

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



**SMART  
COACHING**

since 1977

Használati utasítás

**POLAR FT80**

# TARTALOM

1. ELSŐ LÉPÉSEK.....	3	Erőnléti edzés tervét optimalizálhatja a Pulzuszám beállítás ismertető segítségével .....	12
Ismerje meg Polar FT80 pulzusmérő óráját .....	3		
Gombok és menüszerkezet ....	4		
Az alapbeállítások ismertetése.....	5		
2. EDZÉS ELŐTT .....	7	4. EDZÉS UTÁN.....	15
Aktiválja a Polar Star Edzésprogramot .....	7	Edzésadatok áttekintése .....	15
Végezze el a Polar Fitness tesztet.....	9	Adatok feltöltése.....	17
3. EDZÉS.....	10	5. FONTOS INFORMÁCIÓK .....	19
Az edzés elkezdése .....	11	A termék ápolása .....	19
Edzés leállítása .....	11	Óvintézkedések.....	23
		Műszaki specifikáció .....	25
		Korlátozott nemzetközi Polar garancia .....	27

# 1. FEJEZET - ELSŐ LÉPÉSEK

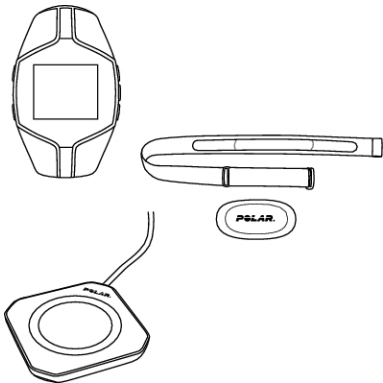
## Ismerje meg Polar FT80 pulzsmérő óráját

A **Polar FT80 pulzsmérő óra** edzés közben kijelzi és rögzíti a pulzusát és az egyéb adatokat.

A **Polar H1 pulzsmérő** pulzusjeleket küld a pulzsmérő óra felé. A pulzsmérő egy csatlakozóból és egy szíjből áll.

Az FT80 és a [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) webes szolgáltatás között a Polar FlowLink™ és WebSync szoftver segítségével viheti át az adatokat.

A használatba vételi útmutató legfrissebb kiadása és a teljes használati útmutató letölthető a [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) oldalról.



## Gombok és menüszerkezet

▲ FEL: A választólisták segítségével lépjen be a menübe, és állítsa be az értékeket

● OK: A kiválasztások megerősítése, az edzés típusának vagy beállításának kiválasztása

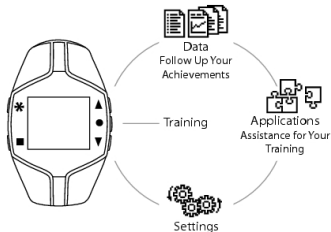
▼ LE: A választólisták segítségével lépjen be a menübe, és állítsa be az értékeket

### ■ VISSZA:

- Kilépés a menüből
- Visszalépés az előző szintre
- Kiválasztás törlése
- Kilépés a beállítások mentése nélkül
- Hosszan nyomva tartva visszatérés az Idő nézetbe

### \* FÉNY:

- Kijelző világításának bekapcsolása
- Hosszan nyomva tartva belépés az Idő nézetben lévő gyorsmenübe (a gombok lezárásához, a riasztás beállításához vagy az időzóna beállításához) vagy a edzés közben a világítás bekapcsolása (az edzési hangok beállításához vagy a gombok lezárásához)



## Az alapbeállítások ismertetése

Az FT80 bekapcsolásához nyomja meg és 1 másodpercig tartsa lenyomva valamelyik gombot. Az FT80 bekapcsolása után már nem lehet kikapcsolni.

1. **Language:** (Nyelv:) A FEL / GOMBOK segítségével a **Deutsch** (Német), **English** (Angol), **Español** (Spanyol), **Français** (Francia), **Italiano** (Olasz), **Português** (Portugál) vagy a **Suomi** (Finn) nyelvek közül választhat. Nyomja meg az OK gombot.
2. Ekkor megjelenik a kijelzőn a **Please enter basic settings** (Adja meg az alapbeállításokat) üzenet. Nyomja meg az OK gombot.
3. Válassza ki a **Time format** (Időformátum) elemet.
4. Lépjen be a **Time** (Idő) menüpontba.
5. Lépjen be a **Date** (Dátum) menüpontba.
6. Válassza ki a **Units** (Mértékegységek) elemet. Válasszon a metrikus (kilogrammok, centiméterek, kCal) vagy az angolszász (font, láb, Cal) mértékegységek közül.
7. Állítsa be a **Weight** (Súly) paramétert.
8. Adja meg a **Height** (Testmagasság) paramétert.
9. Adja meg a **Date of birth** (Születési dátum) paramétert.
10. A **Sex** (Nem) paraméterrel adja meg a nemét.

11. Ekkor a kijelzőn megjelenik a **Settings OK?** (Beállítások rendben) kérdés.

A módosítások elfogadásához és elmentéséhez nyomja meg a **Yes** (Igen) lehetőséget. Ezután a **Basic settings complete** (Alapbeállítások beállítva) üzenet jelenik meg a kijelzőn, és az FT80 belép az Idő módba.

Amennyiben módosítani szeretné a beállításokat, válassza a **No** (Nem) lehetőséget. A kijelzőn megjelenik a **Please enter basic settings** (Kérjük, állítsa be az alapbeállításokat) felirat. Adja meg ismét az alapbeállításokat.

## 2. FEJEZET - EDZÉS ELŐTT

### Aktiválja a Polar Star Edzésprogramot

Az adaptív, személyre szabott és beépített Polar Star Edzésprogram segítségével optimális intenzitást és optimális edzésidőt érhet el. A pulzusmérő óra az egyes edzések után, továbbá hetente egyszer visszajelzést küld az Ön teljesítményéről.

Az FT80 az edzésprogramot a felhasználó által megadott információk (súly, magasság, kor és nem), továbbá az edzettségi szint, aktivitási szint és az edzés célja alapján állítja össze.

A heti edzési eredmények és az edzettségi szint elemzése után, a pulzusmérő óra edzési tanácsokat tud adni a következő heti edzéshez. Az edzőprogram képes alkalmazkodni az edzési szokásaihoz és a változó edzettségi szinthez.

1. Az idő nézetben válassza ki a **Menu** (Menü) > **Applications** (Alkalmazások) > **Training program** (Edző program) > **Create new program** (Új program létrehozása). Végezze el a Polar Edzettségi tesztet. További információkért tekintse meg a következő oldalt.

2. Válassza ki az edzés célját:
    - **Improve fitness** (Edzettségi szint növelése)
    - **Maximize fitness** (Edzettség maximalizálása)
  3. **Training program created!**  
(Edzésprogram létrehozva) üzenet jelenik meg a kijelzőn.
  4. Ezt követően pedig a **View week targets?** (Heti célok megtekintése?) kérdés jelenik meg a kijelzőn. Az első edzési hét idő és kalória célok megtekintéséhez válassza ki a **YES** (IGEN) lehetőséget. Amennyiben a **No** (Nem) lehetőséget választja a **Training program active!** (Edzésprogram aktív) felirat jelenik meg a kijelzőn és az FT80 visszalép az Idő nézetbe.
  5. Az edzési idő három különböző pulzusszám zónában történő megtekintéséhez (intenzitás célok) nyomja meg a LE, majd az OK gombokat. A kijelző módosításához nyomja meg a LE gombot.
  6. Ezzel sikeresen aktiválta az edzésprogramot. Az Idő nézetbe történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a VISSZA gombot.
- A heti célok későbbiekben történő megtekintéséhez válassza ki a **Menu** (Menü) > **Applications** (Alkalmazások) > **Training Program** (Edzésprogram) > **View week targets** (Heti célok megtekintése) elemet.



## Végezze el a Polar Fitness tesztet

1. Vegye fel a pulzuszámológót, feküdjön le és lazítson 1-3 percig.
2. Az Idő módban válassza ki a **Menu** (Menü) > **Applications** (Alkalmazások) > **Fitness test** (Fitness teszt) > **Start test** (Teszt indítása) elemet. A fitness teszt azután indul el, hogy az FT80 sikeresen érzékelt a pulzusszámát.
3. Körülbelül 5 perccel később egy sípoló hang fogja jelezni a teszt végét, és a teszteredmények megjelennek e a kijelzőn.
4. Nyomja meg az OK gombot. Ekkor az **UPDATE VO<sub>2max</sub>?** (FRISSÍTÉS VO<sub>2max</sub>-ra?) kérdés jelenik meg a kijelzőn.
5. A teszteredmények **User information** (Felhasználói információk) **OwnIndex results** (OwnIndex eredmények) menüben történő elmentéséhez válassza ki a **Yes** (Igen) lehetőséget. Amennyiben a VO<sub>2max</sub> értéket orvosi vizsgálatból már ismeri, és azt megadta már a **User information** (Felhasználói információk) menüpontban, a **No** (Nem) lehetőség segítségével csak az **OwnIndex results** (OwnIndex eredményekben) menti el a teszteredményeket.

### 3. FEJEZET - EDZÉS

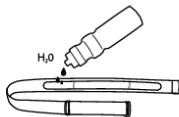
**A pulzusszám méréséhez viselnie kell a pulzusmérőt.**

1. Nedvesítse meg a pánt elektródás részét.
2. Erősítse a csatlakozót a pántra.
3. Helyezze a pántot a mellkasa köré, a mellizmok alá és csatolja be a pántot.
4. Állítsa be a pánt hosszát, hogy az szorosan, de kényelmesen rögzüljön. Ellenőrizze, hogy a megnedvesített elektródás részek szorosan rögzülnek-e a bőrén, és hogy a csatlakozó Polar logója közepén és egyenes helyzetben van-e.



*Minden használat után válassza le a csatlakozót a pántról, és öblítse le a pántot folyó víz alatt. Az izzadtságtól és nedvességtől az elektródák és a pulzusmérő aktiválva maradhatnak. Ez csökkentheti a pulzusmérő elemének élettartamát. A tisztításra vonatkozó részletes információkkal kapcsolatban lásd a "Fontos információk" c. fejezetet.*

1.



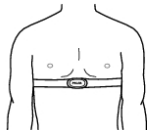
2.



3.



4.



## Az edzés elkezdése

1. Vegye fel a pulzuszámoló órákat és a pulzuszámolót.
2. Nyomja meg az OK gombot és válassza ki a **Start** elemet, vagy tartsa hosszan lenyomva az OK gombot, amikor el szeretné kezdeni az edzést.

Ha szeretné a hangokat, a szívritmus kijelzőt vagy egyéb edzés beállításokat módosítani az edzés elkezdése előtt, akkor válassza ki a **Training settings (Edzési beállítások)** pontot. Olvassa el a Beállítások részt, ha szeretne erről többet megtudni.



*Az edzést csak akkor menti a készülék, amennyiben az adatok rögzítése el lett kezdve már legalább 1 perce.*

## Edzés leállítása

Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a VISSZA gombot.

Az edzés folytatásához nyomja meg egyszer az OK gombot.

Az edzésbefejezéséhez nyomja meg a VISSZA gombot kétszer, ekkor a **Stopped** (Leállítva) üzenet jelenik meg a kijelzőn.

További információért, vagy az edzéssel kapcsolatos visszajelzésekért tekintse meg a teljes használati útmutatót, melyet a [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) weboldalon talál.



*Az edzés összefoglalása csak akkor tekinthető meg, ha az edzés egy percnél tovább tartott.*

## Erőnléti edzés tervét optimalizálhatja a Pulzuszám beállítás ismertető segítségével

Az FT80-nal végzett erőnléti edzés segít hatékonyan javítani izmainak erősségét úgy, hogy segít elérni az optimális edzés utáni szívritmust az egyes gyakorlatok között.

1. Csináljon legalább három edzés tervet a **polarpersonaltrainer.com** oldalon és tölts le FT80-as készülékére. Olvassa el az Adatátvitel részt amennyiben további információra van szüksége.
2. Mikor rátöltötte az FT80-asra edzés terveit, nyomja meg az OK gombot, majd a LE gombot, hogy kiválaszthatja a **Start strength training** (Erőnléti edzés elkezdése) menüpontot. Nyomja meg az OK gombot kétszer és a **Start workout?** (Edzés elkezdése?) jelenik meg. Válassza ki a **Yes** (Igen) lehetőséget és nyomja meg az OK gombot. Válassza ki az edzést és nyomja meg az OK gombot. Válassza ki a listából a kívánt gyakorlatot. Nyomja meg az OK gombot, és kezdje el az edzés első gyakorlatait.
3. Amennyiben elvégzett egy szakaszt, az FT80 kijelzi az optimális pihenési időt. Üljön le és várja meg míg a szívritmus görbéje eléri a pontozott vonalat a kijelzőn és hall egy sípolást. Most már eleget pihent. **Start next set!** (Kezdje el a következő gyakorlatot) felirat jelenik meg a képernyőn.

4. Amennyiben végzett egy edzés minden gyakorlatával, nyomja meg az OK gombot, és az **Exercise completed?** felirat jelenik meg a képernyőn. Válassza ki a **Yes** (Igen)-t az edzés adatainak elmentése érdekében. A gyakorlat most már nincs benne az edzés listájában.
5. Válassza ki a következő gyakorlatot és fejezze be az edzést.
6. Edzés után tölts fel az adatokat a **polarpersonaltrainer.com** oldalra, hogy könnyen nyomon követhesse fittségét. Olvassa el az Adatok feltöltése részt ha többet szeretne megtudni erről.

Amennyiben még nem töltött le edzés terveket a **polarpersonaltrainer.com** oldalról, az FT80 így is segít abban, hogy mennyi ideig pihenjen az egyes gyakorlatok között.

1. Nyomja meg az OK gombot, és válassza ki a **Start strength training** (Erőnléti edzés elkezdése) menüpontot.
2. Amennyiben elvégzett egy szakaszt, az FT80 kijelzi az optimális pihenési időt. Üljön le és várja meg míg a szívritmus görbéje eléri a pontozott vonalat a kijelzőn és hall egy sípolást. Most már eleget pihent. **Start next set!** (Kezdje el a következő gyakorlatot) felirat jelenik meg a képernyőn. Hajtsa végre a gyakorlatokat majd fejezze be az edzést.

3. Edzés után, az adatokat töltsd fel a **polarpersonaltrainer.com** oldalra, hogy könnyebben nyomon követhető legyen fittségének fejlődése. Az Adatok felöltlése részben további információt talál.

Amennyiben a Star Edzésprogram szerint edz, az elvégzett erőnléti edzések automatikusan hozzáadódnak a heti edzés eredményekhez.

## 4. FEJEZET - EDZÉS UTÁN

### Edzésadatok áttekintése

Az edzés adatait a **Training files** (Edzési fájlok), **Week summaries** (Heti összefoglalások) és a **Totals** (Összes adat) menüpontokban tekintheti meg.

### Edzési fájlok

Az elmúlt 100 edzés részletes adatait a **Data** (Adat) > **Training files** (Edzési fájlok) menüpontban nézheti meg.

Miután az **Training files** (Edzési fájlok) megteltek, a legújabb edzési fájl felülírja a legrégebbit. Amennyiben szeretné a fájlt hosszabb időre menteni, töltsse fel a [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) oldalra.

Egy edzés fájl törléséhez, a **Data** > **Delete files** > **Training files** (Adat > Fájlok törlése > Edzés fájlok) menüpontban válassza ki a törölni kívánt fájlt. Ekkor a **Delete file?** (Fájl törlése?) kérdés jelenik meg a kijelzőn. Válassza ki a **Yes** (Igen) elemet. Ekkor a **Remove from total?** (Eltávolítsa az összes közül?) kérdés jelenik meg a kijelzőn. A fájl összes adat menüpontból történő eltávolításához válassza a **Yes** (Igen) lehetőséget.

Az elmúlt 16 hét edzési adatainak és eredményeinek megjelenítéséhez válassza ki a **Data** (Adat) > **Week summaries** (Heti összefoglalók) elemet.

A heti összefoglalók törléséhez válassza ki a **Data** (Adat) > **Reset weekly summaries** (Heti összefoglalók törlése) > **Reset weeks?** (Hetek törlése) elemet. A heti összefoglalók törléséhez válassza a **Yes** (Igen) lehetőséget.

## Összes

Az előző törlés óta rögzített összes időtartam, az edzések számának és az elégetett kalóriák megtekintéséhez válassza ki a **Data** (Adat) > **Totals since xx.xx.xxxx** (Összes adat ettől az időponttól: xx.xx.xxxx).

Az összes adat törléséhez válassza ki a **Data** (Adat) > **Reset totals** (Összes adat törlése) elemet, majd válassza ki a **Yes** (Igen) lehetőséget.



## Adatok feltöltése

Használja a kész erőnléti edzés terveket vagy csináljon saját erőnléti edzés tervet a **polarpersonaltrainer.com** oldalon és töltsse fel FT80-asára, amely irányítja erőnléti edzését. Az edzések után, töltsse fel az FT80-as adatait a **polarpersonaltrainer.com** oldalra, hogy könnyen nyomon követhető legyen fittségének szintje. Amennyiben ezt első alkalommal teszi, tartsa be alaposan az utasításokat:

### 1. Az erőnléti edzés adatainak felöltése az FT80-asról:

1. Regisztrálja magát a polarpersonaltrainer.com oldalon.
2. Olvassa el az utasításokat, melyek a WebSync program letöltésére és installálására vonatkoznak számítógépére.

Amennyiben már regisztrált de még nem töltötte le a WebSync programot, töltsse le a **polarpersonaltrainer.com -> downloads**

(polarpersonaltrainer.com -> letöltések) oldalról és járjon el az installation wizard (Telepítés varázsló) utasításai szerint.

3. Dugja be a FlowLink kábelt az USB csatlakozóba a számítógépén.
4. Tegye le az FT80-ast a FlowLinkre fejjel lefelé.
5. Kísérje figyelemmel az adat feltöltés folyamatát a WebSync szoftveren számítógépén. Amennyiben további információt szeretne megtudni az adat felöltésről olvassa el a **polarpersonaltrainer.com "Help"** (polarpersonaltrainer.com "Súgó") részben leírtakat.

## **2. Az FT80 adatainak feltöltése a personaltrainer.com oldalon található naplójába.**

1. Nyissa meg a Web Sync adat felöltő szoftvert a számítógépén.
2. Dugja be a FlowLink kábelt a számítógép USB csatlakozójába.
3. Tegye az FT80-ast a FlowLink-re fejjel lefelé.
4. Kísérje figyelemmel számítógépén az adatok felöltését FT80-asáról a personaltrainer.com oldalra. Olvassa el a **polarpersonaltrainer.com "Help"** (polarpersonaltrainer.com "Súgó") részében leírtakat, ha többet szeretne megtudni.

## 5. FEJEZET - FONTOS INFORMÁCIÓK

### A termék ápolása

**Pulzuszámoló óra:** Tartsa tisztán az edzőkomputert. Enyhén szappanos vízzel tisztítsa meg és tiszta vízzel öblítse le. Az edzőkomputert ne merítse vízbe. Egy puha törülközővel törölje szárazra. Soha ne használjon alkoholt vagy súrolószert, pl. fémdörzsít vagy tisztító vegyszereket.

**Csatlakozó:** Minden használat után vegye le a csatlakozót a pántról és puha törülközővel törölje szárazra. Szükség esetén a csatlakozót enyhe szappanos vízzel tisztíthatja. Soha ne használjon alkoholt, vagy maró súroló anyagokat (pl. fémdörzsít, vagy tisztító vegyszereket).

**Pánt:** Minden használat után öblítse le folyó víz alatt a pántot és felakasztva hagyja megszáradni. Szükség esetén a pántot enyhe szappanos vízzel tisztíthatja. Ne használjon hidratáló szappant, mert ezek bevonatot képezhetnek a pánton. Ne áztassa, vasalja, tisztítsa vegyszerrel, vagy fehérítse ki a pántot.

Ne feszítse vagy hajtsa meg erősen az elektródás részeket.



*A pánt címkéjén ellenőrizze, hogy mosható-e mosógépben. Soha ne tegye a pántot és a csatlakozót szárítógépbe!*

**A pulzuszámoló elemélettartamának maximalizálása érdekében tartsa szárazon, és tárolja külön a pántot és a csatlakozót.** Az órát és a pulzuszámolót hűvös és száraz helyen tárolja. Ne tárolja azokat nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak, vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl.: nedves törülköző). Ne tegye ki az azokat huzamosabb ideig közvetlen napfénynek – ne hagyja azt például az autóban vagy a biciklire felszerelve.

## Szerviz

Javasoljuk, hogy a kétéves garancia ideje alatt az elemcserét leszámítva csak hivatalos Polar szervizközpontban javíttassa a készüléket. A Polar Electro által nem engedélyezett javítás által okozott kár, vagy következményes kár esetén a garancia nem érvényesíthető.

A Polar szervizközpontok elérhetőségéről a [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) weboldalon és az egyes országok weboldalain tájékozódhat.

Termékeink és szolgáltatásaink folyamatos fejlesztése érdekében regisztrálja Polar termékét a <http://register.polar.fi/> webhelyen, hogy az minél jobban megfelelhessen igényeinek.



*Polar fiókjának felhasználóneve mindig az Ön e-mail címe. Ugyanazzal a felhasználói névvel és jelszóval használhatja a [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)-ot, a Polar vitafórumait, valamint hírlevél-szolgáltatásunkat, mint amivel regisztrálta a Polar terméket.*

## Elemcsere

Mind az FT80 pulzusmérő óra, mind pedig a Polar H1 pulzusmérő a felhasználó által is cserélhető elemmel működik. Az elemek cseréjéhez kövesse az "Az elemcsere menete" című fejezetben leírt utasításokat.

Az elemek cseréje előtt vegye figyelembe a következőket:

- A lemerülőben lévő elem jelzés akkor jelenik meg, ha az elem kapacitása 10-15%-ra csökkent.
- A háttérvilágítás túlzott használata sokkal gyorsabban lemeríti az elemet.
- Ha a lemerülőben levő elem jelzés megjelenik, a háttérvilágítás és a hang automatikusan kikapcsolódik. A lemerülőben levő elem jelzés megjelenése előtt beállított minden riasztó aktív marad.
- Hidegben az alacsony elemfeszültség jelző megjelenhet, de ahogy megnő a hőmérséklet, el is tűnik.

## Az elemcsere menete

Az elemek cseréje során győződjön meg róla, hogy a tömítőgyűrű nem sérült-e meg, szükség esetén pedig cserélje ki. Ilyen tömítőgyűrű/elemszettet a jól felszerelt Polar forgalmazóknál és a hivatalos Polar szakszervizben kaphat. Az Egyesült Államokban és Kanadában a hivatalos Polar szervizközpontokban további tömítőgyűrűk is rendelkezésre állnak. Az Egyesült Államokban a tömítőgyűrű/elem szetteket a [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com) weboldalon is megvásárolhatja.

Az elemeket tartsa távol a gyermekektől. Lenyelése esetén azonnal hívjon orvost.

Az elemeket a hatályban lévő jogszabályoknak megfelelően dobja ki.

Új, teljesen feltöltött elem esetén ügyeljen rá, hogy az elem két vége ne érjen hozzá egyidejűleg fémtárgyakhoz vagy az elektromosságot vezető szerszámokhoz (pl. csipeszhez). Ez ugyanis rövidzárlatot okozhat az elemben, ami az elem gyors lemerülését eredményezi. A rövidre zárás nem károsítja

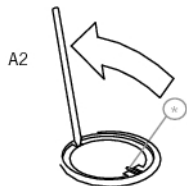
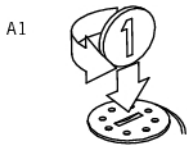
meg az elemet, de csökkentheti annak kapacitását és az elem élettartamát.



A nem megfelelő típusú elemek használata robbanásveszélyes lehet.

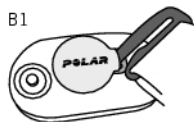
## A pulzsmérő óra elemének cseréje

1. Egy érme segítségével a CLOSE (Zárva) felirattól az OPEN (Nyitva) (A1) feliratra történő elfogatással nyissa fel az elemtartó rekeszt.
2. Távolítsa el az elemtartó rekesz fedelét, majd egy fogvájóhoz hasonló, szilárd eszköz segítségével vegye ki az elemet. Lehetőleg nem fémből készült eszközt használjon erre a célra. Ügyeljen rá, hogy ne sértse meg a fémrészeket (\*) és a barázdákat. (A2) Helyezzen be egy új elemet a pozitív (+) felével kifelé.
3. Cserélje ki a régi tömitést egy újra (ha van) és szorosan illessze a fedél vájátába, hogy a készülék vízálló maradjon.
4. Helyezze vissza a fedelet, majd forgassa vissza a CLOSE (Zárva) állásba.



## Pulzsmérő elemének cseréje

1. Emelje fel az elemtartó rekesz fedelét a pántron lévő kapocs segítségével. (B1)
2. Vegye ki a régi elemet a rekeszből egy megfelelő méretű, apró, merev pálcával, például egy fogvájóval. Lehetőleg nem fémből készült eszközt használjon erre a célra. Ügyeljen arra, hogy ne sértse meg az elemtartó fedelet.
3. Helyezze az elemet az elemtartó rekeszbe negatív (-) oldalával kifelé. A tömitőgyűrűt jól illessze a helyére, hogy elkerülje a víz beszivárgását.
4. Illessze az elem fedelének szegélyét a csatlakozó vájátához és nyomja vissza az elem fedelét a helyére. Egy kattanást fog hallani.



## Óvintézkedések

A Polar pulzuszámoló mutatja teljesítményét. Megmutatja a testi terhelés és az intenzitás szintjét az edzés alatt. Nem használható a fent leírtakon kívül másra.

### A kockázat minimalizálása edzés közben

Az edzés kockázatot is magában hordozhat. Egy rendszeres edzési program elkezdése előtt válaszoljon az egészségi állapotára vonatkozó következő kérdésekre. Amennyiben a következő kérdések bármelyikére igennel válaszol, akkor az edzés program megkezdése előtt beszéljen orvosával.

- Az elmúlt 5 évben fizikailag inaktív volt?
- Magas a vérnyomása vagy a koleszterin szintje?
- Szed bármilyen vérnyomás vagy szív gyógyszert?
- Volt légzés problémája a múltban?
- Mutatkoznak Önön bármely betegség tünetei?
- Felépülőben van valamely komoly betegségből vagy orvosi kezelésből?

- Használ pészmeékert vagy bármely beültetett elektromos eszközt?
- Dohányzik?
- Terhes?

Az edzés intenzitásán felül a pulzusszámra a szívbetegségekre felírt gyógyszerek, vérnyomás, egészségügyi problémák, asztma, légzés stb. valamint egyes energiitalok, alkohol és nikotin is hatással lehet.

Fontos, hogy figyeljük és megfelelően reagáljunk testünk által adott jelekre az edzés során. **Ha edzés közben váratlan fájdalmat, vagy túlzott fáradtságot érez, akkor javasolt befejezni az edzést vagy kisebb intenzitással folytatni az edzést.**

**Megjegyzés!** Amennyiben van pészmeékere, akkor használhatja a Polar pulzuszámoló óráát. Elméletben a Polar készülékek nem okozhatnak interferenciát a pészmeékerekben. Nem volt olyan jelentés, hogy bárkinek a pészmeékerekben interferenciát okozott volna. Azonban nem tudunk hivatalos garanciával szolgálni az ügyben, hogy megfelelő lenne a készülék minden pészmeékerekkel vagy egyéb beültetett elektromos eszközzel a piacon

kapható eszközök változatossága miatt. Amennyiben bármilyen kétségei merülnének fel, vagy bármilyen szokatlan érzése támad a Polar készülékeinek használata közben, kérjük, lépjen kapcsolatba orvosával vagy az elektromos eszköz gyártójával, hogy kiderüljön biztonságosan használhatja-e Ön a készüléket.

**Amennyiben allergiás a bőrrel érintkező valamely összetevőre, vagy ha allergiás reakciókat vél felfedezni magán a termék használata közben,** ellenőrizze a műszaki adatoknál felsorolt anyagokat. A pulzusmérő bőrre gyakorolt hatásának elkerülése érdekében vegyen alá egy pólót, de nedvesítse be a pólót az elektródák alatt a hibátlan működéshez.



*A nedvesség és a nagymértékű sűrlődés következményeképpen a fekete színű pulzusmérő felülete megfoghatja a világos színű pólókat. Ha a bőrén parfümöt vagy rovarriasztót használ, győződjön meg arról, hogy az nem kerül kapcsolatba a pulzusmérő órával.*

**Az edzőberendezés elektromos komponensei a szétszórt jelek**

**interferenciáját okozhatják.** Ezeknek a problémáknak az elkerülése érdekében a következőket próbálja meg:

1. Vegye le a pulzusmérő mellkasáról és használja az edzőberendezést, ahogy normálisan használná.
2. Mozogjon addig az órával, amíg talál egy területet, ahol a készülék nem jelez zavart, vagy ahol a szív szimbólum nem villog. Az interferencia gyakran a berendezés kijelző panelje előtt rosszabb, míg a kijelző bal vagy jobb oldala viszonylag zavarmentes.
3. Tegye vissza a pulzusmérőt a mellkasára és tartsa az egységet ezen az interferencia mentes területen, ameddig lehet.

Ha az FT80 még mindig nem működik, a berendezés darabja elektromos szempontból túl zajos lehet a vezeték nélküli pulzusszám méréshez.

**Az FT80 úzás közben is viselhető.** A vízállóság megőrzése érdekében **ne nyomkodja a gombokat a víz alatt.** További információkért látogasson el a <http://www.polar.com/support> weboldalra.



## Műszaki specifikáció

### Pulzusmérő óra

Elemtípus	CR 2025
Elem élettartam	8 hónapos átlag (1 óra edzés/nap hétszer egy héten)
Elemfej tömítőgyűrű	Tömítőgyűrű 23,0 x 0,6 EPDM anyag
Működési hőmérséklet	-10 °C - +50 °C / 14 °F - 122 °F
Csuklópánt anyag	Poliuretán
Hátsó fedél és csuklópánt kapocs	Rozsdamentes acél, amely megfelel a 94/27/EU EU irányelvnek és a 1999/C 205/05 módosításnak a bőrrel közvetlen és hosszas kapcsolatba kerülő termékek nikkelkibocsátásával kapcsolatosan.
Óra pontossága	Jobb mint $\pm 0,5$ másodperc/naponta 25 °C / 77 °F hőmérsékleten.
A pulzusszám mérés pontossága	$\pm 1\%$ vagy $\pm 1$ bpm, amelyik nagyobb, a meghatározás állandósult feltételekre érvényes.
Vízálló	50 m (Alkalmas fürdéshez és úszáshoz)

### Pulzusmérő

Elemtípus	CR 2025
Elem élettartam	Átlagosan 1500 üzemóra
Elem tömítőgyűrű	20,0 x 0,9 mm-es szilikon O-gyűrű
Működési hőmérséklet	-10 °C - +50 °C / 14 °F - 122 °F
Csatlakozó anyaga	ABS
Pánt anyaga	38% poliamid, 29% poliuretán, 20% elasztán, 13% poliészter
Vízálló	30 m (Alkalmas fürdéshez és úszáshoz)

### Határértékek

Óra	23 ó 59 perc 59 mp
Pulzusszám	15 - 240 bpm
Össz idő	0 - 9999 ó 59 perc 59 mp
Össz kalóriaszám	0 - 999999 kcal/Cal
Össz edzésszám	65 535
Születési idő	1921 - 2020
Maximális sebesség	199,9 km/h
GPS szenzorral	
Maximális sebesség	29,5 km/h
Foot Poddal	

## **Polar FlowLink és Polar WebSync 2.1 (vagy újabb)**

Rendszerkövetelmények: PC MS Windows (7/XP/Vista),  
32-bit, Microsoft .NET Framework  
Version 2.0  
Intel Mac OS X 10.5 vagy újabb

A Polar FT80 pulzusmérő óra többek közt az alábbi szabadalmakkal rendelkezik:

- OwnZone® az egyéni napi célpulzus meghatározásához
- OwnCode® a kódolt adatátvitelhez
- OwnIndex® technológia az állóképesség teszthez
- OwnCal® az egyéni kalóriaértékek kiszámításához
- WearLink® technológia a pulzusméréshez
- FlowLink® az adatátvitelhez

## Korlátozott nemzetközi Polar garancia

- Ez a garancia nem befolyásolja a fogyasztónak az érvényben lévő nemzeti, vagy állami törvények által szavatolt törvényes jogait, vagy a fogyasztónak a forgalmazóval szembeni, az eladási/vásárlási szerződésükből adódó jogait.
  - Ezt a korlátozott Polar nemzetközi garanciát a Polar Electro Inc. olyan fogyasztók számára bocsátja ki, akik a terméket az Egyesült Államokban vagy Kanadában vásárolták. Ezt a korlátozott Polar nemzetközi garanciát a Polar Electro Oy bocsátja ki olyan fogyasztóknak, akik a terméket más országokban vásárolták.
  - A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja ezen termék fogyasztójának/vásárlójának, hogy a termék a vásárlás dátumától számított két (2) évig anyag- és gyártási hibától mentes lesz.
  - **Az eredeti vásárlási számla a vásárlás tényét bizonyító irat!**
  - A garancia nem vonatkozik az elemre, a normál elhasználódásra, a helytelen használatból, visszaélésből, balesetekből vagy az óvintézkedéseknek való meg nem felelésből származó kárra; a nem megfelelő karbantartásra, kereskedelmi használatra, megrepedt, törött vagy megkarcolt dobozokra/kijelzőkre, rugalmas övre és Polar felszerelésre.
  - A garancia nem fedez semmilyen, a termékből származó, vagy azzal kapcsolatos közvetlen, közvetett, következményes, vagy különleges kárt, veszteséget, költséget, vagy kiadást.
  - A másodkézből beszerzett cikkekre nem érvényes a két (2) éves garancia, kivéve, ha a helyi törvény másként nem rendelkezik.
  - A garancia ideje alatt a terméket, vagy megjavítják, vagy kicserélik valamelyik hivatalos Polar szervizközpontban, a vásárlás országára való tekintet nélkül.
- FIGYELEM: A garancia csak azokra az országokra vonatkozik, ahol a terméket eredetileg forgalomba helyezték!

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland. Minden jog fenntartva. A jelen útmutató egyetlen része sem használható fel vagy sokszorosítható semmilyen formában a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül.

A használati útmutatóban vagy a termék csomagolásán lévő nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A felhasználói kézikönyvben vagy a termék csomagolásán lévő ® jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A Windows a Microsoft Corporation, a Mac OS pedig az Apple Inc. bejegyzett védjegyei.

A Polar Electro Oy egy ISO 9001:2008 tanúsított vállalat.

## CE 0537

Ez a termék megfelel a 93/42/EGK, 1999/5/EK és az 2011/65/EU irányelvnek. Az érvényes megfelelési nyilatkozat a [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) webhelyen található.

Az előírásokra vonatkozó információkat a [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) címen talál.



Ez az áthúzott kerek szeméttartály szimbólum azt mutatja, hogy a Polar termékek elektromos készülékek és az Európai Parlamentnek és a Tanácsnak az elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira (WEEE) vonatkozó 2002/96/EK irányelv hatálya alá esnek, és a termékhez használt elemek és akkumulátorok az Európai Parlament és Tanács 2006 szeptember 6-án kiadott, az elemekre és akkumulátorokra, illetve az elemek és akkumulátorok hulladékaira vonatkozó 2006/66/EK irányelv hatálya alá esnek. A Polar termékekben levő termékeket és elemeket/akkumulátorokat ennél fogva az EU országokban külön kell ártalmatlanítani.



Ez a jelölés mutatja, hogy a termék védett az áramütés ellen.

## Felelősség kizárása

- A kézikönyvben levő anyag csak tájékoztatási célokat szolgál. A benne leírt termékek vonatkozásában a gyártó fenntartja az előzetes tájékoztatás nélküli változtatás jogát a folyamatos fejlesztési programok miatt.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy szavatolja és nem vállal garanciát a kézikönyvre és a benne leírt termékekre.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem vállal felelősséget a jelen anyag vagy az itt leírt termékek használatából származó károkért, költségekért vagy kiadásokért, legyenek közvetettek vagy közvetlenek, következményesek vagy egyediek.

Gyártotta a 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