

Polar FT80™

Priročnik za uporabo

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Vsebina

1. NA ZAČETKU	4	Začetek vadbe	16
Spoznajte svoj vadbeni računalnik		Optimizirajte svojo moč z vadbo	
Polar FT80.....	4	glede na srčni utrip.....	16
Tipke na zapestni enoti in sestava		Začetek vadbe z lastnim območjem	
menija	5	OwnZone	19
Znaki na zaslonu	6	Med vadbo.....	20
Pričnite z osnovnimi nastavitvami....	7	Konec vadbe	22
		Uporaba štoparice	22
2. PRED VADBO.....	8		
Aktivirajte svoj program vadbe Polar		4. PO VADBI.....	23
STAR	8	Povratne informacije	23
Spremeni/končaj svoj program		Tedensko nadaljevanje	25
vadbe	11	Pregled vadbenih podatkov.....	28
Testirajte svojo raven kondicije	12	Spremljajte rezultate kondicijskih	
		testov.....	29
3. VADBA.....	15	Ne pozabite na počitek.....	30
Nosite oddajnik.....	15	Spremljanje rezultatov OwnRelax	31

Prenos podatkov	32
5. NASTAVITVE.....	33
Nastavitve ure	33
Vadbene nastavitve.....	33
Informacije o uporabniku.....	34
Splošne nastavitve	35
Nastavitve dodatne opreme.....	36
Umerjanje FootPod*	36
6. POMEMBNE INFORMACIJE.....	38
Vzdrževanje vašega izdelka.....	38
Servis	39
Zamenjava baterij	40
Varnostni ukrepi	42
Odpravljanje težav	45
Tehnične specifikacije	46
Mednarodna omejena garancija	
Polar	48

1. NA ZAČETKU

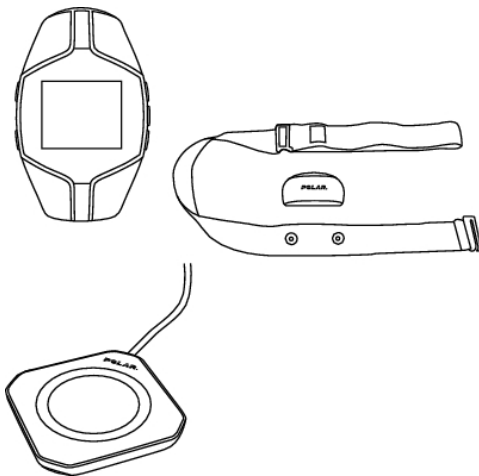
Spoznajte svoj vadbeni računalnik Polar FT80

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.

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



Tipke na zapestni enoti in sestava menija

▲ GOR

- Nastavite vrednosti
- Premikajte se po meniju
- Premikajte se po izbirnih seznamih
- Z držanjem tipke v časovnem pogledu spremenite prikaz ure

● OK

- Izberite vrsto vadbe ali vadbene nastavitve
- Potrdite izbiro

▼ DOL

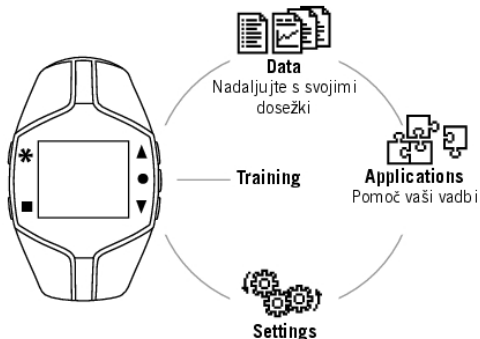
- Nastavite vrednosti
- Premikajte se po meniju
- Premikajte se po izbirnih seznamih

■ NAZAJ










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

* LUČKA

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



Znaki na zaslonu

Znak	Opis
	Baterija v zapestni enoti se bo izpraznila.
	Alarm je vklopljen.
	Zvoki so izklopljeni.
	V uporabi je Čas 2.
	Imate eno ali več novih sporočil.
	Tipke so zaklenjene.
	V uporabi je tekaški senzor Polar S1 foot pod™. Če znak utripa, skuša FT80 vzpostaviti povezavo s tekaškim senzorjem.
	V uporabi je Polar G1 GPS senzor. Če znak utripa, skuša FT80 vzpostaviti povezavo s senzorjem GPS ali pa skuša senzor GPS vzpostaviti povezavo s satelitom.
	Zaznan je srčni utrip.

Pričnite z osnovnimi nastavitvami

Da bi aktivirali svoj FT80, pritisnite in držite katero koli tipko eno sekundo. Ko se FT80 enkrat aktivira, ga ne morete več izklopiti.

1. Izberite **Language** (Jezik) s tipko GOR in potrdite izbiro z 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). Izberite metrične enote (kilogrami, centimetri, KCAL) ali imperialne enote (funti, čevlji, CAL).
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 FT80 vstopi v časovni način.
Če želite spremeniti nastavitve, izberite **No** (Ne). Prikaže se **Please enter basic settings** (Prosim, vnesite osnovne nastavitve). Ponovno vnesite svoje osnovne nastavitve.

Če želite svoje osebne nastavitve spremeniti kasneje, glejte Nastavitve.

2. PRED VADBO

Aktivirajte svoj program vadbe Polar STAR

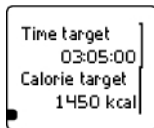
Individualno prilagodljiv vgrajen program vadbe Polar STAR vam nudi optimalno intenzivnost in ciljni čas vaše vadbe. FT80 daje povratne informacije o vaši zmogljivosti po vsaki vadbi in enkrat tedensko.

FT80 ustvari program vadbe na osnovi vaših osebnih podatkov (teža, višina, starost, spol), ravni kondicije, ravni aktivnosti in cilja vadbe.

Z analizo vaših tedenskih rezultatov vadbe in ravni kondicije vam FT80 da navodila za 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) in **Yes** (Da).
2. Če še niste opravili kondicijskega testa Polar ali pa je potreben nov rezultat testa, vas FT80 pozove, da opravite test. 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.
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 FT80 se vrne v časovni pogled.



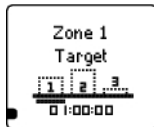
Time target (Cilj časa)

Ciljni čas vadbe za ta teden.

Calorie target (Cilj kalorij)

Ciljna poraba kalorij za ta teden.

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. Za več informacij o območjih glejte naslednjo stran.



Time target for zone 1 (Ciljni čas za območje 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 in držite **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 > Pogledaj tedenske cilje).

Območje	Intenzivnost (% SU_{max})	Koristi vadbe
Območje 3	VISOKA: 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	ZMERNNA: 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	NIZKA: 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 vadbe

- Če želite spremeniti svoj kondicijski cilj (iz **Improve Fitness** (Izboljšaj kondicijo) na **Maximize Fitness** (Maksimiraj kondicijo)): Izberite **Menu > Applications > Training program > Change program** (Meni > Aplikacije > Program vadbe > Spremeni program) in ustvarite nov program.

- 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).

Prikažejo se rezultati vašega programa:

- **Start date/Duration** (Začetni datum / Trajanje): Začetni datum in trajanje programa vadbe.

- **Excel weeks/Calories** (Odlični tdn / Kalorije): Število odličnih tednov vadbe v primerjavi s skupnim številom vadbenih tednov in kalorij, porabljenih med programom.
- **Before/After** (Pred/Po): Vaš rezultat kondicijskega testa (OwnIndex) pred in po programu.

Če želite pogledati rezultate svojega prejšnjega programa kasneje, izberite **Menu > Applications > Training program > Results of past prog.** (Meni > Aplikacije > Program vadbe > Rezultati prejšnjega prog.).

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 in aerobno zmogljivost. 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. Za več informacij glejte Obrazložitev rezultatov kondicijskega testa.

Vrednost OwnIndex prav tako vpliva na točnost programa vadbe in izračun 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, ležite 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 FT80 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 svoje uporabniške nastavitve in Rezultati OwnIndex, izberite **Yes** (Da). Izberite **No** (Ne) le, če poznate svojo vrednost VO_{2max} in se ta za več kot eno raven kondicije (glejte tabelo na naslednji strani) razlikuje od rezultata OwnIndex. Vaša vrednost OwnIndex se bo shranila le v Rezultate OwnIndex.

Odpravljanje težav

- Prikaže se **Set activity level of past three months** (Nastavi raven aktivnosti v zadnjih 3 mesecih) > Nastavite svojo raven aktivnosti (za več informacij o ravneh aktivnosti glejte Nastavitve). Prikaže se **Activity level set** (Raven aktivnosti nastavljen!) in test se prične.
- Prikaže se **Fitness Test Failed** (Test ni opravljen) ali pa ni prikazanega srčnega utripa > Test ni uspel. Preverite, ali sta elektrodi oddajnika dovolj vlažni ter da je elastični pas dobro pripet okoli vašega prsja. Če kondicijski test ne uspe, se vaša prejšnja vrednost lastnega indeksa (OwnIndex) ne nadomesti.

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

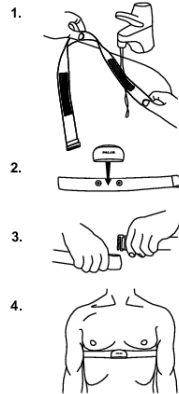
Nosite oddajnik, da izmerite srčni utrip.

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.



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



Začetek vadbe

1. Nosite oddajnik in zapestno enoto.
2. Pritisnite OK in izberite **Start training** (Začni vadbo), 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 snemanje traja več kot eno minuto.

Optimizirajte svojo moč z vadbo glede na srčni utrip

Vadba za moč s Polar FT80 vam omogoči, da učinkovito izboljšate svojo mišično moč in eksplozivnost, tako da med vadbo vodi vaš srčni utrip pri okrevanju med posameznimi sklopi vaj.

1. Ustvarite največ tri vaje na **polarpersonaltrainer.com** in prenesite vaje na svoj FT80. Za več informacij glejte Prenos podatkov.
2. Ko ste prenesli vaje na svoj FT80, pritisnite OK in DOL, da bi izbrali **Start strength training** (Začni vadbo za moč). Pritisnite OK za začetek seje ogrevanja in po ogrevanju pritisnite ponovno OK in prikaže se **Start workout?** (Začni vajo?). Izberite **Yes** (Da) in pritisnite OK. Izberite vajo in pritisnite OK. Iz seznama izberite vajo, ki jo želite opraviti. Pritisnite OK in pričnite z vadbo v prvem sklopu vaj.



Graf srčnega utripa

Ime vaje

Srčni utrip kot številka in graf

Število sklopov, ponovitev, in uteži

3. Ko ste končali sklop, vam FT80 pove, kakšen je optimalen čas okrevanja. Sedite in počakajte dokler se vaš graf srčnega utripa ne dotakne pikčaste črte na zaslonu in dokler ne zaslišite zvočnega signala. Dovolj ste okrevali. Prikaže se **Start next set!** (Začni nov sklop!).

4. Ko ste končali vse sklope vaj, pritisnite OK in prikazalo se bo **Exercise completed?** (Vadba končana?). Izberite **Yes** (Da), če želite shraniti vadbene podatke. Sklop vaj se sedaj odstrani s seznama vaj v tej vadbi.

5. Izberite vajo, ki jo želite opravljati naslednjo in zaključite z vadbo.

6. Po vadbi, izvedite primerno ohlajanje. Če želite prekiniti ohlajanje, še enkrat pritisnite NAZAJ. Prenesite podatke na polarpersonaltrainer.com za enostavno sledenje razvoja svoje fizične pripravljenosti. Za več informacij glejte Prenos podatkov.

Če še niste prenesli vaj s spletne storitve **polarpersonaltrainer.com**, bo FT80 vseeno usmerjal vašo vadbo za moč in vas informiral o tem, koliko časa morate počivati med posameznimi sklopi.

1. Pritisnite OK in izberite **Start strength training** (Začni vadbo za moč).



Graf srčnega utripa

Srčni utrip kot številka in graf

2. Ko ste končali sklop, vam FT80 pove, kakšen je optimalen čas okrevanja. Sedite in počakajte dokler se vaš graf srčnega utripa ne dotakne pikčaste črte na zaslonu in dokler ne zaslišite zvočnega signala. Dovolj ste okrevali. Prikaže se **Start next set!** (Začni nov sklop!). Opravite vaje in zaključite vadbo.

3. Po vadbi prenesite podatke na **polarpersonaltrainer.com**, saj boste tako lažje spremljali svoj razvoj kondicijske pripravljenosti. Za več informacij glejte Prenos podatkov.

Če ste aktivirali program vadbe STAR, se opravljene vadbe za moč samodejno zberejo v tedenskih rezultatih vadbe.

Začetek vadbe z lastnim območjem OwnZone

Začetek vsake vadbe z določanjem lastnega območja OwnZone jamči varna in učinkovita območja srčnega utripa.

Svoje lastno območje OwnZone preverite vsaj:

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

Določanje mej OwnZone vam bo vzelo 5 minut časa in se lahko izvede kot ogrevanje v katerem koli športu. Če ste aktivirali svoj program vadbe in aktivno uporabljate določitev lastnega območja OwnZone, bo FT80 upošteval vaše dolgoročne rezultate, ko boste posodabljali cilje programa.

1. Nosite oddajnik in zapestno enoto.
2. Pritisnite OK in izberite **Start with OwnZone** (Začni z OwnZone). Sledite navodilom na

zaslonu. 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} .

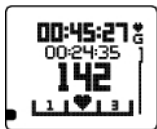
- Hodite počasi (**Walk slowly**) 1 minuto.
 - Hodite (**Walk**) v normalnem tempu 1 minuto.
 - Hodite hitro (**Walk fast**) 1 minuto.
 - Tecite počasi (**Jog**) 1 minuto.
 - Tecite (**Run**) v normalnem tempu 1 minuto
 - Pospešite (**Speed up**).
3. Ko se v določeni točki med določitvijo določijo posamezne meje 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 prikažejo naslednje informacije. S pritiskom na tipko GOR/DOL lahko spremenite pogled. Trajanje vadbe se prikaže v vseh pogledih.



V OBMOČJU 1, 2 ali 3 (prikaže se med kardio vadbo)

Čas vadbe v določenem območju.

Srčni utrip.

Znak za srce vam pove, v katerem območju ste.



SRČNI UTRIP

Srčni utrip med vadbo



ČAS

KALORIJE

Porabljene kalorije med vadbo

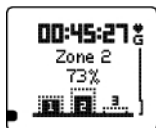


Razdalja

Razdalja vadbe (za pregled podatkov o razdalji je potreben dodatni senzor GPS ali tekaški senzor FootPod)

Hitrost

Hitrost vadbe (za pregled podatkov o hitrosti je potreben dodatni senzor GPS ali tekaški senzor FootPod)



Cilj tedna

(prikaže se med kardio vadbo, če je program vadbe vklopljen)

Tedenska ciljna območja intenzivnosti in dejanski čas vadbe v posameznem območju.



Če med vadbo želite do Hitrega menija, pritisnite in držite tipko **LUČKA**. Hitri meni je bližnjica za zaklenitev tipk, nastavitve vadbenih zvokov in, če je v uporabi tekaški senzor FootPod, za umerjanje le-tega.

Zakleni območje: Ko ste med vadbo v zelenem območju, ga zaklenete tako da pritisnete in eno sekundo držite tipko OK. Na primer, ko ste dosegli svoj tedenski cilj za območji 1 in 3, lahko zaklenete območje 2. Alarm območja vam pomaga, da ostanete znotraj zaklenjenega območja.

HeartTouch (dotik srca): Preverite čas, tako da med snemanjem vadbe približate zapestno enoto oddajniku. Funkcijo HeartTouch (dotik srca) **On/Off** (Vključite ali Izključite) v **Menu > Settings > Training Settings > HeartTouch** (Meni > Nastavitve > Vadbene nastavitve > HeartTouch).

Konec vadbe

1. Če želite narediti premor pri snemanju vadbe, pritisnite NAZAJ.
2. Če želite prekiniti snemanje vadbe, še enkrat pritisnite NAZAJ.
3. Takoj boste prejeli povratne informacije o svoji vadbi. Za več informacij glejte Po vadbi.

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.

Uporaba štoparice

Štoparico uporabite za merjenje časa (na primer, za beleženje časa kroga).

1. Izberite **Menu > Applications > Stopwatch** (Meni > Aplikacije > Štoparica).
2. Pričnite meriti čas, tako da pritisnete OK.
3. Med merjenjem časa pritisnite OK, če želite zabeležiti nov krog.
4. Če želite ustaviti štoparico, pritisnite NAZAJ.

Vaši rezultati merjenja časa ostanejo v pomnilniku FT80 dokler ne ponastavite štoparice. Z GOR/DOL se lahko premikate po rezultatih. Štoparico ponastavite, tako da pritisnete in držite tipko LUČKA.

4. PO VADBI

Povratne informacije

Po koncu snemanja vsake vadbe se prikažejo naslednje povratne informacije:

Effect (Učinek)	Povratne informacije o učinku vadbe. Za več informacij glejte naslednjo tabelo.
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/Calories fat (Kalorije/Maščobne kal.)	Porabljene kalorije med vadbo in odstotek maščob.
Average/Maximum (Povprečje/Maksimum)	Povprečni in najvišji srčni utrip med vadbo.
Duration (Trajanje)	Trajanje vaše vadbe.
Average/Maximum (Povprečje/Maksimum)	Povprečna in najvišja hitrost med vadbo (prikaže se le, če je v uporabi dodatni senzor GPS ali tekaški senzor FootPod).
Distance/Duration (Razdalja/Trajanje)	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 se prikažejo le, če je program vadbe vključen).

Prikaže se ena od naslednjih povratnih informacij učinka vadbe:

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 vsaj zmerni intenzivnosti izboljšuje vaše srčno-žilno stanje.

Maximal perform. improving

(Maks. zmogljivost se izboljšuje)

Vadba pri višji intenzivnosti izboljšuje vašo maksimalno zmogljivost.

Strength training

(Vadba za moč)

Vadba za moč veča moč telesa in mišičnega tonusa in izboljša vaše zdravje.

Če vadite na več kot eni stopnji intenzivnosti, bo vaša 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 vaše srčno-žilno stanje.

Fitness and fat burn improving

(Kondicija in izgorevanje maščob se izboljšuje)

Vadba v prvi vrsti izboljšuje vaše stanje srca in ožilja, prav tako pa izboljšuje sposobnost vašega telesa po izgorevanju maščob.

Max. perf. and fitness improving

(Maks. zmogljivost in kondicija se izboljšuje)

Vadba v prvi vrsti izboljšuje vašo maksimalno zmogljivost, prav tako pa tudi kondicijo.

Tedensko nadaljevanje

FT80 samodejno pregleduje vaš napredek. Kuverta vas opomni, da preverite rezultate vadbe v prejšnjem tednu. Pritisnite GOR in odprite kuvertu ter pogledjte povzetek vašega vadbenega tedna.

Week targets achieved

(Tedenski cilji doseženi)

Dosegli ste svoje cilje v tem tednu.

Results (Rezultati)

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



Če je vaš rezultat izvrsten, vas FT80 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 ta teden (prikaže se tudi, ko program ni vključen).

Achieved time per zone

(Dosežen čas v območju)

Čas treninga v območjih 3, 2 in 1.

This week (Ta teden)

Navodila za vadbo se prikažejo le, če do njih dostopamo iz kuverte. Za več informacij glejte naslednjo tabelo.

SLOVENSKO

Train a lot more

(Vadite veliko več)

Da bi prišli do želenih učinkov, morate vaditi veliko več.

Train more (Vadite več)

Ne vadite dovolj za izboljšanje.

Train more in zone x

(Vadite več v območju X)

Ta teden morate vaditi več pri visoki/zmerni/nizki intenzivnosti.

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)

Ta teden bi morali zmanjšati vadbo pri visoki/zmerni/nizki intenzivnosti.

Train a lot less in zone 3

(Vadite veliko manj v območju 3)

Ta teden bi morali vaditi manj pri visoki intenzivnosti.

Take recovery week

(Vzemite si teden za okrevanje)

Niste si še opomogli od prejšnjega tedna, bilo je pretežko.

Recovery week still needed

(Teden okrevanja še potreben)

Niste si še opomogli; prejšnji teden je bil še vseeno pretežak.



Če ste svoj program vadbe aktivirali med sredo in nedeljo, se bodo prve popolne povratne informacije pokazale po prvem dokončanem tednu vadbe.

Kondicijski test

FT80 vam bo poslal kuverto, v kateri vas bo opomnil, da opravite kondicijski test. Rezultat testa se bo upošteval v naslednji posodobitvi programa.

1. Prikaže se kuverta. Pritisnite GOR in jo odprite. 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 izberete **Yes** (Da), da bi opravili nov kondicijski test, glejte Testirajte svojo raven kondicije.

Posodobitev programa vadbe Polar STAR

FT80 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.

- Prikaže se **Program has been updated** (Program je bil posodobljen): FT80 je analiziral vaš napredek in ustrezno prilagodil cilje vašega programa vadbe.
- Prikaže se **Time for a recovery week** (Čas za teden okrevanja): Za optimizacijo vaše vadbe mora biti ravnotežje med vadbo in okrevanjem idealno. Teden okrevanja vašemu telesu omogoči okrevanje in prilagoditev na dražljaje, ki jih je zagotovila vadba.

Po posodobitvi programa se prikaže **View week targets?** (Poglej tedenske cilje?). Izberite **Yes** (Da), če želite pogledati posodobljene cilje vadbe.

Pregled vadbenih podatkov

- Če želite pregledati podrobne informacije o vaših zadnjih 100 vadbah, izberite **Menu > Data > Training files** (Meni > Podatki > Datoteke vadb). Izberite vadbo, ki jo želite pogledati z GOR/DOL.

Če želite izbrisati datoteko vadbe, izberite **Menu > Data > Delete files > Training file** (Meni > Podatki > Izbrisi datoteke > Datoteka vadb). Izberite datoteko vadbe, ki jo želite izbrisati. Prikaže se **Delete file?** (Izbriši datoteko?). Izberite **Yes** (Da). Prikaže se **Remove from totals?** (odstranite iz mape skupno?). Če želite datoteko prav tako odstraniti iz mape Skupno, izberite **Yes** (Da).

Če želite izbrisati vse datoteke vadb, izberite **Menu > Data > Delete files > All files** (Meni > Podatki > Izbrisi datoteke > Vse datoteke). Prikaže se **Delete all files?** (Izbriši vse datoteke?). Izberite **Yes** (Da).

- Če želite pregledati podatke vaših vadb v zadnjih 16 tednih, izberite **Menu > Data > Week summaries** (Meni > Podatki > Tedenski povzetki). zberite teden, ki ga želite pogledati z GOR/DOL.

Če želite ponastaviti tedenske povzetke, izberite **Menu > Data > Reset week summaries** (Meni > Podatki > Ponastavi tedenske povzetke).

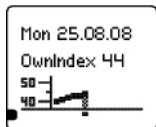
- Če želite pogledati skupno število vadb, čas trajanja in porabljene kalorije in, če je v uporabi senzor GPS oz. tekaški senzor FootPod, tudi razdaljo pri številnih vadbah od zadnje ponastavitve, izberite **Menu > Data > Totals since xx.xx.xxxx** (Meni > Podatki > Skupno od xx.xx.xxxx).

Če želite ponastaviti mapo Skupno, izberite **Menu > Data > Reset totals** (Meni > Podatki > Ponastavi Skupno).

Spremljajte rezultate kondicijskih testov

Spremljajte svoje dolgoročne rezultate v poglavju Rezultati OwnIndex, ki vsebujejo vaših zadnjih 47 vrednosti lastnega indeksa OwnIndex in datume, na katere ste opravljali teste. 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.

1. Izberite **Menu** > **Applications** > **Fitness test** > **OwnIndex results** (Meni > Aplikacije > Kondicijski test > Rezultati OwnIndex).
2. Prikazali se bodo graf rezultata OwnIndex, rezultat in datum zadnjega testa. Pritisnite GOR/DOL, če želite pregledati še ostale rezultate OwnIndex.



OwnIndex graf

Datum testa

Rezultat testa (OwnIndex)

Graf vašega rezultata 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).

Ne pozabite na počitek

Test Polar OwnRelax® izmeri vaš srčni utrip in spremenljivost vašega srčnega utripa med petminutnim počitkom. Rezultat je vaš srčni utrip v mirovanju (bpm) in vrednost OwnRelax (v milisekundah), ki ustreza stanju sproščenosti vašega telesa.

Ta test lahko opravite kjerkoli, le da je testno okolje mirno. V okolici ne bi smelo biti motečega hrupa. Med testom ne smete brati ali govoriti. Morate biti v ležečem položaju, sproščeni in mirni. Test vedno ponavljajte v podobnih okoliščinah. Privoščite si sprostitev:

- Zjutraj in preverite splošno sproščenost.
- Pred vadbo in preverite pripravljenost na načrtovano vadbo.
- Po vadbi za prepoznavanje okrevanja.
- Kadar koli začutite potrebo po preverjanju sproščenosti.

1. Nosite oddajnik.
2. Izberite **Menu > Applications > Relaxation test** (Meni > Aplikacije > Sprostitevni test).
3. Izberite **Start test** (Začni test). Zapestna enota prične, tako da poišče vaš srčni utrip.
4. Ko zapestna enota zazna srčni utrip, se prikaže **Testing... Lie down and relax** (Testiram...Lezite in se sprostite).
5. Ob koncu testa boste zaslišali zvočni signal in prikaže se **Test completed** (Test končan).
6. Prikažejo se povratne informacije o vaši stopnji sproščenosti, srčnem utripu v mirovanju (bpm) in vrednosti OwnRelax (ms).

Spremljanje rezultatov OwnRelax

Vrednosti »lastne sproščenosti« (OwnRelax) tolmačite, tako da jih primerjate skozi čas ali s povprečnimi vrednostmi za vaš spol in starostno skupino.

1. Poiščite svoj srčni utrip sproščenosti v zgornji vrstici tabele in izberite ustrezeni stolpec.
2. Poiščite svoj spol in starost v levem stolpcu.
3. Primerjajte povprečne vrednosti za svoj spol in starostno skupino.

SU (bpm)	45-55	56-65	1. 66-75	76-85	86-95
Starost	OwnRelax (ms)				
25-34	39-60	32-42	23-32	15-32	11-15
2. 35-44	34-49	23-32	3. 16-23	12-16	8-11
45-54	23-34	16-24	13-18	10-14	6-8
55-64	20-30	15-21	10-15	7-12	4-7
65-74	18-30	13-20	10-12	5-9	4-5
25-34	45-69	37-52	24-34	18-24	14-18
35-44	42-52	28-39	20-28	14-20	11-14
45-54	30-37	21-30	15-21	10-15	7-12
55-64	23-36	15-21	11-16	7-10	5-9
65-74	21-35	14-20	9-13	7-9	6-7

Če želite spremljati svoje dolgoročne rezultate OwnRelax, izberite **Menu > Applications > Relaxation test > OwnRelax results** (Meni > Aplikacije > Sprostitevni test > Rezultati OwnRelax). Prikazali se bodo graf vašega rezultata OwnRelax, rezultat in datum zadnjega testa ter povratne informacije. Pritisnite GOR/DOL, če želite pogledati prejšnje rezultate.

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

Prenos podatkov

Uporabite že pripravljene vaje za moč ali dodajte svoje vaje za moč na **polarpersonaltrainer.com** in jih prenesite na svoj FT80, ki vas bo vodil skozi vadbo za moč. Po vadbi preprosto spremljajte svoj razvoj kondicijske pripravljenosti, tako da vadbene podatke prenesete s svojega FT80 na spletno storitev **polarpersonaltrainer.com**. Prvič previdno sledite navodilom:

1. Prenesite vaje za moč na svoj FT80:

1. Registrirajte se na polarpersonaltrainer.com
2. Sledite navodilom za prenos in namestitev programske opreme za prenos podatkov Polar WebSync na svoj računalnik.
Če ste se že registrirali, vendar še niste prenesli programske opreme WebSync, jo prenesite na **polarpersonaltrainer.com > downloads** in sledite čarovniku za namestitev.
3. Priključite svoj kabel podatkovne prenosne enote FlowLink v USB vhod na svojem računalniku.
4. Svoj FT80 postavite na FlowLink, tako da bo obrnjen navzdol.

5. Sledite postopku prenosa podatkov iz programske opreme WebSync na svoj ekran računalnika. Za nadaljnja navodila glede prenosa podatkov glejte **polarpersonaltrainer.com**, »Pomoč«.

2. Prenesite vadbene podatke s svojega FT80 v svoj dnevnik na polarpersonaltrainer.com:

1. Odprite programsko opremo za prenos podatkov WebSync na svojem računalniku.
2. Priključite svoj kabel podatkovne prenosne enote FlowLink v USB vhod na svojem računalniku.
3. Svoj FT80 postavite na FlowLink, tako da bo obrnjen navzdol.
4. Sledite postopku prenosa podatkov iz programske opreme WebSync na svoj ekran računalnika. Za nadaljnja navodila glede prenosa podatkov glejte **polarpersonaltrainer.com**, »Pomoč«.

5. NASTAVITVE

Nastavitve ure

Izberite **Menu** > **Settings** > **Watch, time and date** (Meni > 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 ustavitev alarma ali **OK** za 10-minutni dremež. Med vadbo ne morete uporabljati alarma.
- **Time** (Čas): Nastavite dve različni nastavitvi časa: lokalni čas in časovno razliko do le-tega. Prav tako lahko nastavite, kateri čas označuje časovni pas 1 oz. 2.
V časovnem pogledu lahko hitro skočite iz Čas1 na Čas2, tako da pritisnete in držite **DOL**.
- **Date** (Datum): Nastavite datum.
- **Watch face** (Prikaz ure): Izberite **Time only** (Samo čas) or **Time and logo** (Čas in logotip) v časovnem pogledu.

Vadbene nastavitve

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

- **Training sounds** (Vadbeni zvoki): Izberite **Soft** (Nežno), **Loud** (Glasno), **Very loud** (Zelo glasno) ali **Off** (Izklopi).
- **Speed sensor** (Senzor hitrosti): Če imate v uporabi senzor GPS ali tekaški senzor, ga lahko vklopite oz. izklopite, tako da izberete **GPS sensor** (Senzor GPS), **foot pod** (Tekaaški senzor FootPod) ali **Off** (Izklopi).
- **Heart rate view** (Prikaz srčnega utripa): Izberite **Beats per minute** (Utripi na minuto) ali **Percent of maximum** (Odstotek maksimuma).
- **Speed view** (Prikaz hitrosti): Če uporabljate metrične enote, izberite **Minutes per kilometer (min/km)** (minute na kilometer (min/km)) ali **Kilometers per hour (km/h)** (kilometri na uro (km/h)). Če uporabljate imperialne enote, pa izberite **Miles per hour (mph)** (milje na uro (mph) oz. **Minutes per mile (min/mi)** (minute na miljo (min/mi)).

- **HeartTouch**: Izberite **On** (Vklopi) ali **Off** (Izklopi). Ko je funkcija HeartTouch vklopljena, lahko med vadbo preverite čas, tako da zapestno enoto približate oddajniku.
- **Zone lock** (Zakleni območje): Izberite **Zone 1** / **2** / **3** (Območje 1, 2 ali 3) če želite vaditi v določenem območju srčnega utripa ali pa **Off** (Izklopite) zaklenitev območja. Območje lahko prav tako zaklenete med vadbo.
- **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.



*Če želite pred vadbo dostop do vadbenih nastavitev, v časovnem pogledu pritisnite **OK** in izberite **Training settings** (Vadbene nastavitve).*

Informacije o uporabniku

Izberite **Menu** > **Settings** > **User information** (Meni > 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): 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. **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.

2. **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.
 3. **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.
 4. **Top (5+ hours a 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.
- **OwnIndex (VO_{2max})**: Privzeto se prikaže vaša starostna vrednost. Če opravite kondicijski test Polar Fitness Test™, vaša vrednost lastnega indeksa (OwnIndex) nadomesti to vrednost. Če poznate svojo laboratorijsko izmerjeno vrednost VO_{2max}, lahko z njo nadomestite svojo lastno vrednost OwnIndex.

Splošne nastavitve

Izberite **Menu > Settings > General settings**

(Meni > Nastavitve > Splošne nastavitve).

- **Button sounds** (Zvok tipk): Izberite **Off** (Izklopi), **Loud** (Glasno), **Very loud** (Zelo glasno) ali **Soft** (Nežno).
- **Button lock** (Zaklepanje tipk): Izberite **Manual lock** (Ročno zaklepanje) ali **Automatic lock** (Samodejno zaklepanje).
Automatic lock (Samodejno zaklepanj): Zapestna 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 units (kilograms, centimeters)** (Metrične enote (kilogrami, centimetri)) ali **Imperial units (pounds, feet)** (Imperialne enote (funti, čevlji)).

- **Week's starting day** (Začetni dan tedna): Izberite **Monday, Saturday** (Ponedeljek, Sobota) ali **Sunday** (Nedelja).
- **Language** (Jezik): Izberite **Deutch** (nemški), **English** (angleški), **Español** (španski), **Français** (francoski), **Italiano** (italijanski), **Português** (portugalski) ali **Suomi** (finski).

Nastavitve dodatne opreme

Umerjanje FootPod*

Tekaški senzor FootPod umerite med vadbo (umerjanje v teku)

1. Poskrbite, da je funkcija FootPod vklopljena, tako da izberete **Menu > Settings > Training settings > Speed sensor > Footpod** (Meni > Nastavitve > Vadbene nastavitve > Senzor hitrosti > Footpod) in pritisnite OK.
2. Za umerjanje tekaškega senzorja FootPod imate dve možnosti:
 - Ustavite se, stojte pri miru in pritisnite ter držite tipko LUČKA, da bi prišli do **Quick menu** (Hitrega menija).
ALI
 - Ustavite se, stojte pri miru in enkrat pritisnite tipko NAZAJ.
3. Izberite **Calibrate footpod** (Umeri Footpod). FPopravite prikazano razdaljo z dejansko razdaljo, ki ste jo pravkar pretekli, in pritisnite OK. Prikaže se **Calibration factor set!** (Umeritveni faktor nastavljen!). Tekaški senzor FootPod je sedaj umerjen in pripravljen za uporabo.

Nastavite umeritveni faktor ročno

Izberite eno izmed naslednjih možnosti:

- Pred vadbo: Izberite **Menu** > **Settings** > **Training settings** > **Footpod calib. factor** (Meni > Nastavitve > Vadbene nastavitve > Umeritveni faktor Footpod). Nastavite umeritveni faktor in pritisnite OK. Tekaški senzor FootPod je sedaj umerjen.
ALI
- Po začetku merjenja srčnega utripa in pred snemanjem vadbe: V časovnem načinu pritisnite DOL in nato izberite **Training settings** > **Footpod calib. factor** (Vadbene nastavitve > Umeritveni faktor Footpod). Nastavite umeritveni faktor in pritisnite OK. Tekaški senzor FootPod je sedaj umerjen. Če želite pričeti snemanje vadbe, enkrat pritisnite NAZAJ, se pomaknite z GOR do **Start** (Začni) in pritisnite OK.

* Potreben je dodatni tekaški senzor S1 FootPod.

6. POMEMBNE INFORMACIJE

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.

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 dajte 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 klor.

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 (mokre 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 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.

Zamenjava baterij

Vadbene 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.

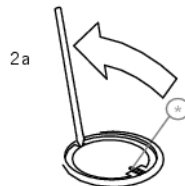
Baterije je treba ustrezno odstraniti v skladu z lokalnimi predpisi.

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 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, vadbena 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 parfume 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.

Polar FT80 lahko nosite med plavanjem. Da bi ohranili vodoodpornost, **ne pritiskajte tipk pod vodo.** 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 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)	Primeren za kopanje in plavanje
Water resistant 100 m (Vodoodporen 100 m)	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 zapesna enota prikazuje nenavadne odčitke, ponastavite zapesno 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 pas oddajnika oz. tekstilni elektrodi udobno zapeti in navlaženi, čisti in nepoškodovani.

Če merjenje srčnega utripa ne deluje s športnimi oblačili, poskusite uporabiti pas. Če deluje, potem je problem 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, 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 visokem odčitku na zaslonu, lahko doživljate srčno aritmijo. Večina primerov aritmije 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	CR 2025
Življenjska doba baterije	Povprečno 8 mesecev (vadba 1 uro/dan, 7 dni/teden)
Tesnilni obroč pokrova baterije	Obroč 0 23,0 x 0,6 Material EDPM
Obratovalna temperatura	-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F
Material zapestnega traku	Poliuretani
Prednji in hrbtni pokrov, pokrov baterije in sponka zapestnega traku	Nerjaveče jeklo skladno z Direktivo EU 94/27/EU in dopolnilom 1999/C 205/05 o sproščanju niklja iz izdelkov, namenjenih za neposreden ali dolgotrajen stik s kožo.
Napaka v točnosti ure	Boljša kot $\pm 0,5$ sekund/dan pri temperaturi 25 °C / 77 °F.
Natančnost meritve srčnega utripa	± 1 % ali ± 1 utrip/min, kateri je večji, opredelitev velja za stabilna stanja.

Oddajnik

Vrsta baterije	CR 2025
Življenjska doba baterije	Povprečno 700 ur uporabe
Tesnilni obroč baterije	Obroč 0 20,0 x 1,0 Material FPM
Obratovalna temperatura	-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F
Material priključka	Poliamid

Material pasu

Poliester 35 %, poliamid 35 %, poliuretan 30 %

Mejne vrednosti

Kronometer	23 h 59 min 59 s
Srčni utrip	15-240 bpm
Skupni čas	0 - 9999 h 59 min 59 s
Skupaj kalorije	0 - 999999 kcal/Cal
Skupno število vadb	65 535
Leto rojstva	1921 - 2020
Maksimalna hitrost s senzorjem GPS	199.9 km/h
Maksimalna hitrost s tekaškim Senzorjem FootPod	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

Mednarodna omejena garancija Polar

- 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 © 2012 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.



Znak prečrtane kante za smeti označuje, da so izdelki Polar so elektronske naprave in sodijo na področje veljavnosti Direktive 2002/96/ES Evropskega parlamenta in Sveta glede odpadne električne in elektronske opreme (OEEO). Baterije in akumulatorji v teh izdelkih zajema Direktiva 2006/66/ES Evropskega parlamenta in Sveta z dne, 6.9.2006, glede baterij in akumulatorjev ter odpadnih baterij in akumulatorjev. Ti izdelki in baterije/akumulatorji v izdelkih Polar morajo tako 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 ter zbiranjem baterij in akumulatorjev.



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: FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803.4-08, FI 100452, EP 0804120, DE 69532249.4-08, US 5840039, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 6277080, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK1040065, EP 1245184, US 7076291, HK1048426. Drugi patenti so v teku.

Izdela 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