

POLAR FT1™
POLAR FT2™

Osnovni priročnik

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

VSEBINA

| | |
|--|-----------|
| 1. PRIČETEK UPORABE | 3 |
| Struktura menija | 3 |
| Funkcije gumba..... | 4 |
| Vnos nastavitev..... | 4 |
| | |
| 2. VADBA | 5 |
| Nosite senzor srčnega | |
| utripa | 5 |
| Začni trening..... | 6 |
| | |
| 3. POMEMBNE INFORMACIJE | 7 |
| Vzdrževanje vašega izdelka | 7 |
| Opozorila..... | 8 |
| Tehnične specifikacije..... | 11 |
| Garancija in izjava o omejitvi | |
| odgovornosti..... | 12 |

1. PRIČETEK UPORABE

Vadbeni računalnik med vadbo prikazuje čas, vaš srčni utrip in druge podatke. Nosite ga lahko tudi kot zapestno uro. **Senzor srčnega utripa** pošilja vadbenemu računalniku EKG natančen signal srčnega utripa.

V teh navodilih o pričetku uporabe dobite osnovne informacije o uporabi Polar trening računalnika FT1/FT2.

Celoten uporabniški priročnik in najnovjšo verzijo teh navodil lahko dobite na spletni strani www.polar.com/support.

Registrirajte svoj Polar izdelek na <http://register.polar.fi/> in nam tako pomagajte, da lahko nadaljujemo z izboljšavami naših izdelkov in storitev, da bodo še boljše ustrezali vašim potrebam.

Struktura menija

Pritisnite gumb v **Time display** (Prikaz časa, način, ki prikazuje čas dneva, datum in teden) za vstop v različne načine delovanja:

- x 1 **EXE** (vaja) za meritev vaše srčne frekvence
- x 2 **FILE** (datoteka) za prikaz informacij o vaših vadbah
- x 3 **ZONE** (območje) za ročno nastavitev mej vašega ciljnega srčnega utripa
- x 4 **TIME** (čas) za nastavitev časa
- x 5 **DATE** (datum) za nastavitev datuma
- x 6 **USER** (uporabnik) za nastavitev vaše starosti*

* Velja samo za Polar trening računalnik FT2.

Funkcije gumba

Z gumbom pridete v različne načine. Poleg tega se lahko tudi:

- pomaknete v naslednji prikaz v načinu **FILE**
- povečate vrednost, ko je prikazan znak **+**
- zmanjšate vrednost, ko je prikazan znak **-**. Znak zmanjšanja se prikaže dve sekundi po tem, ko ste vrednost povečali.
- potrdite vaš izbor/želeno vrednost, ko se prikaže **OK?**

Vnos nastavitvev

1. Izberite želeno nastavitvev/način z gumbom.
2. Počakajte, da se prikaže opcija/vrednost in prične utripati.
3. Izberite opcijo/prirejeno vrednost s pritiskom na gumb.
4. Ko se prikaže **OK?**, svoj izbor potrdite s pritiskom na gumb.

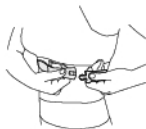
| Nastavitev/Način | Opcija/Vrednost | | |
|-----------------------------|---|---|--|
| ZONE (OBMOČJE) | BEEP ON/OFF (valj./izklj.alarm ciljnega območja srčnega utripa) | HIGH (zgornja meja srčnega utripa) | LOW (spodnja meja srčnega utripa) |
| TIME (ČAS) | 12h/24h | AM/PM | Ure in minute |
| DATE (DATUM) | mesec in dan/dan in mesec | teden | |
| USER (UPORABNIK)* | AGE (STAROST) v letih | * Velja samo za Polar trening računalnik FT2. | |

2. VADBA

Nosite senzor srčnega utripa

1. En konec senzorja srčnega utripa pritrdite na elastičen trak.
2. Nastavite dolžino traku, tako da se bo dobro prilegal, a še zmeraj udobno. Pričvrstite trak okoli svojega oprsja, tik pod prsnimi mišicami ter pritrdite trak na senzor srčnega utripa.
3. Senzor srčnega utripa snemite z oprsja in navlažite dva valovita območja elektrod na hrbtni strani. Poskrbite, da sta vlažni elektrodi trdno na koži in da je besedilo na senzorju srčnega utripa v pokončnem položaju in na sredini oprsja.

Za več informacij kako vzdrževati senzor srčnega utripa, glejte Skrb za svoj vadbeni računalnik.



Začni trening

Pred začetkom vadbe nosite senzor srčnega utripa in vadbeni računalnik. Da bi se izognili motnjam, v radiju enega metra od vas ne bi smelo biti nobenega drugega vadbenega računalnika.

1. Pričnite beležiti vadbo z enkratnim pritiskom gumba. Prikaže se **EXE** (Vaja).
2. Štoparica prične teči v nekaj sekundah. Obris simbola srca utripa, dokler ni zaznan vaš srčni utrip (to ne sme trajati več kot 15 sekund).
3. Prikazan je vaš srčni utrip. Utripajoči simbol srca kaže trenutno merjenje srčnega utripa. Simbol utripa v ritmu srca.

4. Če želite ustaviti beleženje vadbe, pritisnite gumb. Prikaže se **STOP** in vadbeni računalnik se vrne na prikazovalnik Čas.



HeartTouch: Spremenite informacije prikazovalnika (Srčni utrip/Trajanje/Čas) med vadbo, tako da približate vadbeni računalnik Polarjevemu logotipu senzorja srčnega utripa. Približajte vadbeni računalnik senzorju srčnega utripa, dokler ne zaslišite piska in vidite zelene informacije.

3. POMEMBNE INFORMACIJE

Vzdrževanje vašega izdelka

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

Zapestna enota in senzor srčnega utripa:

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 brisačo). Ne izpostavljajte izdelka neposredni sončni svetlobi dlje časa. Očistite z blago milnico in vodo, ter osušite z brisačo. Nikoli ne uporabite alkohola ali kateregakoli abrazivnega materiala (jeklene volne ali čistilnih kemikalij). Ne upognite ali raztegnite oddajnika. To lahko poškoduje elektrode. Ne pritisnite gumba vadbenega računalnika pod tekočo vodo.

Elastičen trak: Po vsaki uporabi splaknite z vodo. Operite po plavanju. Če se uporablja

redno, perite vsaj enkrat na tri tedne v pralnem stroju pri 40 °C/104 °F. Uporabite vrečko za pranje. Ne namakajte, ne uporabljajte pralnega sredstva z belilom ali mehčalcem. Ne sušite v sušilnem stroju, ne ožemajte ali likajte.

Baterija

Baterija senzorja srčnega utripa: Če ugotovite, da se je baterija senzorja srčnega utripa izpraznila, se obrnite na pooblaščen Polarjev servisni center za zamenjavo senzorja srčnega utripa. Polar reciklira uporabljene senzorje srčnega utripa.

Baterija vadbenega računalnika: Ne odpirajte vadbenega računalnika sami. Priporočamo vam, da zamenjavo baterije opravi pooblaščen Polarjev servisni center. Tam bodo preizkusili, ali je vaš vadbeni računalnik po menjavi baterije zares vodoodporen.

- Prikaz nizkega stanja baterije se pojavi, ko preostane le še 10-15 % zmogljivosti baterije.

- Prekomerna uporaba osvetlitve ozadja povzroča hitro izpraznjenje baterije.
- V mrzlih pogojih se prikaz nizkega stanja baterije pojavi, a izgine, ko temperatura naraste.
- Osvetlitev ozadja in zvok se samodejno izklopita, ko se prikaže nizko stanje baterije.

Servis

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

Za kontaktne informacije in vse naslove Polarjevih servisnih centrov obiščite www.polar.com/support in spletno stran za vašo državo.

Registrirajte svoj izdelek Polar na <http://register.polar.fi/>, s čimer zagotovite, da lahko izboljšamo naše izdelke in storitve, da bodo izpolnile vaše potrebe.



Uporabniško ime za vaš Polar račun 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.

Opozorila

Vadbena računalnik Polar prikazuje, kako dobro ste se odrezali. Vadbena računalnik Polar je zasnovan za prikaz ravni fiziološkega napora in počitka med in po vadbi. Ni namenjen nobeni drugi uporabi.

Vadbena računalnik Polar ni namenjen pridobivanju okoljskih meritev, ki zahtevajo strokovno in industrijsko natančnost.

Zmanjšanje tveganja med vadbo

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 vadbene programa posvetujte z zdravnikom.

- Ste bili v preteklih petih letih fizično neaktivni?
- Imate visok krvni tlak ali visok krvni holesterol?
- Ali imate simptome kakšne bolezni?
- Ali jemljete zdravila za krvni tlak ali srce?
- Ali imate zgodovino problemov z dihanjem?
- Ali okrevate po hudi bolezni ali zdravljenju?
- Ali uporabljate srčni vzpodbujevalec ali drugo implantirano 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 vadbo. **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. Načeloma Polarjevi izdelki ne bi smeli vplivati na delovanje srčnega spodbujevalnika. V praksi

ni poročil o zaznanem vplivu na srčni spodbujevalnik. Kljub temu pa zaradi raznolikosti naprav, ki so na voljo, ne moremo izdati uradnega zagotovila o skladnosti naših izdelkov s srčnimi spodbujevalniki ali drugimi vsadki. Če ste v dvomih ali med uporabo Polarjevih izdelkov občutite karkoli nenavadnega, vas prosimo, da se obrnete na svojega zdravnika ali proizvajalca vstavljene elektronske naprave, ki vam bo povedal, ali lahko napravo varno uporabljate.

Če ste alergični na katerokoli snov v stiku z vašo kožo ali, če sumite alergično reakcijo zaradi uporabe izdelka, preverite seznam materialov, navedenih v tehničnih specifikacijah. V primeru reakcije na koži, takoj prenehajte uporabljati izdelek in se posvetujte s svojim zdravnikom.



Združen vpliv vlage in močnega drgnjenja lahko povzroči, da površina senzorja srčnega utripa začne spuščati črno barvo in pusti madeže na svetlih oblačilih. Če uporabljate parfum ali repelent proti žuželkam morate preprečiti stik z vadbenim računalnikom ali senzorjem srčnega utripa.

Če vadite v mrzlih pogojih (od $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ do $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ / od $-4\text{ }^{\circ}\text{F}$ do $14\text{ }^{\circ}\text{F}$), vam priporočamo, da nosite vadbeni računalnik neposredno na koži pod rokavom jopiča.

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

naslednje:

1. odstranite senzor srčnega utripa 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. Interference so pogosto najhujše tik pred prikazovalno ploščo opreme, medtem ko sta leva in desna stran prikazovalnika bolj ali manj brez motenj.
3. Namestite senzor srčnega utripa nazaj na vaše prsi in ohranite zapestno enoto čim bližje temu območju brez motenj.

Če FT1/FT2 še zmeraj ne deluje, je morda del opreme električno preveč hrupno za brezžično merjenje srčnega utripa.

Tehnične specifikacije

Vadbeni računalnik

| | |
|---------------------------------|--|
| Tip baterije | CR 2025 |
| Življenjska doba baterije | Povprečno 2 leti (1 ura/dan, 7 dni/teden vadbe) |
| Delovna temperatura | -10°C do +50°C / 14 °F do 122°F |
| Material zapestnega pasu | Termoplastični poliuretan |
| Zadnji pokrov, zaponka in jezik | Nerjaveče jeklo v skladu z direktivo EU 94/27/EU in amandmajem 1999/C 205/05 glede izločanja niklja iz izdelkov, namenjenih, da pridejo v neposreden in podaljšan stik s kožo. |
| Točnost ure | Boljša od $\pm 2,0$ sekunde/dan pri 25°C /77°F temperature. |
| Točnost meritve srčne frekvence | $\pm 1\%$ ali ± 1 bpm, karkoli je večje, definicija velja za stacionarne pogoje |
| Vodoodpornost | 30 m (primerno za kopanje in plavanje) |

Senzor srčnega utripa

| | |
|---------------------------|--|
| Življenjska doba baterije | Povprečno 2500 ur |
| Delovna temperatura | -10°C do +50°C / 14 °F do 122°F |
| Material | Poliuretan |
| Material pasu | Zaponka: Poliuretan, Blago: najlon 46%, poliester 32%, naravna guma (lateks) 22% |
| Vodoodpornost | 30 m (primerno za kopanje in plavanje) |

Vodoodpornost Polar FT1/FT2

Zaradi ohranjanja vodoodpornosti ne pritiskajte na gumb pod vodo. Vodoodpornost tega izdelka se preizkuša v skladu z mednarodnim standardom ISO 2281. Vedite, da te definicije ne veljajo nujno tudi za izdelke drugih proizvajalcev. Za več informacij o vodoodpornosti pogledjte na <http://www.polar.com/support>.

Garancija in izjava o omejitvi odgovornosti

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. To omejeno mednarodno garancijo Polar izdaja podjetje Polar Electro Oy potrošnikom, ki so kupili ta izdelek v drugih državah.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. jamči prvotnemu potrošniku/kupcu tega izdelka, da na temu izdelku ne bo napak v materialu ali izdelavi dve leti po datumu nakupa.
- **Račun, ki ga prejmete ob nakupu, je dokaz nakupa!**
- Garancija ne krije običajne obrabe in odrgnine baterije, ali druge običajne obrabe in odrgnine, škode napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril; neprimerne vzdrževanja, komercialne

uporabe, počenega, razbitega ali opraskanega ohišja/zaslona, paščka, elastičnega traku in oblačil Polar.

- Garancija ne krije škode, izgub, stroškov ali izdatkov, neposrednih, posrednih ali nastalih, posledičnih ali posebnih, ki bi nastali zaradi ali ki so povezani z izdelkom.
- Izdelkov iz druge roke dvoletna (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 državo, kjer je izdelek bil prvotno dan na trg.

Avtorske pravice © 2013 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finska. Vse pravice pridržane. Noben del tega priročnika se ne sme uporabiti ali razmnoževati v nobeni obliki in z nobenimi sredstvi brez predhodnega pisnega soglasja 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 označeni z znakom ® v tem uporabniškem priročniku ali v embalaži tega izdelka, 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, 1999/5/ES in 2011/65/EU. Veljavno Izjavo o skladnosti najdete na www.polar.com/support.



Oznaka s prečrtanim smetnjakom nakazuje, da so Polarjevi izdelki elektronske naprave in zanje velja Direktiva 2012/19/EU 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. Ti izdelki in baterije/akumulatorji v izdelkih Polar morajo biti odstranjeni ločeno v državah EU.



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.

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

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

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY