

Polar FT60™

Priročnik za uporabo

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Vsebina

1. NA ZAČETKU	4	Začetek vadbe z lastnim območjem	
Spoznajte svoj Polar FT60	4	OwnZone	17
Pričnite z osnovnimi nastavitvami.....	5	Med vadbo.....	18
Tipke na zapestni enoti in sestava		Konec snemanja vadbe.....	21
menija	6		
Znaki na zaslonu	7		
2. PRED VADBO.....	8	4. PO VADBI.....	22
Aktivirajte svoj program vadbe Polar		Povratne informacije o vadbi	22
Star	8	Tedensko nadaljevanje	24
Spremeni/končaj svoj program	11	Posodobitev programa	26
Testirajte svojo raven kondicije	12	Dnevnik teže	27
3. VADBA.....	15	Spremljajte svoje rezultate	
Nosite oddajnik.....	15	kondicijskih testov	28
Začetek vadbe	16	Pregled vadbenih podatkov.....	29
		Prenos podatkov	31
		5. NASTAVITVE.....	32
		Nastavitve ure	32

Vadbene nastavitve.....	33
Informacije o uporabniku.....	34
Splošne nastavitve	35
Nastavitve dodatne opreme.....	36
Umerjanje FootPod*	36
6. POMEMBNE INFORMACIJE	37
Skrb za svoj Polar FT60.....	37
Servis	38
Zamenjava baterij	39
Varnostni ukrepi	41
Opraviljanje težav	44
Tehnične specifikacije	45
Garancija in omejitvev	
odgovornosti	46

1. NA ZAČETKU

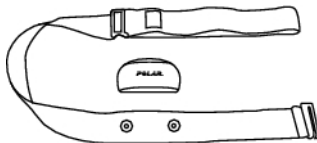
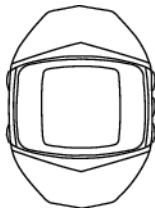
Spoznajte svoj Polar FT60

Zapestna enota beleži in prikazuje vaš srčni utrip in druge podatke med vadbo.

Wearlink® oddaja signal srčnega utripa zapestni enoti. Oddajnik WearLink sestavljata priključek in pas.

Najnovejšo različico teh navodil si lahko prenesete tukaj: [www.polar.fi / support](http://www.polar.fi/support).

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



Pričnite z osnovnimi nastavitvami

Da bi aktivirali svoj Polar FT60, pritisnite in držite katero koli tipko eno sekundo. Ko se FT60 enkrat aktivira, ga ne morete več izklopiti.

1. **Language** (Jezik): Izberite **Deutsch** (nemški), **English** (angleški), **Español** (španski), **Français** (francoski), **Italiano** (italijanski), **Português** (portugalski) ali **Suomi** (finski) z GOR/DOL. Pritisnite OK.
2. Prikaže se **Please enter basic settings** (Prosimo, vnesite osnovne nastavitve). Pritisnite OK.
3. Izberite **Time format** (Obliko 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). Prikaže se **Basic settings complete** (Osnovne nastavitve končane) in FT60 vstopi v časovni način. Če želite spremeniti nastavitve, izberite **No** (Ne). Prikaže se **Please enter basic settings** (Prosimo, vnesite osnovne nastavitve). Ponovno vnesite svoje osnovne nastavitve.

Če želite svoje osebne nastavitve spremeniti kasneje, glejte Nastavitve.

Tipke na zapestni enoti in sestava menija

▲ GOR: Vstopite v meni in se premikajte po izbirnih seznamih. Nastavite vrednosti.

● OK: Potrdite izbiro in izberite vrsto vadbe ali vadbene nastavitve.

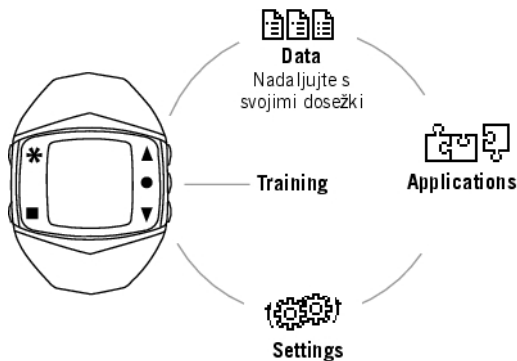
▼ DOL: Vstopite v meni in se premikajte po izbirnih seznamih. Nastavite vrednosti.

■ NAZAJ:

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










* LUČKA:

- Osvetlite zaslona
- Z držanjem tipke vstopite v hitri meni v časovnem pogledu (za zaklenitev tipk, nastavitve alarma ali izbiro časovnega pasu) ali med vadbo (nastavitve vadbениh zvokov ali zaklenitev tipk).



Znaki na zaslonu

Naslednja razpredelnica prikazuje znake na zaslonu in njihove opise.

Znak	Opis
	Baterija v zapestni enoti se bo izpraznila.
	Alarm je vklopljen.
	Zvoki so izklopljeni.
	V uporabi je Čas 2. Številka dve se prikaže v spodnjem desnem kotu zaslona.
	Imate eno ali več novih sporočil.
	Tipke so zaklenjene.
	V uporabi je tekaški senzor FootPod. Če znak utripa, skuša FT60 vzpostaviti povezavo s tekaškim senzorjem FootPod.
	V uporabi je GPS senzor. Če znak utripa, skuša FT60 vzpostaviti povezavo s senzorjem GPS ali pa skuša senzor GPS vzpostaviti povezavo s satelitom.
	Oddaja se srčni utrip.

2. PRED VADBO

Aktivirajte svoj program vadbe Polar Star

Individualno prilagodljiv vgrajen program vadbe Polar Star vam nudi optimalno intenzivnost in ciljni čas vaše vadbe. Zapestna enota daje povratne informacije o vaši zmogljivosti po vsaki vadbi in enkrat tedensko.

Polar FT60 ustvari program vadbe na osnovi vaših uporabniških podatkov (teža, višina, starost, spol), ravni kondicije, ravni aktivnosti in cilja vadbe.

Z analizo vaših tedenskih rezultatov vadbe in ravni kondicije zapestna enota usmeri vašo vadbo v naslednjem tednu. Program vadbe se prilagodi vašim vadbenim navadam in vaši spremenljivi ravni kondicije.

1. V časovnem načinu izberite **Menu** > **Applications** > **Training program** > **Create new program** (Meni > Aplikacije > Program vadbe > Ustvari nov program).
2. Opravite kondicijski test Polar. Za več informacij glejte Testirajte svojo raven kondicije.
3. Izberite svoj cilj vadbe:
 - **Improve fitness** (Izboljšaj kondicijo), če je vaš cilj izboljšati vaše trenutno stanje srca in ožilja in če ste sposobni vaditi redno.
 - **Maximize fitness** (Maksimiraj kondicijo), če je vaš cilj znatno izboljšati vaše trenutno stanje srca in ožilja in če že vsaj 10 do 12 tednov vadite redno in skoraj vsak dan, potem to ne bo problem.
 - **Lose weight** (Shujšaj), če je vaš cilj izgubiti nekaj telesne teže.
4. Prikaže se **Training program created!** (Program vadbe ustvarjen!).

5. Nato se prikaže **View week targets?** (Poglej cilje tedna?). Izberite **YES** (Da), če želite pogledati cilje glede časa in kalorij v vašem prvem tednu vadbe. Če izberete **No** (Ne), se prikaže **Training program active!** (Program vadbe aktiven!) in zapestna enota se vrne v časovni pogled.



Time target (Cilj časa)

Količina časa, ki bi jo morali porabiti za vadbo v tem tednu.

Calorie target (Cilj kalorij)

Število kalorij, ki bi jih morali porabiti v tem tednu.

6. Pritisnite DOL in OK, če želite pogledati ciljni čas vadbe v treh različnih območjih srčnega utripa (ciljne intenzivnosti). Pritisnite DOL, če želite zamenjati prikaz.



Time target for intensity zone 1 (Ciljni čas za območje intenzivnosti 1)

Stolpci prikazujejo ciljne čase v različnih intenzivnostih. Stolpci se zapolnijo z vadbo. V najnižjem stolpcu se prikaže ciljni čas za območje intenzivnosti 1 v tem tednu.


7. Sedaj ste aktivirali svoj program vadbe. Pritisnite **NAZAJ**, da bi se vrnili v časovni način.

Če želite tedenske cilje pogledati kasneje, izberite **Menu > Applications > Training Program > View week targets** (Meni > Aplikacije > Program vadbe > Poglej tedenske cilje).

Območje	Intenzivnost (% SU_{max})	Koristi vadbe
Območje 3	80-90%	<ul style="list-style-type: none"> • Koristi: Zveča maksimalno zmogljivost • Počutje: Utrujenost v mišicah in težko dihanje • Priporočljivo za: Uporabnike v dobri formi za kratke vadbe
Območje 2	70-80%	<ul style="list-style-type: none"> • Koristi: Izboljša aerobno kondicijo • Počutje: Dobro, dihanje lahko, znojenje zmerno • Priporočljivo za: Vse za tipične vadbe zmerne dolžine
Območje 1	60-70%	<ul style="list-style-type: none"> • Koristi: Zveča osnovno vzdržljivost in pomaga pri okrevanju • Počutje: Udobno, dihanje lahko, nizka obremenitev za mišice, rahlo znojenje • Priporočljivo za: Vse

Odpravljanje težav

- Prikaže se **User information missing** (Manjkajo informacije o uporabniku) > Vnesite manjkajoče informacije o uporabniku.
- Prikaže se **Fitness test result required** (Rezultat kondicijskega testa potreben) > Opraviti morate kondicijski test.

 Več o vadbi lahko preberete v člankih o vadbi na <http://articles.polar.fi>.

Spremeni/končaj svoj program

- Če želite spremeniti svoj kondicijski cilj, lahko ustvarite nov program in sicer v **Menu > Applications > Training program > Change program** (Meni > Aplikacije > Program vadbe > Spremeni program). Na primer, če ste pričeli s programom za izgubo telesne teže in ste dosegli svoj cilj, spremenite svoj cilj v Izboljšaj kondicijo ali Maksimiraj kondicijo.
 - Če želite končati svoj aktivni program vadbe, izberite **Menu > Applications > Training program > End program > End Program?** (Meni > Aplikacije > Program vadbe > Končaj program > Končam program?). Izberite **Yes** (Da).
- Če želite pogledati rezultate svojega prejšnjega programa:
- Izberite **Menu > Applications > Training program > Results of past prog.** (Meni > Aplikacije > Program vadbe > Rezultati prejšnjega prog.). Prikažejo se naslednje informacije:
- **Start date** (Začetni datum) in **Duration** (Trajanje): Začetni datum in trajanje programa vadbe.
 - **Excel wks** (Odlični tdn) in **Calories** (Kalorije): Število odličnih tednov vadbe (dosežen je bil 100-odstotni cilj) v primerjavi s skupnim številom vadbenih tednov in kalorij, porabljenih med programom.
 - **Before/After** (Pred/Po): Vaš rezultat kondicijskega testa (OwnIndex) ali vaša telesna teža (kadar je vklapljen program hujšanja) pred in po programu.

Testirajte svojo raven kondicije

Da bi vadili pravilno in spremljali svoj napredek, je pomembno vedeti svojo trenutno raven kondicije. Kondicijski test Polar Fitness Test™ je preprost in hiter način, da izmerite svoje srčno-žilno stanje. Test se opravlja v mirovanju.

Rezultat testa je vrednost, ki se imenuje »lastni indeks« oz. OwnIndex. Ta je primerljiv z maksimalnim vnosom kisika (VO_{2max}), pogosto mero aerobne zmogljivosti. Preberite več o tolmačenju rezultatov v Obrazložitev rezultatov kondicijskega testa.

Vrednost OwnIndex prav tako vpliva na točnost programa vadbe in izračuna kalorij med vadbo.

Test je narejen za zdrave odrasle ljudi. Da bi se prepričali o zanesljivosti rezultatov testa, upoštevajte naslednje:

- Izogibajte se motnjam. Bolj ste sproščeni in bolj mirno je testno okolje, bolj točni bodo rezultati testa (na primer, brez televizije, telefona ali govorjenja).
- Na dan testiranja in dan pred testiranjem se izogibajte težkim fizičnim naporom, alkoholu in nepredpisanim farmakološkimi poživilom.
- Dve do tri ure pred testiranjem se izogibajte težki hrani in kajenju.
- Test vedno opravljajte v podobnih razmerah in ob istem času.
- Poskrbite, da so vaše uporabniške informacije pravilne.

Opravite kondicijski test Polar

1. Nosite oddajnik, lezite in se sproščajte eno do tri minute.
2. V časovnem načinu izberite **Menu** > **Applications** > **Fitness test** > **Start test** (Meni > Aplikacije > Kondicijski test > Začni test). Kondicijski test se prične takoj, ko FT60 zasledi vaš srčni utrip.
3. Približno 5 minut kasneje zvočni signal oznani konec testa in na zaslonu se prikaže vaš rezultat.
4. Pritisnite OK. Prikaže se **UPDATE VO_{2max}?** (POSODOBI VO_{2max}?).
5. Če želite shraniti rezultat testa v **User information** (Informacijah o uporabniku) in **OwnIndex results** (Rezultati OwnIndex), izberite **Yes** (Da). Če poznate svojo laboratorijsko izmerjeno vrednost VO_{2max} in ste jo vnesli v **User information** (Informacije o uporabniku), izberite **No** (Ne) in shranite svoj rezultat testa le v **OwnIndex results** (Rezultate OwnIndex).

Odpravljanje težav

- Prikaže se **Set activity lev. of past 3 months** (Nastavi raven aktivnosti v zadnjih 3 mesecih) > Nastavite svojo raven aktivnosti (za več informacij o ravneh aktivnosti glejte Nastavitve). Prikaže se **Activity set!** (Aktivnost nastavljena!) in test se prične.
- Prikaže se **Test Failed** (Test ni opravljen) > Vaša prejšnja vrednost lastnega indeksa (OwnIndex) ni bila nadomeščena.
- Srčni utrip ni prikazan > Test ni uspel. Preverite, ali sta elektrodi oddajnika dovolj vlažni ter da je pas dobro pripet okoli vašega oprsja.

Obrazložitev rezultatov vašega kondicijskega testa

Vrednosti lastnega indeksa (OwnIndex) tolmačite, tako da primerjate svoje posamezne vrednosti in njihove spremembe skozi čas. Lastni indeks se lahko tolmači tudi na podlagi spola in starosti. V tabeli poiščite svoj lastni indeks (OwnIndex) in ugotovite, kakšen je razred vaše aerobne kondicije v primerjavi z drugimi istega spola in starosti.

Klasifikacija temelji na pregledu literature 62 študij, v katerih so neposredno merili VO_{2max} pri zdravih odraslih ljudeh v ZDA, Kanadi in sedmih evropskih državah. 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.

Starost	VERY LOW Zelo nizka	LOW Nizka	FAIR Zadovoljiva	MODERATE Zmerna	GOOD Dobra	VERY GOOD Zelo dobra	ELITE Izjemna
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
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

3. VADBA

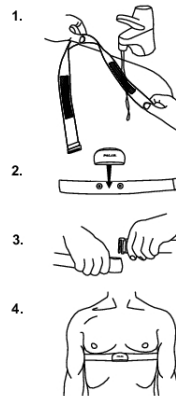
Nosite oddajnik

Nosite oddajnik, da izmerite srčni utrip.

1. Zmočite območja elektrode na traku pod tekočo vodo.
2. Namestite konektor na trak. Nastavite dolžino traku, tako da se bo prilegal tesno, a še zmeraj udobno.
3. Zvežite trak okoli prsi, tik pod prsnimi mišicami, in povežite kavelj z drugim koncem traku.
4. Preverite, ali so mokra območja elektrode trdno ob vaši koži in ali je Polarjev logotip na konektorju na sredini in v pokončnem položaju.

i Po vsaki uporabi odstranite konektor s traku, da čim bolj podaljšate življenjsko dobo baterije oddajnika. Znoj in vlaga lahko ohranita elektrode mokre in oddajnik sprožen. Zaradi tega se bo življenjska doba baterije oddajnika skrajšala.


Oglejte si podrobna navodila za pranje in poglavje s pomembnimi informacijami.



Začetek vadbe

1. Nosite zapestno enoto in WearLink.
2. V časovnem načinu pritisnite OK in izberite **Start** (Začni) ali pa pritisnite in dlje časa držite OK, ko želite pričeti s snemanjem vadbe.

Če želite spremeniti zvok, prikaz srčnega utripa, ali druge vadbene nastavitve pred pričetkom snemanja vadbe, izberite **Training Settings** (Vadbene nastavitve). Za več informacij glejte Nastavitve.

 *Vaša vadba se shrani le, če je štoparica vklopljena več kot eno minuto.*

Začetek vadbe z lastnim območjem OwnZone

Začetek vsake vadbe z lastnim območjem OwnZone jamči varna in učinkovita območja srčnega utripa za vaše dnevno stanje. Svoje lastno območje OwnZone preverite vsaj

- Kadar zamenjate vadbeno okolje ali šport.
- Kadar vadite prvič po enotedenskem premoru.
- Če si še niste opomogli od prejšnje vadbe ali če se ne počutite dobro ali ste obremenjeni.
- Po tem, ko ste spremenili uporabniške informacije.

Določanje mej OwnZone vam bo vzelo 5 minut časa in se lahko izvede kot ogrevanje. Pričnite počasi in pri tem ohranjajte svoj srčni utrip pod 100 bpm oz 50 % SU_{max} . Po vsaki minuti postopoma povečajte hitrost za približno 10 bpm oz. 5 % SU_{max} .

Če ste aktivirali svoj program vadbe in aktivno uporabljate določitev lastnega območja OwnZone, bo zapestna enota upoštevala vaše dolgoročne rezultate OwnZone, ko boste posodabljali cilje programa.

1. Nosite zapestno enoto in WearLink.
2. Pritisnite OK in izberite **Start with OwnZone** (Začni z OwnZone).
 - Hodite počasi 1 minuto
 - Hodite v normalnem tempu 1 minuto
 - Hodite hitro 1 minuto
 - Tecite počasi 1 minuto
 - Tecite v normalnem tempu 1 minuto
 - Tecite hitreje
3. V določenem času med določitvijo OwnZone se bo prikazalo **New limits in use** (Nove meje v uporabi). Normalno nadaljujte z vadbo.

Odpravljanje težav

- Če določanje lastnega območja OwnZone ne uspe in ste meje OwnZone določili že prej, se prikaže **Previous limits in use** (Prejšnje meje v uporabi). Če niste določili svojih mej lastnega območja OwnZone, se prikaže **Age-based limits in use** (Starostne meje v uporabi). Določanje mej lastnega območja ne uspe, če srčni utrip zraste prehitro med določanjem lastnega območja OwnZone ali če je srčni utrip previsok že na začetku testa.

Med vadbo

Med snemanjem vadbe se lahko prikažejo naslednje informacije. S pritiskom na tipko GOR/DOL lahko spremenite pogled. Trajanje vadbe se prikaže v vseh pogledih.



Heart rate (srčni utrip)

Vaš srčni utrip med vadbo



Calories (kalorije)

Porabljene kalorije



In zone 1, 2 or 3 (v območju 1, 2 ali 3)

Čas vadbe v območju in vaš srčni utrip. Smeško vam pove, da je določanje OwnZone bilo uspešno.

Če vaš srčni utrip ni v območju, se prikaže **NOT IN ZONE** (NI V OBMOČJU).



Week target (Cilj tedna) (prikaže se, če je program vadbe vklapljen)

Tedenski cilj za vsako območje in dejanski čas vadbe.



Speed (Hitrost)

Za pregled podatkov o hitrosti je potreben dodatni senzor GPS ali tekaški senzor FootPod.



Distance (Razdalja)

Za pregled podatkov o razdalji je potreben dodatni senzor GPS ali tekaški senzor FootPod.



Time of day (Čas)



Zakleni območje: Glede na vaš cilj v posamezni vadbi lahko med vadbo zaklenete območje 1, 2 ali 3. Ko trenirate v zelenem območju, ga zaklenete tako da pritisnete in eno sekundo držite tipko OK. Na primer, ko ste dosegli svoj tedenski cilj za območji 2 in 3, lahko zaklenete območje 1. Alarm območja vam pomaga, da ostanete znotraj zaklenjenega območja. Na primer, na tej sliki je zaklenjeno območje 2.

Hitri meni: Če boste med snemanjem vadbe pritisnili in dlje časa držali tipko LUČKA, se bo prikazal **Quick menu** (Hitri meni). **Quick menu** (Hitri meni) je bližnjica za zaklenitev tipk, nastavitve vadbenih zvokov in, če je v uporabi tekaški senzor FootPod, za umerjanje le-tega.

Heart Touch (dotik srca): Preverite čas, tako da med snemanjem vadbe približate zapestno enoto oddajniku WearLink. Funkcijo HeartTouch (dotik srca) **On/Off** (Vklopite ali Izklopite) v **Settings** > **Training Settings** > **HeartTouch** (Nastavitve > Vadbene nastavitve > HeartTouch).

Konec snemanja vadbe

Če želite narediti premor pri vadbi, pritisnite NAZAJ.

Če želite prekiniti vadbo, dvakrat pritisnite NAZAJ in prikaže se **Stopped** (Ustavljeno).

Za več takojšnjih povratnih informacij o vadbi glejte Spremljajte svoje dosežke.



Povratne informacije o vadbi se prikažejo le, če vadba traja 10 minut ali dlje.

Odstranite priključek oddajnika s pasu in po vsaki uporabi sperite pas pod tekočo vodo. Pas redno ali vsaj po vsaki peti uporabi operite v pralnem stroju pri 40 °C / 104 °F.

4. PO VADBI

Povratne informacije o vadbi

Po vsaki vadbi vam zapestna enota prikaže naslednje povratne informacije:

Effect (Učinek)	Povratne informacije o učinku vadbe. Za več informacij glejte Tabelo 1.
Intensity (Intenzivnost)	Čas, ki ste ga prebili v območjih 1, 2 in 3.
Zone limits (Meje območij)	Meje lastnega območja OwnZone (prikažejo se le, če je OwnZone v uporabi).
Calories (Kalorije)	Porabljene kalorije med vadbo in odstotek maščob.
Average /Maximum (Povprečje/Maksimum)	Povprečni in najvišji srčni utrip med vadbo.
Average /Maximum* (Povprečje/Maksimum)	Povprečna in najvišja hitrost vadbe (prikaže se le, če je v uporabi dodatni senzor GPS ali tekaški senzor FootPod).
Distance *(Razdalja)	Razdalja in trajanje vadbe (prikaže se le, če je v uporabi dodatni senzor GPS ali tekaški senzor FootPod).
This week (Ta teden)	Vaši cilji v tekočem tednu vadbe in rezultati, ki ste jih do sedaj dosegli. Te informacije so na voljo le, če je program aktiven.

* Za pregled podatkov o hitrosti in razdalji je potreben dodatni senzor GPS oziroma tekaški senzor FootPod.

Tabela 1.

Povratne informacije	
Fat burn improving (Izgorevanje maščob se izboljšuje)	Vadba pri nizki intenzivnosti izboljšuje sposobnost vašega telesa po izgorevanju maščob.
Fitness improving (Kondicija se izboljšuje)	Vadba pri zmerni intenzivnosti izboljšuje vašo kondicijo.
Maximal perform. improving (Maks. zmogljivost se izboljšuje)	Vadba pri višji intenzivnosti izboljšuje vašo maksimalno zmogljivost.
Če dovolj vadite na več kot eni ravni intenzivnosti, bo vadba imela več učinkov.	
Fat burn and fitness improving (Izgorevanje maščob in kondicija se izboljšuje)	Vadba v prvi vrsti izboljšuje sposobnost vašega telesa po izgorevanju maščob, prav tako pa izboljšuje vašo kondicijo.
Fitness and fat burn improving (Kondicija in izgorevanje maščob se izboljšuje)	Vadba v prvi vrsti izboljšuje vašo kondicijo, prav tako pa izboljšuje sposobnost vašega telesa po izgorevanju maščob.
Max. perf. and fitness improving (Maks. zmogljivost in kondicija se izboljšuje)	Vadba izboljšuje vašo kondicijo in maksimalno zmogljivost.

Tedensko nadaljevanje

Vsako nedeljo ob polnoči se na zaslonu zapestne enote prikaže kuverta s tedenskimi rezultati. Pritisnite GOR, če jih želite pogledati.

Week targets achieved

(Tedenski cilji doseženi)

Pove vam, ali ste dosegli svoje cilje v tem tednu ali ne.

Results (Rezultati)

Excellent! / Well done! / Nice! / Fitness maintained / Incomplete training week / Good recovery week / Excellent recovery week (Izvrstno! / Odlično! / Dobro! / Kondicija ohranjena / Nedokončan teden vadbe / Dober teden okrevanja / Izvrsten teden okrevanja)



Če je vaš rezultat izvrsten, vas FT60 nagradi s pokalom. Pokal se prikaže v časovnem načinu.

Achieved/Week target

(Dosežen/Cilj tedna)

Doseženo trajanje vadbe v primerjavi s ciljnim tedenskim trajanjem.

Achieved/Week target

(Dosežen/Cilj tedna)

Porabljene kalorije v primerjavi s ciljem tedna.

Sessions (Vadbe)

Število vadb, opravljenih v tem tednu (prikaže se tudi brez programa).

Achieved time per zone

(Dosežen čas v območju)

Čas, ki ste ga prebili v območjih intenzivnosti 1, 2 in 3.

This week (Ta teden)

Navodila za vadbo v prihajajočem tednu se prikažejo le, če do njih dostopamo iz kuverte. Za več informacij glejte Tabelo 2.

Tabela 2.

Navodila za vadbo v prihajajočem tednu	
Train a lot more (Vadite veliko več)	Da bi prišli do zelenih učinkov, morate vaditi veliko več.
Train more (Vadite več)	Ne vadite dovolj za izboljšanje.
Train more in zone X (Vadite več v območju X)	Vaditi morate več v tem območju.
Train like last week! (Vadite tako kot prejšnji teden!)	Dobro ste vadili prejšnji teden. Nadaljujte tako!
Train less in zone X (Vadite manj v območju X)	Morali bi zmanjšati vadbo v tem območju.
Train much less in zone 3 (Vadite veliko manj v območju 3)	Ta teden bi morali vaditi manj v območju višje intenzivnosti.
Recovery week (Teden okrevanja)	Morate okrevati, da bi se izognili pretiravanju.
Recovery week still needed (Teden okrevanja še potreben)	Niste si še opomogli; prejšnji teden je bil še vseeno pretežak.
Train as planned (Vadite po programu)	Dobro ste pričeli. Nadaljujte z vadbo po programu.

Posodobitev teže

Če vadite po programu izgubljanja telesne teže, vas bo FT60 s prikazom kuverte enkrat tedensko opozoril, da morate posodobiti svojo telesno težo.

1. Prikaže se **Time to check your weight** (Čas, da preverite svojo telesno težo). Pritisnite OK.
2. Prikaže se **Set current weight?** (Nastavi trenutno težo?). Izberite **Yes** (Da) za posodobitev svoje telesne teže.

Kondicijski test

Takoj, ko dosežete svoje vadbene cilje, vam bo FT60 poslal kuverto, v kateri vas bo opomnil, da opravite kondicijski test. Rezultat testa se upošteva v tedenski posodobitvi programa.

1. Prikaže se **Time to test fitness** (Čas, da testirate kondicijo).
2. Prikaže se **Test fitness?** (Testiraj kondicijo?). Izberite **Yes** (Da) ali **No** (Ne).
3. Če se odločite opraviti nov test, glejte Testirajte svojo raven kondicije za več informacij.

Posodobitev programa

Polat FT60 nenehno analizira vaš napredek in se prilagaja z dviganjem ali nižanjem tedenskih ciljev. Ko se program posodobi, se na zaslonu prikaže kuverta, ki vas opozori o posodobitvi. Pritisnite GOR, če želite odpreti kuverto.

1. Prikaže se **Program has been updated** (Program je bil posodobljen): FT60 je analiziral vaš napredek in ustrezno prilagodil cilje vašega programa.
2. Prikaže se **Time for a recovery week** (Čas za teden okrevanja): Za optimizacijo vaše vadbe morate vzpostaviti idealno ravnotežje med vadbo in okrevanjem. Teden okrevanja vašemu telesu omogoči okrevanje in prilagoditev na dražljaje, ki jih je zagotovila vadba.

Dnevnik teže

V dnevniku teže lahko spremljate svojo izgubo telesne teže in pregledate svoj napredek skozi čas. Če želite posodobiti svojo težo, izberite **Menu > Applications > Weight diary > Set current weight** (Meni > Aplikacije > Dnevnik teže > Nastavi trenutno težo). Nastavite trenutno težo in pritisnite OK. Vaša trenutna teža se bo prav tako posodobila v poglavju **User information** (Informacije o uporabniku).

Če želite pogledati gibanje svoje telesne teže, izberite **Menu > Applications > Weight diary > Weight trend** (Meni > Aplikacije > Dnevnik teže > Gibanje teže) in pritisnite OK.



Weight trend (Gibanje teže)

Teža in datum, ko je bila vnesena.

Gibanje teže, vključno z najnižjo in najvišjo težo.

Če želite izbrisati vrednost, izberite vrednost, ki jo želite izbrisati z GOR/DOL. Ko se prikaže vrednost, pritisnite in držite tipko LUČKA dokler se ne prikaže **Delete this value?** (Izbriši to vrednost?). Izberite **Yes** (Da).

Spremljajte svoje rezultate kondicijskih testov

V povprečju je potrebno 6 tednov redne vadbe, da bi se opazno izboljšala aerobna kondicija. Če želite učinkovito izboljšati svojo aerobno kondicijo, morate vaditi večje skupine mišic. Spremljajte svoje dolgoročne rezultate v poglavju **OwnIndex results** (Rezultati OwnIndex), ki vsebujejo vaših zadnjih 47 vrednosti lastnega indeksa OwnIndex in datume, na katere ste opravljali teste.

1. Izberite **Menu** > **Applications** > **Fitness test** > **OwnIndex results** (Meni > Aplikacije > Kondicijski test > Rezultati OwnIndex).
2. Prikazala se bosta zadnji rezultat lastnega indeksa OwnIndex in datum testa. Pritisnite GOR/DOL, če želite pregledati še ostale rezultate OwnIndex.



OwnIndex

Datum in rezultat testa

Graf vaših rezultatov OwnIndex z najnižjo in najvišjo vrednostjo OwnIndex.

Če želite izbrisati vrednost OwnIndex, izberite vrednost, ki jo želite izbrisati z GOR/DOL. Ko se prikaže vrednost, pritisnite in držite tipko LUČKA dokler se ne prikaže **Delete this value?** (Izbriši to vrednost?). Izberite **Yes** (Da).

Pregled vadbenih podatkov

Če želite pregledati podatke o svoji vadbi, izberite **Training files** (Datoteke vadb), **Week summaries** (Tedenski povzetki) in **Totals**. (Skupno).

1. Če želite pregledati podrobne informacije o vaših zadnjih 100 vadbah, izberite **Data > Training files** (Podatki > Datoteke vadb). Informacije so podobne tistim, ki se prikažejo po vsaki vadbi.



Vsaka črta predstavlja eno vadbo. Izberite vadbo, ki jo želite pogledati.

Zgornja vrstica: Datum in čas nastanka datoteke

Spodnja vrstica: Čas vadbe

Ko se mapa **Training files** (Datoteke vadb) zapolni, se najstarejša datoteka zamenja z najnovejšo datoteko. Če želite datoteko vadbe shraniti za dlje časa, jo prenesite na spletno storitev Polar www.polarpersonaltrainer.com. Za nadaljnje informacije glejte Prenos podatkov.

Če želite izbrisati datoteko vadbe, izberite **Data > Delete files** (Podatki > Izbrisi datoteke) in datoteko, ki jo želite izbrisati. Prikaže se **Delete file?** (Izbrisi datoteko?). Izberite **Yes** (Da). Prikaže se **Remove from total?** (Odstrani iz Skupno?). Če želite datoteko prav tako odstraniti iz mape Skupno, izberite **Yes** (Da).

2. Če želite pregledati rezultate in podatke vaših vadb v zadnjih 16 tednih, izberite **Data > Week summaries** (Podatki > Tedenski povzetki).



Vsaka črta predstavlja en teden vadbe. Izberite teden, ki ga želite pogledati z GOR/DOL.

Zgornja vrstica: Začetni in končni datum tedna

Spodnja vrstica: Skupni čas vadbe

- Če želite ponastaviti tedenske povzetke, izberite **Data > Reset weeks?** (Podatki > Ponastavi tedne?). Za ponastavitev tedenskih povzetkov izberite **Yes** (Da).
3. Če želite pogledati skupni čas trajanja, število vadb in kalorij od zadnje ponastavitve, izberite **Data > Totals since xx.xx.xxxx** (Podatki > Skupno od xx.xx.xxxx).
- Če želite ponastaviti mapo Skupno, izberite **Data > Reset totals** (Podatki > Ponastavi Skupno) in izberite **Yes** (Da).

Prenos podatkov

Kako prenesti podatke iz svojega FT60 na polarpersonaltrainer.com

Za dolgoročno nadaljevanje shranite vse svoje vadbene datoteke na spletni storitvi polarpersonaltrainer.com. Tam si lahko ogledate grafe in več o svojih vadbenih podatkih ter bolje spoznate svojo vadbo. Z uporabo Polar FlowLink zlahka prenesete vadbene datoteke na to spletno storitev.

1. Registrirajte se na polarpersonaltrainer.com
2. Sledite navodilom za prenos in namestitev programske opreme za prenos podatkov Polar WebSync na svoj računalnik.
3. Programska oprema Polar WebSync se samodejno zažene in navodila za prenos podatkov se prikažejo na vašem računalniku. Sledite navodilom in vaši vadbeni podatki se bodo prenesli na spletno storitev polarpersonaltrainer.com.
4. Svoj FT60 postavite na FlowLink z zaslonom, obrnjenim navzdol.
5. Sledite postopku prenosa podatkov iz programske opreme WebSync na svoj ekran računalnika. Za nadaljnja navodila glede prenosa podatkov glejte polarpersonaltrainer.com, »Pomoč«.

* Potrebna je dodatna podatkovna prenosna enota Polar FlowLink.

5. NASTAVITVE

Nastavitve ure

Izberite vrednost, ki jo želite spremeniti, in pritisnite OK. Nastavite vrednosti z GOR/DOL in potrdite nastavev z OK.

Izberite **Settings > Watch, time and date**
(Nastavitve > Ura, čas in datum).

- **Alarm:** Nastavite alarm, da se bo vklopil **Once** (Enkrat), od **Monday to Friday** (Ponedeljek do petek), **Every day** (Vsaki dan) ali pa ga **Off** (Izklopite). Pritisnite NAZAJ za ustavev alarma ali GOR/DOL za 10-minutni dremez. Med vadbo ne morete uporabljati alarma.
- **Time (Čas):** Izberite **Time 1** (Čas 1) in nastavite obliko časovnega zapisa, ure in minute. Izberite **Time 2** (Čas 2), če želite nastaviti čas v drugem časovnem pasu, tako da dodate ali odvzamete ure. V časovnem pogledu lahko hitro skočite iz **Time 1** (Čas 1) na **Time 2** (Čas 2), tako da pritisnete in držite DOL.

- **Time zone** (Časovni pas): Izberite časovni pas 1 ali 2.
- **Date** (Datum): Nastavite datum.
- **Watch face** (Prikaz ure): Izberite **Time and logo** (Čas in logotip), **Time and trophy** (Čas in pokal) ali **Time only** (Samo čas).

Vadbene nastavitve

Izberite **Settings** > **Training settings** (Nastavitve > Vadbene nastavitve).

- **Training sounds** (Vadbena zvoki): Izberite **Very loud** (Zelo glasno), **Loud** (Glasno), **Soft** (Nežno) or **Off** (Izklopi).
- **Speed sensor** (Senzor hitrosti): Vključite ali izklopite senzor hitrosti ali razdalje, tako da izberete **GPS sensor** (Senzor GPS), **Footpod** (Tekaški senzor FootPod) ali **Off** (Izklopi).
- **Heart rate view** (Prikaz srčnega utripa): Nastavite FT60, da bo vaš srčni utrip prikazan kot **Beats per minute** (Utripi na minuto) ali kot **Percent of maximum** (Odstotek maksimuma).
- **Speed view** (Prikaz hitrosti): Izberite **Kilometres per hour (KM/H)** (kilometri na uro (KM/H)) / **Minutes per kilometre (MIN/KM)** (minute na kilometer (MIN/KM)) ali pa **Miles per hour (MPH)** (milje na uro (MPH)) / **Minutes per mile (MIN/M)** (minute na miljo (MIN/M)).
- **Footpod calib. factor** (Umeritveni faktor tekaškega sensorja FootPod): Za več informacij glejte Nastavitve dodatne opreme.
- **HeartTouch**: Izberite **On** (Vkljopi) or **Off** (Izklopi).

- **Zone lock** (Zakleni območje): Izberite **Zone 1, 2** ali **3** (Območje 1, 2 ali 3), če želite vaditi v določenem območju srčnega utripa ali pa **Off** (Izklopite) zaklenitev območja.
- **Zone 1 limits** (Meje območja 1): Meje območja 1 nastavite ročno. Ko nastavite zgornjo mejo, se spodnja meja območja 2 nastavi samodejno.
- **Zone 2 limits** (Meje območja 2): Meje območja 2 nastavite ročno. Ko nastavite spodnjo mejo, se zgornja meja območja 1 nastavi samodejno. Ko nastavite zgornjo mejo, se spodnja meja območja 3 nastavi samodejno.
- **Zone 3 limits** (Meje območja 3): Meje območja 3 nastavite ročno. Ko nastavite spodnjo mejo, se zgornja meja območja 2 nastavi samodejno.



Meje območij, kot jih opredeljuje Polar FT60, spremenite le, če poznate svoje meje za izboljšanje vaših, izboljšanje kondicije ali maksimiranje kondicije. Če je program vadbe vključen, bo FT60 vključil nove meje območij, ko bo posodobil cilje programa.

Informacije o uporabniku

Izberite **Settings** > **User Information** (Nastavitve > Informacije o uporabniku) in pritisnite OK.

- **Weight** (Teža): Vnesite svojo težo.
- **Height** (Višina): Vnesite svojo višino.
- **Date of birth** (Datum rojstva): Vnesite svoj datum rojstva.
- **Sex** (Spol): Izberite **MALE** (MOŠKI) ali **FEMALE** (ŽENSKI).
- **Maximum heart rate** (Maksimalni srčni utrip) je največje število srčnih utripov v eni minuti (bpm) med največjim fizičnim naporom. Privzeto vrednost spremenite le, če poznate svojo laboratorijsko izmerjeno vrednost.
- **Activity** (Aktivnost): Izberite možnost, ki najbolj ustreza celotni količini in intenzivnosti vaše fizične aktivnosti v zadnjih treh mesecih.
 1. **TOP (5+ hours per week)** (NAJVIŠJA (5+ ur na teden)): Udeležujete se težke fizične vadbe vsaj petkrat na teden ali pa vadite, da bi izboljšali svojo zmogljivost v tekmovalne namene.

2. **HIGH (3-5 hours per week)** (VISOKA (3 – 5 ur na teden)): Udeležujete se težke fizične vadbe vsaj trikrat na teden, npr. pretečete 20 – 50 km ali 12 – 31 milj na teden ali porabite 3 – 5 ur na teden za primerljivo težko vadbo.
 3. **MODERATE (1-3 hours per week)** (ZMERNNA (1 – 3 ur na teden)): Redno se udeležujete rekreativne vadbe, npr. pretečete 5 – 10 km ali 3 – 6 milj na teden ali porabite 1 – 3 ure na teden za primerljivo fizično aktivnost ali pa vaše delo zahteva zmerno fizično aktivnost.
 4. **LOW (0-1 hours per week)** (NIZKA (0 – 1 ura na teden)): Ne udeležujete se redno rekreativne vadbe ali težke fizične vadbe, npr. hodite le za razvedrilo in le občasno vadite tako težko, da zaradi tega težje dihate in znojite.
- **OwnIndex (VO_{2max})**: Kadar opravljate kondicijski test Polar, se privzeto prikaže vrednost vašega lastnega indeksa (OwnIndex). Privzeto vrednost spremenite le, če poznate svojo laboratorijsko izmerjeno vrednost VO_{2max}.

Splošne nastavitve

Izberite **Settings** > **General settings** (Nastavitve > Splošne nastavitve).

- **Button sounds** (Zvok tipk): Izberite **Off** (Izklopi), **Soft** (Nežno), **Loud** (Glasno) ali **Very Loud** (Zelo glasno).
- **Button lock** (Zaklepanje tipk): Izberite **Manual lock** (Ročno zaklepanje) ali **Automatic lock** (Samodejno zaklepanje).

Automatic lock (Samodejno zaklepanje):

Zapetna enota med vadbo samodejno zaklene vse tipke razen tipke LUČKA. Tipke odklenete, tako da pritisnete in držite tipko LUČKA dokler se ne prikaže **Buttons unlocked** (Tipke odklenjene).

Manual lock (Ročno zaklepanje): Tipke zaklenite ročno, tako da pritisnete in držite tipko LUČKA in potrdite z OK. Tipke odklenite, tako da pritisnete tipko LUČKA dokler se ne prikaže **Buttons unlocked** (Tipke odklenjene).

- **Units** (Enote): Izberite **Metric (kg/km)** (Metrične (kg/km)) ali **Imperial (lb/ft)** (Imperialne (lb/ft)). Če boste izbrali lb/ft, se bodo kalorije prikazale kot Cal, medtem ko se v metričnem sistemu prikažejo kot kcal.
- **Language** (Jezik): Izberite **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português** (nemški, angleški, španski, francoski, italijanski, portugalski) ali **Suomi** (finski).

Nastavitve dodatne opreme

Umerjanje FootPod*

Tekaški senzor FootPod umerite med vadbo (umerjanje v teku)

Poskrbite, da je funkcija FootPod v Polar FT60 vklopljena. Izberite **Settings** > **Training settings** > **Speed sensor** > **Footpod** (Nastavitve > Vadbene nastavitve > Senzor hitrosti > Footpod) in pritisnite OK.

Če želite tekaški senzor FootPod umeriti med vadbo, izberite med naslednjima možnostma:

1. Ustavite se, stojte pri miru in pritisnite ter držite tipko LUČKA, da bi prišli do **Quick menu** (Hitrega menija).
ALI
2. Ustavite se, stojte pri miru in enkrat pritisnite tipko NAZAJ.

Izberite **Calibrate footpod** (Umeri Footpod). Popravite prikazano razdaljo s dejansko razdaljo, ki ste jo pravkar pretekli, in pritisnite OK. Prikaže se. **Calibration factor set!** (Umeritveni faktor

nastavljen!). Tekaaški senzor FootPod je sedaj umerjen in pripravljen za uporabo.

Nastavite umeritveni faktor ročno

Obstajata dve možnosti za ročno nastavitvev umeritvenega faktorja:

1. Pred vadbo: Izberite **Settings** > **Training settings** > **Footpod calib. factor** (Nastavitve > Vadbene nastavitve > Umeritveni faktor Footpod). Nastavite umeritveni faktor in pritisnite OK. Tekaaški senzor FootPod je sedaj umerjen.
2. Po začetku merjenja srčnega utripa in pred snemanjem vadbe: V časovnem načinu pritisnite OK in nato izberite **Training settings** > **Footpod calib. factor** (Vadbene nastavitve > Umeritveni faktor Footpod). Nastavite umeritveni faktor in pritisnite OK. Tekaaški senzor FootPod je sedaj umerjen. Če želite pričeti snemanje vadbe, enkrat pritisnite NAZAJ in nato izberite **Start** (Začni).

* Potreben je dodatni tekaški senzor S1 FootPod.

6. POMEMBNE INFORMACIJE

Skrb za svoj Polar FT60

Kot velja za vse elektronske naprave, je treba za Polarjev vadbeni računalnik dobro skrbeti. Spodnji predlogi vam bodo pomagali pri izpolnjevanju garancijskih obveznosti, tako pa boste zagotovili dolgo življenjsko dobo izdelka.

S traku odstranite konektor oddajnika in po vsaki uporabi splaknite trak pod tekočo vodo. Osušite konektor z mehko brisačo. Nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala (npr. jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

Trak redno operite v pralnem stroju pri 40 °C/104 °F ali vsaj po vsaki peti uporabi. Tako boste zagotovili zanesljive meritve in podaljšali življenjsko dobo oddajnika. Uporabite vrečko za pranje. Traku ne namakajte, centrifugirajte, likajte, kemično čistite ali belite. Ne uporabljajte pralnega sredstva z belilom ali mehčalcem. Nikoli v pralni stroj ali sušilec ne dajajte konektorja oddajnika!

Ločeno posušite in shranite trak in konektor oddajnika, da zagotovite čim daljšo življenjsko dobo baterije oddajnika. Trak operite v pralnem stroju pred daljšim shranjevanjem in vedno po uporabi v bazenski vodi z visoko vsebnostjo klora.

Hranite računalnik in oddajnik na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte ju v vlažnem okolju, v materialu, ki ne diha (plastični vrečki ali športni torbi) ali blizu prevodnega materiala (moke brisače). Oba sta vodoodporna in se lahko uporabljata pri vodnih aktivnostih. Drugi združljivi senzorji so vodoodporni in se lahko uporabljajo v deževnem vremenu. Ne izpostavljajte vadbenega računalnika neposredni sončni svetlobi za dalj časa, na primer v avtu ali nameščenega na kolesu.

SLOVENSKO

Poskrbite, da bo vaš vadbeni računalnik ostal čist. Da bi ohranili vodoodpornost, vadbenega računalnika ne čistite s tlačnim čistilcem in pod vodo ne pritiskajte gumbov. Očistite računalnik z blago milnico ter sperite s čisto vodo. Ne potaplajte ga v vodo. Previdno ga posušite s suho brisačo. Za čiščenje nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala (jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

Izogibajte se trdim udarcem vadbenega računalnika, ker ti lahko poškodujejo enoto senzorja.

Servis

Med dvoletnim garancijskim obdobjem vam priporočamo, da servis izvede samo pooblaščen Polarjev servisni center. Garancija ne pokriva škode ali posledične škode, ki jo povzroči servis, ki ga ni pooblastil Polar Electro.

Za kontaktne informacije in vse naslove Polar servisnega centra, obiščite www.polar.fi/support in določene spletne strani države.

Registrirajte vaš proizvod Polar na <http://register.polar.fi/> in nam pomagajte pri izboljšavi naših proizvodov in storitev, s katerimi bomo bolje zadostili vašim potrebam.



Uporabniški račun za vaš račun Polar je vedno vaš e-poštni naslov. Za Polarjevo registracijo izdelka, spletno stran polarpersonaltrainer.com, Polarjev forum in registracijo na novice veljata enako uporabniško ime in geslo.

Zamenjava baterij

Vadbeni računalnik FT60 in WearLink®+ oddajnik imata baterijo, ki jo lahko uporabnik zamenja sam. Da bi lahko sami zamenjali baterijo, pozorno upoštevajte navodila, opisana v poglavju Samostojna zamenjava baterij.

Pred zamenjavo baterij upoštevajte naslednje:

- Prikaz nizkega stanja baterije se pojavi, ko preostane le še 10-15 % zmogljivosti baterije.
- Prekomerna uporaba osvetlitve ozadja povzroča hitro izpraznjenje baterije.
- Osvetlitev ozadja in zvok se samodejno izklopita, ko se prikaže nizko stanje baterije. Vsi alarmi, ki so bili nastavljeni pred pojavom nizkega stanja baterije, ostanejo vklopljeni.
- V mrzlih pogojih se lahko pojavi prikaz nizkega stanja baterije, a izgine, ko temperatura naraste.

Samostojna zamenjava baterij

Pri zamenjavi baterije zagotovite, da tesnilni obroček ni poškodovan, sicer ga zamenjajte z novim. Komplete tesnilnih obročkov/baterij lahko kupite pri dobro založenih Polarjevih trgovcih in pooblaščenih Polarjevih servisih. V ZDA in Kanadi so dodatni tesnilni obročki na voljo pri pooblaščenih Polarjevih servisnih centrih. V ZDA so kompleti tesnilnih obročkov/baterij na voljo na www.shoppolar.com.

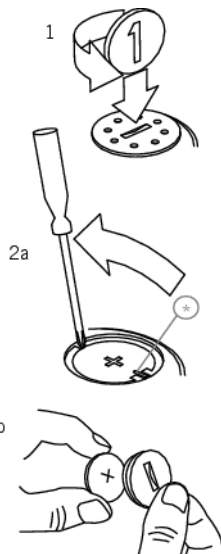
Hranite baterije stran od otrok. Če pride do zaužitja, takoj obiščite zdravnika.

Baterije je treba ustrezno odstraniti v skladu z lokalnimi predpisi.

Ko ravirate z novo, povsem napolnjeno baterijo, se izognite tesnemu stiku, se pravi istočasno z obeh strani, s kovino ali orodji, ki prevajajo elektriko, kot npr. pinceta. To lahko vodi do kratkega stika baterije, zaradi česar se bo hitreje izpraznila. Običajno kratki stik ne poškoduje baterije, vendar pa lahko zmanjša zmogljivost in skrajša njeno življenjsko dobo.

SLOVENSKO

1. Odprite pokrov baterije z obrnitvijo pokrova s CLOSE (ZAPRTO) na OPEN (ODPRTO).
2.
 - Ko menjujete baterijo na zapestni enoti (2a), odstranite pokrov baterije in previdno dvignite baterijo z ustrezno majhno trdo palčko, npr. z zobotrebce. Raje uporabite nekovinski pripomoček. Bodite previdni, da ne poškodujete kovinskega zvočnega elementa (*) ali utore. Novo baterijo vstavite s pozitivno (+) stranjo obrnjeno navzven.
 - Ko zamenjujete baterijo oddajnika (2b), postavite baterijo v pokrov s pozitivno (+) stranjo obrnjeno proti pokrovu.
3. Zamenjajte star tesnilni obroček z novim (če je na voljo), in ga dobro vstavite v utor pokrova, da zagotovite vodoodpornost.
4. Nazaj namestite pokrov in ga obrnite v smeri urinega kazalca v položaj ZAPRTO.
5. **Please enter basic settings** (Vnesi osnovne nastavitve) je prikazano. **Pritisnite in držite gumb NAZAJ**, da preskočite Osnovne nastavitve.
Če ponovno vnesete Osnovne nastavitve, vadbeni računalnik misli, da je uporabnik nov in program STAR se izklopi.
6. Pojdite v **način Nastavitve** in nastavite čas in datum.
7. Za vrnitev v način Čas, pritisnite in držite gumb NAZAJ. Sedaj lahko običajno uporabljate FT60.



Nevarnost eksplozije, če baterijo zamenjate z baterijo napačne vrste.

Varnostni ukrepi

Polarjev vadbeni računalnik prikazuje, kako dobro ste se odrezali. Prikazuje raven fizičnega napora in intenzivnosti vašega treninga. Ni namenjen nobeni drugi uporabi.

Zmanjševanje tveganj pri vadbi

Vadba lahko vključuje nekatera tveganja. Preden začnete z običajnim vadbenim programom, odgovorite na naslednja vprašanja glede vašega zdravstvenega stanja. Če na katerokoli vprašanje odgovorite z DA, se pred pričetkom kateregakoli vadbenega programa posvetujte z zdravnikom.

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

Poleg intenzivne vadbe, zdravil za srčne bolezni, krvni pritisk, psihološka stanja, astmo, dihanje, itd. lahko na

srčni utrip vplivajo tudi nekateri energijski napitki, alkohol in nikotin.

Pomembno je, da ste pozorni na odziv vašega telesa med treningom. **Če med vadbo občutite nepričakovano bolečino ali prekomerno utrujenost, prekinite z vadbo ali pa nadaljujte vadbo pri nižji intenzivnosti.**

Opozorilo osebam s srčnim spodbujevalnikom, defibrilatorjem ali drugo vstavljeno elektronsko napravo. Osebe s srčnim spodbujevalnikom uporabljajo Polarjev vadbeni računalnik na lastno odgovornost. Pred začetkom uporabe zmeraj priporočamo test največjega vadbenega stresa pod zdravniškim nadzorom. S testom se zagotovi varnost in zanesljivost istočasne uporabe srčnega spodbujevalnika in Polarjevega vadbenega računalnika.

Če ste alergični na katerokoli snov v stiku z vašo kožo ali, če sumite alergično reakcijo zaradi uporabe izdelka, preverite seznam materialov, navedenih v tehničnih specifikacijah. Da bi preprečili kožne reakcije na oddajnik, ga nosite čez majico, vendar jo dobro navlažite pod elektrodami, da zagotovite brezhibno delovanje.



Združen vpliv vlage in močnega drgnjenja lahko povzroči, da površina oddajnika začne puščati črno barvo in lahko pusti madeže na svetlih oblačilih. Če uporabljate parfum ali repelent proti žuželkam, morate zagotoviti, da ne pride v stik z vadbenim računalnikom ali oddajnikom.

Vadbena oprema z elektronskimi komponentami lahko oddaja moteče signale. Za rešitev teh težav poskusite naslednje:

1. Odstranite oddajnik s svojih prsi in uporabite vadbeno opremo kot običajno.
2. Zapestno enoto premikajte po prostoru, dokler ne najdete mesta, na katerem ne prikazuje raztresenih odčitkov ali na katerem znak za srce ne utripa več. Motnja je ponavadi najhujša točno pred zaslonsko ploščo opreme, medtem ko sta leva in desna stran zaslona razmeroma brez motenj.
3. Namestite oddajnik nazaj na prsi in skušajte ohraniti zapestno enoto znotraj tega območja brez motenj kolikor je možno.

Če FT60 še vedno ne deluje, je lahko ta kos opreme električno prehrupen za brezžično merjenje srčnega utripa.

Polar FT60 lahko nosite med plavanjem.. Za vzdrževanje vodoodpornosti **pod vodo ne pritiskajte gumbov.** Za več informacij obiščite <http://support.polar.fi>. Vodoodpornost izdelkov Polar je preverjena v skladu z mednarodnim standardom ISO 2281. Izdelki so porazdeljeni v tri razrede glede na njihovo vodoodpornost. Preverite hrbtno stran svojega izdelka Polar, kjer je naveden razred vodoodpornosti in ga primerjajte z razpredelnico spodaj. Prosimo, upoštevajte, da te opredelitve ne veljajo nujno za izdelke drugih proizvajalcev.

Oznaka na hrbtni strani ohišja	Lastnosti vodoodpornosti
Water resistant (Vodoodporen)	Zaščiten pred pljuski, znojem, dežnimi kapljami itd. Ni primeren za plavanje.
Water resistant 30 m/50 m (Vodoodporen 30 m/50 m)	Primeren za kopanje in plavanje
Water resistant 100 m (Vodoodporen 100 m)	Primeren za plavanje in potapljanje (brez zračnih jeklenk)

Odpravljanje težav

Če ne veste, kje v meniju ste, pritisnite in držite **NAZAJ** dokler se ne prikaže čas.

Če ni nobene reakcije na pritisk katerekoli tipke ali pa zapetna enota prikazuje nenavadne odčitke, ponastavite zapetno enoto, tako da štiri tipke (GOR, DOL, NAZAJ in LUČKA) istočasno pritisnete in držite štiri sekunde. Vse druge nastavitve razen časa in datuma se bodo shranile.

Če izpis srčnega utripa postane neenakomeren, skrajno visok ali pa se prikaže nula (00), se prepričajte, da znotraj 1 m/3 ft ni nobenega drugega oddajnika srčnega utripa, da sta trak oddajnika oz. tekstilni elektrodi udobno zapeti in navlaženi, čisti in nepoškodovani.

Če merjenje srčnega utripa ne deluje s športnimi oblačili, poskusite uporabiti trak. Če deluje, potem je težava verjetno v oblačilih. Prosimo, pokličite trgovca oz. izdelovalca oblačil.

Močni elektromagnetni signali lahko povzročajo neenakomerne odčitke. Elektromagnetne motnje se lahko pojavijo blizu visokonapetostnih električnih vodov, semaforjev, nadzemnih vodov električnih železnic, električnih avtobusov ali tramvajev, v bližini televizorjev, avtomobilskih motorjev, računalnikov za kolesa, nekaterih vadbenih oprem na motorni pogon, mobilnih telefonov ali v bližini električnih varnostnih ograj. Da bi se izognili tem neenakomernim odčitkom, se odmaknite od možnih virov motenj.

V kolikor se ti neobičajni izpisi nadaljujejo navkljub dejstvu, da ste se odstranili od vira motenj, upočasnite in preverite svoj utrip z roko. Če čutite, da ustreza visokemu odčitku na zaslonu, lahko doživljate motnjo srčnega ritma. Večina primerov motenj ritma ni resnih, a se vseeno posvetujte s svojim zdravnikom.

Srčni pojav je lahko spremenil vašo valovno obliko EKG. V tem primeru se posvetujte s svojim zdravnikom.

Če merjenje srčnega utripa ne deluje ne glede na prej omenjene ukrepe, imate lahko prazno baterijo v oddajniku.

Tehnične specifikacije

Zapestna enota

Vrsta baterije	CR2025
Življenjska doba baterije	Povprečno 1 leto (1 ura/dan, 7 dni/teden vadbe)
Delovna temperatura	-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F
Material zapestnega traku	Poliuretán
Zaščitni pokrov in zaponka zapestnega traku	Nerjaveče jeklo v skladu z evropsko direktivo EU 94/27/EU in spremembo 1999/C 205/05 glede izločanja niklja iz izdelkov, namenjenih, da pridejo v neposreden in podaljšán stik s kožo. Boljša od $\pm 0,5$ sekunde/dan pri 25 °C / 77 °F temperature.
Točnost ure	$\pm 1\%$ ali ± 1 bpm, karkoli je večje, opredelitev velja za stacionarne pogoje.
Točnost meritve srčnega utripa	

Oddajnik

Vrsta baterije	CR 2025
Življenjska doba baterije	Povprečno 700 ur uporabe
Tesnilni obroček baterije	O-obroč 20.0 x 1.0 material FPM
Delovna temperatura	-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F
Material priključka	Poliamid
Material traku	35 % poliester, 35 % poliamid, 30 % poliuretán

Mejne vrednosti

Kronometer	23 h 59 min 59 s
Srčni utrip	15 - 240 bpm
Skupni čas	0 - 9999 h 59 min 59 s
Skupne kalorije	0 - 999999 kcal/Cal
Skupno štetje vaj	65 535
Leto rojstva	1921 - 2020
Maksimalna hitrost z GPS senzorjem	199,9 km/h
Maksimalna hitrost s senzorjem korakov	29,5 km/h

Polar FlowLink in Polar WebSync 2.1 (ali novejši)

Sistemske zahteve:	PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0 Intel Mac OS X 10.5 ali novejši
--------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Vadbeni računalnik Polar FT60 uporablja naslednje patentirane tehnologije, med drugim:

Ocenjevanje

- OwnZone® za določitev osebnih meja ciljnega srčnega utripa za dan
- OwnCode® za kodiran prenos
- OwnIndex® za testiranje vaše telesne pripravljenosti
- OwnCal® za osebno računanje kalorij
- WearLink® tehnologijo za merjenje srčnega utripa
- FlowLink® za prenos podatkov

Garancija in omejitev odgovornosti

Polarjeva omejena mednarodna garancija

- Ta garancija ne vpliva na potrošnikove zakonite pravice iz veljavnih državnih ali deželnih zakonov ali potrošnikove pravice do trgovca, ki izhajajo iz prodajne/kupne pogodbe.
- Polarjevo omejeno mednarodno garancijo je izdalo podjetje Polar Electro Inc. za potrošnike, ki so izdelek kupili v ZDA ali Kanadi. Polarjevo omejeno mednarodno garancijo je podjetje Polar Electro Oy izdalo za potrošnike, ki so kupili izdelek v drugih državah.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. jamči prvotnemu potrošniku/kupcu te naprave, da izdelek nima materialnih ali proizvodnih napak za dve (2) leti od datuma nakupa.
- **Račun, ki ga prejmete ob nakupu, je dokaz o nakupu!**
- Garancija ne krije baterije, običajne obrabe, škode, ki bi nastala zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril; neprimernega vzdrževanja, komercialne uporabe, počenega, razbitega ali opraskanega ohišja/zaslona, elastičnega traku 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.

Avtorske pravice © 2011 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finska. Vse pravice pridržane. Noben del tega priročnika se ne sme v kakršnikoli obliki zlorabiti ali razmnoževati brez predhodnega pisnega dovoljenja podjetja Polar Electro Oy.

Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali v embalaži tega izdelka so registrirane blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali pakiranja tega izdelka, označeni s simbolom ®, so registrirane blagovne znamke Polar Electro Oy. Windows je registrirana blagovna znamka Microsoft Corporation, Mac OS pa registrirana blagovna znamka Apple Inc.

Polar Electro Oy je podjetje s certifikatom ISO 9001:2008.

CE 0537

Ta izdelek je skladen z direktivo 93/42/EGS. Veljavno Izjavo o skladnosti najdete na www.polar.fi/support.



Oznaka s prečrtanim smetnjakom nakazuje, da so Polarjevi izdelki elektronske naprave in zanje velja Direktiva 2002/96/ES Evropskega parlamenta in Sveta o odpadni električni in elektronski opremi (OEEO), za baterije in akumulatorje, uporabljene pri teh izdelkih, pa velja Direktiva 2006/66/ES Evropskega parlamenta in Sveta z dne 6. septembra 2006 o baterijah in akumulatorjih ter odpadnih baterijah in akumulatorjih. Te izdelke in baterije/akumulatorje v Polarjevih izdelkih je zato v državah EU treba odstraniti ločeno.



Ta oznaka nakazuje, da je izdelek zaščiten pred električnimi udarci.

Omejitev odgovornosti

- Gradivo v tem priročniku je informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi proizvajalčevega programa neprestanega razvoja spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne izjavlja ali jamči za ta priročnik ali izdelke, ki so v njem opisani.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne odgovarja za poškodbe, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne, ki izvirajo iz uporabe tega materiala ali izdelkov, opisanih tam, ali ki so z njimi povezane.

Ta izdelek pokrivajo naslednji patentni dokumenti: US 5486818, US6277080, US6537227, US6540686, US20090156944, US7324841, US7076291, US6104947, US5611346, US D492999SS. Drugi patenti so v teku.

Izdelal Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440
KEMPELE.

Tel +358 8 5202 100, Faks +358 8 5202 300,
www.polar.fi

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