

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY



**SMART
COACHING**

since 1977

Upute za uporabu

POLAR FT80

SADRŽAJ

1. POČETAK RADA.....	3	Optimizirajte snagu vašeg vježbanja s vodičem brzine otkucaja srca.....	11
Upoznajte vaše računalo za vježbanje Polar FT80	3		
Gumbi i struktura izbornika	4		
Počnite s osnovnim postavkama	5		
2. PRIJE VJEŽBANJA	6	4. NAKON VJEŽBANJA	13
Aktivirajte program za vježbanje Polar Star	6	Pregled podataka vježbanja	13
Provođenje testa za vježbanje Polar	8	Prijenos podataka	15
3. VJEŽBANJE.....	9	5. VAŽNE INFORMACIJE.....	17
Početak vježbanja	10	Njega vašeg proizvoda	17
Prekid vježbanja	10	Mjere opreza	21
		Tehničke specifikacije.....	23
		Ograničeno međunarodno jamstvo Polar	24

1. POČETAK RADA

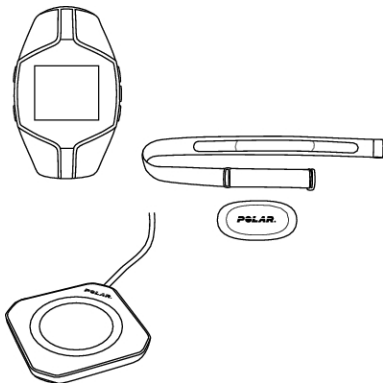
Upoznajte vaše računalo za vježbanje Polar FT80

Računalo za vježbanje **Polar FT80** prikazuje i bilježi brzinu otkucaja vašeg srca i druge podatke za vrijeme vježbanja.

Polar H1 senzor brzine otkucaja srca prenosi signal brzine otkucaja srca na računalo za vježbanje. Senzor brzine otkucaja srca sastoji se od priključka i remena.

Jednostavno prenesite podatke između uređaja FT80 i web usluge polarpersonaltrainer.com koristeći Polar FlowLink™ i softver WebSync.

Najnoviju verziju vodiča za pokretanja i korisnički priručnik preuzmite na stranici www.polar.com/support.



Gumbi i struktura izbornika

▲ GORE: Uđite u izbornik i pređite preko listi za odabir, podesite vrijednosti

● U REDU: Potvrda odabira, odaberite vrstu vježbanja ili postavke za vježbanje

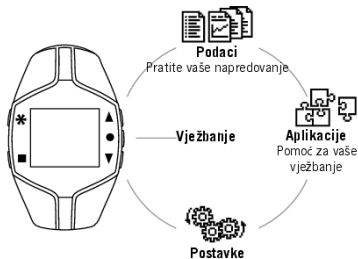
▼ DOLJE: Uđite u izbornik i pređite preko listi za odabir, podesite vrijednosti

■ NATRAG :

- Izlaz iz izbornika
- Vratite se na prethodnu razinu
- Poništite odabir
- Ostavite postavke nepromijenjene
- Sa dugačkim pritiskom vratite se u pregled Time (Vrijeme)

* SVJETLO :

- Osvijetlite prikaz
- Sa dugačkim pritiskom uđite u brzi izbornik u pregledu Time (Vrijeme) (primjerice da zaključate gumbе, namjestite alarm ili odaberete vremensku zonu) ili za vrijeme vježbanja (npr. da podesite zvuk vježbanja ili zaključate gumbе)



Počnite s osnovnim postavkama

Da aktivirate vaš FT80 pritisnite i držite gumb jednu sekundu. Kada aktivirate FT80 ne možete ga isključiti.

- Language:** (Jezik:) Odaberite **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português** ili **Suomi** s GORE/DOLJE. Pritisnite U REDU.
- Prikazuje se: molimo, unesite osnovne postavke** . Pritisnite U REDU.
- Odaberite **Time format** (Oblik vremena).
- Unesite **Time** (Vrijeme).
- Unesite **Date** (Datum).
- Odaberite **Units** (Jedinice). Odaberite metričke (kilogrami, centimetri, KCAL) ili imperijalne jedinice (funte, stope, CAL).
- Unesite **Weight** (Težina).
- Unesite **Height** (Visina).
- Unesite **Date of birth** (Datum rođenja).
- Odaberite **Sex** (Spol).
- Prikazuje se Settings OK?** (Postavke su u redu?).
Odaberite **Yes** (Da) da prihvatite i spremite postavke. Prikazuje se **Basic settings complete** (Završetak osnovnih postavki) a FT80 prelazi u Time mode (Vremenski način rada).
Odaberite **No** (Ne) ako želite promijeniti postavke. Prikazuje se **Please enter basic settings** (Molimo, unesite osnovne postavke).
Ponovo unesite vaše osnovne postavke.

2. PRIJE VJEŽBANJA

Aktivirajte program za vježbanje Polar Star

Prilagođen, personaliziran i ugrađen program za vježbanje Polar Star pruža optimalnu jačinu i ciljana vremena za vaše vježbanje. Računalo za vježbanje daje povratnu informaciju o vašoj učinkovitosti nakon svakog vježbanja i jednom tjedno.

FT80 izrađuje program za vježbanje na temelju korisničkih informacija (težina, visina, dob, spol), razine vježbanja, razine aktivnosti i cilja vježbanja.

Analizom vaših tjednih rezultata vježbanja i razine vježbanja, računalo za vježbanje pruža vodič za vježbanje za slijedeći tjedan. Program za vježbanja prilagođava se vašim navikama za vježbanje i promjeni razine vježbanja.

1. U Time mode (Vremenski način rada) odaberite **Menu > Applications > Training program > Create new program** (Izbornik > Aplikacije > Program za vježbanje > Kreiraj novi program) i **Yes** (Da).
2. Provedite kondicijski test Polar. Više informacije potražite na sljedećoj stranici.
3. Odaberite cilj vašeg vježbanja:
 - **Improve fitness** (Poboljšaj kondiciju)
 - **Maximize fitness** (Maksimaliziraj kondiciju)
4. Prikazuje se **Training program created!** (Izrađen je program za vježbanje).

- Zatim se prikazuje **View week targets?** (Prikazati tjedne ciljeve?). Odaberite **YES** (DA) za pregled vremena i ciljanog utroška kalorija za vaš prvi tjedan vježbanja. Ako odaberete **No** (Ne), prikazuje se **Training program active!** (Aktivan program za vježbanje!) i FT80 se vraća u pregled Time (Vrijeme).
- Pritisnite DOLJE i U REDU za pregled ciljanog vremena za vježbanje u tri različite zone brzine otkucaja vašeg srca (ciljane jačine vježbanja). Pritisnite DOLJE da promijenite prikaz.
- Sada ste aktivirali program za vježbanje. Pritisnite i držite **NATRAG** za povratak u Vremenski način rada.

Da pregledate tjedne ciljeve kasnije odaberite **Menu > Applications > Training Program > View week targets** (Izbornik > Aplikacije > Program za vježbanje > Pregled tjednih ciljeva).

Provođenje testa za vježbanje Polar

1. Stavite senzor brzine otkucaja srca, legnite i opustite se na 1-3 minute.
2. U načinu rada Time (Vrijeme) odaberite **Menu > Applications > Fitness test > Start test** (Izbornik > Aplikacije > Test za vježbanje > Početak testa). Kondicijski test počinje čim FT80 otkrije brzinu otkucaja vašeg srca.
3. Nakon 5 minuta, oglašava se zvučni ton koji ukazuje na završetak testa a rezultati testa pojavljuju se na prikazu.
4. Pritisnite U REDU. Prikazuje se **UPDATE VO_{2max} (AŽURIRATI VO_{2max})?**.
5. Odaberite **Yes** (Da) da spremite rezultate testa u vaše **User information** (Korisničke informacije) i **OwnIndex results** (OwnIndex rezultate). Ukoliko znate vašu laboratorijski izmjerenu vrijednost VO_{2max} i unijeli ste je u **User information** (Korisničke informacije) odaberite **No** (Ne) da spremite rezultate testa u **OwnIndex results** (OwnIndex rezultate).

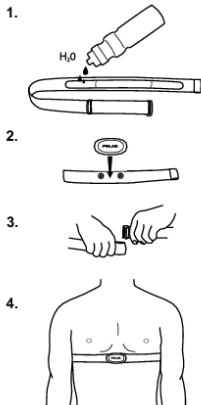
3. VJEŽBANJE

Nosite senzor brzine otkucaja srca da izmjerite brzinu otkucaja srca.

1. Navlažite područje elektroda na remenu.
2. Prikvačite konektor na remen.
3. Zavežite remen oko prsa, odmah ispod prsnog mišića i prikvačite kuku na drugi kraj remena.
4. Prilagodite dužinu remena tako da prijanja čvrsto ali udobno. Provjerite da li je područje vlažnih elektroda čvrsto u odnosu na vašu kožu i da je logotip konektora Polar u sredini i uspravnom položaju.



Odvojite konektor s remena i isperite remen pod mlazom tekuće vode nakon svake uporabe. Znoj i vlaga mogu održavati elektrode mokrima a senzor brzine otkucaja srca aktiviranim. To će smanjiti radni vijek baterije senzora brzine otkucaja srca. Detaljne upute za pranje potražite u odlomku Važne informacije.



Početak vježbanja

1. Nosite računalo za vježbanje i senzor brzine otkucaja srca.
2. Pritisnite U REDU i odaberite **Start training** (Početak vježbanja) ili dugim pritiskom pritisnite U REDU kada želite početi sa snimanjem vježbanja.

Za promjenu zvuka, prikaza otkucaja srca ili drugih postavki vježbanja prije početka vježbanja odaberite **Training Settings** (Postavke vježbanja). Više informacije potražite u odlomku Postavke.



Vaše vježbanje sačuvano je samo ako je snimanje bilo uključeno više od jedne minute.

Prekid vježbanja

Da pauzirate vaše vježbanje pritisnite NATRAG.

Za nastavak snimanja jednom pritisnite U REDU.

Da zaustavite vježbanje pritisnite NATRAG dva puta i prikazuje se **Stopped** (Zaustavljeno).

Više informacija o brzom povratnoj informaciji vježbanja potražite u korisničkom priručniku na internetskoj stranici www.polar.com/support.



Pregled vježbanja prikazuje se samo ako je vježbanje trajalo više od jedne minute.

Optimizirajte snagu vašeg vježbanja s vodičem brzine otkucaja srca

Vježbanje snage s računalom Polar FT80 pomaže vam da na učinkovit način pospješite snagu vaših mišića i izdržljivost prateći rad brzine otkucaja srca za oporavak između vježbanja za vrijeme rada.

1. Izradite do tri vježbe na **polarpersonaltrainer.com** i preuzmite vježbu(e) na vaš FT80. Više informacije potražite u odlomku Prijenos podataka.
2. Kada preuzmete vježbe na vaše računalo FT80, pritisnite U REDU i pritisnite DOLJE da odaberete **Start strength training** (Početak vježbanja snage). Pritisnite U REDU dva puta i prikazuje se **Start workout?** (Početi vježbu?). Odaberite **Yes** (Da) i pritisnite U REDU. Odaberite vježbu i pritisnite U REDU. Odaberite vježbu koju želite raditi s liste. Pritisnite U REDU i počnite s s prvim setom vaše vježbe.
3. Nakon završetka vježbe, računalo FT80 obavještava vas o optimalnom vremenu oporavka. Sjednite i pričekajte i vidjet ćete kada grafički prikaz brzine otkucaja srca dodirne točkastu liniju na prikazu i začujete beep. Sada ste se dovoljno oporavili. Prikazuje se **Start next set!** (Započni sljedeći set vježbanja!).

4. Kada završite sve setove vježbanja pritisnite U REDU i prikazuje se **Exercise completed?** (Završeno vježbanje?). Odaberite **Yes** (Da) da spremite podatke vježbanja. Set vježbanja je sada uklonjen sa vaše liste vježbanja u ovom odlomku.
5. Odaberite sljedeću vježbu koju želite izvršiti i završite s vašim vježbanjem.
6. Nakon vježbanja, prenesite podatke na **polarpersonaltrainer.com** radi jednostavnog praćenja razvoja razine vaše kondicije. Više informacija potražite u odlomku Prijenos podataka.

Ukoliko još uvijek niste preuzeli vježbe s **polarpersonaltrainer.com**, FT80 i dalje vodi vježbanje vaše snage informirajući vas o tome koliko se dugo trebate odmarati između svakog seta vježbi.

1. Pritisnite U REDU i odaberite **Start strength training** (Početak vježbanja snage).
2. Nakon završetka vježbe, računalo FT80 obavještava vas o optimalnom vremenu oporavka. Sjednite i pričekajte i vidjet ćete kada grafički prikaz brzine otkucaja srca dodirne točkastu liniju na prikazu i začujete beep. Sada ste se dovoljno oporavili. Prikazuje se **Start next set!** (Započni sljedeći set vježbi!). Izvršite vježbe i završite vašu vježbu.
3. Nakon vježbe, prenesite podatke na **polarpersonaltrainer.com** radi jednostavnog praćenja razvoja razine vaše kondicije. Više informacija potražite u odlomku Prijenos podataka.

Ako ste aktivirali program za vježbanje STAR, izvršene vježbe snage automatski su pridodane tjednim rezultatima vježbanja.

4. NAKON VJEŽBANJA

Pregled podataka vježbanja

Pregledajte podatke vježbanja u **Training files** (Datoteke vježbanja), **Week summaries** (Tjedni pregled) i **Totals** (Ukupno).

Datoteke vježbanja

Odaberite **Data > Training files** (Podaci > Datoteke vježbanja) za pregled detaljnih informacija o vježbanju vaših posljednjih 100 vježbanja.

Kada je **Training files** (Datoteke vježbanja) pun, najstarija datoteke vježbanja zamijenjena je najnovijom. Želite li spremite datoteku na duže razdoblje, prenesite je na www.polarpersonaltrainer.com.

Za brisanje datoteke vježbanja odaberite **Data > Delete files > Training files** (Podaci > Brisanje datoteka > Datoteke vježbanja) i datoteku koju želite obrisati. Prikazano je **Delete file?** (Brisati datoteku?) Odaberite **Da**. Prikazano je **Remove from total?** (Ukloniti iz ukupnih datoteka?) Da uklonite datoteku iz ukupnih datoteka odaberite **Da**.

Tjedni sažetak

Odaberite **Data > Week summaries** (Podaci > Tjedni sažetak) za pregled podataka o vježbanju i rezultatima posljednjih 16 tjedana.

Da resetirate tjedni sažetak odaberite **Data > Reset weekly summaries > Reset weeks?** (Podaci > Resetiraj tjedni sažetak > Resetirati tjedne?). Odaberite **Da** da resetirate tjedni pregled.

Ukupno

Odaberite **Data > Totals since xx.xx.xxxx** (Podaci > Ukupno od xx.xx.xxxx) za pregled ukupnog trajanja, broja vježbanja i kalorija od posljednje resetiranja.

Da resetirate ukupne datoteke odaberite **Data > Reset totals** (Podaci > Resetiraj ukupne datoteke) i odaberite **Da**.

Prijenos podataka

Koristite već pripremljene vježbe snage ili dodajte vlastitu vježbu snage na **polarpersonaltrainer.com** i prenesite ih na vaš FT80 kako bi vas vodio kroz cikluse vježbanja. Nakon vježbe(i), pratite razvoj razine vaše kondicije prijenosom podataka s računala FT80 na **polarpersonaltrainer.com**. Prvi puta pažljivo pratite ove upute:

1. Prenesite vježbe snage na vaše računalo FT80:

1. Registrirajte se na polarpersonaltrainer.com.
2. Slijedite upute na zaslonu vašeg računala za preuzimanje i instalaciju softvera za prijenos podataka WebSync na vaše računalo. Ako ste već registrirani, ali niste preuzeti WebSync, preuzmite ga na stranici **polarpersonaltrainer.com -> downloads** i slijedite upute čarobnjaka za instalaciju.
3. Priključite FlowLink kabel na USB priključnicu vašeg računala.
4. Postavite vaš FT80 na FlowLink okrenut prema dolje.
5. Pratite tijek prijenosa podataka sa WebSync softvera na zaslonu vašeg računala. Pogledajte **polarpersonaltrainer.com "Help"** za više upute o prijenosu podataka.

2. Prenesite podatke vježbanja s FT80 u vaš dnevnik na stranici polarpersonaltrainer.com

1. Pokrenite softver za prijenos podataka Web Sync na vaše računalo.
2. Priključite FlowLink kabel u USB priključnicu na vašem računalu.
3. Postavite vaš FT80 na FlowLink okrenut prema dolje.
4. Pratite prijenos podataka s vašeg računala FT80 na polarpersonaltrainer.com na zaslonu vašeg računala. Više upute potražite na polarpersonaltrainer.com "**Help**".

5. VAŽNE INFORMACIJE

Njega vašeg proizvoda

Računalo za vježbanje: Održavajte vaše računalo za vježbanje čisto. Očistite ga u otopini vode i blagog sapuna i isperite čistom vodom. Ne uranjajte računalo za vježbanje u vodu. Osušite ga mekanim ručnikom. Nikada ne koristite alkohol ili drugi abrazivni materijal poput čelične vune ili kemijskih sredstava za čišćenje.

Konektor: Nakon svake uporabe odvojite konektor s remena i osušite ga mekanim ručnikom. Očistite konektor u otopini vode i blagog sapuna prema potrebi. Nikada ne koristite alkohol ili drugi abrazivni materijal (npr. čeličnu vunu ili kemijska sredstava za čišćenje).

Remen: Isperite remen pod mlazom tekuće vode nakon svake uporabe i ostavite ga da se osuši. Očistite remen u otopini vode i blagog sapuna prema potrebi. Ne koristite hidratantne sapune jer oni mogu ostaviti ostatke na remenu. Nemojte namakati, glačati, centrifugirati ili izbjeljivati remen. Nemojte

razvlačiti remen ili oštro savijati područje elektroda.



Provjerite natpis na remenu da vidite da li se smije prati u stroju za pranje. Nikada ne stavljajte remen ili konektor u sušilicu rublja!

Osušite i pohranite remen i konektor zasebno kako biste maksimalno produžili radni vijek baterije senzora brzine otkucaja srca. Čuvajte računalo za vježbanje i senzor brzine otkucaja srca na mirnom i suhom mjestu. Ne pohranjujte ih u vlažnom okruženju, neprozračnom materijalu (plastičnoj vreći ili sportskoj torbi) niti s provodljivim materijalom (mokar ručnik). Ne izlažite ih direktnoj sunčevoj svjetlosti duže razdoblje npr. ne ostavljajte ga u automobilu ili na biciklu.

Servis

Tijekom dvogodišnjeg jamstva/jamstvenog razdoblja preporučujemo da servisirate uređaj, osim zamjene baterije, samo u ovlaštenom servisnom centru Polar. Jamstvo ne obuhvaća štetu ili posljedičnu štetu prouzročenu u servisu koji nije ovlašten od tvrtke Polar Electro.

Podatke za kontakt i sve adrese servisnog centra Polar potražite na www.polar.com/support i web stranici za određene države.

Registrirajte Polar proizvod na <http://register.polar.fi> kako bismo kontinuirano unaprijeđivali naše proizvode i usluge te bolje zadovoljili vaše potrebe.



Korisničko ime za vaš Polar račun je uvijek adresa vaše e-pošte. Isto korisničko ime i lozinka vrijede za registraciju Polar proizvoda, polarpersonaltrainer.com, Polar diskusijski forum i prijavu na bilten.

Promjena baterija

FT80 računalo za vježbanje i senzor brzine otkucaja srca Polar H1 koriste bateriju koju može zamijeniti korisnik. Da promijenite bateriju pratite upute navedene u poglavlju Promjena baterija.

Prije promjene baterija imajte na umu sljedeće:

- Indikator slabe baterije prikazuje se samo kada je preostali kapacitet baterije 10-15%.
- Pretjerana uporaba pozadinskog svjetla troši bateriju brže.
- Pozadinsko svjetlo i zvuk automatski se isključuju kada je prikazan indikator za slabu bateriju. Podešeni alarmi prije pojavljivanja indikatora za slabu bateriju ostaju aktivni.
- U hladnim uvjetima, indikator za slabu bateriju može se prikazati ali će nestati kada temperatura poraste.

Promjena baterija

Prilikom promjene baterije uvjerite se da brtveni prsten nije oštećen jer ga u protivnom treba zamijeniti novim. Možete kupiti brtveni prsten/komplet baterija u dobro opremljenim Polar trgovinama i ovlaštenim servisima tvrtke Polar. U SAD-u i Kanadi, dodatni brtveni prsteni dostupni su u ovlaštenim servisnim centrima Polar. U SAD-u brtveni prsten/baterijsko pakiranje dostupno je i na www.shoppolar.com.

Držite baterije dalje od djece. U slučaju gutanja odmah potražite liječničku pomoć.

Baterije odložite na pravilan način prema lokalnim propisima.

Prilikom korištenja nove, potpuno napunjene baterije izbjegavajte kontakt sa spajalicom tj. istovremeno s obje strane s metalnim ili električno provodljivim alatima poput kliješta. Na taj način možete izazvati kratak spoj baterije i prouzročiti brže pražnjenje baterije. U pravilu kratko spajanje ne oštećuje bateriju ali može smanjiti kapacitet i radni vijek baterije.



Opasnost od eksplozije u slučaju zamjene baterije s baterijom drugog tipa.

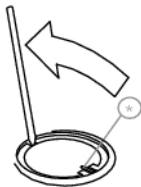
Zamjena baterije računala za vježbanje

1. Otvorite baterijski poklopac kovanicom tako da ga okrećete iz smjera ZATVORENOG prema OTVORENOM položaju (A1).
2. Podignite poklopac baterije i pažljivo izvadite bateriju čvrstim štapićem prikladno male veličine ili pločicom, recimo čačkalicom. Poželjan je nemetalni alat. Pazite da ne oštetite metalni zvučni element (*) ili žljebove. (A2) Stavite novu bateriju s pozitivnom stranom (+) okrenutom prema van.
3. Zamijenite stari brtveni prsten novim (ako je dostupan), pravilnim namještanjem u utor poklopca kako biste osigurali vodonepropusnost.
4. Vratite poklopac i okrenite ga u smjeru kazaljke na satu da ZATVORITE.

A1



A2



B1



Promjena baterije senzora brzine otkucaja srca

1. Otvorite poklopac prostora s baterijom uz pomoć kopče na remenu. (B1)
2. Izvadite staru bateriju iz poklopca baterije uz pomoć malog krutog štapića ili trake kao što je čačkalica za zube. Poželjan je nemetalni alat. Pazite da ne oštetite poklopac baterije.
3. Stavite bateriju unutar poklopca s negativnom stranom (-) okrenutom prema van. Pazite da se brtveni prsten nalazi u utoru jer time ćete osigurati nepropusnost za vodu.
4. Poravnajte rub na baterijskom poklopcu s utorom na konektoru i vratite baterijski poklopac na svoje mjesto. Morate čuti škljocaj.

Mjere opreza

Računalo za vježbanje Polar pokazuje indikatore vaše učinkovitosti. Ono pokazuje razinu fiziološkog napora i jačine za vrijeme vježbe. Nije namjenjeno za drugu uporabu.

Minimaliziranje opasnosti tijekom vježbanja

Vježbanje može uključivati određenu opasnost. Prije početka redovitog programa vježbanja odgovorite na sljedeća pitanja u vezi vašeg zdravstvenog stanja. Ako je vaš odgovor na ova pitanja potvrđan, obratite se liječniku prije početka programa vježbanja.

- Jeste li bili fizički neaktivni u proteklih 5 godina?
- Imate li visok krvni tlak ili visok kolesterol u krvi?
- Uzimate li lijek za krvni tlak ili srce?
- Imate povijest poteškoća sa disanjem?
- Imate simptome bolesti?
- Oporavljate se od teške bolesti ili medicinskog liječenja?
- Koristite pejsmejker ili drugi implantirani elektronički uređaj?

- Pušite?
- Trudni ste?

Osim jačine vježbanja, lijekova za srčane smetnje, krvnog tlaka, psiholoških stanja, astme, disanja, itd., određena energetska pića, alkohol i nikotin također mogu utjecati na brzinu otkucaja vašeg srca.

Za vrijeme vježbanja obratite pozornost na reakcije vašeg tijela. **Osjetite li iznenadnu bol ili pretjeran umor za vrijeme vježbanja preporučujemo vam da prekinete s vježbanjem ili nastavite slabijim intenzitetom.**

Napomena! Imate li pejsmejker, možete koristite računala za vježbanje Polar. U teoriji, ometanje pejsmekera prouzročeno proizvodima tvrtke Polar nije moguće. U praksi nema postojećih izvješća. Ipak, ne možemo službeno jamčiti za prikladnost naših proizvoda sa svim pejsmejkerima ili drugim implantiranim uređajima zbog mnoštva raspoloživih uređaja. U slučaju sumnje, ili ako ste primjetili neobične pojave tijekom uporabe Polar proizvoda, obratite se liječniku ili proizvođaču

implantiranog elektroničkog uređaja kako biste bili sigurniji.

Ako ste alergični na neku tvar koja dolazi u doticaj s vašom kožom ili sumnjate na alergijsku reakciju zbog uporabe proizvoda pogledajte popis materijala u tehničkim specifikacijama. Da izbjegnute reakcije kože na senzor brzine otkucaja srca, nosite ga preko majice ali navlažite majicu ispod elektroda kako biste osigurali neometan rad.



Kombinirani utjecaj vlage i jake abrazije može prouzročiti uklanjanje crne boje s površine senzora brzine otkucaja srca i obojiti odjeću svijetle boje. Ako koristite parfem ili sredstvo za zaštitu od insekata na koži pobrinite se da ne dođe u kontakt s računalom za vježbanje ili senzorom brzine otkucaja srca.

Oprema za vježbanje s elektroničkim komponentama može prouzročiti ometanje signala. Ako želite riješiti te probleme, pokušajte ovo:

1. Skinite senzor brzine otkucaja srca s prsa i koristite opremu za vježbanje kao i inače.
2. Premještajte ručni uređaj sve dok ne pronađete područje u kojem ne prikazuje ometanje signala ili ne trepće simbol srca. Smetnje su često povećane ispred ploča zaslona opreme dok na lijevoj ili desnoj strani zaslona nema smetnji.
3. Vratite senzor brzine otkucaja srca na prsa i držite ručni uređaj u ovom području bez smetnji čim duže.

Ako FT80 i dalje ne radi, dio opreme može stvarati prevelike elektroničke smetnje za bežično mjerenje brzine otkucaja srca.

FT80 se smije nositi za vrijeme plivanja. Da očuvate vodonepropusnost **nemojte pritiskati gumb pod vodom.** Više informacija potražite na stranici <http://www.polar.com/support>.

Tehničke specifikacije

Računalo za vježbanje

Vrsta baterije	CR 2025
Radni vijek baterije	Prosječno 8 mjeseci (vježbanje 1h/dan 7 puta tjedno)
Brtveni prsten baterijskog poklopca	O-prsten 23,0x0,6 materijal EPDM
Radna temperatura	-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F
Materijal remena za ručni zglob	Poliuretan
Poklopac i kopča remena za ručni zglob	Nehrđajući čelik u skladu sa EU smjernicom 94/27/EU i dopunom 1999/C 205/05 o oslobađanju nikla iz proizvoda namjenjenih direktnom i produženom kontaktu s kožom.
Točnost sata	Bolje od ± 0,5 sekundi/dan na temperaturi 25 °C / 77 °F.
Točnost mjerenja brzine otkucaja srca	± 1% ili ± 1 otk./min. ili veći, definicija koja se odnosi na stanja mirovanja.
Vodonepropusnost	50 m (prikladno za kupanje i plivanje)

Senzor brzine otkucaja srca

Vrsta baterije	CR 2025
Radni vijek baterije	Prosječno 1500 sati uporabe
Brtveni prsten baterije	O-prsten 20,0x0,90 silikonski materijal
Radna temperatura	-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F
Materijal konektora	ABS
Materijal remena	38% Poliamid, 29% Poliuretan, 20% Elastin, 13% Poliester
Vodonepropusnost	30 m (prikladno za kupanje i plivanje)

Ograničenja

Kronometar	23 h 59 min 59 s
Brzina otkucaja srca	15 - 240 otk./min.
Ukupno vrijeme	0 - 9999 h 59 min 59 s
Ukupno kalorija	0 - 999999 kcal/Cal
Ukupan broj vježbanja	65 535
Godina rođenja	1921 - 2020
Maksimalna brzina s GPS senzorom	199,9 km/h
Maksimalna brzina s footpod-om	29,5 km/h

Polar FlowLink i Polar WebSync 2.1 (ili noviji)

Zahtjevi sustava: PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0
Intel Mac OS X 10.5 ili noviji

Računalo za vježbanje Polar FT80 koristi među ostalim i sljedeće patentirane tehnologije:

- OwnZone® procjenu za određivanje ograničenja brzine otkucaja srca osobe za dan
- OwnCode® kodirani prijenos
- OwnIndex® tehnologija za test vježbanja
- OwnCal® osobni izračun kalorija
- WearLink® tehnologija za mjerenje brzine otkucaja srca
- FlowLink® prijenos podataka

Ograničeno međunarodno jamstvo Polar

- Ovo jamstvo ne utječe na zakonska prava kupca prema važećim i primjenjivim nacionalnim ili državnim zakonima na snazi ili na prava kupca u odnosu na prodavatelja koja proizilaze iz njihovog kupoprodajnog ugovora.
- Ovo ograničeno međunarodno jamstvo Polar izdaje Polar Electro Inc. za kupce koji su kupili ovaj proizvod u SAD ili Kanadi. Ovo ograničeno međunarodno jamstvo Polar izdaje Polar Electro Oy za kupce koji su kupili ovaj proizvod u drugim zemljama.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. jamči kupcu/naručitelju ovog uređaja da proizvod nema oštećenja u materijalu ili izradi u trajanju od dvije (2) godine od datuma kupnje.
- **Original račun je vaš dokaz o kupnji!**
- Jamstvo ne obuhvaća bateriju, uobičajeno trošenje i habanje, štetu uslijed zlouporabe, nepravilne uporabe, nesreće ili nepoštivanja mjera opreza; nepravilnog održavanja, komercijalne uporabe, napuknuća, neispravnosti ili izgrebanog kućišta/prikaza, elastične vrpce i Polar opreme.

- Jamstvo ne obuhvaća štetu/e, gubitke, troškove ili izdatke proizašle na direktan, indirektan ili slučajan, posljedičan ili poseban način a koji proizilaze iz, ili su vezane uz proizvod.
- Neoriginalni kupljeni dijelovi nisu obuhvaćeni ovim dvogodišnjim (2) jamstvo osim ako drugačije ne nalaže lokalni zakon.
- Za vrijeme jamstvenog razdoblja, proizvod će biti popravljen ili zamijenjen u ovlaštenim servisnim centrima Polar bez obzira na zemlju nabave.

Jamstvo proizvoda je ograničeno na zemlju u kojima je proizvod kupljen.

Autorsko pravo © 2013 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finska. Sva prava pridržana. Zabranjena je uporaba ili umnožavanje ovog priručnika bez pisanog odobrenja tvrtke Polar Electro Oy.

Nazivi i logotipi u ovom korisničkom priručniku ili u pakiranju ovog proizvoda su trgovačke marke tvrtke Polar Electro Oy. Nazivi i logotipi sa simbolom ® u ovom korisničkom priručniku ili u pakiranju ovog proizvoda su registrirane trgovačke marke tvrtke Polar Electro Oy. Windows je registrirana trgovačka marka tvrtke Microsoft Corporation a Mac OS je registrirana trgovačka marka Apple Inc.

Polar Electro Oy je ISO 9001:2008 certificirana tvrtka.

CE 0537

Ovaj proizvod zadovoljava direktivu 93/42/EEC, 1999/5/EC i 2011/65/EU. Relevantna deklaracija o usklađenosti je dostupna na www.polar.com/support.

Regulatorna informacija dostupna je na www.polar.com/support.



Prekrižena košarica označava da su proizvodi Polar elektronički uređaja i u okviru smjernice 2002/96/EC Europskog parlamenta i Vijeća o električnom i elektroničkom otpadu (WEEE) i baterijama i akumulatorima korištenim u proizvodima u okviru direktive 2006/66/EC Europskog parlamenta i Vijeća od 6 rujna 2006., za baterije i akumulatore i stare baterije i akumulatore. Ovi proizvodi i baterije/akumulatori unutar Polar proizvoda treba odložiti zasebno u EU zemljama.



Ova oznaka pokazuje da je proizvod zaštićen od električnog udara.

Naputak o odricanju odgovornosti

- Materijal u ovom priručniku služi samo za informativne svrhe. Opisani proizvodi podložni su promjenama bez prethodne najave zbog programa za stalni razvoj proizvođača.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ne daje nikakve izjave ili jamstva u vezi s ovim priručnikom ili s obzirom na ovdje opisane proizvode.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nije odgovoran za štetu, gubitak, troškove ili izdatke, proizašle na direktan, indirektan ili slučajaj, posljedičan ili poseban način ili koji se odnose na ovaj materijal ili ovdje opisane proizvode.

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

Tel +358 8 5202 100, Telefaks +358 8 5202 300, 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



Strength
Training
Guidance



STAR
Training
Program



Fitness
Test



Training
Load