

Polar FT4™

Guida introduttiva

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

SOMMARIO

1. OPERAZIONI PRELIMINARI.....	3	Precauzioni.....	10
Imparare a conoscere il training		Informazioni tecniche	12
computer Polar FT4™	3	Garanzia.....	13
Tasti e menu di FT4	4		
Impostazioni di base.....	5		
2. ALLENAMENTO	6		
Indossare il trasmettitore	6		
Registrazione della sessione di			
allenamento.	7		
Inizio dell'allenamento	7		
Arrestare l'allenamento	7		
Monitoraggio	8		
3. INFORMAZIONI SUL SERVIZIO			
CLIENTI.....	9		
Manutenzione del Polar FT4.....	9		

1. OPERAZIONI PRELIMINARI

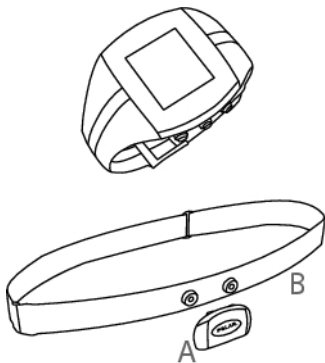
Imparare a conoscere il training computer Polar FT4™

Il **training computer** registra e visualizza la frequenza cardiaca e altri dati durante l'allenamento.

WearLink® invia il segnale della frequenza cardiaca al training computer. Il trasmettitore WearLink è costituito da un trasmettitore (A) e da un elastico (B).

Il manuale utente completo dell'FT4 può essere scaricato da www.polar.fi/support.

Registra il tuo prodotto Polar presso <http://register.polar.fi/> per poter migliorare la qualità dei prodotti e dei servizi in base alle esigenze degli utenti.



Tasti e menu di FT4

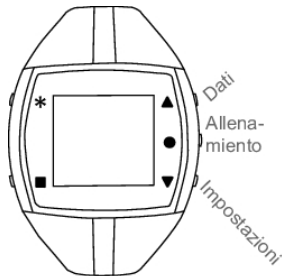
▲ SU: consente di accedere al menu e di spostarsi negli elenchi di selezione per aumentare i valori. Modificare l'orologio premendolo a lungo nella visualizzazione Ora.

● OK: consente di confermare le selezioni e di selezionare il tipo di allenamento o le sue impostazioni.

▼ GIÙ: consente di accedere al menu e di spostarsi negli elenchi di selezione per calare i valori.

■ INDIETRO:

- Consente di uscire dal menu.
- Consente di tornare al livello precedente.
- Consente di annullare la selezione.
- Consente di non modificare le impostazioni.
- Con una pressione prolungata, si torna alla visualizzazione Time (Ora).



* ILLUMINAZIONE:

- Consente di illuminare il display.
- Con una pressione prolungata, si accede al menu rapido della visualizzazione Time (Ora) (per bloccare i pulsanti, impostare l'allarme o selezionare il fuso orario). Durante l'allenamento è possibile regolare i segnali acustici dell'allenamento o bloccare i pulsanti.

Impostazioni di base

Per attivare il proprio training computer Polar FT4, tenere premuto uno dei pulsanti per un secondo. Dopo avere attivato l'FT4, non è possibile spegnerlo.

1. **Language**(Lingua): selezionare **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Suomi, Svenska** o **Portuguêse** con i tasti SU/GIÙ. Premere OK.
2. Viene visualizzato **Inserire le impost. di base**. Premere OK.
3. Selezionare **Formato ora**.
4. Immettere **Ora**.
5. Immettere **Data**.
6. Selezionare **Unità**. Impostare il sistema metrico (KG, CM) o imperiale (LBS, FT). Selezionando lbs/ft, le calorie sono visualizzate con CAL, altrimenti sono visualizzate con KCAL. *Le calorie vengono misurate in chilocalorie.*
7. Immettere **Peso**.
8. Immettere **Altezza**.

9. Immettere **Data di nascita**.
10. Selezionare **Sesso**.
11. **Viene visualizzato il messaggio Impostazioni OK?**.

Per confermare e salvare le impostazioni, selezionare **Sì**. L'FT4 passa in modalità Ora. Per cambiare le impostazioni, selezionare **No**. Immettere nuovamente le impostazioni di base.


È possibile modificare in seguito le informazioni dell'utente. Per maggiori informazioni, consultare il manuale utente completo all'indirizzo www.polar.fi/support.

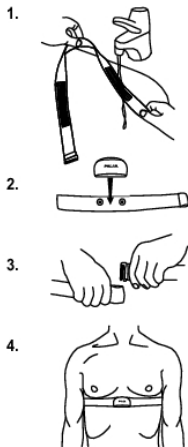
2. ALLENAMENTO

Indossare il trasmettitore

Prima di iniziare la registrazione dell'allenamento, è necessario indossare il trasmettitore.

1. Inumidire abbondantemente gli elettrodi presenti sull'elastico con acqua.
2. Agganciare il trasmettitore all'elastico. Regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia sufficientemente aderente, ma risulti comodo.
3. Fissare l'elastico intorno al torace, al di sotto dei muscoli pettorali, e agganciarlo all'altra estremità dell'elastico.
4. Verificare che gli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il logo Polar del trasmettitore si trovi in posizione verticale e centrale.

 Per ottimizzare la durata del trasmettitore, scollegare il trasmettitore dall'elastico quando non lo si utilizza. Leggere le istruzioni dettagliate sul lavaggio su Informazioni sul servizio clienti.



Registrazione della sessione di allenamento.

Inizio dell'allenamento

1. Indossare il trasmettitore e il training computer.
2. Premere OK e selezionare **Avvia**. Attendere finché non viene visualizzata la frequenza cardiaca, quindi premere OK per avviare la registrazione.

Per modificare il suono, la visualizzazione della frequenza cardiaca o altre impostazioni, selezionare **Training Settings** (Impost. allenamento) prima di iniziare la sessione di allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni.



Il file del proprio allenamento viene salvato solo se la registrazione dura più di un minuto.

Arrestare l'allenamento

1. Per interrompere la registrazione della sessione di allenamento, premere INDIETRO. Per continuare la registrazione dell'allenamento premere OK.
2. Per interrompere la registrazione, premere INDIETRO un'altra volta. Viene visualizzato il messaggio **Interrotto**. Compare un riassunto della sessione di allenamento. Per maggiori informazioni su come esaminare i dati del proprio allenamento, consultare il manuale utente completo su www.polar.fi/support.

Monitoraggio

Per un'analisi a lungo termine, è possibile trasferire i dati dal Polar FT4 al servizio web polarpersonaltrainer.com. In questo modo è possibile visualizzare informazioni dettagliate sui dati dei propri allenamenti e ottenere una migliore comprensione degli allenamenti stessi. Prima è necessario registrarsi a polarpersonaltrainer.com, dopodiché è possibile trasferire i dati dei propri allenamenti. Per ulteriori istruzioni consultare la Guida di polarpersonaltrainer.com.

3. INFORMAZIONI SUL SERVIZIO CLIENTI

Manutenzione del Polar FT4

Training computer: per ottenere istruzioni complete sulla cura e la manutenzione consultare il manuale utente completo all'indirizzo www.polar.fi/support.

Trasmettitore WearLink: dopo ogni uso staccare completamente il trasmettitore dall'elastico e risciacquarlo con acqua. Asciugare il trasmettitore con un panno morbido. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici).

Lavare regolarmente l'elastico in lavatrice a 40°C o almeno ogni 5 utilizzi. Ciò garantisce una misurazione affidabile e la massima durata del trasmettitore. Utilizzare un sacchetto di stoffa per il lavaggio. Non lasciare in ammollo l'elastico, non centrifugarlo, non stirlo, non lavarlo a secco e non candeggiarlo. Non utilizzare detersivi che contengano candeggina o ammorbidenti. Non introdurre mai il trasmettitore in lavatrice o in asciugatrice.

Lavare e conservare separatamente l'elastico

e il trasmettitore. Lavare l'elastico in lavatrice prima di un lungo periodo di non utilizzo e dopo gli allenamenti in piscina.

Batteria

Per la sostituzione della batteria, si raccomanda di rivolgersi a un Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato, che controllerà l'impermeabilità del Polar FT4 dopo la sostituzione della batteria.

- L'indicatore di batteria esaurita viene visualizzato quando resta il 10 - 15% della capacità della batteria.
- L'uso eccessivo della retroilluminazione riduce la durata della batteria.
- In condizioni climatiche rigide, potrebbe apparire l'indicatore di batterie esaurite per poi scomparire con l'aumento delle temperature.
- La retroilluminazione ed il suono vengono automaticamente disattivati quando viene visualizzato l'indicatore di batterie esaurite. Tutti gli allarmi impostati prima della visualizzazione dell'indicatore di batterie esaurite rimarranno attivi.

Per sostituire le batterie da soli, consultare il manuale utente completo all'indirizzo www.polar.fi/support.

Precauzioni

Riduzione dei rischi

L'allenamento può comportare dei rischi. Prima di iniziare un regolare programma di allenamento, rispondere alle seguenti domande per verificare il proprio stato di salute. In caso di risposta affermativa a una delle domande, consultare un medico prima di avviare un programma di allenamento di qualsiasi tipo.

- Non è stata praticata attività fisica negli ultimi cinque anni?
- Si sono verificati problemi di ipertensione o si è rilevato un tasso di colesterolo elevato?
- Si rilevano sintomi di una qualsiasi patologia?
- Si assumono farmaci contro l'ipertensione o per il cuore?
- Si sono riscontrati in passato problemi respiratori?
- Si è convalescenti in seguito a una malattia grave o a una cura?
- Si è portatori di pace-maker o di altro dispositivo elettronico impiantato?
- Si fuma?
- Si aspetta un bambino?

Oltre all'intensità di allenamento, ai farmaci per il trattamento di disturbi cardiaci, alla pressione arteriosa, alle condizioni psicologiche, all'asma, all'attività respiratoria, ecc., anche alcune

bevande stimolanti, l'alcol e la nicotina possono avere effetti sulla frequenza cardiaca.

È importante prestare attenzione alle proprie reazioni fisiologiche durante l'allenamento.

Se si avverte un dolore inatteso o una stanchezza eccessiva, è bene sospendere l'allenamento o ridurne l'intensità.

I portatori di pace-maker, defibrillatore o altri dispositivi elettronici impiantati, utilizzano il Polar FT4 a proprio rischio e pericolo. Prima di utilizzare lo strumento, effettuare una prova di sforzo sotto controllo medico. Il test è mirato ad accertare che l'uso contemporaneo del pace-maker e del Polar FT4 non comporti conseguenze dannose per la salute.

In caso di allergia a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o se si sospetta una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllare i materiali elencati su

Informazioni tecniche. Per evitare rischi di reazioni allergiche da contatto dovute al trasmettitore, indossarlo sopra una maglia. Inumidire molto bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire una trasmissione corretta. Se si utilizza un repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con il trasmettitore.

Informazioni tecniche

Training computer Polar FT4

Tipo batteria	CR1632
Durata batteria	In media 12 mesi (allenamento di mezz'ora al giorno, 7 giorni alla settimana)
Temperatura di funzionamento	Da -10° C a +50° C
Materiale del cinturino dell'unità da polso	Poliuretano
Materiale della superficie posteriore e della fibbia del cinturino	Acciaio inossidabile conforme alla Direttiva UE 94/27/UE e successiva modifica 1999/C 205/05 sul rilascio di nickel nei prodotti a contatto diretto e prolungato con la pelle. Superiore a $\pm 0,5$ secondi al giorno a una temperatura di 25° C.
Precisione orologio	Superiore a $\pm 0,5$ secondi al giorno a una temperatura di 25° C.
Precisione della misurazione della frequenza cardiaca	$\pm 1\%$ o ± 1 battito al minuto (vale l'errore maggiore), in condizioni di frequenza cardiaca costante.
Resistenza all'acqua	30m (adatto per bagni e nuoto)

Trasmettitore WearLink

Tipo batteria	CR 2025
Durata batteria	In media 2 anni (1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana)

Guarnizione batteria	O-ring 20,0 x 1,0. Materiale: FPM
Temperatura di funzionamento	Da -10° C a +50° C
Materiale trasmettitore	Poliammide
Materiale elastico	35% poliestere, 35% poliamide, 30% poliuretano
Resistenza all'acqua	30m (adatto per bagni e nuoto)

Resistenza all'acqua del Polar FT4

Per mantenere l'impermeabilità, non premere i pulsanti sott'acqua. Per maggiori informazioni, consultare il sito www.polar.fi/support. La resistenza all'acqua dei prodotti Polar è testata conformemente allo Standard Internazionale ISO 2281. Non necessariamente le presenti definizioni si applicano a prodotti di altre marche.

Garanzia

- La Garanzia Internazionale limitata Polar, è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri paesi.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy garantisce all'acquirente/al consumatore originale di questo prodotto, che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali, per due anni dalla data di acquisto.
- **Conservare lo scontrino come prova d'acquisto**
- La Garanzia non copre la batteria del ricevitore, i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa.
- La Garanzia non copre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili. Durante il periodo di validità

della Garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito gratuitamente presso i Centri di Assistenza Autorizzati Polar.

- La Garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.

© 2009 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE. Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy. I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi contrassegnati con la sigla TM sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. I nomi e i logotipi contrassegnati con il simbolo [®] nel presente manuale d'uso o nella confezione del prodotto sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy, ad eccezione di Windows, che è un marchio di fabbrica registrato di Microsoft Corporation.

Clausola esonerativa di responsabilità

- I contenuti di questo manuale sono illustrati unicamente a scopo informativo. I prodotti in esso descritti sono soggetti a modifiche, senza alcun preavviso; ciò è dovuto al programma di sviluppo continuo del produttore.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non rilascia dichiarazioni né fornisce garanzie in merito a questo manuale e ai prodotti descritti all'interno.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non sarà responsabile per i danni, le perdite, i costi e le spese, diretti, indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno.

Il presente prodotto è protetto dai diritti impersonali di PolarElectro Oy, come indicato dai seguenti documenti: US7418237, US7324841, USD492783S, USD492784S, USD492999S, US5611346, US7076291, US 6537227, US 6540686, US 5486818, US5690119. Altri brevetti richiesti.

Prodotto da Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100,

Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Questo prodotto è conforme alla Direttiva 93/42/CEE. La relativa Dichiarazione di conformità è visionabile sul sito www.support.polar.fi.



Questa figura indica che i prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2002/96/CE (WEEE). I prodotti, le batterie e gli accumulatori usati in questi prodotti contemplati dalla Direttiva 2006/66/CE e nei paesi della UE devono pertanto essere smaltiti separatamente e nei paesi al di fuori della UE nel rispetto delle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti.



Questo marchio indica che il prodotto è protetto da scosse elettriche.

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY