



Polar FT4
Käyttöohje

SISÄLLYS

1. POLAR FT4 -HARJOITUSTIETOKONEEN EDUT	3
2. ALOITUSOPAS	4
Tutustu Polar FT4 -harjoitustietokoneeseen	4
FT4:n näppäimet ja valikko	4
Perusasetuksista aloittaminen	5
3. HARJOITTELU	6
Lähettimen käyttö.....	6
Harjoituksen aloittaminen.....	6
Harjoituksen aikana.....	6
Harjoituksen pysäyttäminen/lopettaminen.....	7
4. HARJOITTELUN JÄLKEEN	8
Harjoitusyhteenveto	8
Harjoitustietojen tarkasteleminen	8
Harjoitustiedostot	8
Kertymät.....	9
Tiedonsiirto.....	9
5. ASETUKSET	10
Kelloasetukset	10
Harjoitusasetukset.....	10
Käyttäjätiedot	10
Yleisasetukset.....	10
6. TIETOJA ASIAKASPALVELUSTA	12
FT4-harjoitustietokoneesta huolehtiminen	12
WearLink-lähettimen pesuohjeet.....	12
Huolto	12
Paristojen vaihtaminen	12
Huomioitavaa.....	13
Ongelmatilanteita.....	14
Tekniset tiedot	15
Kansainvälinen Polar-takuu	15
Vastuunrajoitus	16

1. POLAR FT4 -HARJOITUSTIETOKONEEN EDUT



HARJOITTELUN VAIVATTOMUUTTA

Polar FT4 -harjoitustietokoneella voit aloittaa sykkeeseen perustuvan harjoittelun vaivattomasti.

MOTIVOINTI

FT4 opastaa ja motivoi sinua harjoittelemaan oikeilla, kuntoa kohottavilla sykealueilla.

NAUTINTO

Polar WearLink® -tekstiililähetimellä harjoittelusi on nautinnollista.

2. ALOITUSOPAS

Tutustu Polar FT4 -harjoitustietokoneeseesi

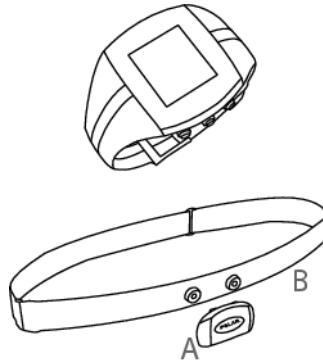
Harjoitustietokone tallentaa ja näyttää sykkeesi sekä muut tiedot harjoituksen aikana.

WearLink®-lähetin lähettää sykesignaalin harjoitustietokoneelle.
WearLink-lähettimeen kuuluu lähetyksikkö (A) ja kiinnitysvyö (B).

Voit ladata tämän käyttöohjeen viimeisimmän version osoitteesta www.polar.fi/fi/tuki.

Video-opetusohjelmia löytyy osoitteesta http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

Voit rekisteröidä Polar-tuotteesi osoitteessa <http://register.polar.fi/>. Näin varmistat, että voimme kehittää tuotteitamme ja palvelujamme vastaamaan entistä paremmin tarpeitasi.



FT4:n näppäimet ja valikko

▲ YLÖS:

- Valikkoon pääsemiseen
- Valintaluetteloiden selaamiseen
- Arvojen säätämiseen
- Kellotaulun vaihtamiseen pitkällä painalluksella ajannäyttötilassa

● OK:

- Valintojen vahvistamiseen
- Harjoitustavan tai -asetusten valitsemiseen

▼ ALAS:

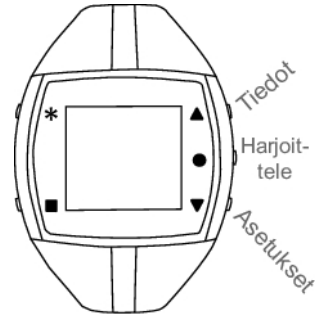
- Valikkoon pääsemiseen
- Valintaluetteloiden selaamiseen
- Arvojen säätämiseen

■ TAKAISIN:

- Valikosta poistumiseen
- Edelliselle tasolle palaamiseen
- Valinnan peruuttamiseen
- Asetusten muuttamatta jättämiseen
- Ajannäyttötilaan palaamiseen pitkällä painalluksella

* VALO:

- Näytön valaisemiseen
- Pikavalikoihin pääsemiseen pitkällä painalluksella ajannäyttötilassa. Pikavalikoissa voi lukita näppäimiä,



asettaa hälytyksen tai valita aikavyöhykkeen

- Harjoituksen aikana harjoitusäänien vaihtamiseen pitkällä painalluksella (**PÄÄLLÄ/POIS**) tai näppäinten lukitsemiseen.
- Pimeänäyttötila harjoituksen aikana: Taustavalo aktivoituu painamalla tallentamisen aikana ensin kerran VALO-näppäintä ja painamalla seuraavaksi mitä näppäintä tahansa. Pimeänäyttötila kytkeytyy pois päältä, kun FT4 palaa ajannäyttötilaan.

Perusasetuksista aloittaminen

Voit aktivoida Polar FT4 -harjoitustietokoneen painamalla jotakin näppäintä sekunnin ajan. Kun FT4 on aktivoitu, sitä ei voi enää sammuttaa.

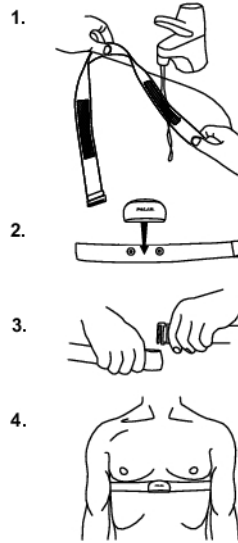
1. **Kieli:** Valitse **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Suomi, Português** tai **Svenska**YLÖS/ALAS-näppäimillä. Paina OK.
2. Näyttöön tulee **Syötä perusasetukset**. Paina sitten OK.
3. Valitse **Ajan esitys**.
4. Syötä **Aika**.
5. Syötä **Päivämäärä**.
6. Valitse **Yksiköt**. Valitse metriset (KG, CM) tai brittiläiset (LBS, FT) yksiköt. Jos valitset lbs/ft-yksiköt, kalorit ilmaistaan CAL-yksikköinä. Muuten ne esitetään KCAL-yksikköinä. *Kalorit mitataan kilokaloreina.*
7. Syötä **Paino**.
8. Syötä **Pituus**.
9. Syötä **Syntymäaika**.
10. Valitse **Sukupuoli**.
11. **Asetukset OK?** tulee näyttöön. Hyväksy ja tallenna asetukset valitsemalla **Kyllä**. Näyttöön tulee **Perusasetukset valmiit** ja FT4 menee ajannäyttötilaan. Jos haluat muuttaa asetuksia, valitse **Ei**. Näyttöön tulee **Syötä perusasetukset**. Määritä perusasetukset uudelleen.

Voit muokata käyttäjätietoja myöhemmin. Lisätietoja on kappaleessa Asetukset (sivu 10).

3. HARJOITTELU

Lähettimen käyttö

1. Kostuta kiinnitysvyön kankaiset elektrodipinnat juoksevan veden alla.
2. Kiinnitä lähetinyksikkö kiinnitysvyöhön. Säädä lähettimen kiinnitysvyön pituus siten, että se on tiukasti mutta mukavasti kiinni.
3. Kiedo kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille rintalihasten alapuolelle ja kiinnitä koukku vyön toiseen päähän.
4. Tarkista, että kostutetut elektrodipinnat ovat tiiviisti ihoasi vasten ja että lähetinyksikön Polar-logo on rintakehäsi keskellä oikeinpäin.



i Kun lähetinyksikköä ei käytetä, se on syytä irrottaa kiinnitysvyöstä, jotta sen käyttöikä pitenee.

Katso lisätietoja lähettimen hoidosta kappaleesta WearLink-lähettimen pesuohjeet (sivu 12)

Harjoituksen aloittaminen

1. Laita lähetin ja harjoitustietokone päällesi.
2. Paina OK. Odota, kunnes sykkeesi näkyy näytössä ja aloita tallennus painamalla OK.

Jos haluat muokata harjoitusääntä, sykenäkymää, HeartTouch-asetuksia tai sykerajoja ennen harjoituksen tallentamisen aloittamista, valitse **Asetukset** > **Harjoitusasetukset**. Lisätietoja on kappaleessa Harjoitusasetukset (sivu 10).

i Harjoitustiedosto tallennetaan vain, kun harjoituksen tallentaminen kestää yli minuutin.

Harjoituksen aikana

Harjoituksen tallentamisen aikana näytetään seuraavat tiedot. Voit muuttaa näkymää painamalla YLÖS/ALAS-näppäimiä.



SYKE
Nykyinen syke



KALORIT
Harjoituksen aikana kulutetut kalorit.



KESTO
Harjoituksen kesto
KELLONAIKA
Kellonaika.



S.ALUEELLA
Harjoitustietokone ilmoittaa harjoitteleeko kuntoa kohottavalla alueella laskemalla ikään perustuvat sykerajasi automaattisesti.
Myös nykyinen sykkeesi näytetään. Jos sykkeesi ei ole määritetyn sykealueen sisällä, näyttöön tulee **EI ALUEELLA**.

HeartTouch™




Kun harjoitustietokone siirretään lähetyksikön lähelle harjoituksen aikana, näyttöön tulee kellonaika. Myös taustavalo syttyy, jos olet painanut harjoituksen aikana VALO-näppäintä. HeartTouch -toiminnon voi ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä (**Päällä/Pois**) valitsemalla **Asetukset > Harjoitusasetukset > HeartTouch**.

Harjoituksen pysäyttäminen/lopettaminen

1. Voit pysäyttää harjoituksen tallentamisen painamalla TAKAISIN-näppäintä. Voit jatkaa harjoituksen tallentamista painamalla OK.
Jos et jatka tallentamista 5 minuutin sisään, FT4 muistuttaa sinua automaattisesti äänimerkillä tekemään niin. Kuulet äänimerkin 10 minuutin välein, kunnes harjoituksen tallentamista joko jatketaan tai se lopetetaan.
Huomaa: Jos äänet ovat pois päältä, näyttö pysyy pysäytetyssä tilassa, kunnes käyttäjä tekee seuraavan valinnan tai paristo tyhjenee.
2. Voit lopettaa tallentamisen painamalla TAKAISIN uudestaan. Näyttöön tulee **Lopetettu**.

Kohdasta Harjoitusyhteenvedo (sivu 8) löydät lisätietoja harjoituksen palautteesta.

 *Harjoituksen palaute näytetään vain, jos tallennus on kestänyt yli 10 minuuttia.*

Irrota lähetyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtelee kiinnitysvyö juoksevan veden alla jokaisen käyttökerran jälkeen. Pese kiinnitysvyö säännöllisesti pesukoneessa +40 °C:n lämpötilassa vähintään joka viidennen käyttökerran jälkeen. Katso lisätietoja lähettimen hoidosta kohdasta WearLink-lähettimen pesuohjeet (sivu ?)

4. HARJOITTELUN JÄLKEEN

Harjoitusyhteenveto

Polar FT4 tuo näkyviin harjoitusyhteenvedon kunkin harjoituksen jälkeen:



KESTO

Harjoituksen kesto

KALORIT

Harjoituksen aikana kulutettujen kalorien lukumäärä.



KESKISYKE

Keskiarvosykkeesi harjoituksen aikana

MAKSIMISYKE

Maksimisykkeesi harjoituksen aikana



S.ALUEELLA

Aika, jonka harjoittelit kuntoa kohottavalla sykealueella harjoituksen aikana.

Harjoitustietojen tarkasteleminen

Voit tarkastella harjoitustietojasi valitsemalla **VALIKKO > Tiedot**. Valitse sitten **Harjoitustiedostot**, **Kertymät lähtien xx.xx.xx**, **Poista tiedostot** tai **Nollaa kertymät**.

Harjoitustiedostot

Voit tarkastella aikaisempia harjoitustietojasi valitsemalla **Valikko > Tiedot > Harjoitustiedostot**. Valitse sitten päivämäärä ja kellonaika, jota haluat tarkastella.



Tiedoston luontipäivämäärä: xx.xx.xx

Tiedoston luontikellonaika: xx:xx

Jokainen pylväs edustaa yhtä harjoitustiedostoa. Valitse harjoitus, jota haluat tarkastella.



KESTO

Harjoituksen kesto

KALORIT

Harjoituksen aikana kulutettujen kalorien lukumäärä



KESKISYKE

Keskiarvosyke harjoituksen aikana

MAKSIMISYKE

Maksimisyke harjoituksen aikana



S.ALUEELLA

Kokonaisaika, jonka harjoittelit kuntoa kohottavalla sykealueella

Tiedostojen poistaminen

Harjoitustiedostoja voi olla korkeintaan 10. Kun **Harjoitustiedostot**-valikon muisti on täynnä, vanhin harjoitustiedosto korvataan uusimmalla. Jos haluat tallentaa harjoitustiedoston pidemmäksi aikaa, siirrä se manuaalisesti Polarin nettipalveluun osoitteeseen www.polarpersonaltrainer.com.

- Jos haluat poistaa harjoitustiedoston, valitse **Tiedot > Poista > Harjoitustiedostot > OK**.
- Valitse poistettava tiedosto ja paina OK.
- **Poista tiedosto?** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä**.
- **Poista kertymästä?** tulee näyttöön. Voit poistaa tiedoston kertymistä valitsemalla **Kyllä**.

Kaikkien tiedostojen poistaminen

- Valitse **Tiedot > Poista > Kaikki tiedostot > OK**.
- **Poista kaikki?** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä** ja näyttöön tulee **Kaikki tiedostot poistettu**.

 Voit peruuttaa tiedoston poiston painamalla **TAKAISIN**-näppäintä, kunnes palaat ajannäyttötilaan.

Kertymät

Voit tarkastella harjoituskertymiäsi valitsemalla **Valikko > Tiedot > Kertymät lähtien xx.xx.xxxx**



TIEDOT
Kertymät 01.09.2009 lähtien



KESTO
Harjoitustesi kokonaiskesto
HARJ.LUKUM.
Harjoitusten kokonaismäärä



KALORIT
Harjoitusten aikana kulutettujen kalorien kokonaismäärä

Kertymien nollaaminen

Jos haluat nollata kertymät, valitse **Tiedot > Nollaa kertymät** ja **Kyllä**.

Tiedonsiirto

Jos haluat seurata harjoitteluasi pitkältä ajalta, siirrä harjoitustiedot FT4-harjoitustietokoneesta manuaalisesti polarpersonaltrainer.com-palveluun. Palvelussa voit tarkastella harjoitustietojesi yksityiskohtia ja saada paremman käsityksen harjoittelustasi.

Sinun on ensin rekisteröidyttävä polarpersonaltrainer.com-palveluun, minkä jälkeen voit siirtää sinne harjoitustietosi manuaalisesti. Katso lisätietoja polarpersonaltrainer.com-palvelun ohjeesta

5. ASETUKSET

Kelloasetukset

Valitse muutettava arvo ja paina OK. Säädä arvoja YLÖS/ALAS-näppäimillä ja vahvista OK-näppäimellä.

Valitse **Asetukset** > **Kello, aika & pvm**.


- **Hälytys:** Määritä hälytystilaksi **Pois** tai **Päällä**. Jos valitset **Päällä**, aseta tunnit ja minuutit. Voit pysäyttää hälytyksen painamalla TAKAISIN tai valita 10 minuutin torkkuhälytyksen painamalla YLÖS/ALAS/OK. Hälytystä ei voi käyttää harjoittelun aikana.
- **Aika:** Valitse **Aika 1** ja määritä ajan esitysmuoto, tunnit ja minuutit. Valitse **Aika 2**, jos haluat määrittää toisen aikavyöhykkeen ajan lisäämällä tai vähentämällä tuntimäärää. Voit siirtyä ajannäyttötilassa nopeasti **Ajasta 1 Aikaan 2** painamalla pitkään ALAS-näppäintä. Kun **Aika 2** on valittu, näytön oikeassa alareunassa näkyy numero **2**.
- **Aikavyöhyke:** Valitse aikavyöhyke 1 tai 2.
- **Päivämäärä:** Aseta päivämäärä.
- **Kellotaulu:** Valitse **Vain aika**, **Aika ja logo** tai **Syntymäpäivän logo** (Valittavassa vain syntymäpäivälle).
- **Kellotaulu:** Valitse **Vain aika**, **Aika ja logo** tai **Syntymäpäivän logo** (Valittavassa vain syntymäpäivälle).

 Voit vaihtaa kellotaulua nopeasti painamalla pitkään YLÖS. Näyttöön tulee **Kellotaulu muutettu**.

Harjoitusasetukset

Valitse **Asetukset** > **Harjoitusasetukset**.

- **Harjoitusäänet:** Valitse **Pois** tai **Päällä**.
- **Sykenäkymä:** Määritä FT4-harjoitustietokoneen sykkeen näyttöyksiköksi **Lyöntiä minuutissa** tai **Prosenttia maksimista**.

 **Lyöntiä minuutissa:** Sydämesi tekemän työn määrä ilmaistuna lyöntien määränä minuutissa.
% **MAX:** Sydämesi tekemän työn määrä ilmaistuna prosentteina maksimisykkeestäsi.

- **HeartTouch:** Valitse **Päällä** tai **Pois**. Kun harjoitustietokone siirretään lähetyksikön lähelle harjoituksen aikana, näyttöön tulee kellonaika. Myös taustavalo syttyy, jos olet painanut harjoituksen aikana VALO-näppäintä.
- **Sykerajat** auttavat sinua harjoittelemaan omalla tavoitesykealueellasi. Oletusrajat perustuvat ikääsi tai maksimisykkeeseesi (HR_{max}). Jommankumman arvon muuttaminen tai uusien rajojen valitseminen manuaalisesti vaikuttaa vastaavasti näytettävään sykealueeseen.

Käyttäjätiedot

Valitse **Asetukset** > **Käyttäjän tiedot** ja paina OK.

- **Paino:** Syötä painosi.
- **Pituus:** Syötä pituutesi.
- **Syntymäaika:** Syötä syntymäpäiväsi
- **Sukupuoli:** Valitse **Mies** tai **Nainen**.
- **Maksimisyke** on korkein sydämen lyöntimäärä minuutissa (bpm) maksimaalisen rasituksen aikana. Muuta oletusarvoa ainoastaan, jos tiedät laboratorio-olosuhteissa mitatun arvosi.

Yleisasetukset

Valitse **Asetukset** > **Yleisasetukset**.

- **Näppäinäänet:** Aseta näppäinääniasetuksiksi **Päällä** tai **Pois**.
- **Yksiköt:** Valitse **Metriset (kg/km)** tai **Brittiläiset (lb/ft)**. Jos valitset lb/ft, kalorit ilmaistaan Cal-yksikköinä. Muuten ne esitetään kcal-yksikköinä. Kalorit mitataan kilokaloreina.

- **Kieli:** Valitse **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** tai **Svenska**.

6. TIETOJA ASIAKASPALVELUSTA

FT4-harjoitustietokoneesta huolehtiminen

Harjoitustietokone: Puhdista miedolla saippualliuoksella ja kuivaa pyyhkeellä. Älä paina harjoitustietokoneen näppäimiä veden alla. Älä koskaan käytä alkoholia, puhdistuskemikaaleja tai hankaavaa materiaalia, kuten teräsvillaa. Säilytä kuivassa ja viileässä paikassa. Älä säilytä kosteassa, hengittämättömässä (muovikassissa tai urheilukassissa) tai sähköä johtavassa materiaalissa (märkä pyyhe). Älä altista suoralle auringonpaisteelle pitkäksi aikaa.

WearLink-lähettimen pesuohjeet

WearLink-lähetin: Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtelee kiinnitysvyö juoksevan veden alla jokaisen käyttökerran jälkeen. Kuivaa lähetinyksikkö pehmeällä pyyhkeellä. Älä koskaan käytä alkoholia, puhdistuskemikaaleja tai hankaavaa materiaalia, kuten teräsvillaa.

Pese kiinnitysvyö säännöllisesti pesukoneessa +40 °C:n lämpötilassa tai vähintään joka viidennen käyttökerran jälkeen. Tämä toimenpide takaa luotettavan mittauksen ja pidentää lähettimen käyttöikää. Käytä pesupussia. Älä liota, linkoa, silitä, kuivapese tai valkaise kiinnitysvyötä. Älä käytä valkaisevaa pesuainetta tai huuhteluainetta. Älä koskaan laita lähetinyksikköä pesukoneeseen tai kuivausrumpuun!

Kuivaa ja säilytä kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö erillään. Pese kiinnitysvyö pesukoneessa ennen pidempiaikaista säilytystä ja aina klooripitoisen uima-allasvesikäytön jälkeen.

Huolto

Suosittellemme, että tuotetta huolletaan kahden vuoden takuuajana vain Polar Electron päähuollossa. Takuu ei kata suoria tai välillisiä vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet sellaisen huollon seurauksena, jota Polar Electro ei ole valtuuttanut.

Yksityiskohtaisempaa tietoa löydät Polar-asiakashuoltokortista.

Paristojen vaihtaminen

Vältä tiivistetyn paristokannen avaamista takuuajana. Suosittelemme, että paristo vaihdetaan Polar Electro Oy:ssä tai sen valtuuttamassa huollossa. Polar-huoltopisteessä Polar FT4 -harjoitustietokoneelle tehdään täydellinen Polar-huoltotesti. Huomioi seuraavat asiat:

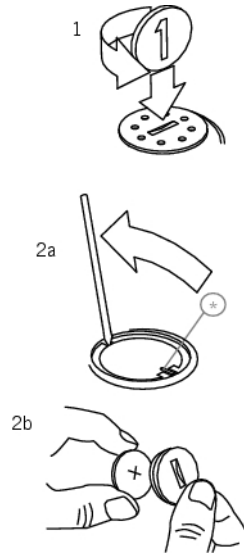
- Näyttöön tulee heikon paristovirran symboli, kun pariston varauksesta on jäljellä 10-15 %.
- Taustavalon runsas käyttö kuluttaa huomattavasti pariston varausta.
- Heikon paristovirran symboli saattaa tulla näkyviin kylmissä olosuhteissa, mutta se katoaa, kun ympäristön lämpötila kohoaa.
- Äännet ja taustavalo menevät automaattisesti pois päältä, kun näyttöön tulee heikon paristovirran symboli. Hälytykset, jotka on asetettu ennen symbolin ilmestymistä, säilyvät aktiivisina.

Voit vaihtaa pariston itse seuraavasti:

Kun vaihdat pariston, vaihda aina myös tiivisterengas. Tiiviste-/paristosettejä on saatavana Polar-jälleenmyyjiltä sekä Polarin valtuuttamista huoltopisteistä. Yhdysvalloissa ja Kanadassa tiivisteitä on saatavissa vain Polarin valtuuttamista huoltopisteistä. Pidä paristot poissa lasten ulottuvilta. Jos paristo niellään, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin. Paristojen hävittämisessä tulee noudattaa paikallisia jätehuoltomääräyksiä.

Uuteen täyteen ladattuun paristoon ei saa tarttua samanaikaisesti sen molemmilta puolilta metallisilla tai sähköä johtavilla työkaluilla, kuten pinseteillä. Tämä saattaa aiheuttaa oikosulun paristossa, jolloin se tyhjentyy tavallista nopeammin. Oikosulut eivät yleensä vahingoita paristoa, mutta ne saattavat lyhentää pariston käyttöikää.

1. Avaa paristokansi kiertämällä sitä kolikolla asennosta CLOSE asentoon OPEN.
2.
 - Kun vaihdat harjoitustietokoneen pariston (2a), irrota kansi ja nosta paristo varovasti pois paikaltaan sopivan kokoisella jäykällä vipuvarrella. Käytä mieluiten jotakin muuta kuin metallista työkalua pariston nostamiseen pois paikaltaan. Varo vahingoittamasta metallista äänielementtiä (*) tai kierteitä. Aseta uusi paristo kannen sisään positiivinen napa (+) kantta vasten.
 - Kun vaihdat lähettimen pariston (2b), aseta paristo kannen sisään positiivinen napa (+) kantta vasten.
3. Vaihda vanha tiivisterengas uuteen ja sovita se tiiviisti kannessa olevaan uraan, jotta laite säilyy vesitiiviinä.
4. Laita kansi takaisin paikoilleen ja käännä se takaisin asentoon CLOSE.
5. Määritä perusasetukset uudelleen, jos olet vaihtanut harjoitustietokoneen paristot.



Huomioitavaa

Polar FT4 -harjoitustietokone on suunniteltu auttamaan sinua saavuttamaan henkilökohtaiset kuntoilutavoitteesi ja ilmaisemaan sinulle kunkin harjoituksen fyysisen rasituksen ja tehon. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön.

Mahdollisten riskien minimointi

Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä. Ennen kuin aloitat säännöllisen harjoitusohjelman, on suositeltavaa, että vastaat seuraaviin terveydentilaasi koskeviin kysymyksiin. Jos vastauksesi yhteenkin kysymykseen on "kyllä", on suositeltavaa käydä lääkärintarkastuksessa ennen harjoitusohjelman aloittamista.

- Oletko ollut harrastamatta liikuntaa viimeiset viisi vuotta?
- Onko sinulla korkea verenpaine tai korkea veren kolesterolipitoisuus?
- Onko sinulla jonkin sairauden oireita?
- Käytätkö verenpaine- tai sydäntautilääkkeitä?
- Onko sinulla ollut hengitysvaikeuksia?
- Oletko toipumassa vakavasta sairaudesta tai leikkauksesta?
- Käytätkö sydämentahdistajaa tai muuta vastaavaa ihonalaista laitetta?
- Tupakoitko?
- Oletko raskaana?

Ota myös huomioon, että sykkeeseen vaikuttavat harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psyyke-, astma- ja hengitystielääkkeet sekä jotkin energiajuomat, alkoholi ja nikotiini.

On tärkeää tarkkailla elimistön reaktioita harjoituksen aikana. Jos tunnet odottamatonta kipua tai väsymystä harjoituksen aikana, on suositeltavaa joko keskeyttää harjoitus tai jatkaa sitä kevyemmällä teholla.

Mikäli käytät sydämentahdistajaa tai muuta vastaavaa ihonalaista laitetta, käytät Polar FT4 -harjoitustietokonetta omalla vastuullasi. Ennen harjoitustietokoneen käytön aloittamista suosittelemme,

että suoritat maksimirasitustestin lääkärin valvonnassa. Testin avulla voidaan varmistaa sydämentahdistimen ja Polar FT4 -harjoitustietokoneen yhtäaikaisen toiminnan turvallisuus ja luotettavuus.

Jos olet allerginen jollekin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai epäilet allergista reaktiota tuotteen käytöstä johtuen, tarkista tuotteessa käytetyt materiaalit kohdasta Tekniset tiedot. Voit välttää mahdollisen lähettimen käytöstä johtuvan ihoreaktion käyttämällä lähetintä ohuen paidan päällä. Kastele paita huolellisesti lähettimen elektrodien kohdalta, jotta elektrodit tunnistavat sykesignaalin. Jos käytät ihollasi hyttyskarkotetta, varmista, että aine ei pääse kosketukseen harjoitustietokoneen tai lähettimen kanssa.

Harjoittelussa käytettävät laitteet, joissa on elektronisia komponentteja, voivat aiheuttaa häiriösignaaleja.

Voit yrittää ratkaista tällaisia ongelmia seuraavilla tavoilla:

1. Irrota lähetin rinnastasi ja käytä harjoituslaitteistoa normaaliin tapaan.
2. Liikuta harjoitustietokonetta, kunnes löydät kohdan, jossa näytössä ei ole hajalukemaa eikä sydänsymboli vilku. Häiriöt ovat usein voimakkaimpia laitteiston näytön edessä, kun taas näytön oikealla tai vasemmalla puolella häiriöitä ei yleensä esiinny.
3. Kiinnitä lähetin uudelleen rintakehäsi ympärille ja pidä harjoitustietokonetta tällä häiriöttömällä alueella mahdollisimman pitkään.

Jos Polar FT4 -harjoitustietokone ei vielääkään toimi kyseisen kuntolaitteen kanssa, häiriösignaalit voivat olla niin voimakkaita, ettei yhtäaikainen langaton sykkeenmittaus ole mahdollista.

Polar FT4 -harjoitustietokoneen vesitiivisyys

Polar FT4 -harjoitustietokonetta voi käyttää uinnin aikana. Jotta se pysyisi vesitiiviinä, älä paina sen näppäimiä veden alla. Lisätietoja saat osoitteesta <http://www.polar.fi/fi/tuki> Polar-tuotteiden vesitiivisyys on testattu kansainvälisen ISO 2281 -standardin mukaisesti. Tuotteet on jaettu vesitiivyyden mukaan kolmeen kategoriaan. Tarkista oman Polar- tuotteesi takakannesta vesitiivisyyskategoria ja vertaa sitä alla olevaan taulukkoon. Huomioithan, ettei taulukkoa voi välttämättä soveltaa muiden valmistajien tuotteisiin.

Takakannen merkintä	Vesitiivisyysominaisuudet
Vesitiivis	Kestää roiskevettä, hikeä, sadevettä jne. Ei sovellu uimiseen.
Vesitiivis 30 m / 50 m WR 30M/ WR 50M	Soveltuu kylpemiseen ja uimiseen
Vesitiivis 100 m WR 100M	Soveltuu uimiseen ja snorklaukseen (ei paineilmalaitteita)

Ongelmatilanteita

Jos et tiedä missä kohtaa valikkoa olet, paina pitkään TAKAISIN-näppäintä, kunnes kellonaika tulee näyttöön.

Jos FT4 ei reagoi minkään näppäimen painamiseen tai siinä näkyy epätavallisia lukemia, nollaa harjoitustietokone painamalla kaikkia neljää näppäintä (YLÖS, ALAS, TAKAISIN ja VALO) samanaikaisesti neljän sekunnin ajan. Näyttö tyhjenee hetkellisesti. Paina OK ja näyttöön tulee pian **Syötä perusasetukset**. Syötä kellonaika ja päivämäärä. Painamalla pitkään TAKAISIN-näppäintä näyttö palaa ajannäyttötilaan. Aikaa ja päiväystä lukuun ottamatta asetukset tallennetaan.

Jos sykkelukema on virheellinen, epätavallisen korkea tai ei näytä mitään (00), varmista, ettei muita sykemittareita ole metrin säteellä, ja että lähetin on tiiviisti ihoasi vasten, lähettimen elektrodit ovat kostutetut ja ne ovat puhtaat ja ehjät.

Jos sykkeenmittaus ei onnistu urheiluvaatteen kanssa, kokeile lähetinvyötä. Jos se toimii, vika johtuu todennäköisesti vaatteesta. Tarkista, että vaatteen elektrodipinnat ovat puhtaat. Tarkista pesuohjeet ennen vaatteen pesemistä. Jos sykkeenmittaus ei toimi vielääkään, ota yhteyttä vaatteen maahantuojaan/ valmistajaan.

Voimakkaat sähkömagneettiset signaalit voivat aiheuttaa virheellisiä lukemia. Sähkömagneettisia häiriöitä voi esiintyä sähkölinjojen, liikennevalojen, rautatie- tai raitiovaunulinjojen ilmajohtimien, televisioiden, autonmoottoreiden, polkupyörätietokoneiden, joidenkin moottoroitujen kuntoiluvälineiden tai matkapuhelinten läheisyydessä sekä kuljettaessa metallintunnistinporttien läpi. Virheellisten lukemien välttämiseksi siirry kauemmaksi häiriöitä mahdollisesti aiheuttavista tekijöistä.

Jos sykkelukema on yhä virheellinen siirryttäsi kauemmas häiriölähteestä, hidasta vauhtiasi ja tarkista pulssi manuaalisesti. Jos tuntemasi syke vastaa näytössä olevaa korkeaa lukemaa, sydämessä voi olla rytmihäiriöitä. Useimmissa tapauksissa satunnaiset rytmihäiriöt ovat vaarattomia, mutta ota siitä huolimatta yhteyttä lääkäriin.

Jos olet kokeillut yllämainittuja toimia eikä sykkeen mittaus edelleenkään onnistu, lähettimen paristo voi olla tyhjä.

Sydämen toimintahäiriö on voinut muuttaa sydämesi EKG-käyrän muotoa siten, että lähetin ei pysty havaitsemaan sitä. Jos epäilet tätä, ota yhteyttä lääkäriin.

Tekniset tiedot

FT4-harjoitustietokone

Paristotyyppi	CR 1632
Pariston kesto:	Noin 12 kuukautta (harjoittelua 0,5 h/vrk, 7 vrk/vko)
Toimintalämpötila	-10 °C - +50 °C
Takakannen materiaali	Polyamidi
Rannekkeen materiaali	Polyuretaani
Rannekkeen soljen materiaali	Ruostumaton teräs, joka täyttää EU-direktiivin 94/27/EY ja sen lisäyksen 1999/C 205/05 (nikkelin vapautuminen ihon kanssa suoraan ja pitkitettyyn kontaktiin joutuvista tuotteista) vaatimukset.
Kellon tarkkuus	Tarkempi kuin $\pm 0,5$ sekuntia/pv 25 °C:n lämpötilassa.
Sykkeennmittauksen mittaustarkkuus	± 1 prosentti tai ± 1 lyönti minuutissa, kumpi tahansa on suurempi.
Vesitiiviys	Tarkkuusarvo pätee vakiosykkeellä. 30 m (soveltuu kylpemiseen ja uimiseen)

WearLink-lähetin

Paristotyyppi	CR 2025
Pariston kesto:	Noin 2 vuotta (käyttö 1 h/vrk, 7 vrk/vko)
Paristokannen tiivisterengas	O-rengas 20.0 x 1.0 Materiaali FPM (Fluorikumi)
Toimintalämpötila	-10 °C - +50 °C
Lähetinyksikön materiaali	Polyamidi
Kiinnitysvyön materiaalit	35 % polyesteri, 35 % polyamidi, 30 % polyuretaani
Vesitiiviys	30 m (soveltuu kylpemiseen ja uimiseen)

Raja-arvot

Kronometri	23 h 59 min 59 s
Syke	15 - 240 lyöntiä minuutissa
Kokonaisaika	0 - 9999 h 59 min 59 s
Kalorikertymä	0 - 999999 kcal/Cal
Harjoituskertojen kertymä	65 535
Syntymävuosi	1921 – 2020

Kansainvälinen Polar-takuu

Kansainvälinen Polar-takuu

- Tämä takuu ei vaikuta kuluttajan voimassa olevien asianmukaisten kansallisten lakien mukaisiin oikeuksiin eikä osto- tai kauppasopimukseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden.
- Tämä kansainvälinen Polar-takuu on Polar Electro Inc:n myöntämä kuluttajille, jotka ovat hankkineet tämän tuotteen USA:sta tai Kanadasta. Tämä kansainvälinen Polar-takuu on Polar Electro Oy:n myöntämä kuluttajille, jotka ovat hankkineet tämän tuotteen muista maista kuin USA:sta tai Kanadasta.

- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. myöntää tämän tuotteen alkuperäiselle kuluttajalle/ostajalle kahden (2) vuoden takuun ostopäivästä lukien. Takuu kattaa tuotteen raaka-aine- ja valmistusviat.
- **Ostokuitti toimii tositteena tuotteen ostamisesta!**
- Takuu ei korvaa paristoa, kiinnitysvyötä, Polar-vaatetta, normaalia kulumista eikä vahinkoa, joka on aiheutunut tuotteen väärinkäytöstä, onnettomuuksista, valmistajan antamien ohjeiden laiminlyönnistä, sopimattomasta säilyttämisestä, kaupallisesta käytöstä tai haljenneesta, rikkoutuneesta tai naarmuuntuneesta pakkauksesta/näytöstä.
- Takuu ei kata mitään vahinkoja, menetyksiä, kuluja tai maksuja, suorita, epäsuoria tai satunnaisia, välillisiä tai erityisiä, jotka saavat alkunsa tuotteesta tai voidaan yhdistää tuotteeseen.
- Kahden (2) vuoden takuu ei koske käytettyinä ostettuja tuotteita, ellei paikallinen lainsäädäntö muuta määrää.
- Takuuaikana viallinen tuote joko korjataan tai vaihdetaan uuteen Polarin päähuoltopisteessä riippumatta siitä, mistä maasta tuote on ostettu.

Tuotteiden takuu on voimassa vain niissä maissa, joissa tuotetta on alunperin myyty.

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

Polar Electro Oy on ISO 9001:2000 -sertifioitu yritys. Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän käyttöohjeen mitään osaa ei saa käyttää tai jäljentää missään muodossa tai millään tavoin ilman Polar Electro Oy:n ennalta myöntämää kirjallista lupaa. Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa TM-symbolilla merkityt nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n tavaramerkkejä. Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa ®-symbolilla merkityt nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n rekisteröityjä tavaramerkkejä paitsi Windows, joka on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki.

Vastuunrajoitus

- Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoitus on kuluttajan tiedottaminen. Ohjeessa kuvattuja tuotteita saatetaan muuttaa ilman ennakoilmoitusta, koska valmistaja jatkaa tuotteiden kehittämistä.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei esitä mitään väitteitä tai myönnä mitään takuita tähän käyttöohjeeseen liittyen tai tässä ohjeessa kuvattuihin tuotteisiin.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei ole velvollinen korvaamaan mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käyttöön.

Tämä tuote on suojattu Polar Electro Oy:n seuraavissa asiakirjoissa määritetyillä immateriaalioikeuksilla: FI115084, US7418237, EP1543769, FI110915, US7324841, EP1361819, FI23471, EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S, USD492999S, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, DE69414362, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 114202, US 6537227, EP1147790, HK1040065, DE60128746.0, FI 115289, EP 1127544, US 6540686, HK 1041188, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139,8, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818. Muita patenttihakemuksia vireillä.

Valmistaja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, SUOMI, Puh: 08-5202 100, Faksi: 08-5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Tämä tuote on direktiivin 93/42/ETY mukainen. Asiaankuuluva Vaatimustenmukaisuusvakuutus löytyy osoitteesta www.support.polar.fi.



Tämä pyörillä varustetun jätteastian kuva, jonka yli on vedetty rasti, tarkoittaa, että Polar-tuotteet ovat elektronisia laitteita ja kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston sähkölaitteiden ja elektronisten laitteiden jätteidenkäsittelyä (WEEE) koskevan direktiivin 2002/96/EY piiriin. Tuotteissa käytetyt paristot ja akut kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston 6. syyskuuta 2006 antaman akkuja ja paristoja sekä

käytettyjä akkuja ja paristoja koskevan direktiivin 2006/66/EY piiriin. Määräysten mukaan nämä Polar-tuotteet ja niissä olevat paristot/akut on EU-maissa hävitettävä erikseen. Polar suosittelee, että minimoit jätteistä ympäristölle ja ihmiselle aiheutuvat haitat myös EU:n ulkopuolisissa maissa noudattamalla paikallisia jätteenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden, paristojen ja akkujen lajittelua mahdollisuuksien mukaan.



Tämä merkintä osoittaa, että tuote on suojattu sähköiskuilta.

17938104.01 FIN B

10/2009