

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY



**SMART
COACHING**

since 1977

Osnovni priročnik

POLAR FT80

VSEBINA

1. ZA ZAČETEK.....	3	Izboljšajte svojo vadbo za moč z uravnavanjem svojega srčnega utripa	11
Spoznajte svoj vadbeni računalnik Polar FT80	3		
Gumb in sestava menija.....	4		
Začnite z osnovnimi nastavitvami	5		
2. PRED VADBO	6	4. PO VADBI	13
Vklopite vaš vadbeni program Polar Star	6	Pregled podatkov o vadbi	13
Izvedite Polarjev test telesne pripravljenosti	8	Prenos podatkov.....	15
3. VADBA	9	5. POMEMBNE INFORMACIJE	17
Začni trening.....	10	Vzdrževanje vašega izdelka	17
Prekinitev vadbe	10	Varnostni ukrepi	21
		Tehnične specifikacije.....	23
		Polarjeva omejena mednarodna garancija	25

1. ZA ZAČETEK

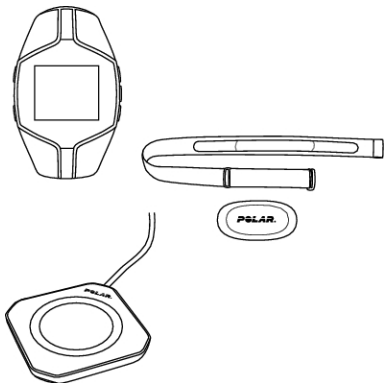
Spoznajte svoj vadbeni računalnik Polar FT80

Vadbeni računalnik Polar FT80 med vadbo beleži in prikazuje vaš srčni utrip in druge podatke.

Senzor srčnega utripa **Polar H1** oddaja do vadbenega računalnika signal srčnega utripa. Senzor srčnega utripa je sestavljen iz konektorja in traku.

Podatke lahko preprosto prenašate med svojim FT80 in spletno storitvijo polarpersonaltrainer.com s Polar FlowLink™ in programsko opremo WebSync.

Celoten uporabniški priročnik in najnovejšo različico tega vodnika za začetek uporabe lahko prenesete z www.polar.com/support.



Gumb in sestava menija

▲ GOR: Vstopite v meni in se premaknite skozi izbirne sezname, nastavite vrednosti

● V REDU: Potrdite izbire, izberite vrsto vadbe ali nastavitve vadbe

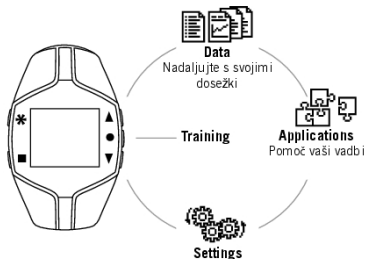
▼ DOL: Vstopite v meni in se premaknite skozi izbirne sezname, nastavite vrednosti

■ NAZAJ:

- Zapustite meni
- Vrnite se na prejšnjo raven
- Prekličite izbiro
- Pustite nastavitve nespremenjene
- Z dolgim pritiskom se vrnite na pogled Čas

* LUČ:

- Osvetlite zaslon
- Z dolgim pritiskom vstopite v hitri meni v pogled Čas (da zaklenete gumba, nastavite alarm ali izberete časovno območje), ali med vadbo (da prilagodite zvoke vadbe ali zaklenete gumba)



Začnite z osnovnimi nastavitvami

Da bi vklopili vaš FT80, pritisnite in držite katerikoli gumb za eno sekundo. Ko je FT80 vklopljen, se ga ne da izklopiti.

- Language:** (Jezik:) Izberite **Deutsch** (nemščina), **English** (angleščina), **Español** (španščina), **Français** (francoščina), **Italiano** (italijanščina), **Português** (portugalščina) ali **Suomi** (finščina) z gumbom GOR/DOL. Pritisnite gumb V REDU.
- Please enter basic settings** (Vnesi osnovne nastavitve) je prikazano. Pritisnite V REDU.
- Izberite **Time format** (Časovni format).
- Vnesite **Time** (Čas).
- Vnesite **Date** (Datum).
- Izberite **Units** (Enote). Izberite metrične (kilogrami, centimetri, KCAL) ali imperialne (funti, čevlji, CAL) enote.
- Vnesite **Weight** (Teža).
- Vnesite **Height** (Višina).
- Vnesite **Date of birth** (Datum rojstva).
- Izberite **Sex** (Spol).
- Settings OK?** (Nastavitve v redu?) je prikazano. Izberite **Yes** (Da), da sprejmete in shranite nastavitve. **Basic settings complete** (Osnovne nastavitve zaključene) je prikazano in FT80 vstopi v način Čas. Izberite **No** (Ne), če želite spremeniti nastavitve. **Please enter basic settings** (Vnesi osnovne nastavitve) je prikazano. Ponovno vnesite osnovne nastavitve.

2. PRED VADBO

Vklopite vaš vadbeni program Polar Star

Prilagodljiv, osebno nastavljen in vgrajeni vadbeni program Polar Star vam nudi optimalno intenzivnost in časovne cilje za vašo vadbo. Vadbeni računalnik vam po vsaki vadbi in enkrat na teden da povratne informacije o vaši aktivnosti.

FT80 ustvari vadbeni program, ki temelji na vaših uporabniških podatkih (teža, višina, starost, spol), stopnji telesne pripravljenosti, stopnji aktivnosti in vadbenem cilju.

Z analiziranjem vaših tedenskih vadbenih rezultatov in stopnje telesne pripravljenosti, vam vadbeni računalnik ponudi usmeritev za vadbo za naslednji teden. Vadbeni program se prilagodi vašim vadbenim navadam in vaši spreminjajoči se stopnji telesne pripravljenosti.

1. V načinu Čas izberite **Menu > Applications > Training program > Create new program** (Meni > Aplikacije > Vadbeni program > Ustvari nov program) in **Yes** (Da).
2. Izvedite Polarjev test telesne pripravljenosti. Za več informacij glejte naslednjo stran.

3. Izberite svoj vadbeni cilj:
 - **Improve fitness** (Izboljšaj telesno pripravljenost)
 - **Maximize fitness** (Maksimiraj telesno pripravljenost)
4. **Training program created!**
(Vadbeni program ustvarjen!) je prikazano.
5. Nato je prikazano **View week targets?** (Ogled tedenskih ciljev?). Izberite **YES** (DA) za ogled ciljnega časa in kalorij za vaš prvi teden vadbe. Če izberete **No** (Ne), se prikaže **Training program active!** (Program vadbe aktiven!) in FT80 se vrne v pogled Čas.
6. Pritisnite gumba DOL in V REDU za ogled ciljnega vadbenega časa v treh različnih območjih srčnega utripa (ciljne intenzivnosti). Pritisnite gumb DOL za spremembo zaslona.

7. Zdaj ste vklopili svoj vadbeni program. Pritisnite in držite gumb **NAZAJ** za vrnitev v pogled Čas.

Za poznejši ogled svojih tedenskih ciljev izberite **Menu > Applications > Training Program > View week targets** (Meni > Aplikacije > Vadbeni program > Ogled tedenskih ciljev).

Izvedite Polarjev test telesne pripravljenosti

1. Nosite senzor srčnega utripa, ulezite se in sprostite 1-3 minute.
2. V načinu Čas izberite **Menu** > **Applications** > **Fitness test** > **Start test** (Meni > Aplikacije > Test telesne pripravljenosti > Začni test). Test telesne pripravljenosti se prične takoj, ko FT80 zazna vaš srčni utrip.
3. Približno 5 minut kasneje bo pisk naznanil konec testa in na zaslonu se bodo prikazali vaši rezultati testa.
4. Pritisnite gumb V REDU. **UPDATE VO_{2max}?** (POSODOBIM VO_{2max} ?) je prikazano.
5. Izberite **Yes** (Da), da shranite rezultat testa v **User information** (Uporabniški podatki) in **OwnIndex results** (Rezultati OwnIndex). Če poznate svojo laboratorijsko izmerjeno vrednost za VO_{2max} in ste jo vnesli v **User information** (Uporabniški podatki), izberite **No** (Ne), da shranite svoje rezultate testa samo v **OwnIndex results** (Rezultati OwnIndex).

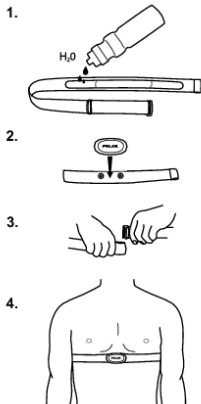
3. VADBA

Nosite senzor srčnega utripa za izmero srčnega utripa.

1. Navlažite območje elektrod na traku.
2. Pritrdite priključek na trak.
3. Pričvrstite trak okoli svojega oprsja, tik pod prsnimi mišicami ter pritrdite sponko na drugi konec traku.
4. Prilagodite dolžino traku, da bo dobro, a obenem udobno nameščen. Preverite, ali so vlažna območja elektrod nameščena trdno ob vaši koži in ali je Polarjev logotip na priključku v osrednjem in pokončnem položaju.



Po vsaki uporabi odstranite s traku priključek in splaknite trak pod tekočo vodo. Znoj in vlaga lahko ohranita elektrode mokre in senzor srčnega utripa sprožen. Zaradi tega se bo življenjska doba sensorja srčnega utripa skrajšala. Za bolj podrobna navodila o pranju, glejte Pomembne informacije.



Začni trening

1. Nosite vadbeni računalnik in senzor srčnega utripa.
2. Pritisnite V REDU in izberite **Start training** (Začni vadbo) ali dolgo držite gumb V REDU, ko želite začeti beležiti svojo vadbo.

Če želite spremeniti zvok, prikaz srčnega utripa, ali druge nastavitve vadbe pred pričetkom vadbe, izberite **Training Settings** (Nastavitve vadbe). Za več informacij glejte Nastavitve.



Vaša vadba se shrani le, če je beleženje vklopljeno več kot eno minuto.

Prekinitev vadbe

Za premor vadbe, pritisnite gumb NAZAJ.

Za nadaljevanje beleženja vadbe, pritisnite enkrat V REDU.

Za prekinitev vadbe dvakrat pritisnite gumb NAZAJ in prikaže se **Stopped** (Prekinjeno).

Za več informacij glede takojšnje povratne informacije o vadbi, glejte celotni uporabniški priročnik na www.polar.com/support.



Povzetek vadbe bo prikazan le, če je vadba trajala več kot eno minuto.

Izboljšajte svojo vadbo za moč z uravnavanjem svojega srčnega utripa

Vadba za moč s Polar FT80 vam bo učinkovito pomagala okrepiti mišice in izboljšati moč mišic z uravnavanjem srčnega utripa med serijami vaj med vadbo.

1. Ustvarite do tri vadbe na **polarpersonaltrainer.com** in prenesite vadbo(e) na svoj FT80. Za več informacij glejte Prenos podatkov.
2. Ko ste prenesli vadbe na svoj FT80, pritisnite gumba V REDU in DOL, da izberete **Start strength training** (Začni vadbo za moč). Pritisnite gumb V REDU dvakrat in prikaže se **Start workout?** (Začnem vadbo?). Izberite **Yes** (Da) in pritisnite V REDU. Izberite vadbo in pritisnite V REDU. Izberite vajo, ki jo želite izvesti iz seznama. Pritisnite V REDU in pričnite vadbo s prvo serijo.
3. Ko serijo zaključite, vam FT80 posreduje optimalni čas uravnave srčnega utripa. Usedite se in počakajte, da vidite, kdaj diagram srčnega utripa doseže točkasto linijo na prikazovalniku, in zaslišali boste pisk. Sedaj se je srčni utrip uravnal v zadostni meri. Prikaže se **Start next set!** (Začni naslednjo serijo!).
4. Ko ste zaključili z vsemi serijami določene vaje, pritisnite V REDU in prikaže se **Exercise completed?** (Vaja zaključena?). Izberite **Yes** (Da), da shranite podatke o vaji. Serija vaj je sedaj odstranjena iz vašega seznama vaj v tej seji.
5. Izberite vajo, ki jo želite izvesti, in zaključite vadbo.
6. Po vadbi prenesite podatke na **polarpersonaltrainer.com** za enostavno sledenje razvoju stopnje telesne pripravljenosti. Za več informacij glejte Prenos podatkov.

Če vadb še niste prenesli iz **polarpersonaltrainer.com**, bo FT80 še vedno vodil vašo vadbo za moč in vas obveščal, kako dolg počitek morate narediti med serijami.

1. Pritisnite V REDU in izberite **Start strength training** (Začni vadbo za moč).
2. Ko serijo zaključite, vam FT80 posreduje optimalni čas uravnave srčnega utripa. Usedite se in počakajte, da vidite, kdaj diagram srčnega utripa doseže točkasto linijo na prikazovalniku, in zaslišali boste pisk. Sedaj se je srčni utrip uravnal v zadostni meri. Prikaže se **Start next set!** (Začni naslednjo serijo!). Izvedite vaje in zaključite vadbo.
3. Po vadbi prenesite podatke na **polarpersonaltrainer.com** za enostavno sledenje razvoju stopnje telesne pripravljenosti. Za več informacij glejte Prenos podatkov.

Če ste aktivirali STAR program vadbe, bodo izvedene vadbe za moč samodejno vključene v tedenske rezultate vadbe.

4. PO VADBI

Pregled podatkov o vadbi

Pregled vaših podatkov o vadbi v **Training files** (Datoteke o vadbi), **Week summaries** (Tedenski povzetki) in **Totals** (Skupaj).

Datoteke o vadbi

Izberite **Data > Training files** (Podatki > Datoteke o vadbi) za ogled podrobnih informacij o vadbi za zadnjih 100 vadb.

Ko so **Training files** (Datoteke o vadbi) polne, se najstarejšo datoteko o vadbi zamenja z najnovejšo. Če želite katero datoteko shraniti za dalj časa, jo prenesite na www.polarpersonaltrainer.com.

Za brisanje vadbene datoteke izberite **Data > Delete files** (Podatki > Briši datoteke) in datoteko, ki jo želite izbrisati. **Delete file?** (Brišem datoteko?) je prikazano. Izberite **Yes** (Da). **Remove from total?** (Odstranim iz skupaj?) je prikazano. Za odstranitev datoteke iz vseh zbranih, izberite **Yes** (Da).

Tedenski povzetki

Izberite **Data > Week summaries** (Podatki > Tedenski povzetki) za ogled podatkov o vadbi in rezultatov zadnjih 16 tednov.

Za ponastavitev tedenskih povzetkov izberite **Data > Reset weekly summaries > Reset weeks?** (Podatki > Ponastavi tedenske povzetke > Ponastavim tedne?). Izberite **Yes** (Da), da ponastavite tedenske povzetke.

Skupaj

Izberite **Data > Totals since xx.xx.xxxx** (Podatki > Skupaj od xx.xx.xxxx) za ogled skupnega kumulativnega trajanja, števila vadb in kalorij od zadnje ponastavitve.

Za ponastavitev vsega zbranega, izberite **Data > Reset totals** (Podatki > Ponastavi skupaj) in izberite **Yes** (Da).

Prenos podatkov

Uporabite že pripravljene vaje za vadbo za moč ali dodajte svoje vaje za vadbo za moč na **polarpersonaltrainer.com** in prve prenesite na svoj FT80 za vodenje vadbe za moč. Po vadbi(ah) enostavno sledite svojemu razvoju stopnje telesne pripravljenosti s prenosom podatkov vadbe iz FT80 na

polarpersonaltrainer.com. Prvič pozorno upoštevajte navodila:

1. Prenesite vadbne za moč na svoj vadbeni računalnik FT80:

1. Registrirajte se na polarpersonaltrainer.com.
2. Sledite navodilom na zaslonu računalnika za prenos in namestitvev programske opreme prenosa podatkov WebSync na svoj računalnik.
Če ste se že registrirali, vendar še niste prenesli WebSync, ga prenesite v **polarpersonaltrainer.com -> prenos**i in sledite čarovniku za namestitvev.
3. Vključite FlowLink kabel v USB vhod na svojem računalniku.
4. FT80 namestite na FlowLink navzdol.
5. Sledite postopku za prenos podatkov s programsko opremo WebSync na zaslonu računalnika. Glejte **polarpersonaltrainer.com "Pomoč"** za nadaljnja navodila o prenosu podatkov.

2. Prenesite podatke vadbe iz FT80 v svoj dnevnik na polarpersonaltrainer.com

1. Odprite programsko opremo prenosa podatkov Web Sync v svojem računalniku.
2. Vključite FlowLink kabel v USB vhod na svojem računalniku.
3. FT80 namestite na FlowLink navzdol.
4. Sledite prenosu podatkov iz FT80 na polarpersonaltrainer.com na zaslonu računalnika. Za nadaljnja navodila glejte **polarpersonaltrainer.com** "**Pomoč**".

5. POMEMBNE INFORMACIJE

Vzdrževanje vašega izdelka

Vadbeni računalnik: Poskrbite, da bo vaš vadbeni računalnik ostal čist. Očistite ga z blagim milom in vodo ter splaknite s čisto vodo. Ne potaplajte ga v vodo. Previdno ga posušite s suho brisačo. Za čiščenje nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala (jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

Priključek: Po vsaki uporabi odstranite s traku priključek in ga osušite z mehko brisačo. Očistite priključek z blagim milom in vodo, ko je to potrebno. Nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala (npr. jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

Trak: Po vsaki uporabi splaknite trak pod tekočo vodo in ga obesite, da se posuši. Očistite trak nežno z blagim milom in vodo, ko je to potrebno. Ne uporabljajte vlažilnih mil, saj lahko na traku puščajo sledi. Traku ne namakajte, likajte, kemično čistite ali belite. Ne raztegujte traku ali močno upogibajte območja elektrod.



Preverite nalepko na vašem traku, da si pogledate ali je strojno pralen. Nikoli ne dajajte traku ali priključka v sušilnik!

Ločeno posušite in shranite trak in priključek, da zagotovite čim daljšo življenjsko dobo baterije senzorja srčnega utripa. Hranite vadbeni računalnik in senzor srčnega utripa na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte ju v vlažnih prostorih, v nepredušnem materialu (plastični vrečki ali športni torbi) ali s prevodnim materialom (mokra brisača). Ne izpostavljajte ju neposredni sončni svetlobi za dalj časa, na primer v avtu ali nameščenega na kolesu.

Servis

Med dvoletnim garancijskim obdobjem vam priporočamo, da servis ali zamenjavo baterij izvede samo pooblaščen Polarjev servisni center. Garancija ne pokriva škode ali posledične škode, ki jo povzroči servis, ki ga ni pooblastil Polar Electro.

Za kontaktne informacije in vse naslove Polarjevih servisnih centrov obiščite www.polar.com/support in spletno stran za vašo državo.

Registrirajte svoj izdelek Polar na <http://register.polar.fi/> in nam pomagajte pri izboljšavi naših izdelkov in storitev, s katerimi bomo bolje zadostili vašim potrebam.



Uporabniški račun za vaš račun Polar je vedno vaš e-poštni naslov. Za Polarjevo registracijo izdelka, spletno stran polarpersonaltrainer.com, Polarjev forum in registracijo na novice veljata enako uporabniško ime in geslo.

Zamenjava baterij

Vadbeni računalnik FT80 in senzor srčnega utripa Polar H1 imata baterijo, ki jo lahko uporabnik zamenja sam. Da bi lahko sami zamenjali baterijo, pozorno upoštevajte navodila, opisana v poglavju Samostojna zamenjava baterij.

Pred zamenjavo baterij upoštevajte naslednje:

- Prikaz nizkega stanja baterije se pojavi, ko preostane le še 10-15 % zmogljivosti baterije.
- Prekomerna uporaba osvetlitve ozadja povzroča hitro izpraznjenje baterije.
- Osvetlitev ozadja in zvok se samodejno izklopita, ko se prikaže nizko stanje baterije. Vsi alarmi, ki so bili nastavljeni pred pojavom nizkega stanja baterije, ostanejo vklopljeni.
- V mrzlih pogojih se lahko pojavi prikaz nizkega stanja baterije, a izgine, ko temperatura naraste.

Samostojna zamenjava baterij

Pri zamenjavi baterije zagotovite, da tesnilni obroček ni poškodovan, sicer ga zamenjajte z novim. Komplete tesnilnih obročkov/baterij lahko kupite pri dobro založenih Polarjevih trgovcih in pooblaščenih Polarjevih servisih. V ZDA in Kanadi so tesnilni obročki na voljo le pri pooblaščenih Polarjevih servisnih centrih. V ZDA so kompleti tesnilnih obročkov/baterij na voljo na www.shoppolar.com.

Hranite baterije stran od otrok. Če pride do zaužitja, takoj obiščite zdravnika.

Baterije je treba ustrezno odstraniti v skladu z lokalnimi predpisi.

Ko ravirate z novo, povsem napolnjeno baterijo, se izognite tesnemu stiku, se pravi istočasno z obeh strani, s kovino ali orodji, ki prevajajo elektriko, kot npr. pinceta. To lahko vodi do kratkega stika baterije, zaradi česar se bo hitreje izpraznila. Običajno kratki stik ne poškoduje baterije, vendar pa lahko zmanjša zmogljivost in skrajša njeno življenjsko dobo.



Obstaja nevarnost eksplozije, če je baterija zamenjana z napačno vrsto.

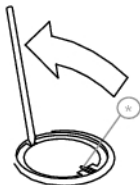
Zamenjava baterije vadbenega računalnika

1. Odprite pokrov baterije s kovancem tako, da obrnete pokrov s CLOSE (ZAPRI) na OPEN (ODPRI) (A1).
2. Odstranite pokrov baterije in previdno dvignite baterijo z ustrezno majhno trdo palčko, npr. z zobotrebce. Raje uporabite nekovinski pripomoček. Bodite previdni, da ne poškodujete kovinskega zvočnega elementa (*) ali utorov. (A2)
3. Novo baterijo vstavite s pozitivno (+) stranjo obrnjeno navzven.
4. Nadomestite stari tesnilni obroček z novim (če je na voljo), tako da bo dobro nameščen v utoru pokrova ter tako zagotavljal vodoodpornost.
4. Nazaj namestite pokrov in ga obrnite v smeri urinega kazalca v položaj CLOSE (ZAPRI).

A1



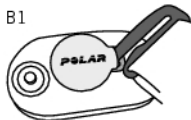
A2



Zamenjava baterije senzorja srčnega utripa

1. Dvignite odprt pokrov baterije s pomočjo sponke na traku. (B1)
2. Odstranite staro baterijo iz pokrova baterije z ustrezno majhno trdo palčko, npr. z zobotrebce. Raje uporabite nekovinski pripomoček. Pazite, da ne poškodujete pokrova baterije.
3. Vstavite baterijo v pokrov tako, da bo negativna (-) stran obrnjena navzven. Prepričajte se, da je tesnilni obroček v utoru, da zagotovite vodoodpornost.
4. Poravnajte rob na pokrovu baterije z režo na priključku in potisnite pokrov baterije nazaj na svoje mesto. Slišati bi morali zaskočitev.

B1



Varnostni ukrepi

Polarjev vadbeni računalnik prikazuje, kako dobro ste se odrezali. Prikazuje raven fizičnega napora in intenzivnosti vašega treninga. Ni namenjen nobeni drugi uporabi.

Zmanjševanje tveganj pri vadbi

Vadba lahko vključuje nekatera tveganja. Preden začnete z običajnim vadbenim programom, odgovorite na naslednja vprašanja glede vašega zdravstvenega stanja. Če na katerokoli vprašanje odgovorite z DA, se pred pričetkom kateregakoli vadbenega programa posvetujte z zdravnikom.

- Ste v zadnjih 5 letih bili fizično neaktivni?
- Imate visok krvni pritisk ali visok holesterol v krvi?
- Ali jemljete katero koli zdravilo za uravnavanje krvnega pritiska ali za srce?
- Ali ste v preteklosti imeli težave z dihanjem?
- Imate simptome katerekoli bolezni?
- Ali okrevate od težke bolezni ali zdravljenja?
- Ali uporabljate srčni spodbujevalnik ali katero drugo vstavljeno elektronsko napravo?
- Ali kadite?
- Ali ste noseči?

Poleg intenzivne vadbe, zdravil za srčne bolezni, krvni pritisk, psihološka stanja, astmo, dihanje, itd. lahko na srčni utrip vplivajo tudi nekateri energijski napitki, alkohol in nikotin.

Pomembno je, da ste pozorni na odziv vašega telesa med treningom. **Če med vadbo začutite nenadno bolečino ali prekomerno utrujenost, je priporočljivo, da z vadbo prenehate ali nadaljujete z manjšo intenzivnostjo.**

Opomba! Če uporabljate srčni spodbujevalnik, lahko uporabljate vadbene računalnike Polar. Načelno Polarjevi izdelki ne bi smeli vplivati na srčni spodbujevalnik. Dejansko ni poročil o tem, da bi kdorkoli zaznal vpliv na srčni spodbujevalnik. Vendar, vseeno ne moremo izdati uradnega zagotovila o skladnosti naših izdelkov s srčnimi spodbujevalniki ali drugimi vsadki zaradi raznolikosti naprav, ki so na voljo. Če imate dvome, ali če zaznate nenavadne občutke med uporabo Polarjevih izdelkov, se prosimo, obrnite na svojega zdravnika ali proizvajalca vsajene elektronske naprave za določitev varnosti v vašem primeru.

Če ste alergični na katerokoli snov, ki pride v stik z vašo kožo ali, če sumite alergično reakcijo zaradi uporabe izdelka, preverite seznam materialov, navedenih v tehničnih podatkih. Da bi preprečili kožne reakcije na senzor srčnega utripa, ga nosite čez majico, vendar jo dobro navlažite pod elektrodami, da zagotovite brezhibno delovanje.



Združen vpliv vlage in močnega drgnjenja lahko povzroči, da površina senzorja srčnega utripa začne spuščati črno barvo in pusti madeže na svetlih oblačilih. Če na kožo nanašate parfüm ali sredstva proti mrčesu, morate zagotoviti, da ti ne pridejo v stik z vadbenim računalnikom ali senzorjem srčnega utripa.

Vadbena oprema z elektronskimi komponentami lahko povzroči moteče signale. Za odpravo težav poskusite naslednje:

1. odstranite senzor srčnega utripa iz prsnega koša in uporabite vadbeno opremo kot bi jo običajno uporabili.

2. Zapestno enoto premikajte naokoli, dokler ne najdete območja, kjer ne prihaja do prikaza napačnega branja ali utripanja znaka srca. Interference so pogosto najhujše tik pred prikazovalno ploščo opreme, medtem ko sta leva in desna stran prikazovalnika bolj ali manj brez motenj.
3. Namestite senzor srčnega utripa nazaj na vaše prsi in ohranite zapestno enoto čim bližje temu območju brez motenj.

Če FT80 še zmeraj ne deluje, je morda del opreme električno preveč hrupno za brezžično merjenje srčnega utripa.

FT80 lahko nosite med plavanjem. Za vzdrževanje voodpornosti **pod vodo ne pritiskajte gumbov.** Za več informacij obiščite <http://www.polar.com/support>.

Tehnične specifikacije

Vadbeni računalnik

Vrsta baterije	CR 2025
Življenjska doba baterije	Povprečno 8 mesecev (vadba 1 uro/dan, 7 dni/teden)
Obroček za zatesnitev pokrova baterije	O-obroč 23,0 x 0,6 material EPDM
Delovna temperatura	-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F
Material zapestnega traku	Poliuretan
Zaščitni pokrov in zaponka zapestnega traku	Nerjaveče jeklo v skladu z evropsko direktivo EU 94/27/EU in spremembo 1999/C 205/05 glede izločanja niklja iz izdelkov, namenjenih, da pridejo v neposreden in podaljšan stik s kožo.
Točnost ure	Boljša od $\pm 0,5$ sekunde/dan pri 25 °C / 77 °F temperature.
Točnost meritve srčnega utripa	$\pm 1\%$ ali ± 1 bpm, karkoli je večje, opredelitev velja za stacionarne pogoje.
Vodoodpornost	50 m (primerno za kopanje in plavanje)

Senzor srčnega utripa

Vrsta baterije	CR 2025
Življenjska doba baterije	Povprečno 1500 ur uporabe
Tesnilni obroček baterije	O-obroček 20,0 x 0,90, material silikon
Delovna temperatura	-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F
Material priključka	ABS
Material traku	38 % poliamid, 29 % poliuretan, 20 % elastan, 13 % poliester
Vodoodpornost	30 m (primerno za kopanje in plavanje)

Mejne vrednosti

Kronometer	23 h 59 min 59 s
Srčni utrip	15 - 240 bpm
Skupni čas	0 - 9999 h 59 min 59 s
Skupne kalorije	0 - 999999 kcal/Cal
Skupno štetje vaj	65 535
Leto rojstva	1921 - 2020
Maksimalna hitrost z GPS senzorjem	199,9 km/h
Maksimalna hitrost s senzorjem korakov	29,5 km/h

Polar FlowLink in Polar WebSync 2.1 (ali novejši)

Sistemske zahteve: PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0
Intel Mac OS X 10.5 ali novejši

Vadbeni računalnik Polar FT80 uporablja naslednje patentirane tehnologije, med drugim:

- Ocenjevanje OwnZone® za določitev osebnih meja ciljnega srčnega utripa za dan
- OwnCode® za kodiran prenos
- Tehnologijo OwnIndex® za testiranje vaše fizične pripravljenosti
- OwnCal® za osebno računanje kalorij
- WearLink® tehnologijo za merjenje srčnega utripa
- FlowLink® za prenos podatkov

Polarjeva omejena mednarodna garancija

- Ta garancija ne vpliva na potrošnikove zakonite pravice iz veljavnih državnih ali deželnih zakonov ali potrošnikove pravice do trgovca, ki izhajajo iz prodajne/kupne pogodbe.
- Polarjevo omejeno mednarodno garancijo je izdalo podjetje Polar Electro Inc. za potrošnike, ki so izdelek kupili v ZDA ali Kanadi. Polarjevo omejeno mednarodno garancijo je podjetje Polar Electro Oy izdalo za potrošnike, ki so kupili izdelek v drugih državah.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. jamči prvotnemu potrošniku/kupcu te naprave, da izdelek nima materialnih ali proizvodnih napak za dve (2) leti od datuma nakupa.
- **Račun, ki ga prejmete ob nakupu, je dokaz o nakupu!**

- Garancija ne pokriva baterije, običajne obrabe, poškodb zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril; nepravilnega vzdrževanja, komercialne uporabe, počenih, zlomljenih ali opraskanih ohišij/zaslonov, elastičnega traku in Polarjevih oblačil.
- Garancija ne pokriva poškodb, izgube, stroškov ali izdatkov, neposrednih, posrednih ali slučajnih, posledičnih ali posebnih na podlagi izdelka ali ki so z njim povezani.
- Izdelkov iz druge roke dveletna (2) garancija ne pokriva, razen če je drugače določeno z lokalnimi zakoni.
- Med garancijskim obdobjem bo izdelek popravljen ali ga zamenjal eden od pooblaščenih Polarjevih servisnih centrov, ne glede na državo nakupa.

Garancija za kateri koli izdelek je omejena na države, kjer je izdelek bil prvotno dan na trg.

Avtorske pravice © 2013 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finska. Vse pravice pridržane. Noben del tega priročnika se ne sme v kakršnikoli obliki zlorabiti ali razmnoževati brez predhodnega pisnega dovoljenja podjetja Polar Electro Oy.

Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali v embalaži tega izdelka so registrirane blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali pakiranja tega izdelka, označeni s simbolom ®, so registrirane blagovne znamke Polar Electro Oy. Windows je registrirana blagovna znamka Microsoft Corporation, Mac OS pa registrirana blagovna znamka Apple Inc.

Polar Electro Oy je podjetje s certifikatom ISO 9001:2008.

CE 0537

Ta izdelek je skladen z direktivo 93/42/EGS, 1999/5/ES in 2011/65/EU. Veljavno Izjavo o skladnosti najdete na www.polar.com/support.

Podatki, določeni s predpisi, so na voljo na www.polar.com/support.



Oznaka s prečrtanim smetnjakom nakazuje, da so Polarjevi izdelki elektronske naprave in zanje velja Direktiva 2002/96/ES Evropskega parlamenta in Sveta o odpadni električni in elektronski opremi (OEEO), za baterije in akumulatorje, uporabljene pri teh izdelkih, pa velja Direktiva 2006/66/ES Evropskega parlamenta in Sveta z dne 6. septembra 2006 o baterijah in akumulatorjih ter odpadnih baterijah in akumulatorjih. Te izdelke in baterije/akumulatorje v Polarjevih izdelkih je zato v državah EU treba odstraniti ločeno.



Ta oznaka nakazuje, da je izdelek zaščiten pred električnimi udarci.

Omejitev odgovornosti

- Gradivo v tem priročniku je informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi proizvajalčevega programa neprestanega razvoja spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne izjavlja ali jamči za ta priročnik ali izdelke, ki so v njem opisani.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne odgovarja za poškodbe, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne, ki izvirajo iz uporabe tega materiala ali izdelkov, opisanih tam, ali ki so z njimi povezane.

Izdelal 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