

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



**SMART  
COACHING**

since 1977

Uživatelská příručka

**POLAR FT80**

# OBSAH

<b>1. ZAĚÍNÁME .....</b>	<b>3</b>	<b>Optimalizujte svůj trénink síly podle pokynů o srdeční frekvenci .....</b>	<b>11</b>
Seznamte se s tréninkovým počítačem Polar FT80 .....	3		
Tlačítka a struktura Menu .....	4		
Začněte základním nastavením.....	5		
<b>2. PØED TRÉNINKEM .....</b>	<b>6</b>	<b>4. PO TRÉNINKU .....</b>	<b>13</b>
Aktivace vašeho tréninkového programu Polar Star .....	6	Přehled tréninkových údajů ....	13
Proveďte Test kondice Polar ....	8	Přenos dat .....	15
<b>3. TRÉNINK .....</b>	<b>9</b>	<b>5. DÙLEŽITÉ INFORMACE .....</b>	<b>17</b>
Začněte trénovat.....	10	Péče o výrobek .....	17
Konec tréninku.....	10	Bezpečnostní opatření .....	21
		Technické údaje .....	23
		Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee .....	24

# 1. ZAÈÍNÁME

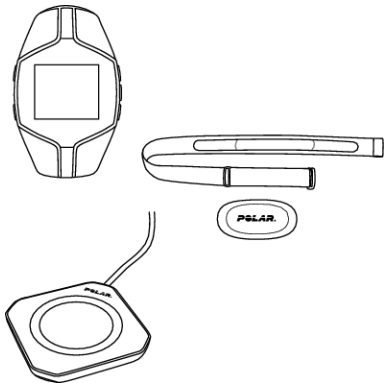
## Seznamte se s tréninkovým počítačem Polar FT80

Tréninkový počítač **Polar FT80** zaznamenává a zobrazuje během tréninku vaši srdeční frekvenci a další údaje.

Snímač tepové frekvence **Polar H1** přenáší elektrické signály srdce do tréninkového počítače. Snímač tepové frekvence je tvořen konektorem a páskou.

Data lze snadno přenášet mezi počítačem FT80 a webovou službou [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) založenou na softwaru Polar FlowLink™ a WebSync software.

Nejnovější verzi tohoto průvodce pro začátečníky a kompletní uživatelskou příručku si můžete stáhnout na adrese [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).



## Tlačítka a struktura Menu

▲NAHORU: Vstupte do nabídky a listujte výběrovými seznamy, nastavujte hodnoty

●OK: Potvrďte výběr, vyberte typ tréninku či nastavení tréninku

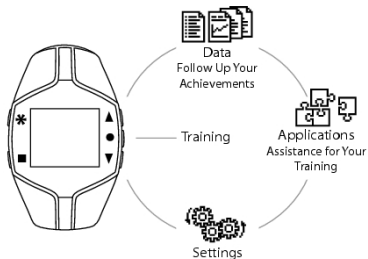
▼DOLŮ: Vstupte do nabídky a listujte výběrovými seznamy, nastavujte hodnoty

### ■ZPĚT:

- Opustit nabídku
- Vrátit se na předchozí úroveň
- Zrušit výběr
- Ponechat nastavení beze změny
- Dlouhým stisknutím návrat do režimu Času

### \*SVĚTLO:

- Osvítí displej
- Dlouhým stisknutím vstoupit do rychlého menu v režimu Času (k zamknutí tlačítek, nastavení alarmu či výběru časového pásma) či během tréninku (k nastavení zvuků tréninku či k zamknutí tlačítek)



## Začněte základním nastavením

Pro aktivaci počítače FT80 stiskněte a 1 sekundu podržte kterékoliv tlačítko. Po aktivaci nelze počítač FT80 vypnout.

1. **Language:** (Jazyk:) Vyberte **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português** nebo **Suomi** pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ. Stiskněte tlačítko OK.
2. Zobrazí se výzva **Please enter basic settings** (Zadejte prosím základní nastavení). Stiskněte tlačítko OK.
3. Vyberte **Time format** (Formát času).
4. Zadejte **Time** (Čas).
5. Zadejte **Date** (Datum).
6. Vyberte **Units** (Jednotky). Vyberte metrický (kilogramy, centimetry, KCAL) nebo imperiální systém (libry, stopy, CAL).
7. Vložte **Weight** (Hmotnost).
8. Zadejte **Height** (Výška).
9. Zadejte **Date of birth** (Datum narození).
10. Vyberte **Sex** (Pohlaví).
11. Zobrazí se dotaz **Settings OK?** (Nastavení hotovo?).  
Chcete-li nastavení přijmout a uložit, vyberte **Yes** (Ano). Zobrazí se informace **Basic settings complete** (Základní nastavení dokončeno) a FT80 přejde do režimu Time (čas). Pokud chcete nastavení změnit, zvolte možnost **No** (Ne). Zobrazí se výzva **Please enter basic settings** (Zadejte prosím základní nastavení). Znovu zadejte svá základní nastavení.

## 2. PØED TRÉNINKEM

### Aktivace vašeho tréninkového programu Polar Star

Přizpůsobivý, individualizovaný a vestavěný tréninkový program Polar Star vám dává optimální intenzitu a časové cíle vašeho tréninku. Tréninkový počítač vám bude poskytovat zpětnou vazbu o vašem výkonu po každém tréninku a souhrnně jednou týdně.

Počítač FT80 vytváří tréninkový program na základě vašich informací (hmotnost, výška, věk, pohlaví), zdatnosti, úrovně aktivity a tréninkového cíle.

Analýzou svých týdenních tréninkových výsledků a stupně fyzické kondice vám tréninkový počítač dodá vedení tréninku na následující týden. Tento tréninkový program se adaptuje vašim trénovacím návykům a vašemu měnícímu se stupni fyzické kondice.

1. V okně Time (Čas) zvolte **Menu** (nabídka) > **Applications** (aplikace) > **Training program** (tréninkový program) > **Create new program** (vytvořit nový program) a zvolte **Yes** (Ano).
2. Proveďte Test fyzické kondice Polar. Další informace jsou uvedeny na následující stránce.

3. Zvolte si tréninkový cíl:
    - **Improve fitness** (Zlepšit si fyzickou kondici)
    - **Maximize fitness** (Maximalizovat svou fyzickou kondici)
  4. Zobrazí se hlášení **Training program created!** (Tréninkový program vytvořen).
  5. Poté se zobrazí dotaz **View week targets?** (Prohlédnout týdenní cíle?). Vyberte **YES** (Ano), chcete-li zobrazit časové a kalorické cíle svého prvního tréninkového týdne. Pokud zvolíte **No** (Ne), zobrazí se **Training program active!** (Tréninkový program aktivní!) a počítač FT80 se vrátí do režimu Time (Čas).
  6. Stiskněte tlačítko DOLŮ a tlačítko OK a zobrazíte tak svou cílovou dobu tréninku ve třech různých zónách tepové frekvence (stupních intenzity). Stiskněte tlačítko DOLŮ, chcete-li změnit displej.
  7. Nyní jste aktivovali váš tréninkový program. Stiskněte a podržte klávesu ZPĚT a vraťte se do okna Time (Čas).
- Chcete-li si své týdenní cíle prohlédnout později, vyberte **Menu > Applications > Training Program > View week targets** (Menu > Aplikace > Tréninkový program > Zobrazit týdenní cíle).

## Proveďte Test kondice Polar

1. Nasaňte si snímač tepové frekvence, lehněte si a po 1-3 minuty relaxujte.
2. V režimu Času vyberte **Menu** > **Applications** > **Fitness test** > **Start test** (Menu > Aplikace > Test kondice > Zahájit test). Text fyzické kondice začne hned, jak počítač FT80 zjistí vaši srdeční frekvenci.
3. Asi po 5 minutách pípnutí oznámí konec testu a na displeji se objeví vaše výsledky.
4. Stiskněte OK. Zobrazí se výzva **UPDATE VO<sub>2max</sub>?** (Uložit výsledek 2max?).
5. Vyberte **Yes** (Ano), chcete-li uložit výsledek testu do svých **User information** (Informace uživatele) a **OwnIndex results** (Vlastní index výsledků). Pokud znáte svou laboratorně měřenou hodnotu VO<sub>2max</sub> a zadali jste ji do svých **User information** (Informace uživatele), vyberte **No** (Ne) a tím uložíte svůj výsledek testu pouze do svého **OwnIndex results** (Vlastní index výsledků).



### 3. TRÉNINK

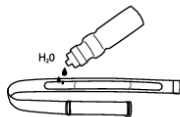
**Nasaďte si snímač tepové frekvence**, abyste si mohli měřit tep.

1. Část popruhu obsahující elektrody navlhčete.
2. Na popruh připněte konektor.
3. Popruh si nasaďte pevně na hrud' těsně pod hrudní svaly a na druhý konec popruhu připněte háček.
4. Upravte si délku popruhu, aby držel pevně, ale pohodlně. Zkontrolujte, zda vám navlhčené elektrody pevně doléhají na tělo, a zda je logo Polar na konektoru ve svislé poloze a v prostředku.



*Po každém použití odpojte konektor od popruhu a popruh opláchněte pod tekoucí vodou. Pot a tělesná vlhkost mohou udržovat elektrody vlhké a snímač srdeční frekvence aktivní. To zkracuje životnost baterie snímače tepové frekvence. Podrobné pokyny o čištění jsou uvedeny v kapitole Důležité informace.*

1.



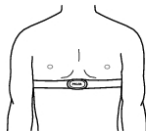
2.



3.



4.



## Začněte trénovat

1. Nasaďte si tréninkový počítací a snímač tepové frekvence.
2. Stiskněte tlačítko OK a zvolte možnost **Start training** (Zahájit trénink), nebo podržte tlačítko OK delší dobu, chcete-li začít nahrávat tréninkový program.

Chcete-li před začátkem tréninku upravit zvuky, zobrazení srdeční frekvence nebo jiná nastavení, zvolte možnost **Training Settings** (nastavení tréninku). Další informace jsou uvedeny v kapitole Nastavení.



*Vaše tréninkové údaje se uloží, pokud jste měli nahrávání zapnuté déle než minutu.*

## Konec tréninku

Chcete-li svůj trénink přerušit, stiskněte tlačítko ZPĚT.

Chcete-li s nahráváním tréninkových údajů pokračovat, stiskněte jednou tlačítko OK.

Chcete-li trénink ukončit, stiskněte tlačítko ZPĚT dvakrát. Na obrazovce se objeví nápis **Stopped** (zastaveno).

Další informace pro získání okamžité zpětné vazby o tréninku viz úplné znění uživatelské příručky na adrese [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



*Souhrnné informace o vašem tréninku se zobrazí pouze pokud trénink trval déle než jednu minutu.*

## Optimalizujte svůj trénink síly podle pokynů o srdeční frekvenci

Trénink síly s počítačem Polar FT80 vám pomůže účinně zvyšovat sílu svalů tím, že bude hlídat vaši srdeční frekvenci během odpočinku mezi jednotlivými sériemi během cvičení.

1. Připravte si maximálně tři tréninkové programy na stránce **polarpersonaltrainer.com** a načtěte je do svého počítače FT80. Další informace viz kapitola Přenos dat.
2. Po načtení tréninkových programů do počítače FT80 stiskněte OK a pak tlačítko DOLŮ a vyberte **Start strength training** (Zahájit trénink síly). Stisknete-li dvakrát tlačítko OK, zobrazí se nápis **Start workout?** (Zahájit trénink?). Stiskněte **Yes** (Ano) a OK. Vyberte si tréninkový program a stiskněte OK. Ze seznamu si vyberte cvičení, které chcete provádět. Stiskněte OK a začnete

- trénink první sérií.
3. Po skončení série vám počítač FT80 sdělí optimální dobu odpočinku. Sedněte si a počkejte, až váš graf srdeční frekvence dosáhne tečkované čáry na displeji a uslyšíte pípnutí. Nyní jste odpočatí a můžete pokračovat. Objeví se nápis **Start next set!** (Začněte další sérii!).
4. Jakmile dokončíte všechny série cvičení, stiskněte OK. Objeví se nápis **Exercise completed?** (Trénink dokončen?). Pro uložení údajů o cvičení stiskněte **Yes** (Ano). Toto cvičení se vymaže ze seznamu vašeho probíhajícího tréninku.
5. Vyberte si cvičení, kterým chcete pokračovat, a dokončete trénink.
6. Po tréninku přenesete data na stránku **polarpersonaltrainer.com**, abyste mohli sledovat, jak se vyvíjí vaše kondice. Další informace viz kapitola Přenos dat.

I pokud jste si ještě tréninkové programy ze stránky **polarpersonaltrainer.com** nenačetli, počítač FT80 bude stejně vaše cvičení síly hlídat a bude vás informovat, jak dlouho mezi jednotlivými sériemi odpočívat.

1. Stiskněte OK a zvolte **Start strength training** (Zahájit trénink síly).
2. Po skončení série vám počítač FT80 sdělí optimální dobu odpočinku. Sedněte si a počkejte, až váš graf srdeční frekvence dosáhne tečkované čáry na displeji a uslyšíte pípnutí. Nyní jste odpočatí a můžete pokračovat. Zobrazí se nápis **Start next set!** (Začněte další sérii!). Proveďte cvičení a dokončete trénink.
3. Po tréninku přeneste data na stránku **polarpersonaltrainer.com** abyste mohli sledovat, jak se vyvíjí vaše kondice. Další informace viz kapitola Přenos dat.

Pokud jste si aktivovali Tréninkový program STAR, budou se vám tréninky automaticky sčítat do týdenních tréninkových výsledků.

## 4. PO TRÉNINKU

### Přehled tréninkových údajů

Údaje o Vašem tréninku si lze prohlédnout **Training files** (Tréninkové soubory), **Week summaries** (Týdenní souhrny) a **Totals** (Celkový přehled).

### Tréninkové soubory

Chcete-li zobrazit informace o 100 vašich posledních tréninků, vyberte **Data** > **Training files** (Údaje > Trénovací soubory).

Pokud se **Training files** (Tréninkové soubory) zaplní, nejstarší tréninkový soubor bude nahrazen nejnovějším. Pokud chcete soubor uložit na delší dobu, přeneste jej na stránku to [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com).

Pro odstranění tréninkového souboru zvolte **Data** > **Delete files** (odstranit soubory) > **Training files** (tréninkové soubory) a soubor, který chcete odstranit. Zobrazí se dotaz **Delete file?** (Smazat soubor?). Vyberte **Yes** (Ano). Zobrazí se dotaz **Remove from total?** (Odstranit z celkového přehledu?). Chcete-li soubor odstranit i z celkového přehledu, vyberte **Yes** (Ano).

## **Week Summaries** (Týdenní souhrny)

Zvolte **Data > Week summaries** (Týdenní souhrny) a můžete si prohlédnout tréninkové údaje a výsledky za posledních 16 týdnů.

Chcete-li týdenní souhrny vynulovat, zvolte **Data > Reset weekly summaries** (Vynulovat týdenní souhrny) **> Reset weeks?** (Vynulovat týdny?). Vyberte **Yes** (Ano), chcete-li opravdu vynulovat týdenní přehledy.

## **Celkový přehled**

Vyberte **Data > Totals since xx.xx.xxxx** (Údaje > Celkové přehledy od xx.xx.xxxx), chcete-li zobrazit celkovou souhrnnou dobu trvání, počet jednotlivých tréninků a kalorií od posledního vynulování.

Chcete-li vynulovat celkový přehled, vyberte **Data > Reset totals** (Údaje > Vynulovat celkový přehled) a vyberte **Yes** (Ano).

## Přenos dat

Použijte nastavené programy cvičení síly nebo vložte vlastní programy cvičení síly na stránku **polarpersonaltrainer.com** a odtud je přeneste do počítače FT80, aby podle nich mohl řídit váš trénink. Po tréninku snadno zjistíte vývoj vaší kondice přenosem tréninkových dat z počítače FT80 na stránku **polarpersonaltrainer.com**. Poprvé pečlivě sledujte pokyny:

### 1. Přenos výsledků tréninku síly do počítače FT80:

1. Zaregistrujte se na stránku **polarpersonaltrainer.com**.
2. Podle pokynů na obrazovce si do počítače načtete a nainstalujete software pro přenos dat WebSync. Pokud jste již zaregistrováni, ale program WebSync ještě nemáte nainstalovaný, načtete jej na stránku **polarpersonaltrainer.com -> downloads (načtené soubory)** a podle průvodce instalací jej nainstalujete.
3. Připojte kabel FlowLink do USB portu ve vašem počítači.
4. Položte počítač FT80 na FlowLink horní stranou dolů.
5. Sledujte proces přenosu dat ze softwaru WebSync na obrazovce vašeho počítače. Další instrukce pro přenos dat jsou uvedeny v nápovědě **polarpersonaltrainer.com "Help"**.

## **2. přenos tréninkových dat z počítače FT80 do vašeho deníku na stránce [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)**

1. Otevřete si program pro přenos dat Web Sync na vašem počítači.
2. Připojte kabel FlowLink do USB portu ve vašem počítači.
3. Položte počítač FT80 na FlowLink horní stranou dolů.
4. Sledujte proces přenosu dat z počítače FT80 na stránku [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) na obrazovce vašeho počítače. Další instrukce jsou uvedeny v nápovědě **[polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) "Help"**.



## 5. DÙLEŽITÉ INFORMACE

### Péče o výrobek

**Tréninkový počítač:** Uchovávejte svůj tréninkový počítač v čistotě. Čistěte je jemným mýdlem a vodním roztokem a oplachujte je čistou vodou. Neponořujte jej do vody. Opatrně jej osušte měkkým ručníkem. Nepoužívejte nikdy alkohol ani brusný materiál, jako je např. ocelová vlna nebo chemické čisticí prostředky.

**Konektor:** Po každém použití odpojte konektor od popruhu a osušte měkkým ručníkem. Konektor čistěte v případě potřeby mýdlovým roztokem vody. Nepoužívejte nikdy alkohol ani brusný materiál (jako je např. ocelová vlna nebo chemické čisticí prostředky).

**Popruh:** Po každém použití popruh opláchněte pod tekoucí vodou a pověste, aby uschl. Popruh čistěte v případě potřeby jemným mýdlovým roztokem vody. Nepoužívejte zvlhčovací mýdla, mohly by na popruhu zanechávat zbytky. Popruh nenamáčejte, nečistěte chemicky a nebělte. Popruh nenapínejte a nepřehýbejte části s elektrodami.



*Na štítku vašeho popruhu si ověřte, zda se může prát v pračce. Ani popruh ani konektor nedávejte do sušičky!*

**Popruh a konektor sušte a skladujte odděleně pro maximální prodloužení životnosti baterie snímače tepové frekvence.** Tréninkový počítač a snímač tepové frekvence skladujte na chladném a suchém místě. Neskladujte je ve vlhkém prostředí, v neprodyšném materiálu (igelitový sáček či sportovní taška), ani ve vodivém materiálu (vlhký ručník). Nevystavujte je dlouhodobě přímému slunečnímu záření, např. ponecháním v autě či na rámu kola.

## Servis

Během dvouleté záruky doporučujeme provádět veškerý servis počítače kromě výměny baterie v autorizovaném servisním středisku Polar. Záruka se nevztahuje na poškození obalu či poškození v důsledku provedení servisem neautorizovaným společností Polar Electro.

Kontaktní informace všech servisních středisek Polar jsou uvedeny na adrese [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) a na webových stránkách pro jednotlivé země.

Svůj výrobek Polar si zaregistrujte na adrese <http://register.polar.fi>, abyste si zajistili aktuální informace o vylepšení našich výrobků a služeb pro lepší plnění vašich potřeb.



*Uživatelské jméno pro váš účet Polar Account je vždy vaše e-mailová adresa. Při registraci produktu od společnosti Polar, na webových stránkách [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), na diskuzním fóru společnosti Polar a při registraci informačního bulletinu platí stejné uživatelské jméno a heslo.*

## Výměna baterií

Jak tréninkový počítač FT80 tak snímač tepové frekvence Polar H1 mají baterii vyměnitelnou uživatelem. Chcete-li baterii vyměnit sami, postupujte pečlivě podle pokynů popsanych v kapitole Výměna baterie uživatelem.

Než baterie vyměníte, berte prosím na vědomí následující skutečnosti:

- Ukazatel nízkého stavu baterie se zobrazí pouze pokud zbývá jen 10-15% kapacity baterie.
- Nadměrné používání podsvícení baterií vyčerpává mnohem rychleji.
- Podsvícení a zvuky se při zapnutí ukazatele nízkého stavu baterie automaticky vypnou. Všechny alarmy nastavené před zobrazení ukazatele slabé baterie zůstanou aktivní.
- V chladných podmínkách se může ukazatel slabé baterie zobrazit, ale zmizí poté, co se okolní teplota zvýší.

## Výměna baterie uživatelem

Při výměně baterie se ujistěte, že těsnicí kroužek není poškozen - v opačném případě byste jej museli nahradit novým. Soupravy těsnicích kroužků/baterií lze zakoupit u dobře vybavených prodejců společnosti Polar a autorizovaných servisů Polar. V USA a Kanadě jsou od autorizovaných servisních center Polar k dostání další těsnicí kroužky. V USA jsou těsnicí kroužky a sady baterií dostupné také na webové stránce at [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

Držte baterie z dosahu dětí. V případě spolknutí baterie vyhledejte okamžitě lékařskou pomoc.

Baterie je nutno náležitě zlikvidovat v souladu s místními zákony.

Při manipulaci s novou, plně nabitou baterií zamezte spínání kontaktů, tj. současně na obou stranách pomocí kovu nebo elektricky vodivých nástrojů, např. pinzet. Tím může dojít ke zkratování baterie, a tedy rychlejšímu vybití. Většinou zkratování baterii nepoškodí, ale mohou snížit její kapacitu a životnost.



Nebezpečí výbuchu v případě výměny baterie za nesprávný typ.

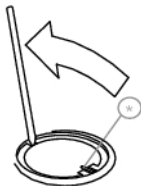
## Výměna baterie tréninkového počítače

1. Pomocí mince otevřete kryt baterie jeho otočením z polohy CLOSE (ZAVŘENO) na OPEN (OTEVŘENO) (A1).
2. Sejměte kryt baterie a opatrně vyjměte baterii pomocí malé pevné tyčinky, například pářítkem. Nejlépe nekovovým nástrojem. Postupujte pečlivě, aby se nepoškodil kovový akustický prvek (\*) nebo drážky. (A2) Vložte novou baterii kladným pólem (+) směrem ven.
3. Starý těsnicí kroužek vyměňte za nový (máte-li jej k dispozici) a přiléhavě jej umístěte do žlábků krytu, abyste zajistili vodotěsnost krytu.
4. Uzavřete kryt a pomocí mince otočte krytem ve směru hodinových ručiček na CLOSE.

A1



A2



B1



## Výměna baterie snímače tepové frekvence

1. Sponkou na popruhu otevřete kryt pouzdra baterie. (B1)
2. Tvrdým špičatým předmětem vhodné velikosti, například pářítkem, vyjměte starou baterii z pouzdra. Nejlépe nekovovým nástrojem. Dbejte, abyste nepoškodili kryt pouzdra na baterie.
3. Do pouzdra vložte novou baterii záporným pólem (-) směrem ven. Zkontrolujte, zda těsnicí kroužek zapadá do drážky, aby byla zajištěna vodotěsnost.
4. Nasadíte okraj krytu pouzdra baterie do otvoru na konektoru a zatlačte zpět na místo. Mělo by se ozvat zacvaknutí.

## Bezpečnostní opatření

Tréninkový počítač Polar zobrazuje ukazatele vašeho výkonu. Ukazuje úroveň fyziologické zátěže a intenzity během vašeho tréninku. K ničemu jinému není určen.

## Minimalizace rizika během tréninku

Trénink může představovat určitá rizika. Před započítím pravidelného tréninkového programu odpovězte na následující otázky o svém zdravotním stavu. Pokud na některou z otázek odpovíte Ano, poraďte se před zahájením tréninkového programu s lékařem.

- Byli jste posledních 5 let fyzicky pasivní?
- máte vysoký krevní tlak nebo vysokou hladinu cholesterolu?
- Užíváte léky na snížení krevního tlaku nebo se léčíte se srdcem?
- Měli jste v minulosti problémy s dýcháním?
- Máte příznaky nějaké choroby?
- Zotavujete se ze závažné choroby nebo po léčení?
- Používáte kardiostimulátor nebo jiný elektronický implantát?
- Kouříte?
- Jste těhotná?

Kromě zátěže cvičení mohou tepovou frekvenci ovlivnit také léky na srdeční onemocnění, krevní tlak, psychický stav, astma, dýchání, atd. a energetické nápoje, alkoholu a nikotin.

Je důležité v průběhu cvičení vnímat reakce vlastního těla. **Pokud během cvičení pocítíte nečekanou bolest nebo přílišnou únavu, doporučuje se přestat cvičit nebo snížit intenzitu cvičení.**

**Upozornění!** Pokud používáte kardiostimulátor, můžete používat tréninkové počítače Polar. Teoreticky by se tyto dva přístroje neměly rušit. V praxi neexistují zprávy o tom, že by někdo takové rušení zaznamenal. Avšak nemůžeme vydat oficiální záruku, že je náš produkt vhodný v kombinaci se všemi druhy kardiostimulátorů nebo jiných implantátů, protože je jich velké množství. Pokud máte jakékoliv pochybnosti nebo pocítíte během používání výrobků Polar neobvyklé pocity, poraďte se se svým lékařem nebo kontaktujte výrobce vašeho elektronického implantátu, abyste zjistili, zda je používání počítače Polar ve vašem případě bezpečné.

**Pokud jste alergičtí na nějakou látku, která se dostane do styku s vaší pokožkou nebo pokud máte podezření na alergii v důsledku používání tohoto výrobku,** zkontrolujte materiály uvedené v Technických údajích. Abyste zabránili případné alergické reakci kůže na snímač srdeční frekvence, noste jej na tričku, ale pod elektrodami tričko navlhčete, abyste zajistili bezchybnou funkci snímače.



*Kombinovaný vliv vlhkosti a intenzivního tření může způsobit černé skvrny na světlých oděvech. Pokud používáte parfém nebo repelent, musíte dbát na to, aby se ošetřená kůže nedostala do kontaktu s tréninkovým počítačem nebo snímačem tepové frekvence.*

**Tréninkové zařízení s elektronickými komponenty může vysílat rušivé signály.**  
. Při řešení těchto problémů zkuste následující možnosti:

1. Sejměte snímač tepové frekvence z hrudi a použijte svoje běžné tréninkové vybavení.

2. Otáčejte jednotkou na zápěstí tak dlouho, až najdete polohu, ve které nebude zobrazovat nesprávné hodnoty nebo symbol srdce nebude blikat. Interference je často nejhorší přímo před displejovým panelem vybavení, zatímco levá či pravá strana displeje rušení relativně vůbec nepodléhá.
3. Připněte snímač tepové frekvence zpět na hrud' a udržujte jednotku na zápěstí co nejvíce v nerušené zóně.

Pokud počítač FT80 ani tak nebude fungovat, může některý prvek zařízení vydávat příliš vysoké elektrické šумы pro bezdrátové měření srdeční frekvence.

**Počítač FT80 můžete používat i při plavání.** Chcete-li udržet voděodolnost zařízení, **netiskněte tlačítka pod vodou.** Více informací naleznete na webových stránkách <http://www.polar.com/support>.

## Technické údaje

### Tréninkový počítač

Typ baterie	CR 2025
Životnost baterie	Průměrně 8 měsíců (trénink 1 hod. denně 7 dní v týdnu)
Těsnicí kroužek krytu baterie	O-kroužek 23,0 x 0,6 Materiál EPDM
Provozní teplota	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Materiál zápěstního popruhu	Polyuretan
Zadní kryt a přezka zápěstního popruhu	Nerezavějící ocel odpovídající standardům evropské Směrnice 94/27/ES a dodatku 1999/C 205/05 o uvolňování niklu z výrobků přicházejících do přímého a dlouhodobého styku s pokožkou.
Přesnost měření	Lepší než ± 0.5 vteřin/den při teplotě 25°C/77°F.
Přesnost měření tepové frekvence	± 1% nebo ± 1 bpm, cokoliv je vyšší, definice se vztahuje na podmínky v klidovém stavu.
Voděodolnost	50 m (vhodné ke koupání a plavání)

### Snímač srdeční frekvence

Typ baterie	CR 2025
Životnost baterie	Průměrně 1500 hodin používání
Těsnicí kroužek baterie	O-kroužek 20,0 x 1,0 Materiál FPM
Provozní teplota	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Materiál konektoru	ABS
Materiál popruhu	38% polyamid, 29% polyuretan, 20% elastan, 13% polyester
Voděodolnost	30 m (vhodné ke koupání a plavání)

### Mezní hodnoty

Hodiny	23 h 59 min 59 s
Tepová frekvence	15 - 240 bpm
Celkový čas	0 - 9999 h 59 min 59 s
Celkové kalorie	0 - 999999 kcal/Cal
Celkem cvičení	65 535
Rok narození	1921 - 2020
Maximální rychlost s GPS senzorem	199,9 km/h
Maximální rychlost s chodidlovým měřidlem typu footpod	29,5 km/h

## Polar FlowLink a Polar WebSync 2.1 (či novější)

Systémové požadavky:	PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0 Intel Mac OS X 10.5 či novější
----------------------	--

Tréninkový počítač Polar FT80 používá mimo jiné následující patentované technologie:

- OwnZone® hodnocení k určení osobních cílových limitů tepové frekvence na den
- OwnCode® kódovaný přenos
- OwnIndex® technologie testování zdravotní způsobilosti
- OwnCal® osobní kalkulačka kalorií
- WearLink® technologie měření tepové frekvence
- FlowLink® přenos dat

## Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee

- Tato záruka nemá vliv na zákonná práva spotřebitele v rámci příslušného národního práva, ani na zákonná práva spotřebitele proti prodejci, která vyplývají z kupní/prodejní smlouvy.
- Tato omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee byla vydána společnosti Polar Electro Inc. pro spotřebitele, kteří si zakoupili tento produkt v USA či Kanadě. Tato mezinárodní záruka Polar byla vydána společností Polar Electro Oy pro spotřebitele, kteří si tento produkt zakoupili v jiné zemi.
- Společnost Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantuje původnímu spotřebiteli/kupci tohoto zařízení, že produkt nebude projevovat vady na materiálu či zpracování po dva (2) roky od data koupě.
- **Platební doklad z původní koupě je vaším důkazem o koupi!**
- Záruka se nevztahuje na baterii, běžné opotřebení, poškození v důsledku nesprávného použití, zneužití, nehody či nerespektování bezpečnostních opatření; nesprávné údržby, komerčního použití, na rozbité či poškrábané obaly/displeje, na



pažní popruh, elastický popruh a vybavení Polar.

- Záruka se nevztahuje na jakékoliv poškození, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, zvláštní, vyplývající z produktu či v souvislosti s ním.
- Na položky zakoupené z druhé ruky se dvouletá (2 roky) záruka nevztahuje, pokud není jinak stanoveno místními zákony.
- Během záručního období bude produkt opraven či vyměněn v jakémkoliv servisním centru Polar bez ohledu na stát, v němž byl pův odně zakoupen.

Záruka vztahující se na veškeré produkty bude omezena na státy, v nichž byl produkt původně uveden na trh.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finsko. Všechna práva vyhrazena. Žádnou část této příručky nelze použít či reprodukovat v jakémkoliv formě či jakýmkoliv způsobem bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy.

Názvy a loga v této příručce nebo v balení tohoto produktu jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy. Názvy a loga uvedená se symbolem ® v této příručce nebo v balení tohoto produktu jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy. Windows je registrovaná obchodní známka společnosti Microsoft Corporation a Mac OS je registrovaná obchodní známka společnosti Apple Inc.

Společnost Polar Electro Oy je společnost ověřená certifikátem ISO 9001:2008.

## CE 0537

Tento produkt odpovídá standardům Směrnice 93/42/EHS, 1999/5/ES a 2011/65/EU. Příslušné prohlášení o shodě naleznete na webové stránce [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Právní informace jsou k dispozici na adrese [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



Tento přeškrtnutý odpadový kontejner na kolečkách značí, že produkty společnosti Polar jsou elektronická zařízení a spadají pod Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2002/96/ES o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) a baterie a akumulátory používané v produktech spadají pod Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2006/66/ES o bateriích a akumulátorech a odpadních bateriích a akumulátorech. Tyto produkty a baterie/akumulátory uvnitř zařízení Polar by tedy měly být likvidovány v zemích Evropské unie odděleně.



Toto označení značí, že produkt je chráněn proti elektrickým šokům.

## Prohlášení o zodpovědnosti

- Materiál v této příručce slouží pouze k informativním účelům. Produkty, které popisuje, mohou být bez předchozího upozornění změněny vzhledem ke kontinuálnímu rozvojovému programu výrobce.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy. nečiní zastoupení nebo záruky týkající se této příručky nebo produktů v ní uvedených.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nezodpovídá za žádné škody, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, následné či zvláštní, týkající se či vyplývající z použití tohoto materiálu nebo produktů v něm uvedených.

Vyrobeno společností Polar Electro Oy,  
Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE.

Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300,  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

Download full user manual



<http://www.polar.com/en/support/FT80>

Compatible with:



Manufactured by

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)



Strength  
Training  
Guidance



STAR  
Training  
Program



Fitness  
Test



Training  
Load