

Polar FT80™

Osnovni priročnik

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

VSEBINA

1. ZA ZAČETEK.....	3	Izboljšajte svojo vadbo za moč z uravnavanjem svojega srčnega utripa	11
Spoznajte svoj vadbeni računalnik Polar FT80	3		
Gumb in sestava menija.....	4		
Začnite z osnovnimi nastavitvami	5		
2. PRED VADBO	6	4. PO VADBI	13
Vklopite vaš vadbeni program Polar Star	6	Pregled podatkov o vadbi	13
Izvedite Polarjev test telesne pripravljenosti	8	Prenos podatkov.....	15
3. VADBA	9	5. POMEMBNE INFORMACIJE	17
Nosite oddajnik	9	Vzdrževanje vašega izdelka	17
Začni trening.....	10	Varnostni ukrepi	21
Prekinitev vadbe.....	10	Tehnične specifikacije.....	23
		Polarjeva omejena mednarodna garancija	25

1. ZA ZAČETEK

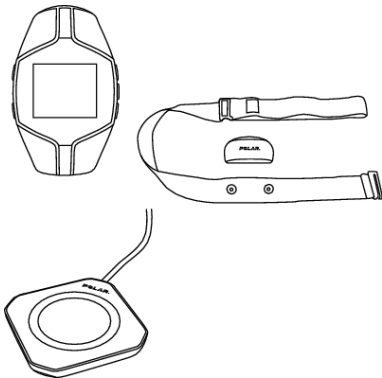
Spoznajte svoj vadbeni računalnik Polar FT80

Vadbeni računalnik Polar FT80 med vadbo beleži in prikazuje vaš srčni utrip in druge podatke.

WearLink®+ oddajnik oddaja do vadbenega računalnika signal srčnega utripa. Oddajnik je sestavljen iz konektorja in traku.

Podatke lahko preprosto prenašate med svojim FT80 in spletno storitvijo polarpersonaltrainer.com s Polar FlowLink™ in programsko opremo WebSync.

Celoten uporabniški priročnik in najnovejšo različico tega vodnika za začetek uporabe lahko prenesete z www.polar.fi/support.



Gumb in sestava menija

▲ GOR: Vstopite v meni in se premaknite skozi izbirne sezname, nastavite vrednosti

● V REDU: Potrdite izbire, izberite vrsto vadbe ali nastavitve vadbe

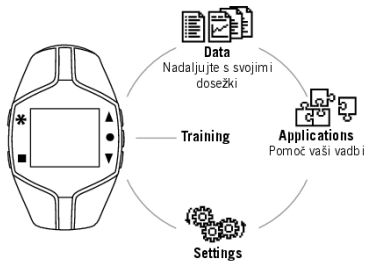
▼ DOL: Vstopite v meni in se premaknite skozi izbirne sezname, nastavite vrednosti

■ NAZAJ:

- Zapustite meni
- Vrnite se na prejšnjo raven
- Prekličite izbiro
- Pustite nastavitve nespremenjene
- Z dolgim pritiskom se vrnite na pogled Čas

* LUČ:

- Osvetlite zaslon
- Z dolgim pritiskom vstopite v hitri meni v pogled Čas (da zaklenete gumba, nastavite alarm ali izberete časovno območje), ali med vadbo (da prilagodite zvoke vadbe ali zaklenete gumba)



Začnite z osnovnimi nastavitvami

Da bi vklopili vaš FT80, pritisnite in držite katerikoli gumb za eno sekundo. Ko je FT80 vklopljen, se ga ne da izklopiti.

- Language:** (Jezik:) Izberite **Deutsch** (nemščina), **English** (angleščina), **Español** (španščina), **Français** (francoščina), **Italiano** (italijanščina), **Português** (portugalščina) ali **Suomi** (finščina) z gumbom GOR/DOL. Pritisnite gumb V REDU.
- Please enter basic settings** (Vnesi osnovne nastavitve) je prikazano. Pritisnite V REDU.
- Izberite **Time format** (Časovni format).
- Vnesite **Time** (Čas).
- Vnesite **Date** (Datum).
- Izberite **Units** (Enote). Izberite metrične (kilogrami, centimetri, KCAL) ali imperialne (funti, čevlji, CAL) enote.
- Vnesite **Weight** (Teža).
- Vnesite **Height** (Višina).
- Vnesite **Date of birth** (Datum rojstva).
- Izberite **Sex** (Spol).
- Settings OK?** (Nastavitve v redu?) je prikazano. Izberite **Yes** (Da), da sprejmete in shranite nastavitve. **Basic settings complete** (Osnovne nastavitve zaključene) je prikazano in FT80 vstopi v način Čas. Izberite **No** (Ne), če želite spremeniti nastavitve. **Please enter basic settings** (Vnesi osnovne nastavitve) je prikazano. Ponovno vnesite osnovne nastavitve.

2. PRED VADBO

Vklopite vaš vadbeni program Polar Star

Prilagodljiv, osebno nastavljen in vgrajeni vadbeni program Polar Star vam nudi optimalno intenzivnost in časovne cilje za vašo vadbo. Vadbeni računalnik vam po vsaki vadbi in enkrat na teden da povratne informacije o vaši aktivnosti.

FT80 ustvari vadbeni program, ki temelji na vaših uporabniških podatkih (teža, višina, starost, spol), stopnji telesne pripravljenosti, stopnji aktivnosti in vadbenem cilju.

Z analiziranjem vaših tedenskih vadbenih rezultatov in stopnje telesne pripravljenosti, vam vadbeni računalnik ponudi usmeritev za vadbo za naslednji teden. Vadbeni program se prilagodi vašim vadbenim navadam in vaši spreminjajoči se stopnji telesne pripravljenosti.

1. V načinu Čas izberite **Menu > Applications > Training program > Create new program** (Meni > Aplikacije > Vadbeni program > Ustvari nov program) in **Yes** (Da).
2. Izvedite Polarjev test telesne pripravljenosti. Za več informacij glejte naslednjo stran.

3. Izberite svoj vadbeni cilj:
 - **Improve fitness** (Izboljšaj telesno pripravljenost)
 - **Maximize fitness** (Maksimiraj telesno pripravljenost)
4. **Training program created!**
(Vadbeni program ustvarjen!) je prikazano.
5. Nato je prikazano **View week targets?** (Ogled tedenskih ciljev?). Izberite **YES** (DA) za ogled ciljnega časa in kalorij za vaš prvi teden vadbe. Če izberete **No** (Ne), se prikaže **Training program active!** (Program vadbe aktiven!) in FT80 se vrne v pogled Čas.
6. Pritisnite gumba DOL in V REDU za ogled ciljnega vadbenega časa v treh različnih območjih srčnega utripa (ciljne intenzivnosti). Pritisnite gumb DOL za spremembo zaslona.

7. Zdaj ste vklopili svoj vadbeni program. Pritisnite in držite gumb **NAZAJ** za vrnitev v pogled Čas.

Za poznejši ogled svojih tedenskih ciljev izberite **Menu > Applications > Training Program > View week targets** (Meni > Aplikacije > Vadbeni program > Ogled tedenskih ciljev).

Izvedite Polarjev test telesne pripravljenosti

1. Nosite oddajnik, ulezite se in se sprostite za 1-3 minute.
2. V načinu Čas izberite **Menu** > **Applications** > **Fitness test** > **Start test** (Meni > Aplikacije > Test telesne pripravljenosti > Začni test). Test telesne pripravljenosti se prične takoj, ko FT80 zazna vaš srčni utrip.
3. Približno 5 minut kasneje bo pisk naznanil konec testa in na zaslonu se bodo prikazali vaši rezultati testa.
4. Pritisnite gumb V REDU. **UPDATE VO_{2max}?** (POSODOBIM VO_{2max} ?) je prikazano.
5. Izberite **Yes** (Da), da shranite rezultat testa v **User information** (Uporabniški podatki) in **OwnIndex results** (Rezultati OwnIndex). Če poznate svojo laboratorijsko izmerjeno vrednost za VO_{2max} in ste jo vnesli v **User information** (Uporabniški podatki), izberite **No** (Ne), da shranite svoje rezultate testa samo v **OwnIndex results** (Rezultati OwnIndex).

3. VADBA

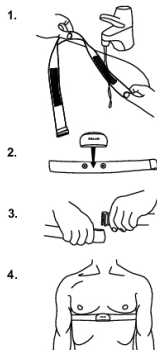
Nosite oddajnik

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.



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.

Začni trening

1. Nosite vadbeni računalnik in oddajnik.
2. Pritisnite V REDU in izberite **Start training** (Začni vadbo) ali dolgo držite gumb V REDU, ko želite začeti beležiti svojo vadbo.

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



Vaša vadba se shrani le, če je beleženje vklopljeno več kot eno minuto.

Prekinitev vadbe

Za premor vadbe, pritisnite gumb NAZAJ.

Za nadaljevanje beleženja vadbe, pritisnite enkrat V REDU.

Za prekinitev vadbe dvakrat pritisnite gumb NAZAJ in prikaže se **Stopped** (Prekinjeno).

Za več informacij glede takojšnje povratne informacije o vadbi, glejte celotni uporabniški priročnik na www.polar.fi/support.



Povzetek vadbe bo prikazan le, če je vadba trajala več kot eno minuto.

Izboljšajte svojo vadbo za moč z uravnavanjem svojega srčnega utripa

Vadba za moč s Polar FT80 vam bo učinkovito pomagala okrepiti mišice in izboljšati moč mišic z uravnavanjem srčnega utripa med serijami vaj med vadbo.

1. Ustvarite do tri vadbe na **polarpersonaltrainer.com** in prenesite vadbo(e) na svoj FT80. Za več informacij glejte Prenos podatkov.
2. Ko ste prenesli vadbe na svoj FT80, pritisnite gumba V REDU in DOL, da izberete **Start strength training** (Začni vadbo za moč). Pritisnite gumb V REDU dvakrat in prikaže se **Start workout?** (Začnem vadbo?). Izberite **Yes** (Da) in pritisnite V REDU. Izberite vadbo in pritisnite V REDU. Izberite vajo, ki jo želite izvesti iz seznama. Pritisnite V REDU in pričnite vadbo s prvo serijo.
3. Ko serijo zaključite, vam FT80 posreduje optimalni čas uravnave srčnega utripa. Usedite se in počakajte, da vidite, kdaj diagram srčnega utripa doseže točkasto linijo na prikazovalniku, in zaslišali boste pisk. Sedaj se je srčni utrip uravnal v zadostni meri. Prikaže se **Start next set!** (Začni naslednjo serijo!).
4. Ko ste zaključili z vsemi serijami določene vaje, pritisnite V REDU in prikaže se **Exercise completed?** (Vaja zaključena?). Izberite **Yes** (Da), da shranite podatke o vaji. Serija vaj je sedaj odstranjena iz vašega seznama vaj v tej seji.
5. Izberite vajo, ki jo želite izvesti, in zaključite vadbo.
6. Po vadbi prenesite podatke na **polarpersonaltrainer.com** za enostavno sledenje razvoju stopnje telesne pripravljenosti. Za več informacij glejte Prenos podatkov.

Če vadb še niste prenesli iz **polarpersonaltrainer.com**, bo FT80 še vedno vodil vašo vadbo za moč in vas obveščal, kako dolg počitek morate narediti med serijami.

1. Pritisnite V REDU in izberite **Start strength training** (Začni vadbo za moč).
2. Ko serijo zaključite, vam FT80 posreduje optimalni čas uravnave srčnega utripa. Usedite se in počakajte, da vidite, kdaj diagram srčnega utripa doseže točkasto linijo na prikazovalniku, in zaslišali boste pisk. Sedaj se je srčni utrip uravnal v zadostni meri. Prikaže se **Start next set!** (Začni naslednjo serijo!). Izvedite vaje in zaključite vadbo.
3. Po vadbi prenesite podatke na **polarpersonaltrainer.com** za enostavno sledenje razvoju stopnje telesne pripravljenosti. Za več informacij glejte Prenos podatkov.

Če ste aktivirali STAR program vadbe, bodo izvedene vadbe za moč samodejno vključene v tedenske rezultate vadbe.

4. PO VADBI

Pregled podatkov o vadbi

Pregled vaših podatkov o vadbi v **Training files** (Datoteke o vadbi), **Week summaries** (Tedenski povzetki) in **Totals** (Skupaj).

Datoteke o vadbi

Izberite **Data > Training files** (Podatki > Datoteke o vadbi) za ogled podrobnih informacij o vadbi za zadnjih 100 vadb.

Ko so **Training files** (Datoteke o vadbi) polne, se najstarejšo datoteko o vadbi zamenja z najnovejšo. Če želite katero datoteko shraniti za dalj časa, jo prenesite na www.polarpersonaltrainer.com.

Za brisanje vadbene datoteke izberite **Data > Delete files** (Podatki > Briši datoteke) in datoteko, ki jo želite izbrisati. **Delete file?** (Brišem datoteko?) je prikazano. Izberite **Yes** (Da). **Remove from total?** (Odstranim iz skupaj?) je prikazano. Za odstranitev datoteke iz vseh zbranih, izberite **Yes** (Da).

Tedenski povzetki

Izberite **Data > Week summaries** (Podatki > Tedenski povzetki) za ogled podatkov o vadbi in rezultatov zadnjih 16 tednov.

Za ponastavitev tedenskih povzetkov izberite **Data > Reset weekly summaries > Reset weeks?** (Podatki > Ponastavi tedenske povzetke > Ponastavim tedne?). Izberite **Yes** (Da), da ponastavite tedenske povzetke.

Skupaj

Izberite **Data > Totals since xx.xx.xxxx** (Podatki > Skupaj od xx.xx.xxxx) za ogled skupnega kumulativnega trajanja, števila vadb in kalorij od zadnje ponastavitve.

Za ponastavitev vsega zbranega, izberite **Data > Reset totals** (Podatki > Ponastavi skupaj) in izberite **Yes** (Da).

Prenos podatkov

Uporabite že pripravljene vaje za vadbo za moč ali dodajte svoje vaje za vadbo za moč na **polarpersonaltrainer.com** in prve prenesite na svoj FT80 za vodenje vadbe za moč. Po vadbi(ah) enostavno sledite svojemu razvoju stopnje telesne pripravljenosti s prenosom podatkov vadbe iz FT80 na

polarpersonaltrainer.com. Prvič pozorno upoštevajte navodila:

1. Prenesite vadbne za moč na svoj vadbeni računalnik FT80:

1. Registrirajte se na polarpersonaltrainer.com.
2. Sledite navodilom na zaslonu računalnika za prenos in namestitvev programske opreme prenosa podatkov WebSync na svoj računalnik.
Če ste se že registrirali, vendar še niste prenesli WebSync, ga prenesite v **polarpersonaltrainer.com -> prenos**i in sledite čarovniku za namestitvev.
3. Vključite FlowLink kabel v USB vhod na svojem računalniku.
4. FT80 namestite na FlowLink navzdol.
5. Sledite postopku za prenos podatkov s programsko opremo WebSync na zaslonu računalnika. Glejte **polarpersonaltrainer.com "Pomoč"** za nadaljnja navodila o prenosu podatkov.

2. Prenesite podatke vadbe iz FT80 v svoj dnevnik na polarpersonaltrainer.com

1. Odprite programsko opremo prenosa podatkov Web Sync v svojem računalniku.
2. Vključite FlowLink kabel v USB vhod na svojem računalniku.
3. FT80 namestite na FlowLink navzdol.
4. Sledite prenosu podatkov iz FT80 na polarpersonaltrainer.com na zaslonu računalnika. Za nadaljnja navodila glejte **polarpersonaltrainer.com** "**Pomoč**".

5. POMEMBNE INFORMACIJE

Vzdrževanje vašega izdelka

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 dajate 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.

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 pooblašteni 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 boljše 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

Vadbena računalnik FT80 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

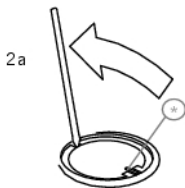
Pri zamenjavi baterije zagotovite, da tesnilni obroček ni poškodovan, sicer ga zamenjajte z novim. Komplete tesnilnih obročkov/baterij lahko kupite pri dobro založenih Polarjevih trgovcih in pooblaščenih Polarjevih servisih. V ZDA in Kanadi so dodatni tesnilni obročki na voljo pri pooblaščenih Polarjevih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

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 zobortrebcem. 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 FT80.



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 začutite nenadno bolečino ali prekomerno utrujenost, je priporočljivo, da z vadbo prenehate ali nadaljujete z manjšo intenzivnostjo.**

Opomba! Če uporabljate srčni spodbujevalnik, lahko uporabljate vadbene računalnike Polar. Načelno Polarjevi izdelki ne bi smeli vplivati na srčni spodbujevalnik. Dejansko ni poročil o tem, da bi kdorkoli zaznal vpliv na srčni spodbujevalnik. Vendar, vseeno ne moremo izdati uradnega zagotovila o skladnosti naših izdelkov s srčnimi spodbujevalniki ali drugimi vsadki zaradi raznolikosti naprav, ki so na voljo. Če imate dvome, ali če zaznate nenavadne občutke med uporabo Polarjevih izdelkov, se prosimo, obrnite na svojega zdravnika ali proizvajalca vsajene elektronske naprave za določitev varnosti v vašem primeru.

Če ste alergični na katerokoli snov, ki pride v stik z vašo kožo ali, če sumite alergično reakcijo zaradi uporabe izdelka, preverite seznam materialov, navedenih v tehničnih podatkih. Za preprečitev kožnih reakcij zaradi oddajnika morate tega nositi nad majico, vendar pod elektrodami morate majico dobro navlažiti, da zagotovite brezhibno delovanje.



Kombinirani vpliv vlage in intenzivne abrazije lahko povzroči, da iz površine oddajnika izhaja črna barva in morebiti pusti madeže na majicah s svetlimi barvami. Če na kožo nanašate parfum ali sredstva proti mrčesu, morate zagotoviti, da ti ne pridejo v stik z vadbenim računalnikom ali oddajnikom.

Vadbena oprema z elektronskimi sestavnimi deli lahko povzroči moteče signale. Za odpravo težav poskusite naslednje:

1. odstranite oddajnik iz prsnega koša in uporabite vadbeno opremo kot bi jo običajno uporabili.
2. Zapestno enoto premikajte naokoli dokler ne najdete območja, kjer ne prihaja do prikaza napačnega branja ali utripanja znaka srca. Najmočnejši vpliv je običajno na desni strani pred prikazovalnim ploščo opreme, medtem ko na levi in desni strani prikazovalnika le redko prihaja do motenj.
3. Oddajnik ponovno namestite na prsni koš in zapestna enota naj bo kolikor je le možno v tem položaju, kjer ne prihaja do motenj.

Če FT80 še vedno ne bo deloval, je lahko kos opreme elektronsko preveč moteč za brezžično merjenje srčnega utripa.

FT80 lahko nosite med plavanjem. Za vzdrževanje vodoodpornosti **pod vodo ne pritiskajte gumbov.** Za več informacij obiščite <http://www.polar.fi/support>.

Tehnične specifikacije

Vadbeni računalnik

Vrsta baterije	CR 2025
Življenjska doba baterije	Povprečno 8 mesecev (vadba 1 uro/dan, 7 dni/teden)
Obroček za zatesnitev pokrova baterije	O-obroč 23,0 x 0,6 material EPDM
Delovna temperatura	-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F
Material zapestnega traku	Poliuretan
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 podaljšan stik s kožo.
Točnost ure	Boljša od $\pm 0,5$ sekunde/dan pri 25 °C / 77 °F temperature.
Točnost meritve srčnega utripa	$\pm 1\%$ ali ± 1 bpm, karkoli je večje, opredelitev velja za stacionarne pogoje.
Vodoodpornost	50 m (primerno za kopanje in plavanje)

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 % poliuretan
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
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 FT80 uporablja naslednje patentirane tehnologije, med drugim:

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

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 pokriva baterije, običajne obrabe, poškodb zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril; nepravilnega vzdrževanja, komercialne uporabe, počenih, zlomljenih ali opraskanih ohišij/zaslonov, elastičnega traku in Polarjevih oblačil.
- Garancija ne pokriva poškodb, izgube, stroškov ali izdatkov, neposrednih, posrednih ali slučajnih, posledičnih ali posebnih na podlagi izdelka ali ki so z njim povezani.
- Izdelkov iz druge roke dveletna (2) garancija ne pokriva, razen če je drugače določeno z lokalnimi zakoni.
- Med garancijskim obdobjem bo izdelek popravljen ali ga zamenjal eden od pooblaščenih Polarjevih servisnih centrov, ne glede na državo nakupa.

Garancija za kateri koli izdelek je omejena na države, kjer je izdelek bil prvotno dan na trg.

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, US20090275442, 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®
LISTENS TO YOUR BODY