

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY



**SMART
COACHING**

since 1977

Instrukcja użytkowania

POLAR FT80

SPIS TREŚCI

1. PIERWSZE KROKI	3	Optymalizacja treningu siłowego dzięki programowi Heart Rate Guidance.....	11
Poznanawanie funkcji komputera treningowego FT80	3		
Przyciski i struktura menu	4		
Pierwsze kroki – ustawienia podstawowe	5		
2. PRZYGOTOWANIA DO TRENINGU	6	4. PO TRENINGU	13
Aktywacja programu treningowego Polar Star.....	6	Przeglądanie danych z treningu	13
Wykonaj test Polar Fitness Test	8	Przesyłanie danych.....	15
3. TRENING	9	5. WAŻNE INFORMACJE.....	17
Rozpoczęcie treningu	10	Jak dbać o urządzenie.....	17
Zakończenie treningu.....	10	Środki ostrożności	21
		Dane techniczne	23
		Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar	25

1. PIERWSZE KROKI

Poznanwanie funkcji komputera treningowego FT80

Komputer treningowy Polar FT80

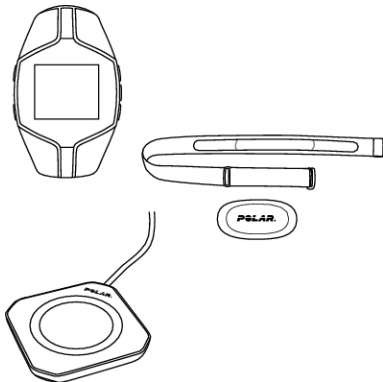
zapisuje i wyświetla informacje o pracy serca oraz inne dane dostępne podczas treningu.

Nadajnik na klatkę piersiową Polar H1

przesyła do komputera treningowego sygnały o pracy serca. Nadajnik na klatkę piersiową składa się z paska oraz kostki.

Urządzenie Polar FlowLink™ oraz oprogramowanie WebSync umożliwiają proste przesyłanie danych z komputera treningowego FT80 na stronę polarpersonaltrainer.com.

Najnowszą wersję niniejszego poradnika wprowadzającego oraz pełną wersję podręcznika użytkownika można pobrać z witryny www.polar.com/support.



Przyciski i struktura menu

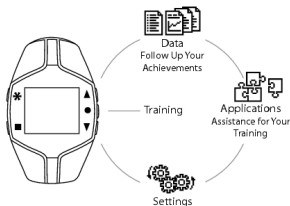
▲ W GÓRĘ: Wejście do menu i nawigacja pomiędzy listami wyboru, ustawianie wartości

● OK: Potwierdzenie wyboru, wybór rodzaju bądź ustawień treningu

▼ W DÓŁ: Wejście do menu i nawigacja pomiędzy listami wyboru, ustawianie wartości

* PODŚWIETLENIE:

- Podświetlenie tarczy
- Wejście do menu podręcznego po wciśnięciu i przytrzymaniu przycisku podczas wyświetlania czasu (w celu zablokowania przycisków, ustawienia alarmu lub wyboru strefy czasowej) lub podczas treningu (w celu regulacji sygnałów dźwiękowych lub zablokowania przycisków)



■ BACK (wstecz):

- Wyjście z menu
- Powrót do poprzedniego poziomu
- Anulowanie wyboru
- Pozostawienie ustawień bez zmian
- Po wciśnięciu i przytrzymaniu przycisku powrót do trybu wyświetlania czasu

Pierwsze kroki – ustawienia podstawowe

Aktywacja komputera treningowego FT80 następuje po naciśnięciu i przytrzymaniu dowolnego przycisku przez jedną sekundę. FT80 – raz aktywowany – nie może zostać wyłączony.

1. **Language:** (Język:) Wybierz **Deutsch** (niemiecki), **English** (angielski), **Español** (hiszpański), **Français** (francuski), **Italiano** (włoski), **Português** (portugalski) lub **Suomi** (fiński) za pomocą strzałek W GÓRĘ/W DÓŁ. Naciśnij OK.
2. Zostanie wyświetlony komunikat **Please enter basic settings** (Proszę wprowadzić podstawowe ustawienia). Naciśnij OK.
3. Wybierz format **Time** (godziny).
4. Wprowadź **Time** (godziny i minuty).
5. Wprowadź **Date** (datę).
6. Wybierz **Units** (jednostki). Wybierz system metryczny (kilogramy, centymetry, KCAL) lub imperialny (funty, stopy, CAL).
7. Wprowadź **Weight** (masę ciała).
8. Wprowadź **Height** (wzrost).
9. Wprowadź **Date of birth** (datę urodzenia).
10. Wybierz **Sex** (płeć). Wyświetli się pytanie
11. **Settings OK?** (Zatwierdzić ustawienia?).
Wybierz **Yes** (tak), aby zaakceptować i zapisać ustawienia. Wyświetlony zostaje komunikat **Basic settings complete** (Ustawienia podstawowe zostały wprowadzone), po czym FT80 przechodzi do wyświetlania czasu. Wybierz **No** (nie), jeśli chcesz zmienić ustawienia. Wyświetlony zostanie komunikat **Please enter basic settings** (Proszę wprowadzić podstawowe ustawienia). Wprowadź ponownie ustawienia podstawowe.

2. PRZYGOTOWANIA DO TRENINGU

Aktywacja programu treningowego Polar Star

Elastyczny i spersonalizowany program treningowy Polar STAR ułatwia osiągnięcie wyznaczonych celów treningowych z uwzględnieniem optymalizacji intensywności treningu i czasu jego trwania. Komputer treningowy wyświetla dane dotyczące wydolności ćwiczącego po każdej sesji treningowej, a także raz w tygodniu.

FT80 tworzy program treningowy na podstawie informacji podanych przez użytkownika (masy ciała, wzrostu, wieku, płci), jego sprawności, poziomu aktywności oraz celów treningowych.

Analizując wyniki treningowe z całego tygodnia oraz poziom sprawności użytkownika, komputer treningowy ustala

wytyczne do treningu na następny tydzień. Program treningowy zostaje dostosowany do przyzwyczajień użytkownika oraz zmian poziomu sprawności.

1. W trybie wyświetlania czasu wybierz **Menu > Applications > Training program > Create new program** (Menu > Aplikacje > Program treningowy > Utwórz nowy program) oraz **Yes** (tak).
2. Wykonaj test Polar Fitness Test. Więcej informacji znajduje się na następnej stronie.

3. Wybierz swój cel treningowy:
 - **Improve fitness** (Poprawa kondycji)
 - **Maximize fitness** (Optymalna poprawa kondycji)
 4. Wyświetlony zostaje komunikat **Training program created!** (Program treningowy został utworzony!).
 5. Następnie wyświetla się pytanie: **View week targets?** (Wyświetlić cele tygodniowe?). Wybierz **YES** (tak), aby zostały wyświetlone docelowe wartości czasu treningu oraz liczba kalorii spalonych podczas pierwszego tygodnia treningu. Jeśli wybierzesz **No** (nie), wyświetlony zostanie komunikat **Training program active!** (Program treningowy jest aktywny!), a komputer treningowy FT80 powróci do trybu wyświetlania czasu.
 6. Naciśnij strzałkę W DÓŁ i OK, aby wyświetlić swój docelowy czas treningu przy trzech różnych zakresach tętna (docelowe intensywności). Naciśnij strzałkę W DÓŁ, aby zmienić wyświetlane informacje.
 7. Od tej chwili indywidualny program treningowy jest gotowy do realizacji. Naciśnij i przytrzymaj przycisk **WSTECZ**, aby powrócić do trybu wyświetlania czasu.
- Jeśli chcesz wyświetlić swoje cele tygodniowe w późniejszym czasie, wybierz opcję **Menu > Applications > Training Program > View week targets** (Menu > Aplikacje > Program treningowy > Wyświetl cele tygodniowe).

Wykonaj test Polar Fitness Test

1. Załóż nadajnik na klatkę piersiową, połóż się i odpocznij przez 1–3 minuty.
2. W trybie wyświetlania czasu wybierz opcję **Menu > Applications > Fitness test > Start test** (Menu > Aplikacje > Test wydolności > Rozpocznij test). Test wydolności rozpocznie się w chwili ustalenia przez FT80 tętna użytkownika.
3. Niespełna 5 minut później sygnał dźwiękowy oznajmi koniec testu, a jego wyniki pojawią się na ekranie wyświetlacza.
4. Naciśnij OK. Wyświetlone zostanie pytanie **UPDATE VO_{2max}?** (Uaktualnić wartość wskaźnika VO_{2max}?).
5. Wybierz **Yes** (tak), aby zapisać wynik testu w pliku **User information** (Informacje o użytkowniku) oraz **OwnIndex results** (Wyniki OwnIndex). Jeśli znasz wartość swojego zmierzonego laboratoryjnie pułapu tlenowego VO_{2max} i wprowadziłeś ją do pliku **User information** (Informacje o użytkowniku), wybierz **No** (nie), aby zapisać wyniki przeprowadzonego testu jedynie w pliku **OwnIndex results** (Wyniki OwnIndex).

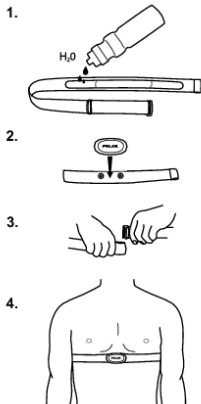
3. TRENING

Założ nadajnik na klatkę piersiową, aby mierzyć tętno.

1. Zwilż część paska, do której przymocowano elektrody.
2. Połącz kostkę z paskiem.
3. Załóż pasek nieco poniżej mięśni klatki piersiowej, zapinając haczyk na jego drugim końcu.
4. Dopasuj długość paska tak, aby przylegał ciasno, ale nie powodował dyskomfortu. Upewnij się, że zwilżone elektrody dokładnie przylegają do skóry, a logo Polar na kostce znajduje się na środku i nie jest przekrzywione.



Odłącz kostkę od paska i po każdym użyciu optłucz pasek pod bieżącą wodą. Pot i wilgoć mogą sprawiać, że elektrody nadajnika będą stale zwilżone, a nadajnik na klatkę piersiową będzie aktywny. Skróci to żywotność baterii nadajnika na klatkę piersiową. Szczegółowe informacje dotyczące prania znajdują się w rozdziale Ważne informacje.



Rozpoczęcie treningu

1. Noszenie nadajnika na klatkę piersiową i komputera treningowego.
2. Naciśnij OK i wybierz opcję **Start training** (Rozpoczęcie treningu) lub wciśnij i przytrzymaj OK w celu natychmiastowego rozpoczęcia zapisu sesji treningowej.

Aby zmienić sygnał dźwiękowy, widok pracy serca lub inne ustawienia przed rozpoczęciem sesji treningowej, wybierz **Training Settings** (Ustawienia treningu). Więcej informacji znajduje się w części Ustawienia.



Sesja treningowa zostaje zapisana, gdy rejestracja trwa dłużej niż jedną minutę.

Zakończenie treningu

Aby przerwać sesję treningową, naciśnij BACK (wstecz).

Aby wznowić zapis, naciśnij jednokrotnie przycisk OK.

Aby zakończyć sesję treningową, naciśnij dwukrotnie przycisk WSTECZ; na wyświetlaczu pojawi się komunikat **Stopped** (Zatrzymano).

Więcej informacji na temat bieżącego podsumowania sesji treningowej znajduje się w pełnej instrukcji obsługi dostępnej na stronie www.polar.com/support.



Podsumowanie sesji treningowej wyświetlane jest tylko wówczas, gdy sesja trwa ponad minutę.

Optymalizacja treningu siłowego dzięki programowi Heart Rate Guidance

Trening siłowy z komputerem Polar FT80 pozwala skutecznie poprawić siłę mięśni dzięki planowaniu okresów odpoczynku pomiędzy seriami treningu w oparciu o dane dotyczące pracy serca.

1. Utwórz do trzech schematów treningu na stronie **polarpersonaltrainer.com** i pobierz je na swój komputer treningowy FT80. Więcej informacji na ten temat znajduje się w rozdziale Przesyłanie danych.
2. Po pobraniu sesji treningowych na komputer FT80 naciśnij OK oraz strzałkę W DÓŁ, aby wybrać opcję **Start strength training** (Rozpoczęcie treningu siłowego). Dwukrotnie naciśnij OK; zostanie wyświetlony komunikat **Start workout?** (Rozpocząć trening?). Wybierz **Yes** (tak) i naciśnij OK.

- Wybierz trening i naciśnij OK. Z listy wybierz rodzaj ćwiczenia, które chcesz wykonać. Naciśnij OK i rozpocznij pierwszą serię treningu.
3. Po ukończeniu serii komputer treningowy FT80 poda optymalne okresy odpoczynku. Usiądź i poczekaj, aż wykres pracy serca na wyświetlaczu osiągnie wykropkowaną linię, po czym usłyszysz sygnał dźwiękowy. Będzie on oznaczać wystarczający okres odpoczynku. Zostanie wyświetlony komunikat **Start next set!** (Rozpocznij kolejną serię!).
 4. Po ukończeniu wszystkich serii ćwiczenia naciśnij OK; zostanie wyświetlony komunikat **Exercise completed?** (Ćwiczenie zakończone?). Wybierz **Yes** (tak), aby zapisać dane treningu. Seria ćwiczeń zostanie usunięta z listy ćwiczeń w tej sesji.

- Wybierz ćwiczenie, które chcesz następnie wykonać, i zakończ trening.
- Po zakończeniu treningu prześlij dane na stronę **polarpersonaltrainer.com**, aby w prosty sposób móc śledzić wzrost swojej sprawności fizycznej. Więcej informacji na ten temat znajduje się w rozdziale Przesyłanie danych.

Nawet jeśli nie pobrałeś sesji treningowych ze strony **polarpersonaltrainer.com**, komputer treningowy FT80 pokieruje treningiem siłowym, dostarczając informacji o optymalnych okresach odpoczynku między seriami ćwiczeń.

- Naciśnij OK i wybierz opcję **Start strength training** (Rozpoczęcie treningu siłowego).

- Po ukończeniu serii komputer treningowy FT80 poda optymalne okresy odpoczynku. Usiądź i poczekaj, aż wykres pracy serca na wyświetlaczu osiągnie wykropkowaną linię, po czym usłyszysz sygnał dźwiękowy. Będzie on oznaczać wystarczający okres odpoczynku. Zostanie wyświetlony komunikat **Start next set!** (Rozpocznij kolejną serię!). Wykonaj ćwiczenia i zakończ trening.
- Po zakończeniu treningu prześlij dane na stronę **polarpersonaltrainer.com**, aby w prosty sposób móc śledzić poprawę poziomu swojej sprawności fizycznej. Więcej informacji na ten temat znajduje się w rozdziale Przesyłanie danych.

Jeśli aktywowałeś program treningowy STAR, przeprowadzone treningi siłowe zostają automatycznie dodane do wyników treningowych z całego tygodnia.

4. PO TRENINGU

Przeglądanie danych z treningu

Przeglądanie danych z treningu możliwe jest w katalogach **Training files** (pliki treningów), **Week summaries** (podsumowania tygodniowe) i **Totals** (dane łączne).

Pliki treningów

Wybierz **Data > Training files** (Dane > Pliki treningów), aby wyświetlić szczegółowe dane ze swoich ostatnich 100 sesji treningowych.

Jeśli pamięć **Training files** (pliki treningów) zapełni się, najwcześniej zapisany plik treningu zostanie zastąpiony plikiem zapisanym najpóźniej. Aby zachować plik na dłużej, możesz przesłać go na stronę www.polarpersonaltrainer.com.

Aby usunąć plik zawierający dane treningu, wybierz **Data > Delete files > Training files** (Dane > Usuń pliki > Pliki treningów) oraz plik, który chcesz usunąć. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat **Delete file?** (Usunąć plik?). Wybierz **Yes** (tak). Pojawi się komunikat **Remove from total?** (Usunąć z danych łącznych?). Aby usunąć plik z danych łącznych, wybierz **Yes**(tak).

Podsumowania tygodniowe

Wybierz **Data** > **Week summaries** (Dane > Podsumowania tygodniowe), aby przeglądać dane i wyniki z ostatnich 16 tygodni.

Aby zresetować podsumowania tygodniowe, wybierz **Data** > **Reset weekly summaries** > **Reset weeks?** (Dane > Zresetuj podsumowania tygodniowe > Zresetować podsumowania tygodniowe?). Wybierz **Yes** (tak), aby zresetować tygodniowe dane podsumowujące.

Dane łączne

Wybierz **Data** > **Totals since xx.xx.xxxx** (Dane > Dane łączne od xx.xx.xxxx), aby wyświetlić łączny czas trwania, liczbę sesji treningowych oraz liczbę spalonych kalorii, licząc od momentu ostatniego zerowania.

Aby zresetować dane łączne, wybierz **Data** > **Reset totals** (Dane > Zresetuj dane łączne), a następnie **Yes** (tak).

Przesyłanie danych

Skorzystaj z gotowych ćwiczeń treningu siłowego lub dodaj własne ćwiczenia na stronie **polarpersonaltrainer.com** i prześlij je do komputera treningowego FT80, aby pokierować swoim treningiem siłowym. Po zakończeniu sesji treningowej z łatwością można śledzić poprawę swojej sprawności fizycznej, przesyłając dane treningowe z komputera FT80 na stronę **polarpersonaltrainer.com**. Za pierwszym razem należy ściśle stosować się do instrukcji:

1. Przesyłanie treningu siłowego do komputera FT80:

1. Zarejestruj się na polarpersonaltrainer.com.
2. Postępując zgodnie ze wskazówkami, pobierz i zainstaluj na swoim komputerze program do transmisji danych WebSync. Jeśli jesteś już zarejestrowany, ale nie pobrałeś jeszcze programu WebSync, pobierz go na **polarpersonaltrainer.com -> downloads** i postępuj zgodnie ze wskazówkami kreatora instalacji.
3. Podłącz kabel FlowLink do portu USB w swoim komputerze.
4. Umieść komputer FT80 na urządzeniu FlowLink, wyświetlaczem skierowanym na dół.
5. Wykonuj polecenia programu WebSync dotyczące przesyłu danych. Będą one wyświetlane na ekranie komputera. Zob. **pomoc portalu polarpersonaltrainer.com**, aby uzyskać więcej instrukcji na temat przesyłania danych.

2. Przesyłanie danych treningowych z komputera FT80 do dziennika zamieszczonego na stronie polarpersonaltrainer.com

1. Uruchom oprogramowanie WebSync na swoim komputerze.
2. Podłącz kabel FlowLink do portu USB w swoim komputerze.
3. Umieść komputer FT80 na urządzeniu FlowLink, wyświetlaczem skierowanym na dół.
4. Wykonuj polecenia dotyczące przesyłu danych z komputera FT80 na stronę polarpersonaltrainer.com. Będą one wyświetlane na ekranie komputera. Zob. **pomoc portalu polarpersonaltrainer.com**, aby uzyskać więcej instrukcji.

5. WAŻNE INFORMACJE

Jak dbać o urządzenie

Komputer treningowy: Utrzymuj swój komputer treningowy w czystości. Czyść go przy użyciu słabego roztworu mydła i płucz czystą wodą. Nie zanurzaj komputera treningowego w wodzie. Osusz ostrożnie miękką ściereczką. Nigdy nie używaj alkoholu, materiałów ściernych, np. wełny stalowej, lub chemicznych detergentów.

Kostka: Po każdym użyciu odłącz kostkę od paska i osusz ją miękką ściereczką. Jeśli zajdzie taka potrzeba, przemyj kostkę słabym roztworem mydła. Nigdy nie używaj alkoholu ani materiałów ściernych (np. wełny stalowej lub chemicznych detergentów).

Pasek: Po każdym użyciu oplucz pasek pod bieżącą wodą i powieś, aby mógł wyschnąć. Jeśli zajdzie taka potrzeba, delikatnie przemyj pasek słabym roztworem mydła. Nie używaj mydeł nawilżających, ponieważ mogą one pozostawić osad na pasku. Unikaj namaczania, prasowania, prania chemicznego lub wybielania

paska. Unikaj rozciągania paska i zginania elektrod.



Sprawdź metkę paska, aby dowiedzieć się, czy można go prać w pralce. Nigdy nie wkładaj paska lub kostki do pralki lub suszarki!

Susz i przechowuj pasek i kostkę oddzielnie, aby zoptymalizować żywotność baterii nadajnika na klatkę piersiową. Przechowuj komputer treningowy i nadajnik na klatkę piersiową w suchym i chłodnym miejscu. Unikaj przechowywania w miejscach zawilgoconych, wewnątrz opakowań nieprzepuszczających powietrza (torba plastikowa, sportowa), a także razem z materiałami przewodzącymi prąd (np. z mokrym ręcznikiem). Nie wystawiaj komputera treningowego na bezpośrednie działanie promieni słonecznych (np. zostawiając go w samochodzie lub na kierownicy roweru).

Serwis

W czasie obowiązywania dwuletniej gwarancji zalecamy, aby wszelkie czynności serwisowe (oprócz wymiany baterii) wykonywane były wyłącznie przez autoryzowane centrum serwisowe firmy Polar. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń ani szkód pośrednich spowodowanych serwisem nieautoryzowanym przez Polar Electro.

Informacje kontaktowe oraz wszystkie adresy punktów serwisowych firmy Polar znajdują się na stronie www.polar.com/support i na podstronach dla poszczególnych krajów.

Zarejestruj zakupiony produkt firmy Polar pod adresem <http://register.polar.fi>, aby pomóc naszej firmie w dalszym rozwoju produktów i usług oraz coraz lepszym dopasowaniu ich do Twoich potrzeb.



Nazwą użytkownika konta Polar jest zawsze adres e-mail. Nazwy użytkownika i hasła do Twojego konta Polar służą do rejestracji produktu Polar, rejestracji na stronie polarpersonaltrainer.com, forum dyskusyjnym Polar i przy rejestracji w celu otrzymywania newslettera.

Wymiana baterii

Zarówno komputer treningowy FT80, jak i nadajnik na klatkę piersiową H1 posiadają baterię, która może być wymieniana przez użytkownika. Aby samodzielnie wymienić baterię, należy stosować się do instrukcji podanych w rozdziale „Samodzielna wymiana baterii”.

Przed wymianą baterii zwróć uwagę na poniższe ostrzeżenia:

- Wskaźnik niskiego poziomu baterii jest wyświetlany, gdy poziom jej naładowania spadnie do 10–15%.
- Częste korzystanie z funkcji podświetlania powoduje szybsze wyczerpanie się baterii.

- Wraz z pojawieniem się na wyświetlaczu wskaźnika niskiego poziomu baterii automatycznie wyłączone zostają funkcje dźwiękowe oraz podświetlenie. Alarmy, które zostały ustawione przed pojawieniem się wskaźnika, pozostają aktywne.
- Wskaźnik niskiego poziomu baterii może być także widoczny, gdy temperatura otoczenia jest niska. W wyższej temperaturze wskaźnik przestanie być wyświetlany.

Samodzielna wymiana baterii

Podczas wymiany baterii upewnij się, że uszczelka nie jest uszkodzona – w przeciwnym wypadku wymień ją. Zarówno uszczelki, jak i zestawy baterii dostępne są w dobrze wyposażonych sklepach oraz punktach serwisowych firmy Polar. Na terenie USA i Kanady zapasowe uszczelki dostępne są w autoryzowanych centrach serwisowych firmy Polar. W USA uszczelki i zestawy baterii dostępne są także na stronie internetowej www.shoppolar.com.

Baterie przechowuj w miejscach niedostępnych dla dzieci. W przypadku połknięcia natychmiast skontaktuj się z lekarzem.

Zużyte baterie należy odpowiednio utylizować, zgodnie z obowiązującym prawem lokalnym.

W przypadku nowej, całkowicie naładowanej baterii unikaj jej chwywania lub ściskania w nieodpowiedni sposób – tj. jednoczesnego zwierania obu stron baterii za pomocą narzędzi metalowych bądź przewodzących prąd, takich jak pęseta. Taki kontakt może doprowadzić do zwarcia wewnątrz baterii i gwałtownego jej rozładowania. Zwarcia zazwyczaj nie powodują uszkodzeń baterii, lecz mogą zmniejszyć jej pojemność, a w konsekwencji żywotność.



W przypadku użycia nieodpowiedniego typu baterii istnieje ryzyko wybuchu.

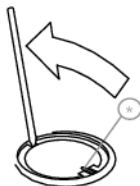
Wymiana baterii komputera treningowego

1. Pokrywę baterii otwieraj za pomocą monety, obracając ją z pozycji CLOSE (zamknięta) do pozycji OPEN (otwarta) (A1).
2. Zdejmij pokrywę i ostrożnie podważ baterię za pomocą niewielkiego, sztywnego narzędzia, np. wykałaczki. Podczas wykonywania tej czynności unikaj stosowania narzędzi metalowych. Uważaj, aby nie uszkodzić metalowego głośniczka (*) lub rowków. (A2) Umieść nową baterię biegunem dodatnim (+) skierowanym na zewnątrz.
3. Wymień uszczelkę na nową (jeśli taką posiadasz), wpasowując ją ściśle w rowek pokrywy, tak aby zapewniła wodoszczelność urządzenia.
4. Załóż pokrywę baterii oraz obróć ją w prawo do pozycji CLOSE (zamknięta).

A1



A2



B1



Wymiana baterii nadajnika na klatkę piersiową

1. Unieś pokrywę baterii, korzystając z zapięcia na pasku. (B1)
2. Ostrożnie podważ baterię za pomocą niewielkiego, sztywnego narzędzia, np. wykałaczki. Podczas wykonywania tej czynności unikaj stosowania narzędzi metalowych. Unikaj uszkodzenia pokrywy baterii.
3. Włóż baterię tak, aby ujemny biegun baterii (-) był skierowany na zewnątrz. Upewnij się, że uszczelka znajduje się na swoim miejscu, co zapewni wodoszczelność urządzenia.
4. Ustaw występ w pokrywie baterii odpowiednio względem wgłębienia na kostce i dociśnij pokrywę. Powinieneś usłyszeć kliknięcie.

Środki ostrożności

Komputer treningowy Polar wyświetla dane dotyczące wydajności, aby pomóc w kształtowaniu własnej kondycji fizycznej, a także określić poziom wysiłku fizjologicznego oraz intensywności ćwiczeń. Inne zastosowania nie są zamierzone ani domniemane.

Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu

Z treningiem mogą wiązać się pewne zagrożenia. Przed rozpoczęciem regularnego programu treningowego zadaj sobie poniższe pytania dotyczące Twojej kondycji zdrowotnej. Jeśli na którekolwiek z nich odpowiesz twierdząco, przed rozpoczęciem programu skonsultuj się z lekarzem.

- Czy przez ostatnie 5 lat byłeś/aś fizycznie nieaktywny/a?
- Czy masz podwyższone ciśnienie krwi bądź wysoki poziom cholesterolu?
- Czy zażywałeś leki regulujące ciśnienie krwi lub pracę serca?
- Czy miałeś/aś kiedykolwiek problemy z oddychaniem?

- Czy zauważyłeś/aś u siebie objawy jakiejś choroby?
- Czy przechodziłeś rekonwalescencję po poważnej chorobie lub leczeniu?
- Czy masz wszczepiony stymulator serca bądź inne urządzenie elektroniczne?
- Czy palisz papierosy?
- Czy jesteś w ciąży?

Poza intensywnością treningu, na pracę serca wpływają także farmakologiczne środki nasercowe, leki na ciśnienie, astmę, oddychanie, stany psychiczne itp., a także napoje energetyzujące, alkohol i nikotyna.

Ważne jest, abyś podczas treningu zwracał szczególną uwagę na reakcje własnego organizmu. **Jeśli poczujesz niespodziewany ból bądź nadmierne zmęczenie, zakończ ćwiczenie bądź kontynuuj z mniejszą intensywnością.**

Uwaga! Osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca mogą korzystać z komputerów treningowych Polar. Teoretycznie nie są możliwe zakłócenia rozrusznika serca spowodowane przez komputery Polar. W praktyce nigdy nie zanotowano żadnych

przypadków zakłóceń. Pomimo to firma Polar nie może wydać żadnej oficjalnej gwarancji stwierdzającej, że jej produkty nadają się do użytku z rozrusznikami serca oraz z wszczepionymi innymi urządzeniami ze względu na szeroką gamę dostępnych rozwiązań. W razie wątpliwości lub w przypadku wystąpienia jakichkolwiek niezwykle objawów podczas użytkowania produktów Polar należy zgłosić się do lekarza lub skontaktować się z producentem wszczepionego urządzenia elektronicznego, aby określić, czy występuje jakiekolwiek ryzyko dla zdrowia.

Jeśli masz alergię na jakąkolwiek substancję, która objawia się wskutek jej kontaktu ze skórą, bądź też jeśli obawiasz się reakcji alergicznej wskutek korzystania z produktu, sprawdź listę składników zamieszczoną w specyfikacjach technicznych produktu. Aby uniknąć skórnej reakcji alergicznej na materiał nadajnika na klatkę piersiową, noś go na koszulce, dokładnie zmoczonej w miejscach kontaktu z elektrodami, tak aby zapewnić jego prawidłowe działanie.



W wyniku działania wilgoci i tarcia może dojść do zderzenia czarnej farby z powierzchni nadajnika i zabrudzenia odzieży. Jeśli stosujesz na skórze perfumy lub środek do odstraszania owadów, upewnij się, że nie mają one kontaktu z komputerem treningowym ani nadajnikiem na klatkę piersiową.

Inny sprzęt treningowy wyposażony w podzespoły elektroniczne może wysłać sygnały zakłócające. W takich sytuacjach wypróbuj poniższe rozwiązanie:

1. Zdejmij nadajnik z klatki piersiowej oraz rozpocznij korzystanie ze sprzętu do ćwiczeń.
2. Umieść odbiornik w kilku różnych położeniach w stosunku do sprzętu, na którym ćwiczysz, starając się odnaleźć to, w którym odczyt komputera jest niezakłócony lub symbol serca nie pulsuje. Zakłócenia są często najsilniejsze przed panelem wyświetlacza danego sprzętu, podczas gdy na lewo i na prawo od panelu znajdują się strefy wolne od zakłóceń.

3. Załóż ponownie nadajnik na klatkę piersiową, lecz utrzymuj komputer treningowy możliwie najdalej od strefy zakłóceń.

Jeśli komputer FT80 nadal nie działa prawidłowo, prawdopodobnie sygnał elektryczny sprzętu, na którym ćwiczysz, jest zbyt silny, aby umożliwić bezprzewodowy pomiar pracy serca.

Komputera FT80 można używać podczas pływania.. Aby zachować jego wodoszczelność, **nie używaj przycisków pod wodą.** Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie <http://www.polar.com/support>.

Dane techniczne

Komputer treningowy

Typ baterii	CR 2025
Żywotność baterii	Średnio 8 miesięcy (trening 1 godz. dziennie 7 razy w tygodniu)
Pierścień uszczelniający pokrywę baterii	O-ring 23,0 x 0,6 Materiał – EPDM
Temperatura użytkowania	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiał paska nadgarstkowego	Poliuretan
Spód koperty oraz klamra paska nadgarstkowego	Stal nierdzewna zgodna z dyrektywą UE 94/27/EU z późniejszą poprawką 1999/C 205/05 o dopuszczalnej zawartości niklu w produktach mających bezpośredni kontakt ze skórą. Lepsza niż $\pm 0,5$ s/dobę w temp. 25#/77°F.
Dokładność zegara	$\pm 1\%$ lub ± 1 bpm, zastosowanie ma wartość wyższą, w warunkach statycznych.
Dokładność pomiaru pracy serca	50 m (nadaje się do noszenia podczas kąpieli i pływania)

Nadajnik na klatkę piersiową

Typ baterii	CR 2025
Żywotność baterii	Średnio 1500 roboczogodzin
Pierścień uszczelniający pokrywę baterii	O-ring o wymiarach 20,0 x 0,90, silikonowy
Temperatura użytkowania	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiał kostki	ABS
Materiał paska	38% poliamid, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester
Wodoszczelność	30 m (nadaje się do noszenia podczas kąpieli i pływania)

Wartości graniczne

Chronometr	23 godz. 59 min 59 s
Praca serca	15 – 240 bpm
Łączny czas	0 – 9999 godz. 59 min 59 s
Łączna liczba kalorii	0 – 999999 kcal/Cal
Łączny licznik ćwiczeń	65 535
Rok urodzenia	1921 - 2020
Prędkość maks. rejestrowana przez czujnik GPS	199,9 km/h

Prędkość maks. rejestrowana przez sensor biegowy 29,5 km/h

Polar FlowLink oraz Polar WebSync 2.1 (lub nowsze)

Wymagania systemowe: PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0
Intel Mac OS X 10.5 lub nowszy

W komputerze treningowym Polar FT80 zastosowano następujące opatentowane technologie:

- OwnZone[®], określającą limity Twojego tętna w danym dniu
- Kodowaną transmisję OwnCode[®]
- OwnIndex[®], wykonującą testy wydolności
- OwnCal[®] – kalkulator kalorii
- WearLink[®] – technologię pomiaru tętna
- przesyłanie danych FlowLink[®]

Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar

- Niniejsza gwarancja nie ogranicza ustawowych praw konsumenta wynikających z obowiązującego prawa krajowego bądź stanowego ani praw konsumenta w stosunku do sprzedawcy wynikających z umowy kupna-sprzedaży.
 - Niniejsza międzynarodowa gwarancja ograniczona jest udzielana przez firmę Polar Electro Inc. konsumentom, którzy nabyli niniejszy produkt na terenie USA lub Kanady. Niniejsza międzynarodowa gwarancja ograniczona jest udzielana przez firmę Polar Electro Oy konsumentom, którzy nabyli niniejszy produkt na terenie innych krajów.
 - Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu konsumentowi/nabywcy niniejszego urządzenia, iż produkt będzie wolny od wad materiałowych i wykonania przez okres dwóch (2) lat od daty zakupu.
 - **Dowodem zakupu jest paragon!**
 - Gwarancja nie obejmuje baterii, normalnego zużycia materiałów, uszkodzeń powstałych w wyniku nieprawidłowego użycia, nadużycia, wypadku bądź niezachowania środków ostrożności, niewłaściwego utrzymania sprawności, pękniętych bądź zadrapanych obudów/wyświetlaczy, paska elastycznego.
 - Niniejsza gwarancja nie obejmuje szkód, strat, kosztów i wydatków bezpośrednich, pośrednich, ubocznych lub specjalnych wynikających z bądź odnoszących się do produktu.
 - Niniejsza dwuletnia (2) gwarancja nie obejmuje zakupionych przedmiotów używanych, chyba że prawo miejscowe stanowi inaczej.
 - W okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony bądź wymieniony na nowy w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar, bez względu na kraj, w którym dokonano zakupu.
- Gwarancja odnośnie do dowolnego produktu będzie ograniczona do państw, na terenie których początkowo prowadzono jego marketing.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia. Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabrania się wykorzystywania lub reprodukcji dowolnej części niniejszego podręcznika, bez względu na formę i zamierzone środki, bez uprzedniej zgody wydanej na piśmie przez firmę Polar Electro Oy.

Nazwy i symbole w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym stanowią znaki towarowe Polar Electro Oy. Nazwy i symbole oznaczone w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym symbolem ® stanowią zarejestrowane znaki towarowe Polar Electro Oy. Windows jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation; Mac OS jest zarejestrowanym znakiem towarowym Apple Inc.

Polar Electro Oy posiada certyfikat jakości ISO 9001:2008.

CE 0537

Niniejszy produkt jest zgodny z postanowieniami dyrektyw 93/42/EWG, 1999/5/WE i 2011/65/EU. Właściwa deklaracja zgodności dostępna jest

pod adresem www.polar.com/support.

Informacje o przepisach dostępne są pod adresem www.polar.com/support.



Ikona przedstawiająca przekreślony kubek na odpady oznacza, iż produkty firmy Polar są urządzeniami elektronicznymi podlegającymi dyrektywie 2002/96/WE Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie odpadów elektrycznych i elektronicznych (WEEE), a baterie i akumulatory zastosowane w produktach podlegają dyrektywie 2006/66/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z 6 września 2006 w sprawie baterii i akumulatorów oraz zużytych baterii i akumulatorów. W ich rozumieniu niniejsze produkty firmy Polar oraz umieszczone w nich baterie/akumulatory należy usuwać oddzielnie na terenie krajów UE.



To oznaczenie mówi, iż produkt jest chroniony przed działaniem wstrząsów elektrycznych.

Zastrzeżenia prawne

- Materiał zawarty w niniejszym podręczniku został sporządzony jedynie w celach informacyjnych. Opisywane w nim produkty mogą ulec zmianom bez uprzedniego powiadomienia. Zmiany te mogą wynikać z prowadzonego przez producenta programu rozwoju produktów.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nie udziela żadnego rodzaju rękojmi czy poręczeń w odniesieniu do niniejszego podręcznika lub opisanych w nich produktów.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nie odpowiada za szkody, straty, koszty i wydatki bezpośrednie, pośrednie, uboczne lub specjalne wynikające z bądź odnoszące się do niniejszego materiału lub produktów w nim opisanych.

Wyprodukowane przez Polar Electro Oy,
Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE.

Tel. +358 8 5202 100, faks +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