

Polar FT7 Priročnik za uporabo

VSEBINA

| | |
|--|-----------|
| 1. PREDNOSTI VAŠEGA POLAR FT7 MONITORJA SRČNE FREKVENCE | 3 |
| 2. NA ZAČETKU | 4 |
| Spoznajte svoj Polar FT7 monitor srčne frekvence | 4 |
| Tipke in meni pri FT7 | 4 |
| Pričnite z osnovnimi nastavitvami | 5 |
| 3. VADBA | 6 |
| Nosite oddajnik | 6 |
| Začetek vadbe | 6 |
| Izgorevanje maščob ali izboljšanje kondicije | 6 |
| Med vadbo | 7 |
| Premor/konec vadbe | 8 |
| 4. PO VADBI | 9 |
| Povzetek vadbe | 9 |
| Pregled vadbenih podatkov | 9 |
| Datoteke vadb | 9 |
| Tedenski povzetki | 10 |
| Skupno | 11 |
| Prenos podatkov | 11 |
| 5. NASTAVITVE | 12 |
| Nastavitve ure | 12 |
| Vadbene nastavitve | 12 |
| Informacije o uporabniku | 12 |
| Splošne nastavitve | 13 |
| 6. POMEMBNE INFORMACIJE | 14 |
| Skrb za svoj FT7 monitor srčne frekvence | 14 |
| Navodila za pranje oddajnika WearLink+ | 14 |
| Servis | 14 |
| Zamenjava baterij | 14 |
| Varnostna opozorila | 15 |
| Odpravljanje težav | 17 |
| Tehnične specifikacije | 17 |
| Mednarodna omejena garancija Polar | 18 |
| Omejitev odgovornosti | 18 |

1. PREDNOSTI VAŠEGA POLAR FT7 MONITORJA SRČNE FREKVENCE



UDOBNOST VADBE

Z monitorjem srčne frekvence FT7™ boste zlahka pričeli z vadbo, ki temelji na merjenju srčnega utripa.

MOTIVACIJA

EnergyPointer vas motivira, da vadite v pravem območju izboljšanja kondicije ali izgorevanja maščob.

UŽITEK

Elastični elektrodni pas in oddajnik WearLink®+ poskrbi za to, da je vaša vadba čisti užitek.

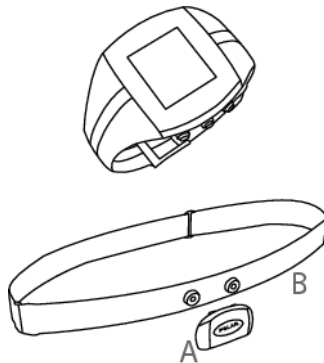
2. NA ZAČETKU

Spoznajte svoj Polar FT7 monitor srčne frekvence

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

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

Najnovejšo različico teh navodil si lahko prenesete tukaj: www.polar.fi/support.



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

Tipke in meni pri FT7

▲ GOR:

- Vstopite v meni
- Nastavite vrednosti
- Premikajte se po izbirnih seznamih
- Zamenjajte prikaz ure, tako da tipko držite dlje časa v časovnem pogledu

● OK:

- Potrdite izbiro
- Izberite vrsto vadbe ali vadbene nastavitve

▼ DOL:

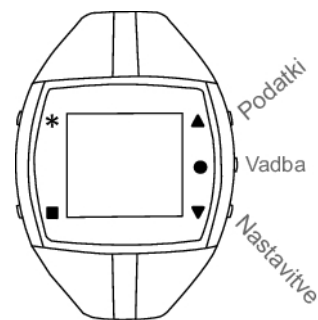
- Vstopite v meni
- Premikajte se po izbirnih seznamih
- Nastavite vrednosti

■ 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 ter tako zaklenite tipke, nastavite alarm ali izberite časovni pas
- Z držanjem tipke med vadbo **ON/OFF** (VKLOPITE ali IZKLOPITE) vadbene zvoke ali zaklenite tipke
- Nočni način med vadbo: Med snemanjem enkrat pritisnite LUČKA in osvetlitev ozadja se bo vklopila s pritiskom na katero koli tipko. Nočni način se izklopi, ko se FT7 vrne v časovni način.



Pričnite z osnovnimi nastavitvami

Da bi aktivirali svoj monitor srčne frekvence Polar FT7, pritisnite in držite katero koli tipko eno sekundo. Ko se FT7 enkrat aktivira, ga ne morete več izklopiti.

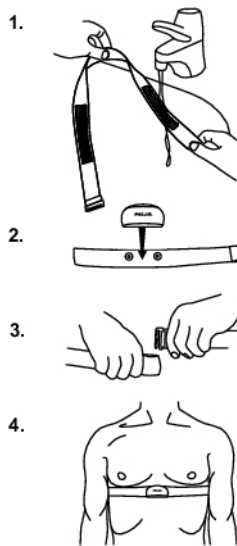
1. **Language** (Jezik): Izberite **Deutsch** (nemški), **English** (angleški), **Español** (španski), **Français** (francoski), **Italiano** (italijanski), **Português** (portugalski), **Suomi** (finski) ali **Svenska** (švedski) z GOR/DOL. Pritisnite OK.
2. Prikaže se **Please enter basic settings** (Prosim, 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 FT7 vstopi v časovni pogled. Če želite spremeniti nastavitve, izberite **No** (Ne). Prikaže se **Please enter basic settings** (Prosim, vnesite osnovne nastavitve). Ponovno vnesite svoje osnovne nastavitve.

Svoje uporabniške podatke lahko spremenite tudi kasneje. Za več informacij glejte Nastavitve (stran 12).

3. VADBA

Nosite 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, da čim bolj podaljšate življenjsko dobo baterije oddajnika. Znoj in vlaga lahko ohranita elektrode mokre in oddajnik sprožen. To bo skrajšalo življenjsko dobo baterije.*

Za podrobnejša navodila glede vzdrževanja svojega oddajnika glejte Navodila za pranje oddajnika WearLink+ (stran 14).

Začetek vadbe

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

Če želite spremeniti zvok vadbe, prikaz srčnega utripa, dotik srca ali meje območij pred pričetkom snemanja vadbe, izberite **Settings** > **Training Settings** (Nastavitve > Vadbene nastavitve). Za več informacij glejte Vadbene nastavitve (stran 12).

i *Vaša datoteka vadbe se shrani le, če snemanje traja več kot eno minuto.*

Časovnik trajanja vadbe

FT7 ima časovnik trajanja vadbe, ki vam omogoča beleženje časa vadbe brez uporabe oddajnika.

1. Če želite izmeriti čas svoje vadbe, dvakrat pritisnite OK in prikazalo se bo **Started** (Začeto).
2. Pritiskajte DOL dokler ne vidite prikaz **DURATION/ TIME OF DAY** (TRAJANJE/ČAS).
3. Lahko sledite pretečenemu času. Ko se prikaže **Check heart rate transmitter!** (Preverite oddajnik srčnega utripa!), pritisnite OK za nadaljevanje merjenja časa.
4. Če želite prekiniti merjenje časa, dvakrat pritisnite NAZAJ.
5. Sledil bo povzetek, kjer lahko pregledate pretečen čas.

Izgorevanje maščob ali izboljšanje kondicije

Med vadbo vam Polar FT7 prikazuje vašo optimalno intenzivnost vadbe za izgorevanje maščob ali

izboljšanje kondicije. Te intenzivnosti se lahko spreminjajo glede na vaše dnevno fizično in psihično počutje. Ko pričnete snemati vadbo, FT7 analizira vaše trenutno stanje in če je potrebno, ustrezno spremeni intenzivnost vadbe.

Ta inteligentni monitor srčne frekvenca lahko zasledi dnevno stanje vašega telesa iz vašega srčnega utripa in spremenljivosti le-tega. Ko si vaše telo opomore od predhodnih vadb in ni več utrujeno ali obremenjeno, potem ste pripravljeni na bolj intenzivno vadbo.

Učinek vaše vadbe se na zapestni enoti pokaže v resničnem času. Območji izgorevanja maščob in izboljšanja kondicije ločuje navpična pikčasta črta. FT7 to črto samodejno zazna in jo prestavi glede na vaše trenutno stanje.



EFFECT (UČINEK) na zaslonu se bo spremenil v **FATBURN (IZGOREVANJE MAŠČOB)** ali **FITNESS (KONDICIJA)**, odvisno v katerem območju ste.

1. Vaš trenutni srčni utrip
2. Mejna vrednost srčnega utripa med območji izgorevanja maščob in izboljšanja kondicije.~ izgine, ko FT7 prilagodi območje intenzivnosti vašemu trenutnemu stanju, kadar je to potrebno.



FATBURN (IZGOREVANJE MAŠČOB) (znak za srce je na levi strani črte)
V območju izgorevanja maščob je intenzivnost vadbe nižja, vir energije pa je v glavnem maščoba. Tako maščobe učinkovito zgorevajo, vaša presnova, zlasti oksidacija maščob, pa se pospeši.



FITNESS (KONDICIJA) (znak za srce je na desni strani črte)
V območju kondicije je intenzivnost vadbe višja, pri tem pa izboljšujete svoje stanje srca in ožilja, t.j. krepite svoje srce in boljšate krvni obtok do mišic in pljuč. Glavni vir energije so ogljikovi hidrati.

Lahko si zaklenete območje izgorevanja maščob ali kondicije, odvisno od vašega cilja pri posamezni vadbi.



Ko ste v želenem območju, pritisnite in eno sekundo držite OK, da bi zaklenili območje. Prikaže se »Območje izgorevanja maščob zaklenjeno« oz. »Območje kondicije zaklenjeno«. Zapestna enota odda zvočni signal, če vadite pretežno ali prelahko. Na primer, na tej sliki je zaklenjeno območje izgorevanja maščob. Če želite območje odkleniti, pritisnite in eno sekundo držite OK.

Med vadbo

Med snemanjem vadbe se prikažejo naslednje informacije. Pritisnite GOR/DOL za spremembo pogleda.



HEART RATE (SRČNI UTRIP)
Vaš trenutni srčni utrip.

**CALORIES (KALORIJE)**

Porabljene kalorije med vadbo.

**DURATION (TRAJANJE)**

Trajanje vaše vadbe

TIME OF DAY (ČAS)

Čas.

**Fitness (Kondicija) (znak za srce je na desni strani črte)**

Vaš trenutni srčni utrip. Vadite v območju izboljšanja kondicije.

i FT7 ima funkcijo hranjenja prikaza, ki si zapomni zadnji prikaz (na primer prikaz kalorij), ki ste ga uporabili med svojo vadbo. Naslednjič, ko pričnete z vadbo, bo zaslon avtomatično izbral prikaz kalorij.

Heart Touch™

Ko med vadbo približate monitor srčne frekvence priključku oddajnika, se prikaže čas. Prav tako se prižge osvetlitev ozadja, če ste med vadbo pritisnili tipko LUČKA. Funkcijo HeartTouch (dotik srca) **On/Off** v **Settings > Training Settings > HeartTouch**. (Vključite ali Izključite v Nastavitve > Vadbene nastavitve > HeartTouch).

Premor/konec vadbe

- Če želite narediti premor snemanja svoje vadbe, pritisnite NAZAJ. Prikaže se **Continue/Exit** (Nadaljuj/Izhod). Za nadaljevanje snemanja vadbe pritisnite OK.
Če ne nadaljujete s snemanjem v 5 minutah, vas bo FT7 avtomatično opozoril na to z zvočnim signalom. Zvočni signal boste slišali vsakih deset minut, dokler se snemanje vadbe ne nadaljuje ali ustavi.
Opomba: Če je zvok izklopljen, potem zaslon ostane v načinu premora dokler uporabnik ne opravi naslednje izbire, dokler ne da FT7 na FlowLink, ali dokler se baterija ne izprazni.
- Če želite prekiniti snemanje, še enkrat pritisnite NAZAJ. Prikaže se **Stopped** (Ustavljeno).

Za povratne informacije o vadbi glejte Povzetek vadbe (stran 9).

i Povratne informacije o vadbi se prikažejo le, če snemanje traja več kot deset minut.

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. Za več informacij glede oskrbe oddajnika glejte Navodila za pranje oddajnika WearLink+ (stran 14)

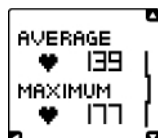
4. PO VADBI

Povzetek vadbe

Po vsaki vadbi Polar FT7 prikaže povzetek vadbe:



DURATION (TRAJANJE)
Trajanje vaše vadbe
CALORIES (KALORIJE)
Količina porabljenih kalorij med vadbo



AVERAGE (POVPREČJE)
Vaš povprečni srčni utrip vadbe
MAXIMUM (MAKSIMUM)
Vaš najvišji srčni utrip vadbe



FAT BURN (IZGOREVANJE MAŠČOB)
Čas, ki ste ga prebili v območju izgorevanja maščob
FITNESS (KONDICIJA)
Čas, ki ste ga prebili v območju izboljšanja kondicije

Pregled vadbenih podatkov

Če želite pregledati podatke o svoji vadbi, izberite **MENU > Data** (MENI > Podatki). Nato izberite **Training files** (Datoteke vadb), **Week summaries** (Tedenski povzetki), **Totals since xx.xx.xx** (Skupno od xx.xx.xx), **Delete files** (Zbriši datoteke) ali **Reset totals** (Ponastavi Skupno).

Datoteke vadb

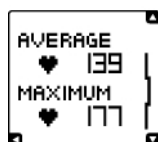
Če želite pregledati pretekle vadbene podatke, izberite **MENU > Data > Training files** (MENI > Podatki > Datoteke vadb). Nato izberite datum in čas, ki ga želite pogledati.



Datum nastanka datoteke: xx.xx.xx
Čas nastanka datoteke: xx:xx
Vsaka črta predstavlja eno datoteko vadbe. Izberite vadbo, ki jo želite pogledati.



DURATION (TRAJANJE)
Trajanje vaše vadbe
CALORIES (KALORIJE)
Količina porabljenih kalorij med vadbo



AVERAGE (POVPREČJE)
Povprečni srčni utrip vadbe
MAXIMUM (MAKSIMUM)
Najvišji srčni utrip vadbe

**FAT BURN (IZGOREVANJE MAŠČOB)**

Čas, ki ste ga prebili v območju izgorevanja maščob

FITNESS (KONDICIJA)

Čas, ki ste ga prebili v območju izboljšanja kondicije

Brisanje datotek

Maksimalno število vadbenih datotek je 99. Ko se pomnilnik **Training files** (Datotek vadbe) zapolni, se najstarejša datoteka zamenja z najnovejšo datoteko. Če želite datoteko vadbe shraniti za dlje časa, jo prenesite na spletno storitev Polar na www.polarpersonaltrainer.com.

- Če želite izbrisati datoteko vadbe, izberite **Data > Delete > Training file > OK** (Podatki > Izbrisi > Datoteka vadbe > OK).
- Izberite datoteko, ki jo želite izbrisati, in pritisnite OK.
- Prikaže se **Delete file?** (Izbrisi datoteko?). Izberite **Yes** (Da).
- Prikaže se **Remove from totals?** (Odstrani iz Skupno?). Če želite datoteko odstraniti iz mape Skupno, izberite **Yes** (Da).

Brisanje vseh datotek

- Izberite **Data > Delete > All files > OK** (Podatki > Izbrisi > Vse datoteke > OK).
- Prikaže se **Delete all files?** (Izbrisi vse datoteke?). Izberite **Yes** (Da), in na zaslonu se prikaže **All files deleted** (Vse datoteke izbrisane).



Če želite preklicati brisanje datotek, pritisnite NAZAJ dokler se ne prikaže čas.

Tedenski povzetki

Če želite pregledati tedenski povzetek svoje vadbe, izberite **MENU > Data > Week summaries** (MENI > Podatki > Tedenski povzetki).

**WEEK (TEDEN)**

Začetni in končni datum tedna
Brskalnik datotek

**DURATION (TRAJANJE)**

Trajanje vadb

SESSIONS (VADBE)

Število vadb v izbranem tednu

**CALORIES (KALORIJE)**

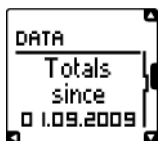
Število porabljenih kalorij v tem tednu

Ponastavitev tedenskih povzetkov

Če želite ponastaviti tedenske povzetke, izberite **Data > Reset week summaries > OK** (Podatki > Ponastavi tedenske povzetke > OK). Prikaže se **Reset weeks?** (Ponastavi tedne?). Izberite **Yes** (Da) za ponastavitev tedenskih povzetkov.

Skupno

Če želite pregledati skupne podatke o svoji vadbi, izberite **MENU > Data > Totals since xx.xx.xxxx** (MENI > Podatki > Skupno od xx.xx.xxxx).



DATA (PODATKI)
Skupno od 01.09.2009



DURATION (TRAJANJE)
Skupni čas trajanja vadb
SESSIONS (VADBE)
Skupno število vadb



CALORIES (KALORIJE)
Skupno število porabljenih kalorij med vadbami

Ponastavitev Skupno

Če želite ponastaviti mapo Skupno, izberite **Data > Reset totals in Yes** (Podatki > Ponastavi Skupno in Da).

Prenos podatkov

Za dolgoročno nadaljevanje shranite svoje vadbene datoteke na spletni storitvi polarpersonaltrainer.com. Tam si lahko ogledate podrobne informacije o svojih vadbenih podatkih in bolje spoznate svojo vadbo. S Polar FlowLink z lahkoto prenesete datoteke vadb na to spletno storitev. Datoteke vadb lahko na polarpersonaltrainer.com prenesete tudi ročno.

Kako nastaviti svoj osebni računalnik za prenos podatkov

1. Registrirajte se na polarpersonaltrainer.com
2. S spletne strani polarpersonaltrainer.com prenesite in namestite programsko opremo Polar WebSync na svoj računalnik.
3. Programska oprema WebSync se samodejno aktivira, ko ob koncu namestitve odključate okvirček »Zaženi Polar WebSync«.
4. Priključite svoj FlowLink v USB priključek računalnika. Znak PODATKI (DATA) se obarva na rumeno, ko je FlowLink priključen na vaš računalnik. Svoj monitor srčne frekvence postavite na FlowLink z zaslonom, obrnjenim navzdol.
5. Sledite postopku prenosa podatkov in navodilom za prenos podatkov iz programske opreme WebSync na svoj ekran računalnika. Za nadaljnja navodila glede prenosa podatkov glejte polarpersonaltrainer.com, »Pomoč«.

 Za vsak nadaljnji prenos podatkov glejte 4. in 5. korak zgoraj.

* 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 nastavitve z OK.

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


- **Alarm: Off** ali **On** (Vključite ali izključite alarm) . Če ga **On** (vključite), nastavite še ure in minute. Pritisnite NAZAJ za ustavitve alarma ali GOR/DOL/OK za 10-minutni dremež. 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 odzamete ure. V časovnem pogledu lahko hitro skočite iz **Time 1** (Čas 1) na **Time 2** (Čas 2) tako da pritisnete in držite DOWN (DOL). Ko je izbran **Time 2** (Čas 2) se v spodnjem desnem kotu zaslona prikaže 2.
- **Time zone** (Časovni pas): Izberite časovni pas 1 ali 2.
- **Date** (Datum): Nastavite datum.
- **Watch face** (Prikaz ure): Izberite **Time only** (Samo čas), **Time and logo** (Čas in logotip) ali **Birthday logo** (Logotip za rojstni dan) (tega je mogoče izbrati le na rojstni dan). Če želite na hitro spremeniti prikaz ure, pritisnite in držite GOR. Prikaže se **Watch face changed** (Prikaz ure spremenjen).

 *S programom urejanja slik lahko ustvarite logotip in ga z uporabo programske opreme Polar WebSync prenesete na svoj monitor srčne frekvence Polar FT7. Za več informacij o tej temi obiščite polar.fi/support.*

Vadbene nastavitve

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

- **Training sounds** (Vadbene zvoki): Izberite **Off** ali **On** (Vključite ali izključite).
- **Heart rate view** (Prikaz srčnega utripa): Nastavite FT7, da bo vaš srčni utrip prikazan kot **Beats per minute (BPM)** (Utripi na minuto (bpm)) ali kot **Percent of maximum (% OF MAX)** (Odstotek maksimuma (% MAKS)).

 ***BPM:** Merjenje dela, ki ga opravi vaše srce, izraženo v številu utripov na minuto.
% **MAX:** Merjenje dela, ki ga opravi vaše srce, izraženo v odstotkih vaše rezerve srčnega utripa.*

- **HeartTouch**: Izberite **On** ali **Off** (Vključite ali izključite). S tem ko med vadbo približate monitor srčne frekvence priključku oddajnika, se prikaže čas. Prav tako se prižge osvetlitev ozadja pod pogojem, da ste med vadbo pritisnili tipko LUČKA.
- **Heart rate upper limit** (Zgornja meja srčnega utripa): vam pomaga vaditi v osebni ciljni območju srčnega utripa (npr. v tistem, ki vam ga je svetoval zdravnik). Zgornjo mejo srčnega utripa **On** (Vključite) in nastavite mejo z GOR/DOL ter pritisnite OK.

Informacije o uporabniku

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

- **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.


Splošne nastavitve

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

- **Button sounds** (Zvok tipk): Izberite **On** ali **Off** (Vklopi ali Izklopi zvok tipk).
- **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. Kalorije se merijo kot kilokalorije.
- **Week's start day** (Prvi dan tedna): Izberite prvi dan tedna **Monday** (ponedeljek), **Saturday** (sobota) ali **Sunday** (nedelja).
- **Language** (Jezik): Izberite **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Português**, **Suomi** (nemški, angleški, španski, francoski, italijanski, portugalski, finski) ali **Svenska** (švedski).

6. POMEMBNE INFORMACIJE

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

 *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.*

Skrb za svoj FT7 monitor srčne frekvence

Monitor srčne frekvence: Očistite z blago milnico in osušite z brisačo. Ne pritiskajte tipk pod vodo. Nikoli ne uporabite alkohola ali katerega koli abrazivnega materiala (jeklene volne ali čistilnih kemikalij). Shranjujte na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte izdelka v vlažnih prostorih, v nepredušnem materialu (plastični vrečki ali športni torbi) ali s prevodnim materialom (mokra brisača). Ne izpostavljajte izdelka neposredni sončni svetlobi dlje časa.

Navodila za pranje oddajnika WearLink+

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!

Ločeno posušite in shranite pas in priključek oddajnika, da zagotovite čim daljšo življenjsko dobo baterije oddajnika. Pas operite v pralnem stroju pred dolgotrajnim shranjevanjem in vedno po uporabi v bazenski vodi z visoko vsebnostjo klora.

Servis

Priporočamo vam, da v dvoletnem garancijskem obdobju izdelek servisirate le pri pooblaščenem servisnem centru Polar. Ta garancija ne krije škode ali posledične škode, ki nastane zaradi servisa, nepooblaščenega s strani podjetja Polar.

Zamenjava baterij

FT7 in oddajnik WearLink+ imata baterijo, ki jo lahko uporabnik zamenja sam. Če želite sami zamenjati baterijo, pozorno upoštevajte navodila.

Upoštevajte naslednje:

- 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:

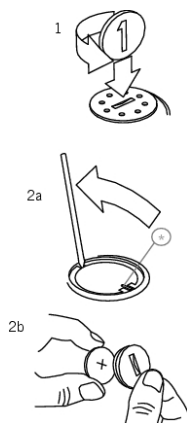
Pri zamenjavi baterije pazite, da tesnilni obroček ostane nepoškodovan. V nasprotnem primeru ga zamenjajte z novim. Komplete tesnilnih obročkov/baterij lahko kupite pri dobro založenih Polarjevih trgovcih in pooblaščenih Polarjevih servisih. V ZDA in Kanadi so tesnilni obročki na voljo le pri pooblaščenih Polarjevih servisnih centrih. V ZDA so kompleti tesnilnih obročkov/baterij na voljo tudi na www.shoppolar.com.

Baterije shranjujte pred otroki. Če zaužijete baterijo, nemudoma poiščite zdravniško pomoč.

Baterije se morajo ustrezno odstraniti v skladu z lokalnimi predpisi.

Kadar ravirate z novo, polno baterijo, se izogibajte sklenjenemu stiku, t.j. istočasno z obeh strani, s kovino ali električnimi prevodniki, kot so na primer pincete. To lahko povzroči kratek stik v bateriji in posledično njeno hitrejšo izpraznitev. Praviloma kratek stik ne poškoduje baterije, vendar lahko zmanjša njeno zmogljivost in tako življenjsko dobo baterije.

1. 1. Odprite pokrov baterije s kovancem, tako da ga zavrtite od CLOSE (ZAPRI) do OPEN (ODPRI).
2.
 - Kadar zamenjujete baterijo v monitorju srčne frekvence (2a), odstranite pokrov baterije in previdno odstranite baterijo z ustrežno majhno palčko, na primer z zobotrebce. Palčka naj bo iz nekovinskega materiala. Pazite, da ne poškodujete kovinskega zvočnega elementa (*) ali brazd. Vstavite novo baterijo, tako da bo pozitivna stran (+) obrnjena proti pokrovu.
 - Kadar zamenjujete baterijo v oddajniku (2b), namestite novo baterijo, tako da bo pozitivna stran (+) obrnjena proti pokrovu.
3. Nadomestite stari tesnilni obroček z novim, tako da bo dobro nameščen v brazdi pokrova ter tako zagotavljal vodoodpornost.
4. Ponovno namestite pokrov in ga zavrtite v smeri urinega kazalca do CLOSE (ZAPRI).
5. Če ste zamenjali baterije v monitorju srčne frekvence, ponovno vnesite svoje osnovne nastavitve.



Nevarnost eksplozije, če baterijo zamenjate z baterijo napačne vrste.

Varnostna opozorila

Vaš Polar FT7 monitor srčne frekvence je zasnovan tako, da vam pomaga doseči vaše osebne cilje glede kondicije ter pokaže raven fiziološkega napora in intenzivnosti med vsako vadbo. Izdelek ni namenjen nobeni drugi uporabi.

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 FT7 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 FT7.

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.

i *Združen vpliv vlage in močnega drgnjenja lahko povzroči, da površina oddajnika začne puščati črno barvo in lahko pusti madeže na svetlih oblačilih. Če uporabljate sredstva proti mrčesu na svoji koži, poskrbite da ta ne pridejo v stik z vadbenim računalnikom ali oddajnikom.*

Vadbena oprema z elektronskimi deli lahko povzroči moteče razpršene signale.

Za rešitev teh problemov, poskusite naslednje:

1. Odstranite oddajnik iz svojih prsi in uporabite vadbeno opremo kot običajno.
2. Monitor srčne frekvence 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 monitor srčne frekvence znotraj tega območja brez motenj kolikor je možno.

Če Polar FT7 še vedno ne dela, je lahko ta kos opreme električno prehrupen za brezžično merjenje srčnega utripa.

Vodoodpornost monitorja srčne frekvence Polar FT7

Polar FT7 lahko nosite med plavanjem. 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. 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 definicije 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) WR 30M/ WR 50M | Primeren za kopanje in plavanje |
| Water resistant 100 m (Vodoodporen 100 m) WR 100M | Primeren plavanje in potapljanje s cevjo za zrak (brez posode za zrak) |

Odpravljanje težav

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

Če ni nobene reakcije na pritisk katerega koli gumba ali pa FT7 prikazuje nenavadne odčitke, ponastavite monitor srčne frekvence, tako da štiri tipke (UP, DOWN, BACK in LIGHT) (GOR, DOL, NAZAJ in LUČKA) istočasno pritisnete in držite štiri sekunde. Zaslona se bo za trenutek ugasnil. Pritisnite OK in v kratkem se bo prikazalo **Please enter basic settings** (Prosimo, vnesite osnovne nastavitve). Vnesite čas in datum. Z držanjem tipke NAZAJ dlje časa se bo zaslon vrnil v pogled časa. 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 je pas oddajnika oz. tekstilni elektrodi udobno zapeti in dobro navlaženi, čisti in nepoškodovani.

Če merjenje srčnega utripa ne deluje s športnimi oblačili, poskusite uporabiti pas. Če deluje, potem je problem verjetno v oblačilih. Preverite, ali so območja elektrod na oblačilih čista. Preden operete oblačila, preverite navodila za pranje. Če merjenje srčnega utripa še vedno ne deluje, 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, avtobusov ali tramvajev, v bližini televizij, avtomobilskih motorjev, računalnikov za kolesa, nekatere vadbene opreme 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 srčno aritmijo. Večina primerov aritmije ni resnih, a se vseeno posvetujte s svojim zdravnikom.

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

Srčni pojav je lahko spremenil vašo valovno obliko EKG, tako da je oddajnik ne more več zaznati. V tem primeru se posvetujte s svojim zdravnikom.

Tehnične specifikacije

FT7 monitor srčne frekvence

| | |
|----------------------------------|---|
| Vrsta baterije | CR1632 |
| Življenjska doba baterije | Povprečno 11 mesecev (vadba 1 uro/dan, 7 dni/teden) |
| Delovna temperatura | -10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F |
| Material strani pokrova | Poliamid |
| Material zapestnega traku | Poliuretan |
| Material sponka zapestnega traku | Nerjavno 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 podaljšan stik s kožo. |
| Točnost ure | Boljša od ± 0,5 sekunde/dan pri 25 °C / 77 °F temperature. |
| Točnost meritve srčnega utripa | ± 1% ali ± 1 bpm, karkoli je večje, opredelitev velja za stacionarne pogoje. |
| Vodoodpornost | 30 m (Primerno za kopanje in plavanje) |

Oddajnik WearLink+

| | |
|---------------------------|--|
| 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 pasu | 35 % poliester, 35 % poliamid, 30 % poliuretan |

SLOVENSKO

Vodoodpornost 30 m (Primerno za kopanje in plavanje)

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 |

Polar FlowLink in Polar WebSync 2.1 (ali novejši)

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

Monitor srčne frekvence Polar RFT7 uporablja naslednje patentirane tehnologije, med drugim:

- Ocenjevanje OwnZone® za določitev osebnih meja ciljnega srčnega utripa za dan
- OwnCode® za kodiran prenos
- OwnCal® za osebno računanje kalorij
- WearLink® tehnologijo za merjenje srčnega utripa
- FlowLink® za prenos podatkov

Mednarodna omejena garancija Polar

- 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.

© 2009 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finska.

Podjetje Polar Electro Oy ima certifikat ISO 9001:2008. 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 izključno 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 gradiva ali izdelkov opisanih tukaj.

Ta izdelek je zaščiten z nematerialnimi pravicami podjetja Polar Electro Oy, kot so opredeljene v naslednjih dokumentih: FI115084, US7418237, EP1543769, FI110915, US7324841, EP1361819, FI23471, EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S, USD492999S, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, DE69414362, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 114202, US 6537227, EP1147790, HK1040065, DE60128746.0, FI 115289, EP 1127544, US 6540686, HK 1041188, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI111215, EP0747003, 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.support.polar.fi.



Oznaka prečrtane kante za smeti prikazuje, da so izdelki Polar elektronske naprave in sodijo na področje veljavnosti Direktive 2002/96/ES Evropskega parlamenta in Sveta glede odpadne električne in elektronske opreme (OEEO). Baterije in akumulatorje, ki se uporabljajo v izdelkih, zajema Direktiva 2006/66/ES Evropskega parlamenta in Sveta z dne, 06. 09. 2006, glede baterij in akumulatorjev ter odpadnih baterij in akumulatorjev. Ti izdelki in baterije/akumulatorji v izdelkih Polar morajo biti odstranjeni ločeno v državah EU. Podjetje Polar spodbuja zmanjševanje možnih učinkov odpadkov na okolje in človeško zdravje tudi zunaj Evropske Unije z upoštevanjem lokalnih predpisov glede odstranjevanja odpadkov in, kjer je mogoče, z ločenim zbiranjem elektronskih naprav za izdelke in zbiranjem baterij in akumulatorjev.



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