

Polar FT4™

Osnovni priročnik

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

VSEBINA

1. NA ZAČETKU	3	Varnostna opozorila	9
Spoznajte svoj Polar FT4™		Tehnične specifikacije.....	10
monitor srčne frekvenca	3	Garancija	11
Tipke in meni pri FT4	4		
Osnovne nastavitve	5		
2. VADBA	6		
Nosite oddajnik	6		
Posnemite svojo vadbo	7		
Začetek vadbe	7		
Konec vadbe	7		
Nadaljevanje	7		
3. INFORMACIJE O STORITVAH			
ZA KUPCE.....	8		
Skrb za svoj Polar FT4.....	8		
Baterija.....	8		

1. NA ZAČETKU

Spoznajte svoj Polar FT4™ monitor srčne frekvence

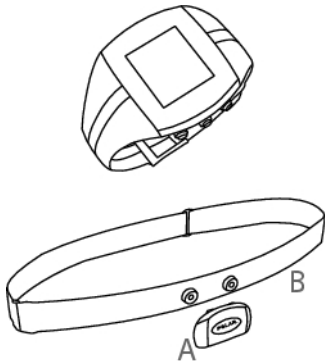
Monitor srčne frekvence beleži in prikazuje vaš srčni utrip in druge podatke med vadbo.

Enota Wearlink® oddaja signal srčnega utripa monitorju srčne frekvence. Enoto WearLink sestavljata priključek (A) in pas (B).

Popolno navodilo za uporabo in najnovejšo različico osnovnega priročnika si lahko prenesete tukaj: www.polar.fi/support.

Za video prikaze, pojdite na http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

Svoj izdelek Polar registrirajte na <http://register.polar.fi/support>, saj bomo tako lažje izpopolnjevali naše izdelke in storitve ter tako zadovoljili vaše potrebe.



Tipke in meni pri FT4

▲ GOR: Vstopite v meni in se premikajte po izbirnih seznamih, nastavite vrednosti. Zamenjajte prikaz ure, tako da tipko držite dlje časa v časovnem pogledu.

● OK: Potrdite izbire, izberite vrsto vadbe ali nastavitve vadbe.

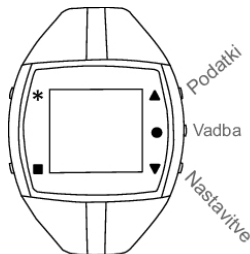
▼ DOL: Vstopite v meni in se premikajte po izbirnih seznamih, nastavite vrednosti.

■ NAZAJ:

- Izhod iz menija
- Vrnitev na prejšnjo stopnjo
- Preklic izbire
- Nastavitve pustite nespremenjene
- Z držanjem tipke se vrnete v časovni pogled

* LUČKA:

- Osvetlite zaslon
- Z držanjem tipke vstopite v hitri meni v časovnem pogledu (za zaklepanje tipk, nastavitve alarma ali izbiro časovnega pasu) ali med vadbo (za nastavitve vadbenih zvokov ali zaklepanje tipk)



Osnovne nastavitve

Da bi aktivirali svoj monitor srčne frekvence Polar FT4, pritisnite in držite katero koli tipko eno sekundo. Ko se FT4 enkrat aktivira, ga ne morete več izklopiti.

1. **Language** (Jezik): Izberite **Deutsch** (nemški), **English** (angleški), **Español** (španski), **Français** (francoski), **Italiano** (italijanski), **Suomi** (finski), **Svenska** (švedski) ali **Português** (portugalski) z GOR/DOL. Pritisnite OK.
2. Prikaže se **Please enter basic settings** (Prosimo, vnesite osnovne nastavitve). Pritisnite OK.
3. Izberite **Time format** (Oblika časovnega zapisa).
4. Vnesite **Time** (Čas).
5. Vnesite **Date** (Datum).
6. Izberite **Units** (Enote). Nastavite metrične enote (KG, CM) ali imperialne enote (LBS, FT). Če boste

izbrali lbs/ft, se bodo kalorije prikazale kot CAL, medtem ko se v metričnem sistemu prikažejo kot KCAL. *Kalorije se merijo kot kilokalorije.*

7. Vnesite **Weight** (Težo).
8. Vnesite **Height** (Višino).
9. Vnesite **Date of birth** (Datum rojstva).
10. Izberite **Sex** (Spol).
11. Prikaže se **Settings OK?** (Nastavitve OK?).

Nastavitve potrdite in shranite, tako da pritisnete **Yes** (Da). FT4 vstopi v časovni način. Če želite spremeniti nastavitve, izberite **No** (Ne) in ponovno vnesite svoje osnovne nastavitve.

Svoje uporabniške podatke lahko spremenite tudi kasneje. Za več informacij o tej temi, pogledjte celotni priročnik za uporabo na www.polar.fi/support.

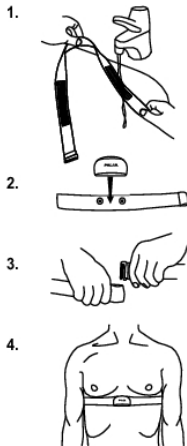
2. VADBA

Nosite oddajnik

Preden pričnete s snemanjem vadbe, morate nositi oddajnik.

1. Območja elektrod na pasu dobro navlažite pod tekočo vodo.
2. Pritrdite priključek na pas. Prilagodite dolžino pasu, tako da bo dobro, a obenem udobno nameščen.
3. Pričvrstite pas okoli svojega oprsja tik pod prsnimi mišicami ter pripnite sponko na drugi konec pasu.
4. Poskrbite, da sta vlažni elektrodi trdno na koži in da je logotip Polar na priključku v osrednjem in pokončnem položaju.

i *Snemite priključek s pasu, kadar ga ne uporabljate. Tako boste podaljšali življenjsko dobo oddajnika. Glejte podrobna navodila glede pranja v Informacijah o storitvah za kupce.*



Posnemite svojo vadbo

Začetek vadbe

1. Nosite oddajnik in monitor srčne frekvence.
2. Pritisnite OK. Počakajte dokler se ne prikaže vaš srčni utrip. Nato pritisnite OK, da bi pričeli s snemanjem.

Če želite spremeniti zvok, prikaz srčnega utripa ali druge vadbene nastavitve pred pričetkom vadbe, izberite **Training Settings** (Nastavitve vadbe).



Vaša mapa vadbe se shrani le če snemanje traja več kot eno minuto.

Konec vadbe

1. Če želite narediti premor snemanja svoje vadbe, pritisnite NAZAJ. Za nadaljevanje snemanja vadbe pritisnite OK.

2. Če želite prekiniti snemanje, še enkrat pritisnite NAZAJ. Prikaže se **Stopped** (Ustavljeno). Nato se prikaže povzetek vaše vadbe. Za več informacij glede pregledovanja svojih vadbenih podatkov, pogledjte celotni priročnik za uporabo na www.polar.fi/support.

Nadaljevanje

Za dolgoročno nadaljevanje prenesite podatke iz svojega FT4 ročno na spletno storitev polarpersonaltrainer.com. Tam si lahko ogledate podrobne informacije o svojih vadbenih podatkih in bolje spoznate svojo vadbo. Najprej se morate registrirati na polarpersonaltrainer.com, nato pa lahko prenesete svoje vadbene podatke. Za nadaljnja navodila glejte polarpersonaltrainer.com, »Pomoč«.

3. INFORMACIJE O STORITVAH ZA KUPCE

Skrb za svoj Polar FT4

Monitor srčne frekvence: Za celotna navodila za skrb in vzdrževanje prosimo glejte celotni priročnik za uporabo na www.polar.fi/support.

Oddajnik WearLink: Odstranite priključek oddajnika s pasu in po vsaki uporabi sperite pas pod tekočo vodo. Priključek osušite z mehko brisačo. Nikoli ne uporabite alkohola ali katerega koli abrazivnega materiala (jeklene volne ali čistilnih kemikalij).

Pas redno ali vsaj po vsaki peti uporabi operite v pralnem stroju pri 40 °C / 104 °F.

To zagotavlja zanesljive meritve in podaljšuje življenjsko dobo oddajnika. Uporabite pralno vrečko. Ne namakajte, ožemajte, likajte in ne uporabljajte suhega čiščenja ter belilnih sredstev za čiščenje pasu. Ne uporabljajte detergenta z belilom ali mehčalca perila. Priključka oddajnika nikoli ne dajajte v pralni stroj ali sušilni stroj!

Pas in priključek oddajnika osušite in shranjujte ločeno. Pas operite v pralnem stroju pred dolgotrajnim shranjevanjem in vedno po uporabi v bazenski vodi z visoko vsebnostjo klora.

Baterija

Priporočamo vam, da zamenjavo baterije opravi pooblaščen servisni center Polar. Tam bodo po zamenjavi baterije vaš Polar FT4 testirali na vodoodpornost.

- Znak za nizko stanje baterije se prikaže, kadar ostane 10 - 15 % zmogljivosti baterije.
- Pretirana uporaba osvetlitve ozadja hitreje izprazni baterijo.
- V hladnih razmerah se lahko prikaže znak za nizko stanje baterije, vendar izgine, ko se temperatura dvigne.
- Osvetlitev ozadja in zvok se samodejno izklopita, ko se prikaže znak za nizko stanje baterije. Vsi alarmi, ki ste jih nastavili preden se je prikazal znak za nizko stanje baterije, bodo ostali vključeni.

Če želite sami zamenjati baterijo, pogledjte celotni priročnik za uporabo na www.polar.fi/support.

Varnostna opozorila

Zmanjševanje morebitnih tveganj

Vadba lahko vključuje nekatera tveganja. Preden pričnete z rednim programom vadbe, odgovorite na naslednja vprašanja, ki se nanašajo na vaše zdravstveno stanje. Če na katero koli vprašanje odgovorite z DA, se pred pričetkom katerega koli programa vadbe posvetujte z zdravnikom.

- Ste v zadnjih 5 letih bili fizično neaktivni?
- Imate visok krvni pritisk ali visok holesterol v krvi?
- Imate simptome katere koli bolezni?
- Ali jemljete katero koli zdravilo za uravnavanje krvnega pritiska ali za srce?
- Ali ste v preteklosti imeli težave z dihanjem?
- Ali okrevate od težke bolezni ali zdravljenja?
- Ali uporabljate srčni spodbujevalnik ali katero drugo vstavljeno elektronsko napravo?
- Ali kadite?
- Ali ste noseči?

Upoštevajte dejstvo, da razen intenzivnosti vadbe na srčni utrip prav tako vplivajo zdravila za bolezni srca, krvni tlak, psihološke okoliščine, astma, dihanje itd., prav tako pa tudi nekateri energijski napitki, alkohol in nikotin.

Pomembno je, da ste dovzetni za odzive svojega telesa med vadbo. Če med vadbo občutite nepričakovano bolečino ali prekomerno utrujenost, prekinite z vadbo ali pa nadaljujte vadbo pri nižji intenzivnosti.

Če imate srčni spodbujevalnik, defibrilator ali drugo vstavljeno elektronsko napravo, uporabljate Polar FT4 na lastno odgovornost. Pred pričetkom uporabe, opravite obremenitveni test pod nadzorom zdravnika. S tem testom bo zagotovljena varnost in zanesljivost istočasne uporabe srčnega spodbujevalnika in Polar FT4.

Če ste alergični na katero koli snov, ki pride v stik z vašo kožo, ali če sumite pojav alergijske reakcije zaradi uporabe izdelka, preverite materiale, navedene v Tehničnih specifikacijah. Da bi se izognili morebitnim kožnim reakcijam na oddajnik, nosite oddajnik čez majico. Majico pod

elektrodami dobro navlažite ter tako poskrbite za brezhibno delovanje. Če uporabljate sredstva proti mrčesu na svoji koži, poskrbite da ta ne pridejo v stik z monitorjem srčne frekvence ali oddajnikom.

Tehnične specifikacije

FT4 monitor srčne frekvence

Vrsta baterije	CR1632
Življenjska doba baterije	Povprečno 12 mesecev (pri 30-minutni vadbi vsak dan v tednu)
Obratovalna temperatura	-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °
Material strani pokrova	Poliamid
Material zapestnega traku	Poliuretan
Material sponka zapestnega traku	Nerjaveče jeklo skladno z Direktivo EU 94/27/EU in dopolnilom 1999/C 205/05 o sproščanju niklja iz izdelkov, namenjenih za neposreden ali dolgotrajen stik s kožo.
Napaka v točnosti ure	Boljša kot $\pm 0,5$ sekund/dan pri temperaturi 25 °C / 77 °F.

Natančnost meritve srčnega utripa	$\pm 1 \%$ ali ± 1 utrip/min, kateri je večji, opredelitev velja za stabilna stanja.
Vodoodpornost	30 m (primerno za kopanje in plavanje)

Oddajnik WearLink

Vrsta baterije	CR 2025
Življenjska doba baterije	Povprečno 2 leti (pri 1-urni vadbi vsak dan v tednu)
Tesnilni obroč baterije	Obroč 0 20,0 x 1,0 Material FPM
Obratovalna temperatura	-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F
Material priključka	Poliamid
Material pasu	Poliester 35 %, poliamid 35 %, poliuretan 30 %
Vodoodpornost	30 m (primerno za kopanje in plavanje)

Vodoodpornost izdelka Polar FT4

Da bi ohranili vodoodpornost, ne pritiskajte tipk pod vodo. Za več informacij obiščite <http://www.polar.fi/support>. Vodoodpornost izdelkov Polar je preverjena v skladu z mednarodnim standardom ISO 2281. Prosimo upoštevajte, da te definicije ne veljajo nujno za izdelke drugih proizvajalcev.

Garancija

- Ta garancija ne vpliva na zakonske pravice potrošnika po veljavni državni zakonodaji ali pravice potrošnika proti trgovcu, ki izhajajo iz njune kupoprodajne pogodbe.
- To omejeno mednarodno garancijo Polar izdaja podjetje Polar Electro Inc. potrošnikom, ki so kupili ta izdelek v ZDA ali Kanadi. To omejeno mednarodno garancijo Polar izdaja podjetje Polar Electro Oy potrošnikom, ki so kupili ta izdelek v drugih državah.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy jamči prvotnemu potrošniku / kupcu tega izdelka, da na temu izdelku ne bo napak v materialu ali izdelavi dve leti po datumu nakupa.
- **Prosimo, shranite račun, saj je vaš dokaz o nakupu!**
- Garancija ne krije baterije, običajne obrabe, škode, ki bi nastala zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril; neprimerne vzdrževanja, komercialne uporabe, počenega, razbitega ali opraskanega ohišja/zaslona, elastičnega pasu in oblačil Polar.
- Garancija ne krije škode, izgub, stroškov ali

izdatkov, neposrednih, posrednih ali nastalih, posledičnih ali posebnih, ki bi nastali zaradi ali ki so povezani z izdelkom.

- Dvoletna garancija ne krije izdelkov, ki so kupljeni iz druge roke, razen če tako določa lokalna zakonodaja.
- V garancijskem obdobju bo izdelek popravljen ali zamenjan pri pooblaščenem servisnem centru Polar ne glede na državo nakupa.

Glede na kateri koli izdelek je garancija omejena na države, v katerih se je izdelek prvotno tržil.

© 2010 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland. Vse pravice pridržane. Noben del teh navodil za uporabo se ne sme uporabiti ali razmnoževati v nobeni obliki in z nobenimi sredstvi brez predhodnega pisnega soglasja podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi, označeni z znakom TM v teh navodilih za uporabo ali na embalaži tega izdelka, so blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi, označeni z znakom ® v teh navodilih za uporabo ali na embalaži tega izdelka, so registrirane blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy, razen Windows, ki je blagovna znamka podjetja Microsoft Corporation.

Omejitev odgovornosti

- Gradivo v teh navodilih za uporabo je le informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi neprekinjenega razvojnega programa proizvajalca spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ne daje odgovornosti ali jamstva glede teh navodil ali glede izdelkov, opisanih v teh navodilih.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ne odgovarja za škodo, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali nastale, posledične ali posebne, ki bi nastali zaradi ali ki so povezani z uporabo tega materiala ali izdelkov opisanih tukaj.

Ta izdelek je zaščiten z nematerialnimi pravicami podjetja Polar Electro Oy, kot so opredeljene v naslednjih dokumentih: US7418237, US7324841, USD492783S, USD492784S, USD492999S, US5611346, US7076291, US 6537227, US 6540686, US 5486818, US5690119. Drugi patenti so v postopku.

Izdeluje Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, tel. +358 8 5202 100, faks: +358 8 5202 300, www.polar.fi.

CE 0537

Ta izdelek je skladen z Direktivo 93/42/EGS. Ustrezna izjava o skladnosti je na voljo na www.polar.fi/support.



Ta oznaka prikazuje, da so izdelki Polar elektronske naprave in sodijo na področje veljavnosti Direktive 2002/96/ES (OEEO). Izdelke in baterije ter akumulatorje, ki se uporabljajo v izdelkih, zajema Direktiva 2006/66/ES in kot taki morajo biti odstranjeni ločeno v državah EU kot tudi v državah zunaj EU z upoštevanjem tamkajšnjih predpisov glede odstranjevanja odpadkov.



Ta oznaka prikazuje, da je izdelek zaščiten pred električnimi šoki.

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