

# Polar FT4™

Kasutusjuhend

**POLAR**®  
*LISTEN TO YOUR BODY*

# SISUKORD

<b>1. TREENINGU ALUSTAMINE.....</b>	<b>3</b>	<b>Ettevaatusabinõud.....</b>	<b>10</b>
<b>Polar FT4™ treeningkompuutri</b>		<b>Tehnilised andmed .....</b>	<b>12</b>
<b>tutvustus .....</b>	<b>3</b>	<b>Garantii.....</b>	<b>13</b>
<b>FT4 nupud ja menüü .....</b>	<b>4</b>		
<b>Põhiseadistused .....</b>	<b>5</b>		
<b>2. TREENING .....</b>	<b>6</b>		
<b>Vööanduri pealepanemine .....</b>	<b>6</b>		
<b>Treeningu andmete</b>			
<b>salvestamine.....</b>	<b>7</b>		
Treeningu alustamine .....	7		
Treeningu lõpetamine .....	7		
Andmete jälgimine .....	8		
<b>3. TEAVE KLIENDITEENINDUSE</b>			
<b>KOHTA .....</b>	<b>9</b>		
<b>FT4 eest hoolitsemine .....</b>	<b>9</b>		
Patarei .....	9		

# 1. TREENINGU ALUSTAMINE

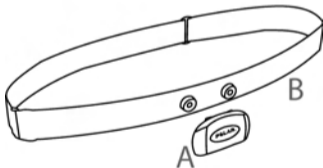
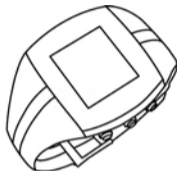
## Polar FT4™ treeningkompuutri tutvustus

**Treeningkompuuter** salvestab ja kuvab ekraanile Teie südame löögisageduse ja muud andmed treeningu ajal.

**WearLink®** edastab südame löögisageduse signaali treeningkompuutritele. WearLink koosneb saatjast (A) ja kummipaelast (B).

Täieliku kasutusjuhendi ja käesoleva alustamisjuhendi viimase versiooni saab alla laadida aadressilt [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).

Registreerige oma Polari toode aadressil <http://register.polar.fi> ja aidake meil meie tooteid ja teenuseid paremaks muuta, et need vastaksid Teie vajadustele.



## FT4 nupud ja menüü

▲ UP: Menüüsse sisenemine ja valikute vahel liikumine, väärtuste seadistamine Kellaajarežiimis olles nupu allhoidmisel kellakuva muutmine

● OK: Valikute kinnitamine, treeningu tüübi või seadistuste valimine

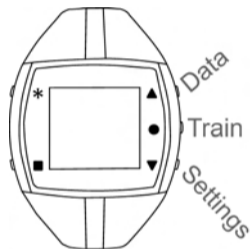
▼ DOWN: Menüüsse sisenemine ja valikute vahel liikumine, väärtuste seadistamine

■ BACK:

- Menüüst väljumine
- Eelmisele menüütasemele naasmine
- Valiku tühistamine
- Seadistuste muutmata jätmine
- Nupu allhoidmisel kellaajarežiimi naasmine

\* LIGHT:

- Taustavalgustuse sisselülitamine
- Nupu allhoidmisel kiirmenüüsse sisenemine kellaajarežiimis olles (nuppude lukustamiseks, äratuskella seadmiseks või ajavööndi valimiseks) või treeningu ajal (treeningu helisignaali seadistamiseks või nuppude lukustamiseks)



## Põhiseadistused

Polar FT4 treeningkompuutri sisselülitamiseks vajutage ja hoidke all ükskõik millist nuppu ühe sekundi jooksul. Kui FT4 on sisse lülitatud, pole seda enam võimalik välja lülitada.

- Language** (Keel): Valige **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Suomi, Svenska** või **Português** kasutades nuppe UP/DOWN. Vajutage nuppu OK.
- Ekraanile ilmub **Please enter basic settings**. Vajutage nuppu OK.
- Valige kellaaja vorming (**Time format**).
- Sisestage kellaag (**Time**).
- Sisestage kuupäev (**Date**).
- Valige **Units**, meetermõõdustiku (KG, CM) või inglise süsteemi (LBS, FT) mõõtühikud. Kui valite lbs/ft, on kalorige ühikuks CAL, kui ei, on ühikuks KCAL. *Kalorige hulka mõõdetakse kilokaloriges.*
- Sisestage kehakaal (**Weight**).
- Sisestage pikkus (**Height**).
- Sisestage sünnikuupäev, -kuu ja -aasta (**Date of birth**).
- Valige sugu (**Sex**).
- Ekraanile ilmub **Settings OK?** Seadistuste kinnitamiseks ja salvestamiseks valige **Yes**. FT4 siseneb kellaajarežiimi. Seadistuste muutmiseks valige **No**. Tehke uuesti põhiseadistused.

Te võite oma kasutajaandmeid ka hiljem muuta. Täiendavat informatsiooni leiate täielikust kasutusjuhendist aadressil [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).

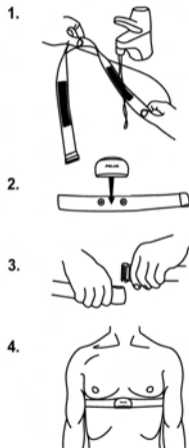
## 2. TREENING

### Vööanduri pealepanemine

Enne treeningu andmete salvestamise alustamist peate Te peale panema vööanduri.

1. Niisutage korralikult jooksva vee all kummipaela elektroodide ala.
2. Ühendage saatja kummipaelaga. Seadke kummipaela pikkus nii, et see oleks ümber tihedalt, kuid mugavalt.
3. Pange vööandur ümber rindkere, rinnalihastest allapoole ja kinnitage kummipaela teine ots haagiga.
4. Veenduge, et märjad elektroodid on kindlalt vastu Teie nahka ja et saatjal olev Polari logo on keskel ja õiget pidi.

**i** Kui Te vööandurit ei kasuta, eemaldage saatja kummipaela küljest, et vööanduri eluiga maksimaalselt pikendada. Üksikasjalikud juhised pesemise kohta leiate peatükist "Teave klienditeeninduse kohta".



## Treeningu andmete salvestamine

### Treeningu alustamine

1. Pange peale võõandur ja treeningkompuuter.
2. Vajutage nuppu OK. Treeningu andmete salvestamise alustamiseks oodake, kuni ekraanile ilmub südame löögisagedus ning seejärel vajutage nuppu OK.

Kui soovite enne treeningu alustamist muuta heli, südame löögisageduse kuvarežiimi või muid treeningu seadistusi, valige **Training Settings**.



*Treeningu andmed salvestatakse vaid siis, kui salvestamine on toimunud kauem kui üks minut.*

## Treeningu lõpetamine

1. Treeningu andmete salvestamise peatamiseks vajutage nuppu BACK. Treeningu andmete salvestamise jätkamiseks vajutage nuppu OK.
2. Treeningu andmete salvestamise lõpetamiseks vajutage veelkord nuppu BACK. Ekraanile ilmub **Stopped**. Ekraanile ilmub Teie treeningute kokkuvõte. Täiendavat informatsiooni treeningu andmete vaatamise kohta leiate täielikust kasutusjuhendist aadressil [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).

## **Andmete jälgimine**

Treeningu andmete pikaajaliseks jälgimiseks kandke need FT4-st käsitsi veebikeskkonda [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Seal esitatakse Teie treeningute andmed üksikasjalikumalt ning Te saate oma treeningutest parema ülevaate. Esmalt peate Te ennast aadressil [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) kasutajaks registreerima ning seejärel saate Te oma treeningute andmed üle kanda. Lisainformatsiooni leiate aadressilt [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), menüüst "Help".



## 3. TEAVE KLIENDITEENINDUSE KOHTA

### FT4 eest hoolitsemine

**Treeningkompuuter:** Täielikud hooldusjuhised leiata täielikust kasutusjuhendist aadressil [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).

**WearLink vööandur:** Pärast iga kasutuskorda eemaldage vööanduri saatja kummipaela küljest ja loputage kummipaela jooksva vee all. Kuivatage saatja pehme käterätikuga. Ärge kunagi kasutage alkoholi ega abrasiivseid materjale (terasvill või puhastuskemikaalid).

**Peske kummipaela regulaarselt pesumasinas temperatuuril 40°C/104°F või vähemalt iga viie kasutuskorra järel.** See tagab usaldusväärsed mõõtmistulemused ning pikendab vööanduri eluiga. Kasutage pesemiskotti. Ärge leotage, tsentrifuugige, triikige ega valgendage kummipaela ning ärge viige seda keemilisse puhastusse. Ärge kasutage pesuvahendeid, mis sisaldavad valgendajaid või pehmedajaid. Ärge kunagi

pange vööanduri saatjat pesumasinasse ega kuivatisse!

### **Kuivatage ja hoidke kummipaela ja vööanduri saatjat teineteisest eraldi.**

Peske kummipaela pesumasinas enne pikemaks ajaks seisma jätmist ja alati peale kõrge kloorisisaldusega basseinivees kasutamist.

### **Patarei**

Me soovitame Teil lasta patarei vahetada Polari volitatud teeninduskeskuse poolt. Pärast patarei vahetamist kontrollitakse Teie Polar FT4 veekindlust.

- Patarei tühjenemise sümbol ilmub ekraanile siis, kui patarei mahtuvusest on järel 10-15%.
- Taustavalgustuse liigne kasutamine kiirendab patarei tühjenemist.
- Külma keskkonnas võib ekraanile ilmuda patarei tühjenemise sümbol, kuid temperatuuri tõusmisel see kaob.
- Kui patarei tühjenemise sümbol ilmub ekraanile, lülituvad taustavalgustus

ja helisignaali automaatselt välja. Kui seadiste äratuskella enne patarei tühjenemise sümboli ilmumist, kostub helisignaali sellegipoolest.

Kui soovite patareid vahetada ise, tutvuge täieliku kasutusjuhendiga aadressil [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).

## Ettevaatusabinõud

### Võimalike riskide vähendamine

Treenimisega võib kaasned ka teatud riske. Enne regulaarsete treeningute alustamist vastake järgmistele Teie tervislikku seisundit puudutavatele küsimustele. Kui vastus kasvõi ühele nendest küsimustest on "jah", pidage enne treeningute alustamist nõu arstiga.

- Kas Te olete olnud viimase viie aasta jooksul füüsiliselt mitteaktiivne?
- Kas Teil on kõrge vererõhk või kolesteroolitase?
- Esineb Teil mõne haiguse sümptomeid?
- Kas Te tarvitate mingeid vererõhu- või südameravimeid?
- On Teil olnud probleeme hingamisega?
- Olete Te taastumas mõnest tõsisest haigusest või ravist?
- Kas Te kasutate südamerütmurit või mõnda muud implanteeritud elektroonilist seadet?
- Kas Te suitsetate?
- Kas Te olete rase?

Pöörake tähelepanu sellele, et lisaks treeningu intensiivsusele võivad südame löögisagedust mõjutada ka südame-, vererõhu-, psüühikahäirete, astma ja hingamishäirete ravimid, samuti mõned energiajoogid, alkohol ja nikotiin.

**Oluline on pöörata tähelepanu oma organismi reaktsioonidele treeningute ajal.** Kui tunnete treeningu ajal ootamatut valu või väsimust, lõpetage treening või jätkake madalama intensiivsusega.

**Kui Teil on südamerütmur, defibrillaator või mõni muu implanteeritud elektrooniline seade,** kasutate Te FT4 omaenda riskil. Enne selle kasutuselevõtmist viige arsti järelvalve all läbi maksimaalse pingutuse test. Test tagab südamerütmuri ja Polar FT4 üheaegse kasutamise ohutuse ja usaldusväärsuse.

**Kui olete allergiline nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes või kahtlustate toote kasutamisest tulenevat allergilist reaktsiooni,** vaadake üle materjalide nimekiri "Tehniliste andmete" lõigus. Reaktsiooni ärahoidmiseks kandke võõandurit särki peal. Niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektroodide alla, et tagada tõrgeteta töö. Kui kasutate nahal putukatõrjevahendit, veenduge, et see ei puutuks kokku treeningkompuutri või võõanduriga.

## Tehnilised andmed

### FT4 treeningkompuuter

Patarei tüüp	CR1632
Patarei eluiga	Keskmiselt 12 kuud (0,5 tundi päevas, 7 päeva nädalas treeningut)
Töötemperatuur	-10 °C kuni +50 °C / 14 °F kuni 122 °F
Tagakaas	Polüamiid
Randmepaela materjal	Polüuretaan
Randmepaela pannaal	Roostevaba teras, mis vastab EÜ direktiivile 94/27/EU ja selle parandustele 1999/C 205/05 nahaga pika aja jooksul otsesesse kontakti sattuvatest toodetest nikli eraldumise kohta.
Kella täpsus	Parem kui ± 0,5 sekundit päevas temperatuuril 25 °C / 77 °F.
Südame löögisageduse mõõtmise täpsus	± 1% või ± 1 l/min, ükskõik missugune on suurem, see kehtib muutumatute tingimuste puhul.
Veekindlus	30m (Sobib suplemiseks ja ujumiseks)

### WearLink vööandur

Patarei tüüp	CR 2025
Patarei eluiga	Keskmiselt 2 aastat (1 tund päevas, 7 päeva nädalas)
Patarei tihendus rõngas	O-ring 20,0 x 1,0 materjal FPM
Töötemperatuur	-10 °C kuni +50 °C / 14 °F kuni 122 °F
Saatja materjal	Polüamiid
Kummipaela materjal	35% polüestrit, 35% polüamiidi, 30% polüuretaani
Veekindlus	30m (Sobib suplemiseks ja ujumiseks)

### Polar FT4 veekindlus

Veekindluse säilitamiseks ärge vajutage nuppe vee all. Täiendava informatsiooni saamiseks külastage aadressi <http://www.polar.fi/support>. Polari toodete veekindlust kontrollitakse vastavalt rahvusvahelisele standardile ISO 2281. Pange tähele, et käesolevad määratlused ei pruugi kehtida teiste tootjate toodete puhul.

## Garantii

- Garantii ei mõjuta tarbija põhiseaduslikke ja kehtivatele siseriiklikele õigusaktidele vastavaid õigusi ega tarbija ostu-müügi lepingust tulenevaid õigusi müüja suhtes.
- Tarbijatele, kes ostsid selle toote USA-s või Kanadas, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Inc. Tarbijatele, kes ostsid selle toote teistes riikides, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Oy.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanteerib selle toote esmatarbijale/-ostjale, et tootel ei esine defekte materjali või töö osas kahe (2) aasta jooksul ostukuupäevast.
- **Ostutšekk on Teie ostu tõenduseks!**
- Garantii ei kata patareid, loomulikku kulumist, kahjustusi, mis on tingitud ebaõigest kasutamisest, õnnetusjuhtumitest, ettevaatusabinõude eiramisest, ebaõigest hooldusest või kommertskasutusest ega korpuse/ekraani purunemist või mõranemist, kummipaela ega Polari riietust.
- Garantii ei kata kahjusid, kahjustusi, kahjumit, kulutusi või väljaminekuid, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud,

järelduslikud või erikulutused, mis tulenevad tootest või on sellega seotud.

- Kasutatud tooteid ei hõlma kahe (2) aastane garantii, kui kohalikud õigusaktid ei sätesta teisiti.
- Garantiiperioodi vältel toode kas parandatakse või asendatakse ükskõik millises Polari volitatud teeninduskeskuses, sõltumata osturiigist.

Mis tahes toote garantii on piiratud riikidega, kus toodet algselt turustati.

© 2010 Polar Electro Oy, FIN-90440  
KEMPELE, Finland.

Kõik õigused kaitstud. Käesoleva kasutusjuhendi kasutamine või reprodutseerimine mis tahes moel või mis tahes vahenditega ilma Polar Electro Oy eelneva kirjaliku loata on keelatud. Nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga <sup>TM</sup> selles kasutusjuhendis või toote pakendis, on Polar Electro Oy kaubamärgid. Nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga <sup>®</sup> selles kasutusjuhendis või toote pakendis, on Polar Electro Oy registreeritud kaubamärgid, välja arvatud Windows, mis on Microsoft Corporationi kaubamärk.

## Disclaimer

- Materjal selles kasutusjuhendis on esitatud üksnes informeerimise eesmärgil. Tooted, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma eelneva teavitamiseta seoses tootja pideva arendustegevusega.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles kirjeldatud toodete alusel.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei vastuta kahjustuste, kahjumi, kulutuste või väljaminekute eest, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelduslikud või erikulutused, mis tulenevad selle materjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest või on sellega seotud.

See toode on kaitstud Polar Electro Oy intellektuaalse omandi õigustega, nagu need on määratletud järgmiste dokumentidega: US7418237, US7324841, USD492783S, USD492784S, USD492999S, US5611346, US7076291, US 6537227, US 6540686, US 5486818, US5690119. Teised patendid on taotlemisel.

Tootja: Polar Electro Oy, Professorintie 5,  
FIN-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100,  
Faks +358 8 5202 300, [www.polar.fi](http://www.polar.fi)

**CE 0537**

See toode vastab direktiivile 93/42/EEC.  
Asjakohase vastavusdeklaratsiooni leiata  
aadressilt [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).



Selline märgistus tähendab, et Polari tooted on elektroonilised seadmed, mida hõlmab direktiiv 2002/96/EÜ (WEEE). Tooted ning patareisid ja akusid, mida toodetes kasutatakse hõlmab direktiiv 2006/66/EÜ ning seega tuleb need Euroopa Liidu riikides ja ka väljaspool muudest jäätmetest eraldada, järgides kohalikke jäätmete kõrvaldamise määruseid.



Selline märgistus tähendab, et toode on kaitstud elektrilöövide eest.

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

**POLAR**<sup>®</sup>  
*LISTEN TO YOUR BODY*