UP ja DOWN abil ja tehke oma valik vajutades nuppu OK. Ringiaegade menüü sisu sõltub teie treeningust.

- **End phase:** Käesoleva faasi lõpetamine ja treeningu järgmise faasi juurde liikumine.
- **Jump to:** Treeningu muu faasi juurde liikumine.
- **Lock zone** või **Unlock zone:** Lukustage südame löögisagedus või kiirus/tempo* kindlasse sporditsooni, kui kasutate ilma seadistusteta treeningut.

Treeningu tulemuste vaatamine.

Valige **File > Exercise Log**.

Kui olete läbi teinud programmi kuuluva treeningu, salvestatakse treeningu tulemused menüüsse File. Lisainfot leiate lõigust Treeningu tulemuste analüüsimine.

* Vajalik on lisavarustusena saadaolev jooksu kiiruseandur S1.

9. TESTID

Polar Fitness Test™



Polar Fitness Test™ on lihtne, ohutu ja kiire meetod oma aeroobse (kardiovaskulaarse) võimekuse kindlakstegemiseks rahuolekus. Testi tulemus, Polar OwnIndex, on väärtus, mis on võrreldav maksimaalse hapnikutarbimise (VO_{max}) näiduga, mida sageli kasutatakse aeroobset võimekust kirjeldava näitajana. Teie pikaajaline kehalise aktiivsuse tase, südame löögisagedus, südame löögisageduse vahelduvus rahuolekus, sugu, vanus, pikkus ja kehakaal mõjutavad OwnIndexit. Polar Fitness Test on mõeldud tervetele täiskasvanutele.

Aeroobne võimekus on seotud sellega, kui hästi saab kardiovaskulaarne süsteem hakkama hapniku transpordiga organismis. Mida parem on aeroobne võimekus, seda tugevam on süda ja efektiivsem selle töö. Heal aeroobsel võimekusel on mitmeid eeliseid, näiteks vähendab see südame ja veresoontehaigustesse ja kõrgvererõhutõppe haigestumise ning insuldi riski. Kui te soovite parandada oma aeroobset võimekust, on märgatava muutuse saavutamiseks vajalik regulaarne treenimine vähemalt 6 nädala vältel. Halvemas vormis isikutel on tulemused näha isegi kiiremini. Mida parem on aeroobne võimekus, seda väiksemad on muudatused OwnIndexi väärtuses.

Aeroobne võimekus paraneb kõige tõhusamalt spordialade puhul, mille juures kasutatakse suuri lihaskomplekse. Nendeks on näiteks jooksmine, jalgrattasõit, kõndimine, sõudmine, ujumine, uisutamine ja murdmaasuusatamine.

Et oleks võimalik jälgida võimekuse paranemist, tuleb usaldusväärse algväärtuse saamiseks esimese kahe treeningunädala jooksul OwnIndexit määrata mitu korda. Seejärel tuleks testi korrata umbes üks kord kuus.

Polar Fitness Test arvutab välja ka eeldatava maksimaalse südame löögisageduse (HR_{max-p}). HR_{max-p} väärtus ennustab teie individuaalset maksimaalset südame löögisageduse väärtust täpsemini kui vanusel põhinev valem 220-vanus. Lisainfo HR_{max-p} kohta leiate lõigust Kasutajaandmed.

Selleks, et tagada testi tulemuse usaldusväärsus, tuleb pidada kinni järgmistest põhitingimustest:

- Test võib toimuda ükskõik kus – kodus, tööl või spordiklubis – tingimusel, et ümbritsev keskkond on rahulik. Ümberringi ei tohiks olla häirivaid helisid (näiteks töötavat telerit, raadiot ega helisevaid telefone), ega teisi inimesi, kes teid häirida võiks.
- Korraldage testi samas kohas, samal kellaajal ning samades tingimustes.
- Hoiduge 2-3 tundi enne testi rohkest söömisest ja suitsetamisest.
- Hoiduge raskest kehalisest pingutusest, alkohoolsetest jookidest ja stimuleerivatest ainetest testi läbiviimise ja sellele eelneval päeval.
- Peate olema lõdvestunud ja rahulik. Heitke pikali ja lõdvestuge 1-3 minuti jooksul enne testi.

Enne testi

Pange peale vööandur.

Lisainfo leiate lõigust Treeningu alustamine.

Sisestage kasutajaandmed.

Valige **Settings > User**.

Polar Fitness Testi läbiviimiseks peate te sisestama oma kasutajaandmed ja pikaajalise kehalise aktiivsuse taseme. Lisainfo leiate lõigust Kasutajaandmed.

Lülitage sisse funktsioon HR_{max-p} .

Valige **Test > Fitness > HRmax-p > On**.

Testi läbiviimine

Valige **Test > Fitness > Start > Fitness Test Lie Down**.

Test algab viie sekundi jooksul. Ekraanile ilmuvad nooled viitavad testi toimumisele. Püsige lõdvestununa ja hoidke tagasi kehaliigutusi ja soovi teiste inimestega suhelda.

Kui te ei ole sisestanud oma pikaajalise kehalise aktiivsuse taset kasutajaandmete seadistuste juures, ilmub ekraanile **Set your personal activity level**. Valige **Top**, **High**, **Moderate** või **Low**. Lisainfo kehalise aktiivsuse tasemete kohta leiate lõigust Kasutajaandmed.

Kui jooksukompuuter ei suuda registreerida südame löögisageduse signaali testi alguses või selle kestel, test ebaõnnestub ja ekraanile ilmub **Test failed, check WearLink**. Veenduge, et vööanduri elektrodid on niisutatud ning elektrodid on tihedalt vastu keha ja käivitage test uuesti.

Kui test lõppeb, kostub kaks helisignaali. Ekraanile ilmub **OwnIndex** numbrilise väärtusena ja sõnalise hinnanguna. Lisainfo hinnangute kohta leiate lõigust Kehalise võimekuse klassid.

Oma eeldatava maksimaalse südame löögisageduse väärtuse nägemiseks vajutage nuppu DOWN. Vajutage väljumiseks nuppu OK.

Update VO2 max?

- Valige **Yes** OwnIndexi tulemuse salvestamiseks kasutajaandmetesse ja **Fitness Test Trend** menüüsse.
- Valige **No** vaid siis, kui teate oma laboratoorselt mõõdetud VO_{2max} väärtust ja see erineb enam kui ühe kehalise võimekuse klassi võrra OwnIndexist. Sellisel juhul salvestatakse tulemus vaid Fitness Test Trend menüüsse. Lisainfo leiate lõigust Fitness Test Trend.

Update HR max? (kui funktsioon HR_{max-p} oli sisse lülitatud)

- Valige **Yes** tulemuse salvestamiseks kasutajaandmetesse.
- Valige **No**, kui te teate oma laboratoorselt mõõdetud maksimaalset südame löögisagedust.

Teil on võimalik test igal hetkel katkestada vajutades nuppu STOP. Ekraanile ilmub mõneks sekundiks **Fitness Test canceled**.



OwnIndexi ja HR_{max-p} väärtuste salvestamisel võetakse need aluseks kalorikulu arvestamisel.

Testi järel

Kehalise võimekuse klassid

Testi tulemus – OwnIndex – on kõige tähendusrikkam, kui seda võrrelda oma individuaalsete väärtustega ja jälgida selle muutusi. OwnIndexit saab tõlgendada ka soost ja vanusest lähtuvalt. Leidke järgnevast tabelist oma OwnIndexi asukoht teie vanusele vastavas reas, et kindlaks teha oma võimekuse tase ja võrrelge seda nendega, kes on samast soost ja vanuses.

Vastupidavusalade tippsportlastel ületab OwnIndexi väärtus meestel 70 ja naistel 60. Olümpiatasemel sportlased saavutavad OwnIndexi väärtuseks umbes 95. OwnIndexi väärtus on kõige suurem nende alade sportlastel, kelle treeningud hõlmavad suurte lihaskomplekside tööd, näiteks murdmaasuusatamine ja jalgrattasport.

	Vanus (aastad)	1 (väga nõrk)	2 (nõrk)	3 (rahuldav)	4 (keskmine)	5 (hea)	6 (väga hea)	7 (suurepärane)
MEHED	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	

	Vanus (aastad)	1 (väga nõrk)	2 (nõrk)	3 (rahuldav)	4 (keskmine)	5 (hea)	6 (väga hea)	7 (suurepärane)
NAISED	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	

See klassifikatsioon põhineb 62 uurimuse põhjal koostatud ülevaatel. Uurimustes mõõdeti USAs, Kanadas ja 7 Euroopa riigis tervetel täiskasvanutel VO_{max} . Allikas: Shvartz 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

Valige **Test > Fitness > Trend**.

Menüüs **Trend** saate te jälgida OwnIndexi muutusi ajas. Võimalik on jälgida kuni 16 OwnIndexi väärtust koos testi sooritamise kuupäevaga. Kui tulemuste mälu saab täis, asendab hilisem tulemus varaseima tulemuse.

Ekraanile ilmub viimase testi kuupäev, OwnIndexi väärtuste graafik ja viimane OwnIndexi väärtus. Tulemuste vahel saate liikuda nuppude UP ja DOWN abil.

OwnIndexi väärtuse kustutamine

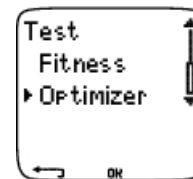
Valige **Test > Fitness > Trend**.

Valige väärtus, mida te soovite kustutada ja vajutage ja hoidke all nuppu **LIGHT > Delete value?** Ekraanile ilmub **No/Yes**. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

OwnIndexi väärtuste analüüs tarkvara abil.

Andmete ülekande tarkvarasse võimaldab teil tulemusi analüüsida mitmel erineval viisil, samuti saate teada rohkem informatsiooni oma edusammude kohta. Tarkvara abil saate te teha ka graafilisi võrdlusi eelnevate tulemustega.

Polar OwnOptimizer™



Üldinfo

Edukas treening eeldab organismi ajutist ülekoormamist: selle saavutamiseks võib kasutada pikemat treeningu kestust, kõrgemat intensiivsust või suuremat treeningu kogumahtu. Selleks, et ära hoida tugevat ületreeningut, peab ülekoormusele järgnema adekvaatne taastumisperiood. Ebapiisava taastumise korral võib ülekoormus esile kutsuda kehalse võimekuse languse selle juurdekasvu asemel. Polar OwnOptimizer funktsioon pakub teile lihtsat ja usaldusväärset võimalust teada saada, kas teie treeningprogrammi käigus teie võimekus suureneb optimaalselt. Polar OwnOptimizer on mõeldud tervetele täiskasvanutele.

Polar OwnOptimizer on traditsioonilise ortostaatilise ületreeningu testi modifikatsioon. See on täiuslik jooksukompuutrisse integreeritud abivahend kehalse võimekuse parandamise või võistlustulemuse parandamise eesmärgil treenivatele inimestele, kes treenivad regulaarselt vähemalt kolm korda nädalas. See funktsioon põhineb südame löögisageduse ja südame löögisageduse vahelduvuse mõõtmisel ortostaatilise testi (organismi üleminek puhkeasendist püstiasendisse) käigus. OwnOptimizer aitab teil reguleerida treeningkoormust teie treeningprogrammi ajal, nii et teie keheline võimekus suureneks ning pikas perspektiivis ei tekiks üle- ega alatreeningut. Polar OwnOptimizer põhineb 5 südame löögisageduse parameetri pikaajalisel regulaarsel jälgimisel. Kaks viiest parameetrist mõõdetakse rahuolekus, üks ülestõusmisel ning kaks püstiseismisel. Iga kord, kui te testi teete, salvestab randmevastuvõtja südame löögisageduse andmed ja võrdleb neid eelnevalt salvestatud andmetega.

Enne testi

Baasandmete kogumine

Kui hakkate OwnOptimizer funktsiooni kasutama esimest korda, tuleb kõigepealt kahe nädala jooksul sooritada kuus testi teie isiklike baasandmete kogumiseks. Need mõõtmised tuleks teha kahe tavalise treeningnädala jooksul, mitte raskete treeningute perioodi jooksul. Baasandmete kogumise mõõtmiste seas peaks olema ka treeningute järel ja ka puhkepäevadel tehtud mõõtmisi.

OwnOptimizer väärtuste jälgimine

Kui olete sooritanud baasandmete kogumiseks vajalikud mõõtmised, peaksite te jätkama testi tegemist 2-3 korda nädalas. Testige end igal nädalal hommikuti pärast taastumisele pühendatud päeva ja raske treeningu päeva (või raskete treeningpäevade seeria järel). Võite teha ka kolmanda testi tavalise treeningpäeva järel. OwnOptimizer väärtus ei pruugi olla usaldusväärne madala treenituse perioodil või ebakorrapärase treeningute korral. Kui peatate treeningud enam kui 14 päevaks, peate te uuesti koguma baasandmed.

Testi läbiviimine

Usaldusväärsete tulemuste saamiseks tuleb test alati läbi viia standardtingimustes või võimalikult ühesugustes tingimustes. Test on soovitatav teha hommikul enne hommikusöögi söömist. Selleks, et saada usaldusväärseid tulemusi, tuleks lähtuda järgnevatest põhitingimustest:

- Pange peale vööandur. Lisainfo leiate lõigus Treeningu alustamine.
- Te peate olema lõdvestunud ja rahulik.

- Te võite rahuolekus olla kas istukil või lamades. Te peate alati alustama testi samast asendist.
- Testi võib läbi viia kus iganes – kodus, kontoris, terviseklubis – tingimusel, et ümbritsev keskkond on rahulik. Ümberringi ei tohiks olla segavaid helisid (näiteks telerit, raadiot või telefoni) ega teisi inimesi, kes võiksid teid segada.
- Hoiduge söömisest, joomisest ja suitsetamisest vähemalt 2-3 tundi enne testi sooritamist.

Testi läbiviimine

Valige **Test > Optimizer > Start > Optimizer Lie Down**.

Ekraanile ilmuvad nooled viitavad testi toimumisele. Ärge liigutage testi esimese osa ajal, mis kestab 3 minutit.

Kolme minuti möödudes kostub helisignaal ja ekraanile ilmub **Optimizer Stand up**. Tõuske üles ja jääge liikumatult seisma kolmeks minutiks.

Kolme minuti möödudes kostub helisignaal ja test on lõppenud.

Ekraanile ilmub tulemuse numbriline ja sõnaline hinnang. Vajutage nuppu **DOWN**, et näha keskmist südame löögisagedust löökidena minutis puhkeasendis (**HRrest**), kõrgemat südame löögisagedust püstitõusmisel (**HRpeak**) ja keskmist südame löögisagedust püstiasendis (**HRstand**).

Teil on võimalik test igal hetkel katkestada vajutades nuppu **STOP**. Ekraanile ilmub mõneks sekundiks **Optimizer Test canceled**.

Kui jooksukompuuter ei suuda registreerida südame löögisageduse signaali testi alguses või selle kestel, test ebaõnnestub ja ekraanile ilmub **Test failed, check WearLink**. Veenduge, et vööanduri elektroodid on niisutatud ning elektroodid on tihedalt vastu keha ja käivitage test uuesti.

Testi järel

Testi tulemuste tõlgendamine

Jooksukompuuter võtab arvesse viit südame löögisageduse ja südame löögisageduse vahelduvuse parameetrit. Hinnang OwnOptimizer testi tulemusele antakse viimase testi tulemuse võrdlemisel eelmiste testide tulemustega. Randmevastuvõtja ekraanile kuvatakse sõnaline hinnang teie staatuse kohta. Nende selgitused leiate allpool.

Good Recovery / Hea taastumine (1)

Teie testi ajal mõõdetud südame löögisageduse väärtused on keskmisest madalamad. See viitab sellele, et te olete väga hästi treeningutest taastunud. Te võite jätkata treeninguid, sealhulgas intensiivseid treeninguid.

Normal State / Normaalne treeningseisund (2)

Teie testi ajal mõõdetud südame löögisageduse väärtused on normaalsel tasemel. Jätkake treeninguid, kasutage kergemaid ja intensiivsemaid treeninguid ning tehke puhkepäevi.

Training Effect / Treeniv efekt (3)

Teie testi ajal mõõdetud südame löögisageduse väärtused on keskmisest kõrgemad. Tõenäoliselt olete eelmistel päevadel teinud intensiivseid treeninguid. Teil on kaks valikut: 1) puhake või treenige kergema koormusega järgnevate päevade jooksul, või 2) jätkake intensiivseid treeninguid ühe või kahe päeva jooksul ning seejärel taastuge korralikult. Ka teised stressi allikad, palavikulise külmetushaiguse algus või grippi haigestumine võivad esile kutsuda sellise tulemuse.

Steady State / Püsiv treenituse seisund (4)

Teie testi ajal mõõdetud südame löögisageduse väärtused on olnud püsivalt normaalse taseme läheduses pika perioodi jooksul. Efektiivne treening eeldab nii raskeid treeninguid kui ka head taastumist, mis peaks esile kutsuma südame löögisageduse muutumise. OwnOptimizer testi tulemus viitab sellele, et teil pole viimasel ajal olnud intensiivseid treeninguid või piisavat taastumist treeningutest. Korrake testi puhkepäeva järel või kerge treeninguga päeva järel. Kui taastumine on efektiivne, peaks teie uue testi tulemus olema Good Recovery.

Stagnant State / Muutusteta treeningu seisund (5)

Teie testi ajal mõõdetud südame löögisageduse väärtused on ikka veel normaalsel tasemel, ning seda juba pika aja jooksul. Testi tulemus viitab sellele, et teie treeningud pole olnud piisavalt intensiivsed, et optimaalselt areneda. Selleks, et arendada oma kehalist võimekust, peaksid treeningud sisaldama ka intensiivsemaid osi või treeningud peaksid olema pikemad.

Hard Training / Tugev treeningefekt (6)

Teie testi ajal mõõdetud südame löögisageduse väärtused on olnud normaalsest kõrgemal juba mitu korda. Tõenäoliselt olete te sihilikult treeninud suurema koormusega. Testi tulemus viitab ülekoormusele ning teil tuleks korralikult taastuda. Taastumise kontrolliks korrake testi ühe või kahe puhkepäeva või kerge koormusega treeningpäeva järel.

Overreaching / Ülepingutamine (7)

Teie OwnOptimizer testi tulemus viitab sellele, et teil on mitme päeva või nädala jooksul olnud väga intensiivse treeningu periood. Teie testi ajal mõõdetud südame löögisageduse väärtused on olnud kõrged. See viitab sellele, et vajate täielikku taastumist. Mida kauem olete intensiivselt treeninud, seda pikemat perioodi vajate taastumiseks. Korrake testi kahe puhkepäeva järel.

Sympathetic Overtraining / Sümpaatiline ületreening (8)

Teie OwnOptimizer testi tulemus viitab sellele, et teil on mitme päeva või nädala jooksul olnud väga intensiivse treeningu periood ning teie taastumine on olnud ebapiisav. Te olete hetkel ületreeningu seisundis. Normaalse treeningseisundi saavutamiseks peate te taastuma kontrollitud taastumisperioodi jooksul. Kontrollige oma taastumist OwnOptimizer testi abil 2-3 korda nädalas.

Parasympathetic Overtraining / Parasümpaatiline ületreening (9)

Teie testi ajal mõõdetud südame löögisageduse väärtused on madalal tasemel, mis reeglina viitab heale taastumisele. Sellegipoolest, teised parameetrid viitavad parasümpaatilisele ületreeningule. Tõenäoliselt olete treeninud pikema aja jooksul suure koormusega ning te pole jättnud piisavalt aega taastumiseks. Kontrollige, kas teil on avaldunud muud ületreeningule viitavad sümptomid. Näiteks viitavad ületreeningule vähenenud kehaline võimekus, suurenenud väsimus, tujutus, unehäired, püsiv lihaste kangus ja/või läbipõlemise tunne või tülpimus. Sellise tulemuseni võivad viia ka muud stressiseisundid.

Tavaliselt eeldab parasümpaatilise ületreeningu tekkimine pikaajalist suure mahuga treenimist. Selleks, et taastuda parasümpaatilise ületreeningu seisundist, tuleb täielikult taastada kehaline tasakaal. Taastumine võib võtta mitu nädalat. Te ei tohiks treenida, pigem peaksite puhkama kogu taastumisperioodi jooksul. On lubatav, et teete mõned aeroobsed treeningud ja vaid mõned lühikesed kõrge intensiivsusega lõigud.

Samuti võikside kaaluda sel ajal mõne muu spordiala kui teie põhiala treenimist. Sellegipoolest peaks see olema selline spordiala, mida te tunnete ja mis on teile meeldiv. Kontrollige oma taastumist OwnOptimizer testi abil 2-3 korda nädalas. Kui te tunnete, et olete taastunud ning OwnOptimizer testi tulemuseks on Normal State või Good recovery, eelistatavalt enam kui üks kord, võite kaaluda taas tavalise treeningprogrammi juurde naasmist. Kui olete uueks treeningperioodiks valmis, peaksite alustama uut testimisperioodi ning peaksite koguma uuesti baasandmed.



Enne kui muudate põhimõtteliselt oma treeningprogrammi, kaaluge koos nii OwnOptimizer testi tulemust kui ka oma subjektiivset enesetunnet ja sümptomeid. Kui te pole kindel, kas test toimus standardtingimustel, korrake testi. Üksikut testi tulemust võivad mõjutada mitu välist faktorit, näiteks väsimus, stress, peidetud haigus, muutused keskkonnas (temperatuur, kõrgus) jms. OwnOptimizer testi baasandmeid tuleb uuendada vähemalt üks kord aastas, tavaliselt uue treeningaasta alguses.

OwnOptimizer Trend

Valige **Test > Optimizer > Trend**.

Menüüs **Trend** näete, kuidas on muutunud OwnOptimizer väärtus. Võimalik on jälgida kuni 16 OwnOptimizeri väärtust koos testi sooritamise kuupäevaga. Kui tulemuste mälu saab täis, asendab hilisem tulemus varasema tulemuse.

Ekraanile ilmub viimase testi kuupäev, OwnOptimizer väärtuste graafik ja viimane OwnIndexi väärtus. Vajutades nuppu OK näete tulemuse sõnalist hinnangut. Tulemuste vahel saate liikuda nuppude UP ja DOWN abil.

OwnOptimizer väärtuse kustutamine

Valige **Test > Optimizer > Trend**.

Valige väärtus, mida te soovite kustutada ning vajutage ja hoidke all nuppu **LIGHT > Delete value?** Ekraanile ilmub **No/Yes**. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

Trendi faili nullimine

Valige **Test > Optimizer > Reset**.

Teil on võimalik OwnOptimizer testide periood nullida. Kõik testi tulemused kustutatakse mälust. Kui testimisperiood ületab 365 päeva või pole te testinud viimase 30 päeva jooksul, ilmub ekraanile **Reset test period?** (Kas nullida testide periood?).

OwnOptimizer väärtuste analüüs tarkvara abil.

Andmete ülekande tarkvarasse võimaldab teil tulemusi analüüsida mitmel erineval viisil, samuti saate teada rohkem informatsiooni oma edusammude kohta. Tarkvara abil saate teha ka graafilisi võrdlusi eelnevate tulemustega.

10. TAUSTAINFORMATSIOON

Polari sporditsoonid

Polari sporditsoonide abil on võimalik saavutada südame löögisagedusel põhinevate treeningute uus efektiivsuse tase. Treeningud jaotatakse viide tsooni, mis põhinevad protsendil maksimaalsest südame löögisagedusest. Sporditsoonide abil on teil lihtne valida ja jälgida treeningute intensiivsust.

Tsoon	Intensiivsus % SLS _{max} -st	Kestuse näide	Treeningu mõju
MAXIMUM 	90–100% 171–190 lööki minutis	alla 5 minuti	Tulemus: Maksimaalne või selle lähedane pingutus lihaste ja hingamise jaoks Tunne: Väga pingeline hingamiselundkonna ja lihaste jaoks Soovitus: Väga kogenud ja kõrge kehalise võimekusega sportlastele. Vaid lühikesed intervallid, tavaliselt lühikesed ettevalmistusel lühikeseks jooksudistantsideks
HARD 	80–90% 152–171 lööki minutis	2–10 minutit	Tulemus: Paranenud võime hoida kiiruslikku vastupidavust Tunne: Väsimus lihastes ja raske hingeldamine Soovitus: Kogenud jooksjatele treeninguteks kogu aasta jooksul erineva pikkusega lõikudel. Muutub oluliseks võistluseelisel perioodil.
MODERATE 	70–80% 133–152 lööki minutis	10–40 minutit	Tulemus: Parandab üldist treeningutempot, muudab mõõduka koormusega treeningud kergemaks ja parandab efektiivsust. Tunne: Ühtlane kontrollitud kiire hingamine Soovitus: Võistlusteks ettevalmistuvatele või võimekust parandavatele jooksjatele, eriti pool- ja täismaratoniideks ettevalmistujatele.
LIGHT 	60–70% 114–133 lööki minutis	40–80 minutit	Tulemus: Põhivastupidavuse parandamine ja taastumise edendamine, ainevahetuse parandamine Tunne: Mõnus ja kerge, madal koormus lihastele ja südame-vereringesüsteemile Soovitus: Igaühele pikkadeks treeninguteks ettevalmistusperioodil või taastumiseks võistlusperioodil
VERY LIGHT 	50–60% 104–114 lööki minutis	20–40 minutit	Tulemus: Aitab soojendusel ja lõdvestusel, aitab taastuda Tunne: Tundub väga kergena, väike pingutus Soovitus: Taastumiseks ja lõdvestumiseks kogu hooaja jooksul

SLS_{max} = maksimaalne südame löögisagedus (220-vanus). Näites: 30-aastane inimene, 220-30=190.

Treening (jooksmine) **sporditsoonis 1** toimub väga madala intensiivsusega. Treeningu põhimõte seisneb võimekuse taseme tõusus treeningujärgse taastumise käigus, mitte ainult treeningu enda ajal. Te saate taastumist kiirendada väga madala intensiivsusega treeningu abil.

Vastupidavustreening toimub **sporditsoonis 2**, mis on iga treeningu oluline osa. Jooksmine selles sporditsoonis on kergeks aeroobseks treeninguks. Pika kestusega treening selles madala intensiivsusega tsoonis on efektiivne ka energia kulutamise seisukohast. Vastupidavustreeningu edusammud eeldavad püsivust.

Aeroobset võimekust on võimalik arendada **sporditsoonis 3**. Treeningu intensiivsus selles tsoonis on kõrgem kui sporditsoonides 1 ja 2, kuid koormus on ikka veel aeroobne. Treening sporditsoonis 3 võib koosneda näiteks intervallidest, millele järgneb taastumine. Jooksmine selles tsoonis on eriti efektiivne südame ja skeletilihaste vereringe tõhususe parandamiseks.

Kui teie eesmärgiks on võistlemine oma potentsiaalse tipu lähedal, peate te kasutama ka **tsoone 4 ja 5**. Nendes tsoonides treenite anaeroobselt, kuni 10-minutiliste intervallidena. Mida lühem on pingutusintervall, seda kõrgem peab olema intensiivsus. Väga tähtis on piisav taastumine intervallide vahel. Treening tsoonides 4 ja 5 on mõeldud sportlase tippvormi lähedale jõudmiseks.

Polari sporditsoone saab seada täpsemaks teades oma laboris mõõdetud maksimaalset südame löögisagedust või tehes maksimaalse pingutuse testi iseseisvalt. Kui treenite ühes sporditsoonis, on treeningu eesmärgiks kogu vahemiku kasutamine. Tsooni keskel püsimine on lihtne eesmärk, kuid ei ole tarvis hoida oma südame löögisagedust ühel tasemel kogu aeg. Südame löögisagedus kohaneb treeningu intensiivsusega aeglaselt (viivitusega). Näiteks kui liigute tsoonist 1 tsooni 3 võib vereringesüsteemi kohanemine aega võtta 3 kuni 5 minutit.

Südame löögisageduse reaktsioon kindla intensiivsusega treeningule sõltub treeningust, taastumisest, keskkonnast ja teistest mõjuritest. Seetõttu tuleks pöörata tähelepanu tekkivale väsimustundele ja muuta vastavalt ka treeningprogrammi.

Lihtne viis sporditsoonide kasutamiseks on nende kasutamine kontrollvahemikena. Lisainfo leiate lõigust Treeningute plaanimine.

Treeningu järel näete treeningu kestuse jaotust sporditsoonidesse. Vaadake menüüs **Weekly** järgi, millistes sporditsoonides treenisite ja kui palju aega veetsite kindlas sporditsoonis.

Polar ProTrainer 5 tarkvara pakub kuni 10 sporditsooni kasutamise võimalust oma treeninguvajaduste rahuldamiseks ja südame löögisageduse reservi ärakasutamiseks.

OwnZone-treeningud

Jooksukompuuter leiab automaatselt individuaalse aeroobseks treeninguks sobiva treeningvahemiku: OwnZone'i. Unikaalne Ownzone funktsioon määrab kindlaks treeningtsooni aeroobseteks treeninguteks. See funktsioon juhendab teid treeningu ajal ja võtab arvesse teie hetke kehalist ja vaimset seisundit. Enamuse täiskasvanute puhul vastavad OwnZone piirid vahemikule 65-85% maksimaalsest südame löögisagedusest.

OwnZone'i kontrollvahemiku piirid on võimalik leida 1-5-minutilise soojenduse ajal, kusjuures soojenduseks sobib näiteks käimine, sörkjooks või mõne muu spordiala harrastamine. Tähtis on alustada treeningut aeglaselt ja madala intensiivsusega ning seejärel tõsta sujuvalt koormuse kaudu südame löögisagedust. OwnZone on mõeldud kasutamiseks tervetel inimestel. Teie tervislik seisund, näiteks kõrge vererõhk, südamearütmia ning teatud medikamentide võtmine, võib põhjustada südame löögisagedusel põhineva OwnZone'i leidmise ebaõnnestumise.

Kehalise võimekuse parandamise oluline osa on keha poolt treeningu ajal saadetatavate signaalide kuulamine ja tõlgendamine. OwnZone funktsiooni kasutamine iga treeningu eel garanteerib kõige

efektiivsema kontrollvahemiku leidmise eelseisvaks treeninguks konkreetsel päeval, sest soojendusharjutused erinevad üksteisest erinevate treeningute puhul ning kehaline ja vaimne seisund võib samuti olla erinev erinevatel päevadel (näiteks stressi või haiguse tõttu).

Maksimaalne südame löögisagedus

Maksimaalne südame löögisagedus (SLS_{max}) on maksimaalse kehalise pingutuse korral saavutatav suurim südamelöökide arv minutis. See on individuaalne ja sõltub vanusest, pärilikest faktoritest ja kehalise võimekuse tasemest. See võib sõltuda ka sellest, millise spordiala harrastamisel seda mõõdetakse. Maksimaalset südame löögisagedust kasutatakse treeningute intensiivsuse väljendamiseks.

Maksimaalse südame löögisageduse kindlakstegemine

Maksimaalset südame löögisagedust (SLS_{max}) on võimalik kindlaks teha mitmel moel.

- Kõige täpsem on SLS_{max} kliiniline mõõtmine, tavaliselt toimub see kardioloogi või sporditeadlase järelevalve all maksimaalse pingutuse testi käigus jooksurajal või veloergomeetril.
- Teil on võimalik SLS_{max} kindlaks teha iseseisvalt näiteks koos treeningpartneriga treenides.
- Teil on võimalik teada saada eeldatav maksimaalne südame löögisagedus (HR_{max-p}) Polar Fitness Testi käigus.
- SLS_{max} on võimalik välja arvutada valemi 220-vanus abil, kuid teaduslikud uuringud näitavad, et see meetod ei ole usaldusväärne, eriti vanemate inimeste puhul, kes on olnud pikka aega heas vormis.

Kui te olete teinud viimaste nädalate jooksul raskemaid treeninguid ja teate, et suudate maksimaalse südame löögisageduse saavutada ohutult, võite maksimaalse pingutuse testi sooritada iseseisvalt. Soovitatav on treeningkaaslase juuresolek. Kui kahtlete, konsulteerige enne testimist oma arstiga.

Siin on lihtsa testi näide.

- 1. aste:** Tehke tasasel maastikul 15-minutiline soojendus, viies tempo oma tavalise treeningutempo tasemele.
- 2. aste:** Valige välja kungas või trepp, mille tippu jõudmiseks teil kulub enam kui 2 minutit. Jookske künkast/trepist üles, tõeses tempo selliseks, mida te oleksite suutelised hoidma 20 minuti jooksul. Laskuge künka jalamile / trepist alla tagasi.
- 3. aste:** Jookske veelkord künkast/trepist üles tempos, mida te suudaksite hoida 3 km läbimisel. Märkige üles kõrgeim südame löögisageduse näit. Teie maksimaalne südame löögisagedus on ligikaudu 10 lööki kõrgem ülesmürgitud väärtusest.
- 4. aste:** Jookske künkast/trepist alla, et teie südame löögisagedus langeks 30-40 löögi võrra minutis.
- 5. aste:** Jookske künkast/trepist üles tempos, mida suudate hoida 1 minuti jooksul. Proovige joosta poole vahemaast tipuni. Märkige üles kõrgeim südame löögisageduse näit. See peaks olema teie maksimaalse südame löögisageduse lähedal. Kasutage seda näitu maksimaalse südame löögisageduse näiduna treeningtsoonide seadmisel.
- 6. aste:** Kindlasti tehke vähemalt 10-minutiline lõdvestus.

Südame löögisagedus istesendis

HR_{sit} on teie keskmine südame löögisagedus täielikus puhkeolekus (näiteks istudes). Selleks, et mõõta HR_{sit} väärtus, võtke istet, pange peale vööandur ja ärge tegelge kehalise koormusega. HR_{sit} väärtuse täpseks teadasaamiseks korrake mõõtmisi mitu korda ning arvutage välja mõõtmiste keskmine.

Polar Running Index

Running Index võimaldab kiiresti jälle saada võimekuse muutustele. Võimekust (kui kiiresti/kergelt suudate kindla tempoga joosta) mõjutab otseselt aeroobne võimekus (VO_{max}) ja treeningu ökonoomsus (kui efektiivselt toimib teie keha jooksmise ajal), ning Running Index on selle mõju

mõõtmiseks. Salvestades Running Indexi väärtused aja jooksul, saate te aimu edusammudest. Edusammud tähendavad seda, et jooksmiseks kindla tempoga vajate väiksemat pingutust või on samasuguse pingutuse juures on jooksutempo kõrgem. Running Index funktsioon suudab need edusammud välja arvutada. Running Index annab teile igapäevaselt tagasisidet teie jooksuvõimekuse tasemest, mis võib erinevatel päevadel olla erinev.

Running Indexi eelised:

- Rõhutab heade treeningute ja puhkepäevade positiivset mõju.
- Võimaldab jälgida kehalise võimekuse ja sooritusvõime muutusi erinevatel südame löögisageduse tasemetel – mitte ainult maksimaalse pingutuse tasemel.
- Teil on võimalik leida enda jaoks optimaalne jooksmise kiirus, kui võrdlete erinevate treeningute Running Index väärtusi.
- Running Index rõhutab jooksutehnika ja kehalise võimekuse tähtsust arengus.

Running Index arvutatakse igal treeningul, mil registreeritakse südame löögisageduse signaal ja jooksu kiiruseandurit* lähtuv signaal ning täidetud on järgnevad tingimused:

- jooksu kiirus on suurem kui 6 km/h ja kestus üle 12 minuti;
- südame löögisagedus ületab 40% maksimaalsest südame löögisagedusest.

Veenduge, et jooksu kiiruseandur on kalibreeritud. Indeksi arvutamine algab treeningu andmete salvestamise alustamisel. Treeningu ajal on lubatud peatuda korraks näiteks valgusfoori juures, ilma et indeksi arvutamine katkeks.

Lõpus kuvab jooksukompuuter ekraanile Running Indexi väärtuse ja salvestab selle menüüsse File. Võrrelge oma tulemust allpool oleva tabeliga. Tarkvara kasutades on teil võimalik jälgida ja analüüsida Running Indexi muutusi ajas ja erinevate jooksmise kiiruste puhul. Samuti saate analüüsida lühiajalisi ja pikaajalisi muutusi võrreldes erinevate treeningute Running Indexide.

Lühiajaline analüüs

Running Index	Sooritusvõime tase
<30	Väga madal
31-37	Madal
38-44	Rahuldav
45-51	Keskmine
52-58	Hea
59-65	Väga hea
>65	Suurepärane

On võimalikud päevased kõikumised, mis tulenevad välistest tingimustest, näiteks pinnasest, maastikust, tuulest, temperatuurist.

Pikaajaline analüüs

Üksikud Running Index väärtused moodustavad trendi, mis ennustab teie tulemusi teatud vahemaa läbimisel.

Allpool olev tabel pakub välja maksimaalse pingutuse korral erinevate distantside läbimise kestuse. Kasutage pikema aja jooksul registreeritud Running Indexi keskmiseid väärtusi. **Ennustus on täpsem, kui Running Index on registreeritud võrreldava vahemaaga võimalikult sarnaste tingimuste ja kiiruste puhul.**

Running Index	Cooperi 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	1900	0:37:30	1:16:00	2:45:00	5:45:00
38	2000	0:35:00	1:11:30	2:34:00	5:20:00
40	2100	0:32:30	1:06:30	2:24:00	5:00:00
42	2200	0:30:45	1:03:00	2:16:00	4:45:00
44	2300	0:29:00	0:59:30	2:09:00	4:30:00
46	2400	0:28:00	0:57:30	2:04:00	4:20:00
48	2500	0:26:45	0:55:00	1:59:00	4:10:00
50	2600	0:25:30	0:52:30	1:54:00	4:00:00
52	2700	0:24:15	0:50:00	1:49:00	3:50:00
54	2850	0:23:15	0:48:00	1:44:00	3:40:00
56	2950	0:22:15	0:46:00	1:40:00	3:32:00
58	3100	0:21:15	0:44:00	1:36:00	3:25:00
60	3200	0:20:30	0:42:30	1:33:00	3:18:00
62	3300	0:19:30	0:40:30	1:29:00	3:10:00
64	3400	0:19:00	0:39:30	1:26:00	3:05:00
66	3500	0:18:30	0:38:30	1:24:00	3:00:00
68	3650	0:17:45	0:37:00	1:21:00	2:55:00
70	3750	0:17:15	0:36:00	1:19:00	2:50:00
72	3900	0:16:30	0:34:30	1:16:00	2:45:00
74	4000	0:16:00	0:33:30	1:14:00	2:40:00
76	4100	0:15:30	0:32:30	1:12:00	2:35:00
78	4200	0:15:15	0:32:00	1:10:00	2:30:00

* Vajalik on lisavarustusena saadaolev jooksu kiiruseandur S1.

Tuleb tähele panna, et lisaks heale Running Indexile on maksimaalse jooksusoorituse jaoks vajalikud hea ettevalmistus, optimaalsed tingimused, kiiruslik vastupidavus ja ettevõtlikkus. Seda mõjutavad treeningu kvaliteet ja kvantiteet ning ka loomulik anne.

Polar Article Library

Selleks, et teada saada fakte ja näpunäiteid oma jooksusoorituse parandamiseks, külastage Polar Article Library artiklite raamatukogu.

11. INFO KLIENDITEENINDUSE KOHTA

Hooldus ja korrashoid

Toote eest hoolitsemine

Nagu ka kõiki teisi elektroonikaseadmeid, tuleb ka Polari südame löögisageduse monitori käsitseta ettevaatlikult. Allpool olevad soovitused aitavad teil täita omapoolseid garantiikohustusi ning nautida toote kasutamist mitme aasta jooksul.

Peale kasutamist ühendage kummipael saatjast lahti. Puhastage saatja vee ja seebiga. Kuivatage see käterätiga. Ärge kasutage puhastamiseks alkoholi ega abrasiivseid aineid (terasvilla või puhastava toimega kemikaale).

Loputage vööanduri kummipael jooksva vee all peale iga kasutamiskorda. Kui te kasutate vööandurit enam kui kolm korda nädalas, peske seda vähemalt kord kolme nädala jooksul pesumasinas 40°C juures. Pesemiseks kasutage pesemiskotti. Ärge leotage kummipaela ning ärge kasutage pesuvahendit, mis sisaldab valgendit või pehmendajat. Ärge laske kummipaela keemiliselt puhastada ega valgendada.

Enne pikaajalist hoiustamist peske kummipael puhtaks. Peske kummipaela pärast kasutamist basseinis, mille vee kloorisisaldus on kõrge. Ärge tsentrifuugige ega triikige kummipaela. Ärge pange vööanduri saatjaosa pesumasinasse ega kuivatisse. **Kuivatage ja hoiustage vööanduri kummipaela ja vööanduri saatjat eraldi.**

Hoidke, randmevastuvõtjat, vööandurit ja jooksu kiiruseandurit kuivas ja jahedas kohas. Ärge hoidke neid niiskes keskkonnas, õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises (kilekotis või spordikotis) ega koos elektrit juhtivast materjalist asjadega (märg käterätik). Ärge kastke jooksu kiiruseandurit vette. Ärge jätke südame löögisageduse monitori osi pikaks ajaks otsese päikesevalguse kätte.

Töötemperatuur on –10°C kuni +50°C / +14°F kuni 122°F.

Hooldamine

Kaheaastase garantiiperioodi jooksul soovitame teil hooldustööd läbi viia ainult Polari poolt volitatud teeninduskeskustes. Garantii alla ei kuulu vigastused ja kahju, mis on tekkinud Polari poolt volitamata isikute poolt läbiviidud hooldusest.

Patareide vahetamine

Südame löögisageduse monitori randmevastuvõtja, vööanduri ja jooksu kiiruseanduri* patareide vahetamiseks järgige tähelepanelikult juhiseid, mis on antud lõigus Jooksu kiiruseanduri patarei paigaldamine. Juhised kehtivad kõigi jooksukompuutri osade patareide vahetamise kohta.

Kui eelistate, et patareivahetuse teostaks Polar, pöörduge palun volitatud teeninduskeskuse poole. Patareivahetuse järel viiakse läbi ka perioodiline südame löögisageduse monitori kontroll.

Taustvalgustuse sagedas kasutamine kiirendab randmevastuvõtja patarei tühjenemist. Patarei tühjenemise sümbol võib ilmuda ekraanile külmades tingimustes ning kaduda taas ekraanilt normaalse temperatuuri juurde naasmisel. Selleks, et tagada patareipesa kaane maksimaalne tööiga, tohib seda avada vaid patarei vahetamiseks. Patarei vahetamisel veenduge, et tihend ei oleks vigastatud. Vigastuste ilmnemisel tuleb tihend asendada uuega. Patarei ja tihendi komplektid on saadaval hästivarustatud kauplustes ja Polari teeninduskeskustes. USAs ja Kanadas on tihendid saadaval vaid Polari teeninduskeskustes.



Hoidke patarei laste käeulatusesst väljas. Kui laps neelab patarei alla, võtke viivitamatult ühendust arstiga. Patareide hävitamine peab toimuma kooskõlas kohalike ettekirjutustega.

* Vajalik on lisavarustusena saadaolev jooksu kiiruseandur S1.

Ettevaatusabinõud

Häired treeningu ajal

Treeningvarustuse poolt põhjustatavad elektromagnetilised häired

Elektromagnetilisi häireid võivad põhjustada kõrgepingeliinid, valgusfoorid, elektri õhuliinid, trammi- ja trolliliinid, televiisorid, automootorid, rattakompuutrid, elektrimootoriga treeningvarustus, mobiiltelefonid või metallidetektorid värvate läbimine. Häiritud näidu ilmnemisel tuleb eemalduda häire allikast.

Häireid südame löögisageduse monitori töös võib põhjustada ka treeningvarustus või selle elektroonilised või elektrilised komponendid nagu LED-ekraanid, mootorid ja elektrilised pidurid. Häirete vältimiseks toimige järgnevalt.

1. Eemaldage vööandur rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
2. Liigutage randmevastuvõtjat ringi seni, kuni leiata ala, kus puudub ekraanil väärnäit ning ekraanil on 00. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem treeningvarustuse ekraani ees, ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.
3. Kinnitage vööandur uuesti ümber rindkere ja hoidke randmevastuvõtja häirevabas alas.

Kui südame löögisageduse monitor ei tööta ikka koos treeningvarustusega, ei sobi viimast koos juhtmeta südame löögisageduse monitoriga kasutada.

Ülekoste

Ilma raamita südame sümbol tähistab kodeerimata ülekannet. Kui kasutusel on kodeerimata signaal, võtab randmevastuvõtja vastu signaale kõigilt 1 meetri raadiuses olevatelt südame löögisageduse vööanduritelt. Samaaegselt välja saadetud kodeerimata ülekandel põhinevad signaalid võivad põhjustada ülekoste.

Kui keegi teine südame löögisageduse monitori kasutaja põhjustab häireid, eemalduge sellest isikust ja jätkake treeningut nagu tavaliselt.

Järgmiste sammude abil on teil võimalik vältida kellegi teise südame löögisageduse signaali registreerimist:

1. Eemaldage vööandur keha ümbert 30-ks sekundiks. Eemaldage teisest südame löögisageduse monitori kasutajast.
2. Pange vööandur uuesti ümber rindkere ja tooge randmevastuvõtja vööanduril oleva Polari logo lähedale. Randmevastuvõtja asub taas otsima südame löögisageduse signaali. Jätkake treeningut.

RS400 kasutamine veekeskonnas

Südame löögisageduse monitori on võimalik kasutada veekeskonnas. Sellegipoolest, tegemist ei ole sukeldumisel kasutatava vahendiga. Veekindluse tagamiseks ärge vajutage randmevastuvõtja nuppe vee all. Südame löögisageduse mõõtmisel vees võib tekkida häireid järgmistel põhjustel.

- Suure kloorisisaldusega basseinivesi ja merevesi võivad olla väga hea juhtivusega, põhjustades vööanduri elektrodide lühisesse sattumise, mille tagajärjel ei ole vööandur enam võimeline EKG-signaale leidma.
- Vette hüppamisel või jõuliste liigutuste tõttu ujumise ajal võib muutuda vööanduri asukoht ning see ei ole enam võimeline EKG-signaali leidma.

- EKG-signaali tugevus on indiviiditi erinev, sõltudes kudede koostisest. Südame löögisageduse mõõtmisel veekeskkonnas esineb probleeme tunduvalt sagedamini kui selle muude kasutuste korral.

Kiiruseandurit Polar S1 võib kasutada niiskes keskkonnas, sealhulgas ka vihma ajal, kuid ta ei ole mõeldud kasutamiseks vee all.

Riskide vähendamine treenimisel

Sportimises võib peituda ka teatud ohtusid. Enne treeningprogrammi alustamist on soovitatav vastata järgmistele küsimustele kontrollimaks teie tervislikku seisundit. Kui vastate kasvõi ühele järgnevatest küsimustest positiivselt, soovitage teil enne treeningute alustamist pöörduda konsultatsiooniks arsti poole.

- Kas te ei ole regulaarselt harjutanud viimase 5 aasta jooksul?
- Kas teil on kõrge vererõhk?
- Kas teil on kõrge vere kolesterooli tase?
- Kas teil on mõne haiguse sümptomeid?
- Kas te tarvitate vererõhu- või südameravimeid?
- On teil olnud hingamisprobleeme?
- Olete te taastumas tõsisest haigusest või ravist?
- Kas te kasutate südamestimulaatorit või on teil implanteeritud mõni elektrooniline seade?
- Kas te suitsetate?
- Kas te olete rase?

Pöörake tähelepanu ka sellele, et südame löögisagedust võivad muuhulgas mõjutada südame-, veresoonekonna (eriti kõrgvererõhutõve) ja astma ravimid, samuti mõned ravimid, mida pihustatakse hingamisteedesse ning ka energiajoojoid, alkohol ja nikotiin.

Tähtis on tähele panna oma organismi reaktsioone sportimise ajal. **Kui te tunnete ootamatut valu või väsimust, soovitatakse treenimine lõpetada või jätkata väiksema koormusega.**

Märkus inimestele, kellele on paigaldatud südamestimulaator, defibrillaator või muu elektrooniline seade. Südamestimulaatoriga inimesed võivad südame löögisageduse monitori kasutada omal vastutusel. Enne selle kasutuselevõtmist soovitage me arsti järelevalve all läbi viia kasutustest selleks, et tagada stimulaatori ja südame löögisageduse monitori kooskasutamise ohutus ja usaldusväarsus.

Kui teil on allergia nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes või kui te arvate, et toode on põhjustanud allergiat, kontrollige, ega need pole märgitud Tehniliste andmete peatükis Polari südamelöögisageduse monitoris kasutatavate materjalide nimekirjas. Reaktsiooni ärahoidmiseks kandke vööandurit alussärki peal. Niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektroodide alla, et tagada südame löögisageduse monitori tõrgeteta töö.

Teie ohutus on meile tähtis. Jooksmise kiiruseanduri kuju on disainitud nii, et see ei jääks jooksmise ajal kuhugi kinni. Igatahes peate te olema ettevaatlik kiiruseanduri kasutamisel joostes, eriti siis, kui jooksete maastikul, võsas või rägastikus.



Niiskuse ja hõõrdumise koostoimel võib vööanduri materjal määrada heledaid riideid. Kui kasutate nahal putukatõrjevahendit, peate te kindlustama selle, et putukamürk ei puutu kokku vööanduriga.

* Vajalik on lisavarustusena saadaolev jooksu kiiruseandur S1.

Tehnilised andmed

Jooksukompuuter

Klass 1 laserseade	
Patarei tööiga:	keskmiselt 1 aasta (koormusel 1 tundi päevas, 7 päeva nädalas)
Patarei tüüp:	CR2032
Patareipesa tihend:	O-tihend 20,0 x 1,1, silikoonmaterjalist
Töötemperatuur:	-10°C kuni +50°C / 14°F kuni 122°F
Kellarihma ja pandla materjal:	Polüuretaan, roostevaba teras
Tagakaas:	Tagakaas on valmistatud polüamiidist ja roostevabast terasest, mis vastab EÜ direktiivile 94/27/EU ja selle parandustele 1999/C 205/05 nikli eraldumisest pikka aega nahaga kokkupuutes olevatest toodetest.
Kella täpsus:	parem kui ± 0,5 sekundit päevas temperatuuril +25°C.
Südame löögisageduse mõõtmise täpsus:	± 1% või ± 1 löök minutis ükskõik missugune on suurem, muutumatute tingimuste puhul.
Südame löögisageduse mõõtevahemik:	15 – 240 lööki minutis
Liikumiskiiruse näitude vahemik:	Polar S1: 0-29,5 km/h või 0-18,3 miili tunnis

Randmevastuvõtja piirväärtused

Maksimaalne mällu salvestatavate treeningute arv:	99
Maksimaalne stopperi näit:	99 h 59 min 59 s
Maksimaalne mällu salvestatavate ringiaegade arv:	99
Maksimaalne jalatsitega 1 (Shoes 1) summaarse treeningutel läbitud vahemaa näit:	999999 km / 621370 miili
Maksimaalne jalatsitega 2 (Shoes 2) summaarse treeningutel läbitud vahemaa näit:	999999 km / 621370 miili
Maksimaalne summaarse treeningutel läbitud vahemaa näit:	999999 km / 621370 miili
Maksimaalne summaarse treeningute kestuse näit:	9999h 59min 59s
Maksimaalne summaarse treeningutel kulutatud kalorite hulga näit:	999 999 kcal
Maksimaalne summaarse treeningute arvu näit:	9999

Saatja (vööandur)

WearLink 31 vööanduri patarei tööiga:	keskmiselt 2 aastat (koormusel 1 tund päevas, 7 päeva nädalas).
Patarei tüüp:	CR2025
Patareipesa tihend:	O-tihend 20,0 x 1,0, silikoonmaterjalist
Töötemperatuur:	-10°C kuni +40°C / 14°F kuni 104°F
Saatja materjal:	Polüamiid
Kummipaela materjal:	Polüuretaan, polüamiid, polüester, elastaan ja nailon

Jooksu kiiruseandur S1

Patarei tööiga:	Keskmiselt 20 kasutustundi
Patarei tüüp:	Üks AAA patarei
Töötemperatuur:	-10°C kuni +50°C / 14°F kuni 122°F.
Täpsus:	±3 % või parem, peale kalibreerimise läbiviimist, kehtib püsivate tingimuste korral.

Polar WebLink tarkvara, andmete ülekanne IrDA tehnoloogia abil, Polar ProTrainer 5™

Nõuded arvutile: PC-tüüpi arvuti
Windows® 2000/XP (32bit)
IrDA-ühilduv infrapunaport (kas sisseehitatud või välise seadmena lisatud)
Protsessor Pentium II 200MHz või kiirem
SVGA või parem monitor
50 MB vaba mahtu kõvakettal
CD-ROM-lugeja

Polari jooksukompuuter kuvab füsioloogilise pinge määra ja sportimise või treenimise intensiivsuse astme. Ekraanile kuvatakse võimekuse näitajaid ja keskkonnaparameetreid nagu kõrgus ja temperatuur. Jooksu kiiruseanduri S1 abil on võimalik mõõta jooksimisel läbitud vahemaad ja kiirust, samuti on võimalik registreerida jooksusammude sagedust. Teistsugust kasutamist pole ette nähtud ega eeldatud.

Polari südame löögisageduse monitori ei tohi kasutada selliste keskkonnaparameetrite mõõtmiseks, mille mõõtmisel eeldatakse professionaalset või tööstuslikku täpsust. Lisaks, seadet ei tohi kasutada mõõtmiseks veealuse või õhus toimuva tegevuse ajal.

Polari tooted kontrollitakse veekindluse suhtes vastavalt rahvusvahelisele standardile ISO 2281. Tooted on jaotatud kolme erinevasse kategooriasse vastavalt veekindlusele. Viite toote veekindluse kategooriale leiate te toote tagaküljelt, võrrelge seda allpool tabelis esitatud andmetega. Palun pange tähele, et käesolevad märkused ei pruugi kokku langeda teiste tootjate märkustega.

Mürgistus tagaküljel	Veepritsmes, higi, vihmapiisad jne.	Suplemine ja ujumine	Snorgeldamine ja sukeldumine ilma õhuvarudeta	SCUBA-sukeldumine (õhuvaru kaasavõtmisega)	Veekindluse iseloomustus
Water resistant	X				Pritsmes, vihmapiisad jne.
Water resistant, 50 m	X	X			Minimaalne veekindlus suplemiseks ja ujumiseks*
Water resistant, 100 m	X	X	X		Sagedaseks kasutamiseks veekeskkonnas, kuid mitte süvavee-sukeldumiseks

* Samad tingimused kehtivad ka Polar WearLink võõanduri kohta, millel on tähistus Water resistant 30m.

Korduma kippuvad küsimused

Mida ma peaksin tegema, kui ...

... ekraanile ilmub patarei tühjenemise sümbol ja tekst Battery low?

Patarei tühjenemise sümboli ilmumine on esimene viide patarei tühjenemise kohta. Patarei tühjenemise sümbol võib ekraanile ilmuda ka külmades tingimustes. Sümbol kaob ekraanilt, kui naasete normaalse temperatuuri juurde. Kui sümbol ilmub ekraanile, lülituvad välja helisignaalid ja taustvalgustus. Lisainfo patarei vahetamise kohta leiate lõigust Hooldus ja korrashoid.

... ma ei tea, kus ma menüüdes asun?

Vajutage ja hoidke all nuppu STOP, kuni jooksukompuuter naaseb kellaajarežiimi.

... jooksukompuuter ei reageeri nupuvajutustele?

Teostage jooksukompuutrit alglaadimine, vajutades ja hoides all kõiki nuppe kahe sekundi jooksul, kuni ekraanile ilmuvad kõik sümbolid. Vajutage ükskõik millist nuppu ja seadistage alglaadimise järel põhiseadistustest kellaaeg ja kuupäev. Kõik muud seadistused jäävad alles. Võite ülejäänud seadistused vahele jätta vajutades ja hoides all nuppu STOP.

... südame löögisageduse näit on hüplik, äärmiselt kõrge või langeb nulli (00)?

- Kontrollige, kas randmevastuvõtja on võõandurist alla 1 meetri kaugusel.
- Kontrollige, et elastne kummipael ei oleks treenimise käigus lõdvenenud.
- Veenduge, et tekstiilelektroodid oleksid tihedalt ümber rindkere.
- Kontrollige, et võõanduri elektroodid / riietuse elektroodid oleksid niisked ja et te kannaksite võõandurit nagu juhendatud.
- Kontrollige, kas võõandur/riietus on puhas ja vigastamata.
- Veenduge, et ülekanderaadiuses (1 m) ei oleks teisi südame löögisageduse monitore.
- Tugevad elektromagnetilised signaalid võivad põhjustada korrapäratuid näite. Lisainfo leiate peatükist Ettevaatusabinõud.
- Kui korrapäratud südame löögisageduse näidud jäävad ekraanile vaatamata võimalikust häirete allikast eemaldumisele, vähendage kiirust ja kontrollige pulssi käsitsi. Kui te tunnete, et see vastab kõrgele südame löögisageduse näidule ekraanil, võib teid olla tabanud arütmiahoog. Kuigi enamus arütmiaid on ohutud, konsulteerige oma arstiga.
- Põetud südamehaigus võib olla muutnud teie EKG-d. Sellisel juhul konsulteerige oma arstiga.

... ekraanile ilmub Memory full?

Selline teade ilmub ekraanile, kui olete salvestanud 99 ringiaega või on saanud täis treeningu andmete salvestamiseks mõeldud mälu. Sellisel juhul lõpetage treeningu andmete salvestamine ja kandke treeningufailid Polar ProTrainer 5 tarkvarasse. Seejärel kustutage need jooksukompuutri mälust.

... ekraanile ilmub Check WearLink! ning jooksukompuuter ei suuda leida südame löögisageduse signaali?

- Kontrollige, kas randmevastuvõtja on võõandurist alla 1 meetri kaugusel.
- Kontrollige, et elastne kummipael ei oleks treenimise käigus lõdvenenud.
- Veenduge, et riietuse tekstiilelektroodid oleksid tihedalt ümber rindkere.
- Kontrollige, et võõanduri elektroodid / riietuse elektroodid oleksid niisked.
- Kontrollige, et võõanduri / riietuse elektroodid oleksid puhtad ja vigastamata.
- Kui südame löögisageduse registreerimine ei toimi spordiriietusega, proovige südame löögisagedust mõõta elastses kummipaelas olevate elektroodide abil. Kui see õnnestub, on viga tõenäoliselt spordiriietuses. Palun võtke ühendust spordiriietuse müüja või valmistajaga.
- Kui te olete läbi proovinud eelnevalt kirjeldatud soovitused ja teil ei õnnestu südame löögisageduse mõõtmine, võib põhjuseks olla võõanduri patarei tühjenemine. Lisainfo leiate peatükist Hooldus ja korrashoid.

... ekraanile ilmub Check Footpod! ja jooksukompuuter ei registreeri kiiruse ja vahemaa signaali?*

- Veenduge, et jooksu kiiruseanduri funktsioon on jooksukompuutris sisse lülitatud. Kui on, siis peaks ekraanile ilmuma jooksja sümbol.
- Veenduge, et jooksu kiiruseandur on sisse lülitatud, milleks on vaja vajutada ja hoida all punast nuppu.
- Kui üritate jooksu kiiruseandurit sisse lülitada ja kas vilgub punane tuli või ei vilgu tuli üldse, tuleb vahetada jooksu kiiruseanduri patarei. Lisainfo leiate lõigust Jooksu kiiruseanduri patarei paigaldamine.
- Kui te hoiate jooksukompuutrit enda ees enam kui 15 sekundi jooksul, peatub kiiruse ja vahemaa andmete mõõtmine. Taasalustage mõõtmist käe liigutamisega.
- Kui jooksete jooksurajal ja olete kinnitanud jooksukompuutrit enda ees olevale rõhttorule, liigutage jooksukompuutrit külje poole.

... ekraanile ilmub Footpod calibration failed?

Kalibreerimine ei õnnestunud ja te peate uuesti kalibreerima. Kalibreerimine ebaõnnestub, kui liigute kalibreerimise ajal. Kui olete ringi lõpetanud, lõpetage jooksmine ja püsige liikumatult. Kätsi kalibreerimisel on kalibreerimisvahemik 0.500 kuni 1.500. Kui seate faktori väljapoole seda vahemikku, kalibreerimine ebaõnnestub.

... ekraanile ilmub Memory low?

Memory low ilmub ekraanile, kui treeningute salvestamiseks on vaba mälu jäänud alla 1 tunni. Selleks, et maksimaalselt ära kasutada vaba mälumahtu, valige menüüst **Settings > Features > Rec.rate** pikim andmete salvestamisintervall, 60 sekundit. Kui mälumaht saab täis, ilmub ekraanile **Memory full**. Mälu vabastamiseks kandke treeningud üle Polar ProTrainer 5 tarkvarasse ja kustutage need jooksukompuutri mälust.

* Vajalik on lisavarustusena saadaolev jooksu kiiruseandur S1.

Polari piiratud rahvusvaheline garantii

- Neile, kes ostsid selle toote USAs või Kanadas, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Inc. Neile, kes ostsid selle toote teistes riikides, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Oy.
- Käesolevaga garanteerib Polar Electro Oy selle jooksukompuutri esmaostjale, et tootel ei esine tootmis- ega materjalivigu 2 (kahe) aasta jooksul ostukuupäevast.
- **Palun hoidke alles ostutšekk või täidetud rahvusvaheline garantiikaart, see on ostu tõenduseks!**
- Garantii ei kata patarei tühjenemist, vigu, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest, õnnetusjuhtumitest või ettevaatusabinõude eiramisest ning ebaõigest hooldusest; kommertskasutusest, samuti südame löögisageduse monitori mõranemist või purunemist ja elastse kummipaela purunemist.
- Garantii ei kata kahjusid, kahjustusi, kahjumit, kulusid ja väljaminekuid, olgu need otsesed, kaudsed, juhuslikud või järelduslikud, mis tulenevad või on seotud tootega. Garantii perioodi vältel toode kas parandatakse või asendatakse tasuta Polari teeninduskeskuse poolt.
- Garantii ei mõjuta tarbija kohalikel seadustel põhinevaid õigusi ega tarbija ostu-müügi lepingust tulenevaid õigusi edasimüüja suhtes.

CE 0537

See toode vastab direktiivile 93/42/EEC ja 1999/5/EC. Asjakohased vastavusdeklaratsioonid asuvad aadressil www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html.



Selline läbikriipsutatud prügikasti kujutis tähendab, et Polari tooted on elektroonikaseadmed ning neid hõlmavad Euroopa Parlamendi ja Nõukogu elektriliste ja elektrooniliste jäätmete direktiiv 2002/96/EC (WEEE). Euroopa Liidu riikides tuleb need tooted muudest jäätmetest eraldada. Polar julgustab teid vähendama võimalikku kahju keskkonnale ja tervisele ka väljaspool Euroopa Liitu järgides kohalikke jäätmemajanduse korraldamist puudutavaid seadusi ning võimaluse korral hävitades elektroonilisi seadmeid olmeprügist eraldatuna.

Copyright © 2006 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Polar Electro Oy vastab ISO 9001:2000 tingimustele.

All rights reserved. No part of this manual may be used or reproduced in any form or by any means without prior written permission of Polar Electro Oy. The names and logos marked with a™ symbol in this user manual or in the package of this product are trademarks of Polar Electro Oy.

The names and logos marked with a ® symbol in this user manual or in the package of this product are registered trademarks of Polar Electro Oy, except Windows which is a registered trademark of Microsoft Corporation.

Polari disclaimer

- Materjal selles kasutusjuhendis on esitatud puhtalt informeerimise eesmärgil. Tooted ja omadused, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma etteatamiseta tootjapoolse pideva arendustegevuse tõttu.
- Polar Electro OY / Polar Electro Inc. ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles mainitud toodete alusel. Polar Electro Oy ei vastuta ei otsese ega kaudse, juhusliku ega süülise kahju eest, mis tuleneb või on seotud selle infomaterjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest.
- Polar Electro OY / Polar Electro Inc. ei vastuta kahjude, kahjustuste, kahjumi, kulude ja väljaminekute eest, olgu need otsesed, kaudsed, juhuslikud või järelduslikud, mis tulenevad või on seotud käesoleva materjaliga või selles kirjeldatud toodetega.

Seda toodet kaitsevad järgmised patendid:

US 5486818, GB 2258587, HK 306/1996, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, EP 0747003, US5690119, DE 69630834.7-08, WO 97/33512, US 6277080, EP 0984719, US 6361502, EP 1405594, US 6418394, 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, US6477397, DE20008882, FR2793672, ES1047774, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2, FI110915. Teised patendid on taotlemisel.

Tootja:

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 Kempele
FINLAND/SOOME
Telefon +358 8 5202 100
Faks + 358 8 5202 300
www.polar.fi

Maaletooja:

AS Mefo
Uku tänav 4
Tallinn
10918
Eesti Vabariik

Telefon 670 7077
Faks 670 7078
E-mail: mefo@mefo.ee
<http://www.mefo.ee>

Käesolev kasutusjuhend on tõlgitud ja täiendatud Erik Landõri poolt 6. märtsil 2007. aastal.