

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY



**SMART
COACHING**

since 1977

Manual de utilizare

POLAR FT80

CUPRINS

| | | | |
|----------------------------------------|----------|---------------------------------------|-----------|
| 1. SĂ ÎNCEPEM | 4 | 3. ANTRENAMENT | 10 |
| Cum să vă cunoașteți | | Începeți antrenamentul | 11 |
| calculatorul pentru antrenament | | Înteruperea | |
| Polar FT80 | 4 | antrenamentului | 11 |
| Butoane și structura | | Optimizați-vă antrenamentul de | |
| meniului | 5 | rezistență cu îndrumarea | |
| Începerea cu setările de | | privind ritmul cardiac | 12 |
| bază | 6 | | |
| 2. ÎNAINTE DE | | 4. DUPĂ ANTRENAMENT | 14 |
| ANTRENAMENT | 7 | Analiza datelor | |
| Activați-vă propriul program | | antrenamentului | 14 |
| pentru antrenament Polar | | Transferul datelor | 16 |
| Star | 7 | | |
| Realizați testul de formă fizică | | 5. INFORMĂȚII IMPORTANTE | 18 |
| Polar | 9 | Îngrijirea aparatului | |
| | | dumneavoastră | 18 |
| | | Măsuri de siguranță | 22 |

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| Specificații tehnice | 24 |
| Garanția internațională Polar | |
| limitată | 26 |

1. SĂ ÎNCEPEM

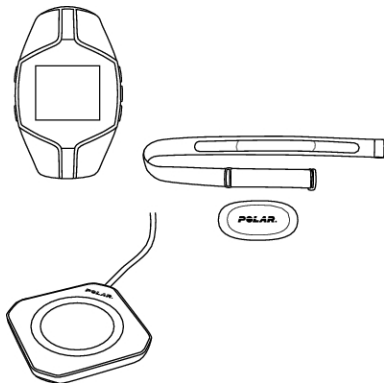
Cum să vă cunoașteți calculatorul pentru antrenament Polar FT80

Calculatorul pentru antrenament Polar FT80 înregistrează și afișează ritmul cardiac și alte date în timpul antrenamentului.

Senzorul pentru ritm cardiac Polar H1 transmite semnalul de ritm cardiac la calculatorul pentru antrenament. Senzorul pentru ritm cardiac este format dintr-un conector și o curea.

Puteți transfera ușor datele între FT80 și serviciul web polarpersonaltrainer.com cu software-ul Polar FlowLink™ și WebSync.

Cea mai nouă versiune a acestui ghid de începere a utilizării și manualul de utilizare complet pot fi descărcate de la www.polar.com/support.



Butoane și structura meniului

▲ SUS: Accesați meniul și deplasați-vă prin listele de selectare, reglați valorile

● OK: Confirmați selecțiile, selectați tipul de antrenament sau setările antrenamentului

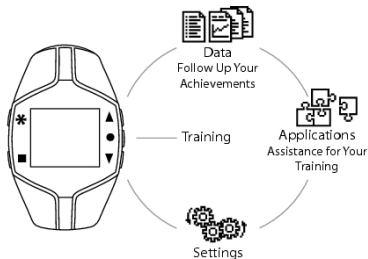
▼ JOS: Accesați meniul și deplasați-vă prin listele de selectare, ajustați valorile

■ ÎNAPOI:

- Ieșiți din meniu
- Reveniți la nivelul anterior
- Anulați selectarea
- Lăsați neschimbate setările
- Cu o apăsare lungă, reveniți la vederea Timp

* LUMINĂ:

- Luminează afișajul
- Cu o apăsare lungă, accesați meniul rapid în vederea Timp (pentru a bloca butoanele, a seta alarma sau a selecta fusul orar) sau în timpul antrenamentului (pentru a regla sunetul pentru antrenament sau a bloca butoanele)



Începerea cu setările de bază

Pentru activarea aparatului dvs. FT80, mențineți apăsat orice buton timp de o secundă. După activarea lui FT80, acesta nu poate fi oprit.

1. **Language** (Limbă): Selectați **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português** sau **Suomi** cu SUS/JOS. Apăsați OK.
2. Se afișează **Please enter basic settings** (Vă rugăm introduceți setările de bază). Apăsați OK.
3. Selectați **Time format** (Formatul orei).
4. Introduceți **Time** (Ora).
5. Introduceți **Date** (Data).
6. Selectați **Units** (Unități). Selectați sistemul metric (kilograme, centimetri, KCAL) sau sistemul imperial (livre, picioare, CAL).

7. Introduceți **Weight** (Greutatea).
8. Introduceți **Height** (Înălțimea).
9. Introduceți **Date of birth** (Data nașterii).
10. Selectați **Sex** (Sexul). Se afișează
11. **Settings OK?** (Setările sunt OK?).
Selectați **Yes** (Da) pentru acceptarea și salvarea setărilor. Se afișează **Basic settings complete** (Setările de bază sunt complete), iar FT80 intră în modul Time (Oră).
Selectați **No** (Nu) dacă doriți să schimbați setările. Se afișează **Please enter basic settings** (Vă rugăm introduceți setările de bază). Introduceți din nou setările de bază.

2. ÎNAINTE DE ANTRENAMENT

Activați-vă propriul program pentru antrenament Polar Star

Programul de antrenament adaptiv, personalizat și încorporat Polar Star vă asigură intensitatea optimă și obiectivele de timp pentru antrenament. Calculatorul de antrenament vă furnizează feedback asupra performanțelor după fiecare sesiune de antrenament și o dată pe săptămână.

FT80 creează un program de antrenament pe baza informațiilor utilizatorului (greutate, înălțime, vârstă, sex), nivelul de formă fizică, nivelul de activitate și obiectivul antrenamentului.

Prin analiza rezultatelor săptămânale de antrenament și a nivelului de formă fizică, calculatorul de antrenament vă furnizează îndrumările pentru antrenament pentru săptămâna următoare. Programul de antrenament se adaptează obiceiurilor dvs. de antrenament și nivelului de formă fizică aflat în schimbare.

1. În vederea Time (Timp), selectați **Menu > Applications > Training program > Create new program** (Meniu > Aplicații > Program de antrenament > Creare program nou) și **Yes** (Da).
2. Realizați testul formei fizice Polar. Pentru informații suplimentare, vezi pagina următoare.

3. Selectați obiectivul antrenamentului:
 - **Improve fitness** (Îmbunătățirea formei fizice)
 - **Maximize fitness** (Maximizarea formei fizice)

 4. Se afișează **Training program created!** (Programul de antrenament a fost creat!)

 5. În continuare se afișează **View week targets?** (Vizualizare ținte săptămânale?). Selectați **YES** (DA) pentru a vizualiza țintele de timp și calorii pentru prima săptămână de antrenament. Dacă selectați **No** (Nu), se afișează **Training program active!** (Programul de antrenament este activ!), iar FT80 revine la vederea Timp.

 6. Apăsați JOS și OK pentru a vizualiza timpul țintă de antrenament în trei zone ale ritmului cardiac (ținte de intensitate). Apăsați JOS pentru schimbarea afișajului.

 7. Acum v-ați activat programul de antrenament. Mențineți apăsat **ÎNAPOI** pentru a reveni în vederea Timp.
- Pentru a vizualiza mai târziu țintele săptămânale, selectați **Menu > Applications > Training Program > View week targets** (Meniu > Aplicații > Program de antrenament > Vizualizare ținte săptămânale).

Realizați testul de formă fizică Polar

1. Purtați senzorul pentru ritm cardiac, stați întins și relaxați-vă timp de 1-3 minute.
2. În modul Timp, selectați **Menu** > **Applications** > **Fitness test** > **Start test** (Meniu > Aplicații > Test de formă fizică > Începere test). Testul de formă fizică începe imediat după ce FT80 a localizat ritmul dvs. cardiac.
3. Aproximativ după 5 minute, un semnal sonor va indica finalul testului, iar rezultatul testului va apare pe afișaj.
4. Apăsăți OK. Se afișează **UPDATE VO_{2max}?** (ACTUALIZARE _{2max}?).
5. Selectați **Yes** (Da) pentru a salva rezultatul testului în **User information** (Informații utilizator) și **OwnIndex results** (Rezultate index propriu). Cunoașteți valoarea măsurată în laborator a VO_{2max} și ați introdus-o în **User information** (Informații utilizator), selectați **No** (Nu) pentru a salva rezultatul testului numai în **OwnIndex results** (Rezultate index propriu).

3. ANTRENAMENT

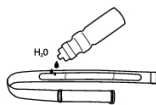
Purtați senzorul pentru ritm cardiac în vederea măsurării ritmului cardiac.

1. Umeziți zona electrozilor de pe curea.
2. Atașați conectorul la curea.
3. Legați cureaua în jurul pieptului, sub mușchii pectorali și prindeți cârligul la celălalt capăt al curelei.
4. Reglați lungimea curelei pentru a fi bine fixată, dar confortabilă. Verificați dacă zonele umede cu electrozi sunt bine lipite pe piele și dacă sigla Polar de pe conector este în poziție centrală și orientată în sus.



Detașați conectorul de la curea și clătiți cureaua cu jet de apă după fiecare utilizare. Transpirația și umiditatea pot menține umezi electrozii și senzorul pentru rata cardiacă activat. Acest lucru va reduce durata de viață a bateriei senzorului pentru ritm cardiac. Pentru instrucțiuni detaliate privind spălarea, consultați Informații importante.

1.



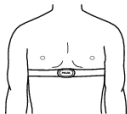
2.



3.



4.



Începeți antrenamentul

1. Purtați calculatorul pentru antrenament și senzorul pentru ritm cardiac.
2. Apăsați OK și selectați **Start training** (Începeți antrenamentul) sau apăsați lung OK dacă doriți să începeți înregistrarea sesiunii de antrenament.

Pentru a modifica sunetele, vederea ritmului cardiac sau setările de antrenament înainte de a începe sesiunea de antrenament, selectați **Training Settings** (Setări de antrenament). Pentru informații suplimentare, consultați secțiunea Setări.



Sesiunea dvs. de antrenament este salvată numai când înregistrarea a fost activată mai mult de un minut.

Înteruperea antrenamentului

Pentru a vă întrerupe ședința de antrenament, apăsați ÎNAPOI.

Pentru a continua înregistrarea antrenamentului, apăsați OK o dată.

Pentru a opri sesiunea de antrenament, apăsați ÎNAPOI de două ori și este afișat **Stopped** (Oprit).

Pentru informații suplimentare asupra feedback-ului instantaneu privind ședința de antrenament, consultați manualul complet al utilizatorului la www.polar.com/support.



Un rezumat al antrenamentului va fi prezentat numai dacă ședința de antrenament a durat mai mult de un minut.

Optimizați-vă antrenamentul de rezistență cu îndrumarea privind ritmul cardiac

Antrenamentul de rezistență cu Polar FT80 vă ajută să vă îmbunătățiți efectiv rezistența și forța musculară, ghidând ritmul cardiac de recuperare între seturile de exerciții în timpul antrenamentului.

1. Creați până la trei modele de antrenament în **polarpersonaltrainer.com** și descărcați antrenamentul(le) pe FT80. Consultați Transferarea datelor pentru informații suplimentare.
2. După ce ați descărcat antrenamentele pe FT80, apăsați OK și apăsați JOS pentru a selecta **Start strength training** (Începeți antrenamentul de rezistență). Apăsați OK de două ori și este afișat **Start workout?** (Începeți antrenamentul). Selectați **Yes** (Da) și apăsați OK. Selectați antrenamentul și apăsați OK. Selectați exercițiul pe

care doriți să-l efectuați din listă. Apăsați OK și începeți antrenamentul cu primul set.

3. Când ați încheiat un set, FT80 vă anunță care este timpul optim de recuperare. Stați jos și așteptați să vedeți când graficul ritmului cardiac atinge linia punctată de pe afișaj și auziți un semnal sonor. Acum v-ați revenit suficient. Este afișat mesajul **Start next set!** (Începeți setul următor).
4. Când ați încheiat toate seturile unui exercițiu, apăsați OK și este afișat **Exercise completed?** (Exercițiul încheiat?). Selectați **Yes** (Da) pentru a salva datele exercițiului. Setul de exerciții este acum eliminat din lista de exerciții din această sesiune.
5. Selectați exercițiul pe care doriți să-l executați în continuare și terminați antrenamentul.

- După antrenament, transferați datele pe **polarpersonaltrainer.com** pentru urmărirea ușoară a dezvoltării nivelului dvs. de formă fizică. Pentru informații suplimentare, consultați Transferarea datelor.

Dacă nu ați descărcat încă antrenamentele de pe **polarpersonaltrainer.com**, FT80 ghidează încă antrenamentul dvs. de rezistență informându-vă cât timp să vă odihniți între fiecare set.

- Apăsați OK și selectați **Start strength training** (Începeți antrenamentul de rezistență).
- Când ați încheiat un set, FT80 vă anunță care este timpul optim de recuperare. Stați jos și așteptați să vedeți când graficul ritmului cardiac atinge linia punctată de pe afișaj și auziți un semnal sonor. Acum v-ați revenit suficient. Este afișat mesajul

Start next set! (Începeți setul următor!). Faceți exercițiile și încheiați antrenamentul.

- După antrenament, transferați datele la **polarpersonaltrainer.com** pentru urmărirea ușoară a dezvoltării nivelului dvs. de formă fizică. Pentru informații suplimentare, consultați Transferul datelor.

Dacă ați activat programul de antrenament STAR, antrenamentele de rezistență efectuate sunt acumulate automat la rezultatele de antrenament săptămânale.

4. DUPĂ ANTRENAMENT

Analiza datelor antrenamentului

Analizați datele antrenamentului în **Training files** (Fișierele antrenamentului), **Week summaries** (Rezumatele săptămânale) și **Totals** (Totaluri).

Fișierele antrenamentului

Selectați **Data > Training files** (Date > Fișierele antrenamentului) pentru a vizualiza informații detaliate despre antrenament referitoare la cele mai recente 100 ședințe de antrenament.

Când **Training files** (Fișierele antrenamentului) se umple, cel mai vechi fișier de antrenament este înlocuit cu cel mai recent. Dacă doriți să salvați fișierul pentru o perioadă mai lungă, transferați-l la www.polarpersonaltrainer.com.

Pentru a șterge fișierul de antrenament, selectați **Data > Delete files > Training files** (Date > Ștergere fișiere > Fișierele antrenamentului) și fișierul pe care doriți să-l ștergeți. Este afișat **Delete file?** (Ștergere fișier?). Selectați **Yes** (Da). Este afișat **Remove from total?** (Ștergere din total?). Pentru a șterge fișierul din totaluri, de asemenea, selectați **Yes** (Da).

Rezumate săptămânale

Selectați **Data > Week summaries** (Date > Rezumate săptămânale) pentru a vizualiza datele de antrenament și rezultatele din ultimele 16 săptămâni.

Pentru resetarea rezumatelor săptămânale, selectați **Data > Reset weekly summaries > Reset weeks? (Date > Resetare rezumate săptămânale > Resetare săptămâni?)**. Selectați **Yes (Da)** pentru a reseta rezumatele săptămânale.

Totalurile

Selectați **Data > Totals since xx.xx.xxxx** (Date > Totaluri de la xx.xx.xxxx) pentru a vizualiza durata totală cumulativă, numărul de ședințe de antrenament și caloriile începând de la ultima resetare.

Pentru resetarea totalurilor, selectați **Data > Reset totals (Date > Resetare totaluri)** și selectați **Yes (Da)**.

Transferul datelor

Folosiți exerciții de antrenament de rezistență predefinite sau adăugați propriile exerciții de antrenament de rezistență la **polarpersonaltrainer.com** și transferați-le pe FT80 pentru a vă ghida ședința de antrenament de rezistență. După ședința (ședințele) de antrenament, urmăriți ușor dezvoltarea nivelului dvs. de formă fizică transferând datele de pe FT80 la **polarpersonaltrainer.com**. Prima dată, urmați cu atenție instrucțiunile:

1. Transferați antrenamentele de rezistență pe FT80:

1. Înregistrați-vă în polarpersonaltrainer.com.

2. Urmăriți instrucțiunile de pe ecranul computerului pentru a descărca și instala software-ul de transfer al datelor WebSync pe computerul dvs. Dacă v-ați înregistrat deja, dar nu ați descărcat WebSync, descărcați-l de la **polarpersonaltrainer.com -> downloads** (polarpersonaltrainer.com -> descărcări) și urmați asistentul de instalare.
3. Conectați cablul FlowLink la portul USB de pe computer.
4. Așezați FT80 pe FlowLink cu fața în jos.
5. Urmăriți procesul de transfer al datelor din software-ul WebSync de pe ecranul computerului. Consultați **polarpersonaltrainer.com "Help"** ("Ajutor " polarpersonaltrainer.com) pentru instrucțiuni despre transferul datelor.

2. Transferați datele de antrenament de pe FT80 în jurnalul dvs. din **polarpersonaltrainer.com**

1. Deschideți software-ul de transfer al datelor Web Sync pe computerul dvs.
2. Conectați cablul FlowLink la portul USB de pe computer.
3. Așezați FT80 pe FlowLink cu fața în jos.
4. Urmăriți transferul datelor de pe FT80 la **polarpersonaltrainer.com** pe ecranul computerului. Consultați **polarpersonaltrainer.com "Help"** ("Ajutor" polarpersonaltrainer.com) pentru instrucțiuni suplimentare.

5. INFORMAȚII IMPORTANTE

Îngrijirea aparatului dumneavoastră

Calculator pentru antrenament: Mențineți calculatorul pentru antrenament curat.

Curățați-l cu o soluție de săpun delicat și apă, după care clătiți-l cu apă curată. Nu scufundați calculatorul pentru antrenament în apă. Uscați-l cu grijă cu ajutorul unui prosop moale. Nu folosiți niciodată alcool sau vreun material abraziv, cum ar fi lână metalică sau produse chimice de curățat.

Conectorul: Detașați conectorul de la curea după fiecare utilizare și uscați-l cu ajutorul unui prosop moale. Curățați conectorul cu soluție de apă și săpun, când este necesar. Nu folosiți niciodată alcool sau vreun material abraziv (de ex. lână metalică sau produse chimice de curățat).

Cureaua: Clătiți cureaua sub jet de apă după fiecare utilizare și puneți-o la uscat. Curățați cureaua delicat cu soluție de apă și săpun, când este necesar. Nu folosiți săpun lichid,

deoarece poate lăsa reziduuri pe curea. Nu cufundați cureaua în apă, nu o călcați și nu o înălbiți. Nu întindeți cureaua și nu îndoiți brusc zonele cu electrozi.



Verificați eticheta de pe curea pentru a vedea dacă este lavabilă la mașină. Nu puneți niciodată cureaua sau conectorul în uscător!

Uscați și păstrați separat cureaua și conectorul pentru a crește la maximum durata de viață a bateriei senzorului pentru ritm cardiac. Păstrați calculatorul pentru antrenament și senzorul pentru ritm cardiac într-un loc răcoros și uscat. Nu le depozitați într-un mediu umed, într-un material care nu permite ventilația (o pungă de plastic sau o geantă de sport) și nici cu un material conductiv (un prosop ud). Nu le expuneți la lumina directă a soarelui pe perioade lungi, de exemplu nu le lăsați într-o mașină sau montate pe un cadru de bicicletă.

Service

În perioada de garanție de doi ani, vă recomandăm să apelați pentru service, cu excepția înlocuirii bateriei, la un Centru de service Polar autorizat. Garanția nu acoperă daunele sau pagubele cauzate de un service neautorizat de Polar Electro.

Pentru informații de contact și toate adresele centrelor de service Polar, vizitați www.polar.com/support și site-urile web specifice pentru fiecare țară.

Înregistrați produsul dumneavoastră Polar la <http://register.polar.fi/> pentru a vă asigura că putem îmbunătăți produsele și serviciile noastre pentru a răspunde mai bine nevoilor dumneavoastră.



Numele de utilizator pentru contul dvs. Polar este întotdeauna adresa dvs. de e-mail. Același nume de utilizator și aceeași parolă sunt valabile pentru înregistrarea produsului Polar, polarpersonaltrainer.com, forumul de discuții Polar și înregistrarea la Știri.

Înlocuirea bateriilor

Calculatorul pentru antrenament FT80 și senzorul pentru ritmul cardiac Polar H1 au fiecare câte o baterie care poate fi înlocuită de către utilizator. Pentru a schimba o baterie, vă rugăm să respectați cu atenție instrucțiunile, conform capitoului Înlocuiți singuri bateriile.

Anterior înlocuirii bateriilor, vă rugăm să observați următoarele:

- Este afișat indicatorul pentru baterie descărcată când au mai rămas aproximativ 10-15% din capacitatea bateriei.
- Utilizarea excesivă a luminii de fundal consumă bateria mai rapid.
- Lumina de fundal și sunetul sunt oprite automat când este afișat indicatorul de baterie descărcată. Orice alarme declanșate anterior apariției indicatorului de baterie descărcată vor rămâne active.
- În condiții de vreme rece, poate să apară indicatorul de baterie descărcată, dar va dispărea la creșterea temperaturii.

Înlocuiți singuri bateriile

Când înlocuiți bateria, verificați ca inelul de etanșare să nu fie deteriorat, în acest caz trebuie să îl înlocuiți cu unul nou. Puteți achiziționa seturile inel de etanșare/baterie de la distribuitorii Polar și Centrele de service autorizate Polar. În SUA și Canada, inele de etanșare suplimentare sunt disponibile la Centrele de service autorizate Polar. În SUA, seturile inel de etanșare/baterie sunt de asemenea disponibile la www.shoppolar.com.

Nu lăsați bateriile la îndemâna copiilor. În cazul înghițirii, adresați-vă imediat unui medic.

Bateriile trebuie eliminate corect, în conformitate cu reglementările locale.

La manevrarea unei baterii noi, complet încărcate, evitați contactul similar prinderii, adică simultan din ambele părți, cu metal sau unelte conductoare electric, cum ar fi cleștii de sertizat. Aceasta poate scurtcircuita bateria, ducând la descărcarea mai rapidă a acesteia. De obicei, scurtcircuitarea nu deteriorează bateria, dar îi poate reduce capacitatea și durata de viață.



Pericol de explozie dacă bateria este înlocuită cu una de tip eronat.

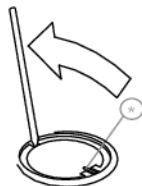
Schimbarea bateriei calculatorului pentru antrenament

1. Deschideți capacul bateriei cu ajutorul unei monede, răsucind de la CLOSE (ÎNCHIS) la OPEN (DESCHIS) (A1).
2. Scoateți capacul bateriei și ridicați cu grijă pentru a scoate bateria cu un băț mic rigid sau o bară, cum ar fi o scobitoare. Se preferă un instrument nemetalic. Aveți grijă să nu deteriorați elementul metalic solid (*) sau canelurile. (A2) Introduceți o baterie cu partea pozitivă (+) spre exterior.
3. Înlocuiți inelul de etanșare cu unul nou (dacă este disponibil), montându-l fix în canelura capacului pentru a asigura etanșeitarea.
4. Așezați capacul la loc și răsuciți în sens orar către CLOSE (ÎNCHIS).

A1



A2



Schimbarea bateriei senzorului pentru ritm cardiac

1. Ridicați capacul bateriei și deschideți-l folosind clema de la curea. (B1)
2. Scoateți bateria veche din capacul bateriei cu un băț mic sau o bară de mărime corespunzătoare, cum ar fi o scobitoare. Se preferă un instrument nemetalic. Procedați cu atenție pentru a nu deteriora capacul bateriei.
3. Introduceți bateria în interiorul capacului cu partea negativă (-) spre exterior. Asigurați-vă că inelul de etanșare este în canelură pentru a asigura etanșeitarea.
4. Aliniați marginea bateriei de pe capacul bateriei cu canalul de pe conector și apăsați capacul bateriei la loc în poziție. Trebuie să auziți un zgomot specific.

B1



Măsuri de siguranță

Calculatorul pentru antrenament Polar vă arată indicatorii de performanță. Indică nivelul efortului și al intensității fiziologice în timpul ședințelor de antrenament pe care le efectuați. Nu există nicio altă utilizare intenționată sau implicită.

Minimizarea riscurilor în timpul antrenamentului

Antrenamentul poate implica un anumit risc. Înainte de a începe un program normal de antrenament, răspundeți la următoarele întrebări referitoare la starea dumneavoastră de sănătate. Dacă răspundeți afirmativ la oricare dintre aceste întrebări, consultați un medic înainte de orice program de antrenament.

- Ați fost inactiv fizic în ultimii 5 ani?
- Aveți tensiune arterială ridicată sau colesterol ridicat în sânge?
- Luați medicamente pentru tensiunea arterială sau inimă?
- Aveți antecedente de probleme respiratorii?
- Aveți simptomele unei afecțiuni?

- Vă recuperați după o afecțiune gravă sau un tratament medical?
- Folosiți un stimulator cardiac sau alt dispozitiv electronic implantat?
- Fumați?
- Sunteți însărcinată?

În plus față de intensitatea antrenamentului, medicația pentru boli de inimă, tensiune, afecțiuni psihologice, astm, respirație, etc, precum și unele băuturi energizante, alcoolul și nicotina pot afecta, de asemenea, ritmul cardiac.

Este important să fiți atent(ă) la reacțiile corpului dumneavoastră din timpul antrenamentului. **Dacă simțiți dureri neașteptate sau oboseală excesivă în timpul antrenamentului, se recomandă întreruperea exercițiilor sau continuarea acestora la o intensitate mai scăzută.**

Rețineți! Dacă folosiți un stimulator cardiac, puteți folosi calculatoarele pentru antrenament Polar. În teorie, interferența cu stimulatorul cardiac cauzată de produsele Polar nu ar trebui să fie posibilă. În practică, nu există rapoarte care să sugereze că vreo persoană a suferit

vredată interferențe. Nu putem totuși emite o garanție oficială privind adecvarea produselor noastre pentru toate stimulatoarele cardiace sau alte dispozitive implantate, din cauza varietății de dispozitive disponibile. Dacă aveți îndoieli sau dacă aveți senzații neobișnuite în timpul folosirii produselor Polar, consultați-vă medicul sau contactați producătorul dispozitivului electronic implantat pentru a decide în condiții de siguranță în cazul dumneavoastră.

Dacă aveți alergii la orice substanță care intră în contact cu pielea dumneavoastră sau dacă suspectați o reacție alergică ca urmare a utilizării produsului, verificați materialele listate la capitolul Specificații tehnice. Pentru a evita orice reacție a pielii față de senzorul pentru ritm cardiac, purtați-l peste cămașă, dar umeziți bine cămașa sub zona electrozilor pentru a asigura o funcționare perfectă.



Impactul combinat dintre umezeală și frecare intensă poate duce la apariția unei culori negre pe suprafața senzorului pentru ritm cardiac, care poate păta hainele deschise la culoare. Dacă folosiți pe piele parfum sau substanțe pentru

îndepărtarea insectelor, trebuie să vă asigurați că nu intrați în contact cu calculatorul pentru antrenament sau cu senzorul pentru ritm cardiac.

Echipamentul de antrenament cu componente electronice poate produce semnale de interferență. Pentru a rezolva aceste probleme, încercați următoarele:

1. Îndepărtați senzorul pentru ritm cardiac de pe piept și folosiți echipamentul de antrenament așa cum ați face în mod normal.
2. Răsuciți unitatea pentru încheietură până când găsiți zona în care valoarea afișată nu este afectată și simbolul inimii nu clipește. Interferența este adesea mai gravă pe partea din față a panoului de afișare al echipamentului, în timp ce partea stângă sau cea dreaptă ale panoului nu prezintă în general interferențe.
3. Așezați la loc senzorul pentru ritm cardiac pe piept și mențineți unitatea pentru încheietura mâinii cât mai mult în această zonă în care nu se prezintă interferențe.

Dacă FT80 continuă să nu funcționeze, echipamentul poate prezenta un zgomot electric prea mare pentru măsurarea ritmului cardiac.

FT80 poate fi folosit în timp ce înotați.

Pentru menținerea etanșeității, **nu apăsați butoanele sub apă**. Pentru informații suplimentare, vizitați <http://www.polar.com/support>.

Specificații tehnice

Calculator pentru antrenament

| | |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tipul bateriei | CR 2025 |
| Durata de viață a bateriei | În medie 8 luni (antrenament 1h/zi de 7 ori pe săptămână) |
| Garnitura capacului bateriei | Inel-O 23,0 x 0,6 material EPDM |
| Temperatura de funcționare | -10 °C până la +50 # / 14 °F până la 122 °F |
| Materialul curelei pentru încheietură | Poliuretan |
| Capacul posterior și catarama curelei pentru încheietură | Oțel inox în conformitate cu Directiva UE 94/27/UE și amendamentul 1999/C 205/05 asupra eliberării nichelului din produsele care intră în contact direct și prelungit cu pielea. |
| Acuratețea ceasului | Mai bună de ± 0,5 secunde / zi la temperatura de 25 °C / 77 °F. |
| Acuratețea măsurării ritmului cardiac | ± 1% sau ± 1 bpm, oricare dintre acestea este mai mare, definiția se aplică pentru condițiile stării constante. |
| Rezistența la apă | 50 m (Adecvat pentru scăldat și înot) |

Senzorul pentru ritmul cardiac

| | |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Tipul bateriei | CR 2025 |
| Durata de viață a bateriei | O medie de 1500 de ore de folosire |
| Garnitura bateriei | Inel-O 20,0 x 0,90 material silicon |
| Temperatura de funcționare | -10 °C până la +50 °C / 14 °F până la 122 °F |
| Materialul conectorului | ABS |
| Materialul curelei | 38 % poliamidă, 29 % poliuretan, 20 % elastan, 13 % poliester |
| Rezistența la apă | 30 m (Adecvat pentru scăldat și înot) |

Valori limită

| | |
|---------------------------------------|------------------------|
| Cronometru | 23 ore 59 min 59 s |
| Ritm cardiac | 15 - 240 bpm |
| Timp total | 0 - 9999 h 59 min 59 s |
| Calorii totale | 0 - 999999 kcal/Cal |
| Număr total de antrenamente | 65 535 |
| Anul nașterii | 1921 - 2020 |
| Viteza maximă cu un senzor GPS | 199,9 km/h |
| Viteza maximă cu emițătorul de picior | 29,5 km/h |

Polar FlowLink și Polar WebSync 2.1 (sau ulterior)

| | |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cerințe de sistem: | PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0 Intel Mac OS X 10.5 sau ulterior |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Calculatorul pentru antrenament Polar FT80 aplică următoarele tehnologii brevetate, între altele:

- Evaluarea OwnZone® pentru determinarea limitelor ritmului cardiac personal pentru acea zi
- Transmisia codificată OwnCode®
- Tehnologia OwnIndex® pentru testarea formei fizice
- Calculul personal al caloriilor OwnCal®
- Tehnologia WearLink® pentru măsurarea ritmului cardiac
- Transferul datelor FlowLink®

Garanția internațională Polar limitată

- Această garanție nu afectează drepturile statutare ale consumatorului în condițiile legislației naționale sau statale aplicabile în vigoare sau drepturile consumatorului față de distribuitor, provenite din contractul de vânzări/achiziții.
- Această garanție internațională limitată Polar este emisă de către Polar Electro Inc. pentru consumatorii care au achiziționat acest produs în SUA sau Canada. Prezenta garanție internațională Polar limitată este emisă de către Polar Electro Oy pentru clienții care au achiziționat acest produs din alte țări.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantează clientului/cumpărătorului original al acestui produs că produsul va funcționa fără niciun defect material sau de manoperă timp de doi (2) ani de la data achiziționării.
- **Chitanța achiziției inițiale reprezintă dovada cumpărării!**

- Garanția nu acoperă bateria, uzura normală, deteriorarea datorată utilizării greșite, abuzului, accidentelor sau neconformării cu măsurile de precauție; întreținerea incorectă, utilizarea în scopuri comerciale, carcasele/afișajele, banda pentru braț, banda elastică și îmbrăcămintea Polar fisurate, sparte sau zgâriate.
- Garanția nu acoperă nicio daună, pierdere, costuri sau cheltuieli, directe, indirecte sau incidente, pe cale de consecință sau speciale, datorate sau în legătură cu produsul.
- Articolele achiziționate uzate nu sunt acoperite de garanția de doi (2) ani decât dacă legislația locală stipulează acest lucru.
- În timpul perioadei de garanție produsul va fi reparat sau înlocuit în mod gratuit la oricare dintre Centrele de service Polar autorizate, indiferent de țara de unde a fost achiziționat produsul.

Garanția pentru oricare dintre produse va fi limitată la țările în care produsul a fost pus pe piață inițial.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlanda. Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestui manual nu poate fi folosită sau reprodusă sub nicio formă sau prin orice mijloc fără acordul prealabil în scris al Polar Electro Oy.

Numele și logurile din acest manual sau pe ambalajele acestui produs sunt mărci comerciale Polar Electro Oy. Numele și logurile cu un simbol ® din acest manual sau pe ambalajele acestui produs sunt mărci comerciale înregistrate Polar Electro Oy. Windows este o marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation, iar Mac OS este o marcă comercială înregistrată a Apple Inc.

Polar Electro Oy este o companie certificată ISO 9001:2008.

CE 0537

Acest produs este conform cu Directivele 93/42/CEE, 1999/5/CE și 2011/65/EU. Declarația de conformitate respectivă este disponibilă la adresa www.polar.com/support.

Informațiile de reglementare sunt disponibile la www.polar.com/support.



Acest marcaj care reprezintă o pubeză pe roți tăiată cu o linie arată că produsele Polar sunt dispozitive electronice și se încadrează în Directiva 2002/96/CE a Parlamentului European și a Consiliului cu privire la deșeurile de echipamente electrice și electronice (WEEE) și bateriile și acumulatorii utilizați în produse se încadrează în Directiva 2006/66/CE a Parlamentului European și a Consiliului din 6 septembrie 2006 cu privire la baterii și acumulatori și la deșeurile de baterii și acumulatori. Aceste produse și bateriile/acumulatorii din interiorul produselor Polar trebuie eliminate separat în modul indicat în țările UE.



Acest marcaj indică faptul că produsul este protejat față de șocurile electrice.

Precizări legale

- Materialul din acest manual are numai rol informativ. Produsele pe care le descrie sunt supuse modificării ca urmare a programului de dezvoltare al producătorului fără a fi prealabil notificate.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nu face nicio observație sau garanție cu privire la acest manual sau cu privire la produsele descrise aici.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nu este responsabil niciun fel de pentru daune, pierderi, costuri sau cheltuieli directe, indirecte sau accesorii, obișnuite sau speciale care decurg din sau sunt legate de utilizarea acestui material sau a produselor descrise aici.

Produs de Polar Electro Oy, Professorintie 5,
FIN-90440 KEMPELE.

Tel +358 8 5202 100, Fax +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