

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY



**SMART
COACHING**

since 1977

Pikaopas

POLAR FT80

SISÄLLYS

1. KÄYTÖN ALOITTAMINEN	3	4. HARJOITUKSEN JÄLKEEN	12
Tutustu Polar FT80		Harjoitustietojen	
-harjoitustietokoneeseesi	3	tarkasteleminen	12
Näppäimet ja valikkorakenne	4	Tiedonsiirto.....	13
Perusasetuksista aloittaminen	5		
2. ENNEN HARJOITTELUA	6	5. TÄRKEITÄ TIETOJA	15
Polar Star -harjoitusohjelman		Tuotteen huoltaminen	15
aktivoiminen.....	6	Huomioitavaa.....	19
Polar-kuntotestin		Tekniset tiedot	21
suorittaminen.....	7	Rajoitettu kansainvälinen	
		Polar-takuu.....	22
3. HARJOITTELU	8		
Harjoituksen aloittaminen	9		
Harjoituksen lopettaminen.....	9		
Optimoi voimaharjoituksesi			
sykeohjauksella.....	10		

1. KÄYTÖN ALOITTAMINEN

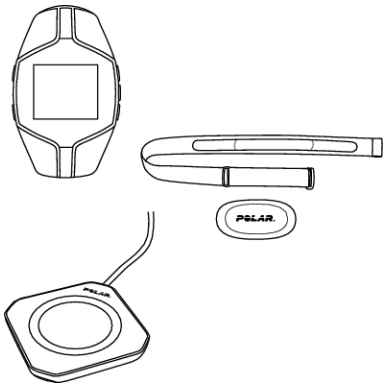
Tutustu Polar FT80 -harjoitustietokoneeseesi

Polar FT80 -harjoitustietokone tallentaa ja näyttää sykkeesi sekä muut tiedot harjoituksen aikana.

Polar H1 -sykesensori välittää sykesignaalin harjoitustietokoneelle. Sykesensoriin kuuluu lähetinyksikkö ja kiinnitysvyö.

Voit siirtää tietoja helposti FT80-harjoitustietokoneen ja polarpersonaltrainer.com-verkkopalvelun välillä Polar FlowLink™ -tiedonsiirtolaitteella ja WebSync-ohjelmalla.

Tämän pikaoppaan viimeisin versio ja täydellinen käyttöohje ovat ladattavissa osoitteessa www.polar.com/fi/tuki.



Näppäimet ja valikkorakenne

▲ YLÖS: Avaa valikko ja liiku valintaluetteloissa, säädä arvoja.

● OK: Vahvasta valinta, valitse harjoitustapa tai -asetukset.

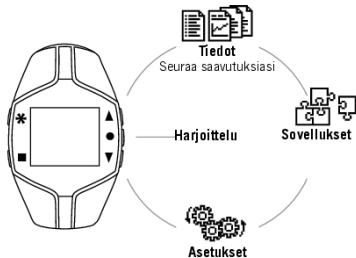
▼ ALAS: Avaa valikko ja liiku valintaluetteloissa, säädä arvoja.

■ TAKAISIN:

- Poistu valikosta
- Palaa edelliselle tasolle
- Peruuta valinta
- Älä muuta asetuksia
- Pitkä painallus: palaa ajannäyttötilaan

* VALO:

- Valaise näyttö
- Pitkä painallus: siirry pikavalikkoon ajannäytössä (voit esim. lukita näppäimet, asettaa hälytyksen tai valita aikavyöhykkeen) tai harjoituksen aikana (voit esim. säätää harjoitusääniä tai lukita näppäimet)



Perusasetuksista aloittaminen

Aktivoi FT80-harjoitustietokone painamalla mitä tahansa näppäintä sekunnin ajan. Aktivoinnin jälkeen FT80-harjoitustietokonetta ei voi sammuttaa.

1. **Kieli:** Valitse **Deutsch** (saksa), **English** (englanti), **Español** (espanja), **Français** (ranska), **Italiano** (italia), **Português** (portugali) tai **Suomi**YLÖS/ALAS-näppäimellä. Paina OK-näppäintä.
2. Näyttöön tulee **Syötä perusasetukset**. Paina OK-näppäintä.
3. Valitse **Ajan esitys**.
4. Syötä **Aika**.
5. Syötä **Päivämäärä**.
6. Valitse **Yksiköt**. Valitse metriset yksiköt (kg, cm, KCAL) tai brittiläiset yksiköt (lb, ft, CAL).
7. Syötä **Paino**.
8. Syötä **Pituus**.
9. Syötä **Syntymäaika**.
10. Valitse **Sukupuoli**.
11. **Asetukset OK?** tulee näyttöön. Hyväksy ja tallenna asetukset valitsemalla **Kyllä**. Näyttöön tulee **Perusasetukset valmiit** ja FT80 siirtyy ajannäyttötilaan. Valitse **Ei**, jos haluat muuttaa asetuksia. Näyttöön tulee **Syötä perusasetukset**. Määritä perusasetukset uudelleen.

2. ENNEN HARJOITTELUA

Polar Star -harjoitusohjelman aktivoiminen

Joustava, yksilöllinen ja sisäänrakennettu Polar Star -harjoitusohjelma asettaa harjoittelullesi optimaaliset teho- ja aikataavoitteet. Harjoitustietokone antaa palautetta suorituksestasi jokaisen harjoituskerran jälkeen ja kerran viikossa.

FT80-harjoitustietokone luo harjoitusohjelman käyttäjätietojesi (paino, pituus, ikä, sukupuoli), kunto- ja aktiivisuustasosi sekä harjoitustavoitteesi perusteella.

Analysoimalla harjoitustuloksiasi ja kuntotasoasi viikoittain harjoitustietokone antaa sinulle neuvoja seuraavan viikon harjoittelua varten. Harjoitusohjelma mukautuu harjoitustottumuksiisi ja kuntotasosi vaihteluihin.

1. Valitse ajannäyttötilassa **Valikko > Sovellukset > Harjoitusohjelma > Luo uusi ohjelma** ja **Kyllä**.
2. Suorita Polar-kuntotesti. Katso lisätietoja seuraavalta sivulta.
3. Valitse harjoitustavoitteesi:
 - **Paranna kuntoa**
 - **Maksimoi kunto**
4. **Harjoitusohjelma luotu!** tulee näyttöön.
5. Tämän jälkeen näyttöön tulee **Katso yko-tavoitteita?**. Valitse **KYLLÄ**, jos haluat nähdä ensimmäisen harjoitusviikkosi aika- ja kaloritavoitteet. Jos valitset **Ei**, näyttöön tulee ilmoitus **Harjoitusohjelma aktiivinen!** ja FT80 palaa ajannäyttötilaan.

6. Paina ALAS- ja OK-näppäimiä, jos haluat nähdä aikatavoitteesi kolmena eri sykealueena (tehotavoitteet). Paina ALAS-näppäintä, jos haluat vaihtaa näkymää.
7. Olet nyt aktivoinut harjoitusohjelmasi. Palaa ajannäyttötilaan pitämällä TAKAISIN-näppäintä painettuna.

Kun haluat tarkastella viikkotavoitteitasi myöhemmin, valitse **Valikko** > **Sovellukset** > **Harjoitusohjelma** > **Katso viikkotavoitteita**.

Polar-kuntotestin suorittaminen

1. Pue sykesensori yllesi, mene pitkällesi ja rentoudu 1–3 minuuttia ennen testiä.
2. Valitse ajannäyttötilassa **Valikko** > **Sovellukset** > **Kuntotesti** > **Aloita testi**. Kuntotesti alkaa heti kun FT80-harjoitustietokone on löytänyt sykkeesi.
3. Noin viiden minuutin kuluttua laite ilmoittaa testin päättymisestä äänimerkillä ja testituloksesi näkyy näytöllä.
4. Paina OK. **PÄIVITÄ VO_{2max}?** tulee näyttöön.
5. Tallenna testitulos **Käyttäjän tiedot**- ja **OwnIndex tulokset** -asetuksiin valitsemalla **Kyllä**. Jos VO_{2max}-arvosi on joskus mitattu laboratorio-olosuhteissa ja olet syöttänyt sen **Käyttäjän tiedot** -asetuksiin, valitse **Ei**, niin testituloksesi tallennetaan ainoastaan **OwnIndex tulokset** -asetuksiin.

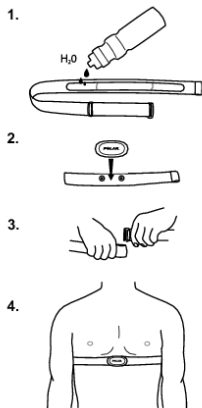
3. HARJOITTELU

Pue sykesensori yllesi sykkeenmittausta varten.

1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinnat.
2. Kiinnitä lähetinyksikkö kiinnitysvyöhön.
3. Kiedo kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille rintalihasten alapuolelle ja kiinnitä koukku vyön toiseen päähän.
4. Säädä lähettimen kiinnitysvyön pituus siten, että se on tiukasti, mutta mukavasti kiinni. Tarkista, että kostutetut elektrodipinnat ovat tiiviisti ihoasi vasten ja että lähetinyksikön Polar-logo on rintakehäsi keskellä oikeinpäin.



Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtelee kiinnitysvyö juoksevan veden alla jokaisen käyttökerran jälkeen. Hiki ja kosteus saattavat pitää elektrodit aktiivisina ja kuluttaa paristoa nopeammin. Tarkemmat pesuohjeet löydät osiosta Tärkeitä tietoja.



Harjoituksen aloittaminen

1. Pue harjoitustietokone ja sykesensori yllesi.
2. Paina OK ja valitse **Aloita**, tai paina pitkään OK, kun haluat aloittaa harjoituksesi tallentamisen.

Jos haluat muokata ääniä, sykenäkymää tai muita harjoitusasetuksia ennen harjoituksen aloittamista, valitse

Harjoitusasetukset. Katso lisätietoja osiosta Asetukset.



Harjoituksesi tallennetaan vain, kun tallennus jatkuu vähintään minuutin.

Harjoituksen lopettaminen

Keskeytä harjoitus painamalla TAKAISIN-näppäintä.

Voit jatkaa harjoituksen tallentamista painamalla OK-näppäintä kerran.

Lopeta harjoitus painamalla TAKAISIN-näppäintä toisen kerran, jolloin **Lopetettu** tulee näyttoon.

Lisätietoja välittömästi harjoituspalautteesta saat täydellisestä käyttöohjeesta, joka löytyy osoitteesta www.polar.com/fi/tuki.



Harjoitusyhteenvedo näytetään vain, jos harjoitus on kestänyt vähintään minuutin.

Optimoi voimaharjoituksesi sykeohjauksella

Voimaharjoittelu Polar FT80 -laitteella auttaa sinua parantamaan lihasvoimaasi tehokkaasti harjoittelun aikana ohjaamalla palautumissykkettäsi liikesarjojen välillä.

1. Voit luoda **polarpersonaltrainer.com**-palvelussa korkeintaan kolme harjoitusta ja ladata ne FT80-harjoitustietokoneellesi. Lisätietoja on osiossa Tiedonsiirto.
2. Kun olet ladannut harjoitukset FT80-laitteelle, paina OK ja valitse **Aloita voimaharjoittelu** painamalla ALAS-näppäintä. Paina OK-näppäintä kahdesti ja näyttöön tulee **Aloita harjoitus?**. Valitse **Kyllä** ja paina OK. Valitse voimaharjoitus ja paina OK. Valitse luettelosta harjoitus, jonka haluat suorittaa. Paina OK ja aloita harjoituksesi ensimmäinen sarja.
3. Kun olet suorittanut sarjan loppuun, FT80 kertoo sinulle optimaalisen palautumisajan. Istahda alas ja odota tarkkaillen milloin sykekuvaajasi saavuttaa näytöllä näkyvän katkoviivan ja kuulet äänimerkin. Olet nyt palautunut tarpeeksi. Näyttöön tulee **Aloita seuraava sarja!**
4. Kun olet suorittanut kaikki voimaharjoituksen sarjat loppuun, paina OK, ja näyttöön tulee **Liike valmis?** Tallenna harjoitustiedot valitsemalla **Kyllä**. Liikesarja poistuu nyt tämän harjoituksen liikeluettelosta.
5. Valitse seuraavaksi suoritettava liike ja suorita harjoitus loppuun.
6. Siirrä tiedot harjoituksen jälkeen **polarpersonaltrainer.com**-palveluun, missä sinun on helppo seurata kuntotasosi kehittymistä. Lisätietoja on osiossa Tiedonsiirto.

Jos et ole ladannut vielä harjoituksia **polarpersonaltrainer.com**-palvelusta, FT80 osaa silti opastaa sinua voimaharjoittelussa kertomalla kuinka pitkään sinun on levättävä sarjojen välissä.

1. Paina OK ja valitse **Aloita voimaharjoittelu**.
2. Kun olet suorittanut sarjan loppuun, FT80 kertoo sinulle optimaalisen palautumisajan. Istahda alas ja odota tarkkaillen milloin sykekuvaajasi saavuttaa näytöllä näkyvän katkoviivan ja kuulet äänimerkin. Olet nyt palautunut tarpeeksi. **Aloita seuraava sarja!** tulee näyttöön. Suorita liikkeet ja harjoitus loppuun.
3. Siirrä tiedot harjoituksen jälkeen **polarpersonaltrainer.com**-palveluun, missä sinun on helppo seurata kuntotasosi kehittymistä. Lisätietoja on osiossa Tiedonsiirto.

Jos olet aktivoinut Star-harjoitusohjelman, suoritettujen voimaharjoitukset kerääntyvät automaattisesti viikoittaisiin harjoitustuloksiisi.

4. HARJOITUKSEN JÄLKEEN

Harjoitustietojen tarkasteleminen

Voit tarkastella harjoitustietojasi kohdissa **Harjoitustiedostot**, **Viikoittaiset yht.vedot** ja **Kertymät**.

Harjoitustiedostot

Valitse **Tiedot** > **Harjoitustiedostot**, kun haluat katsella yksityiskohtaisia tietoja 100 viimeisimmästä harjoituskerrasta.

Kun **Harjoitustiedostojen** määrä ylittää 100, vanhin niistä korvataan uusimmalla. Jos haluat säilyttää tiedoston pidempään, siirrä se www.polarpersonaltrainer.com-palveluun.

Jos haluat poistaa harjoitustiedoston, valitse ensin **Tiedot** > **Poista tiedostot** > **Harjoitustiedostot** ja sitten tiedosto, jonka haluat poistaa. **Poista tiedosto?** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä**. **Poista kertymästä?** tulee näyttöön. Jos haluat poistaa tiedoston myös kertymästä, valitse **Kyllä**.

Viikoittaiset yhteenvedot

Valitse **Tiedot** > **Viikoittaiset yhteenvedot**, kun haluat katsella harjoitustietoja ja tuloksia viimeisten 16 viikon ajalta.

Voit nollata viikoittaiset yhteenvedot valitsemalla **Tiedot** > **Nollaa yko yhteenvedot** > **Nollaa viikot?**. Nollaa viikoittaiset yhteenvedot valitsemalla **Kyllä**.

Kertymät

Valitse **Tiedot > Kertymät lähtien xx.xx.xxxx**, kun haluat katsella harjoitusten kestoja, harjoituskertojen määriä ja kulutettuja kaloreita edellisestä nollauskerrasta alkaen.

Jos haluat nollata kertymät, valitse **Tiedot > Nollaa kertymät** ja valitse **Kyllä**.

Tiedonsiirto

Käytä valmiita voimaharjoitusliikkeitä tai lisää omia voimaharjoitusliikkeitä **polarpersonaltrainer.com**-palvelussa ja siirrä ne FT80-harjoitustietokoneeseesi ohjaamaan voimaharjoitteluasi. Seuraa kuntotasosi kehittymistä harjoitusten jälkeen helposti siirtämällä harjoitustiedot FT80-laitteeltasi **polarpersonaltrainer.com**-palveluun. Noudata ensimmäisellä kerralla ohjeita tarkasti:

1. Siirrä voimaharjoituksesi

FT80-laitteellesi:

1. Rekisteröidy
polarpersonaltrainer.com-palveluun.
2. Noudata ohjeita tietokoneesi näytöllä ja lataa sekä asenna WebSync-tiedonsiirto-ohjelma tietokoneellesi.
Jos olet jo rekisteröitynyt, muttet ole ladannut WebSync-ohjelmaa, lataa se valitsemalla **polarpersonaltrainer.com** -> **Lataukset** ja noudata näytölle tulevia asennusohjeita.
3. Kytke FlowLink-kaapeli tietokoneesi USB-porttiin.
4. Aseta FT80
FlowLink-tiedonsiirtoyksikölle näyttö alaspäin.
5. Seuraa WebSync-ohjelman tiedonsiirtoprosessia tietokoneesi näytöltä. Katso lisätietoja tiedonsiirrosta
polarpersonaltrainer.com-palvelun Ohjeesta.

2. Siirrä harjoitustiedot FT80-laitteelta polarpersonaltrainer.com-päiväkirjaan.

1. Avaa WebSync-tiedonsiirto-ohjelma tietokoneellasi.
2. Kytke FlowLink-kaapeli tietokoneesi USB-porttiin.
3. Aseta FT80-laitteesi
FlowLink-tiedonsiirtoyksikölle näyttö alaspäin.
4. Seuraa tietojen siirtoa
FT80-harjoitustietokoneelta polarpersonaltrainer.com-palveluun tietokoneesi näytöltä. Katso lisätietoja **polarpersonaltrainer.com-palvelun Ohjeesta.**

5. TÄRKEITÄ TIETOJA

Tuotteen huoltaminen

Harjoitustietokone: Pidä harjoitustietokoneesi puhtaana. Puhdista se miedolla saippua-vesiliuoksella ja huuhtelee puhtaalla vedellä. Älä upota harjoitustietokonetta veteen. Kuivaa se varovasti pehmeällä pyyhkeellä. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja, kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja.

Lähetinyksikkö: Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä jokaisen käyttökerran jälkeen ja kuivaa lähetinyksikkö pehmeällä pyyhkeellä. Puhdista lähetinyksikkö tarvittaessa miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja (kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja).

Kiinnitysvyö: Huuhtelee kiinnitysvyö juoksevan veden alla jokaisen käyttökerran jälkeen ja ripusta se kuivumaan. Puhdista kiinnitysvyö tarvittaessa hellävaraisesti miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä käytä kosteuttavia saippuuita, sillä niistä voi jäädä jäämiä

kiinnitysvyöhön. Älä liota, silitä, kuivapese, äläkä käytä valkaisuainetta. Älä venytä kiinnitysvyötä tai taivuta sen elektrodipintoja jyrkästi.



Tarkista kiinnitysvyön lapusta, onko vyö konepestävä. Älä koskaan laita kiinnitysvyötä tai lähetinyksikköä kuivausrumpuun!

Kuivaa ja säilytä kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö erillään pidentääksesi sykesensorin pariston käyttöikä. Säilytä harjoitustietokone ja sykesensori viileässä ja kuivassa paikassa. Älä säilytä niitä kosteassa, hengittämättömässä (muovikassissa tai urheilukassissa) tai sähköä johtavassa materiaalissa (märkä pyyhe). Älä jätä niitä pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen, esimerkiksi autoon tai pyörän pidikkeeseen.

Huolto

Suosittellemme, että kahden vuoden takuun aikana laitteen huoltotoimenpiteet (paristonvaihtoa lukuun ottamatta) suoritetaan ainoastaan Polarin valtuuttamissa huoltopisteissä. Takuu ei kata valtuuttamattomasta huollosta johtuvia suoria tai välillisiä vahinkoja.

Kaikkien Polar-huoltopisteiden yhteystiedot löydät osoitteesta www.polar.com/fi/tuki ja maakohtaisilta sivustoilta.

Voit rekisteröidä Polar-tuotteesi osoitteessa <http://register.polar.fi/?language=fi>. Näin varmistat, että voimme kehittää tuotteitamme ja palvelujamme vastaamaan entistä paremmin tarpeitasi.



Polar-tilin käyttäjätunnuksena on aina oma sähköpostiosoitteesi. Sama käyttäjänimi ja salasana toimivat Polar-tuotteiden rekisteröinnissä, polarpersonaltrainer.com-palvelussa, Polar-keskustelupalstalla ja uutiskirjeen rekisteröinnissä.

Paristojen vaihtaminen

FT80-harjoitustietokoneen ja Polar H1 -sykesensorin paristot ovat käyttäjän vaihdettavissa. Voit vaihtaa pariston itse noudattamalla kohdassa Paristojen vaihtaminen itse annettuja ohjeita.

Huomioi seuraavat asiat ennen paristojen vaihtamista:

- Näyttöön tulee heikon paristovirran symboli, kun pariston varauksesta on jäljellä 10–15 %.
- Taustavalon runsas käyttö kuluttaa paristoa nopeammin.
- Äänet ja taustavalo menevät automaattisesti pois päältä, kun näyttöön tulee heikosta paristovirrasta kertova symboli. Hälytykset, jotka on asetettu ennen symbolin ilmestymistä, pysyvät aktiivisina.
- Heikon paristovirran symboli saattaa tulla näkyviin kylmissä olosuhteissa, mutta se katoaa, kun lämpötila kohoaa.

Paristojen vaihtaminen itse

Varmista paristoa vaihtaessasi, ettei tiivisterengas ole vahingoittunut, jolloin se tulisi vaihtaa uuteen. Tiiviste-/paristosettejä on saatavana Polar-jälleenmyyjiltä sekä valtuutetuista Polar-huoltopisteistä. Yhdysvalloissa ja Kanadassa tiivisteitä on saatavissa valtuutetuista Polar-huoltopisteistä. Yhdysvalloissa tiivisterengas-/paristosettejä voi ostaa myös osoitteesta www.shoppolar.com.

Pidä paristot poissa lasten ulottuvilta. Jos paristo niellään, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin.

Paristojen hävittämisessä tulee noudattaa paikallisia jätehuoltomääräyksiä.

Uuteen, täyteen ladattuun paristoon ei saa tarttua samanaikaisesti sen molemmilta puolilta metallisilla tai sähköä johtavilla työkaluilla, kuten pinseteillä. Tämä saattaa aiheuttaa oikosulun paristossa, jolloin se tyhjenee tavallista nopeammin. Oikosulut eivät yleensä vahingoita paristoa, mutta ne voivat vähentää sen varausta ja lyhentää pariston käyttöikää.



Pariston korvaaminen väärällä paristotyyppillä voi aiheuttaa räjähdysvaaran.

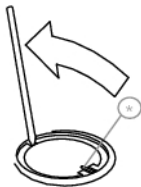
Harjoitustietokoneen pariston vaihtaminen

1. Avaa paristokansi kiertämällä sitä kolikolla asennosta CLOSE asentoon OPEN (A1).
2. Irrota kansi ja nosta paristo varovasti pois paikaltaan sopivan kokoisella jäykällä vipuvarrella, kuten hammastikulla. Käytä mieluiten työkalua, jossa ei ole metallia. Varo vahingoittamasta metallista äänielementtiä (*) tai kierteitä. (A2) Aseta laitteeseen uusi paristo niin, että pariston positiivinen napa (+) on ulospäin.
3. Vaihda vanha tiivisterengas uuteen (jos sellainen on saatavilla) ja sovita se tiiviisti kannessa olevaan uraan, jotta laite säilyy vesitiiviinä.
4. Laita kansi takaisin paikoilleen ja käännä se takaisin asentoon CLOSE.

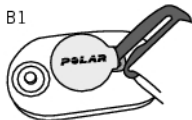
A1



A2



B1



Sykesensorin pariston vaihtaminen

1. Vipua paristokansi auki kiinnitysvyön soljella. (B1)
2. Poista vanha paristo paristokannesta sopivan kokoisella jäykällä vipuvarrella, kuten hammastikulla. Käytä mieluiten työkalua, jossa ei ole metallia. Varo, ettet vaurioita paristokantta.
3. Aseta paristo kannen sisään negatiivinen napa (-) ulospäin. Varmista, että tiivisterengas on paikallaan urassa. Tämä varmistaa laitteen vesitiiviyyden.
4. Aseta paristokannen uloke lähetinyksikön aukon kohdalle ja paina paristokansi takaisin paikalleen. Siitä kuuluu napsahdus.

Huomioitavaa

Polar-harjoitustietokone kertoo suorituksestasi. Se ilmaisee fyysisen rasituksen ja tehon harjoituksesi aikana. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön.

Riskien ehkäiseminen harjoittelun aikana

Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä. Ennen kuin aloitat säännöllisen harjoitusohjelman, on suositeltavaa, että vastaat seuraaviin terveydentilaasi koskeviin kysymyksiin. Jos vastaat myöntävästi yhteenkin seuraavista kysymyksistä, on suositeltavaa käydä lääkärintarkastuksessa ennen harjoitusohjelman aloittamista.

- Oletko ollut harrastamatta liikuntaa viimeiset viisi vuotta?
- Onko sinulla korkea verenpaine tai korkea veren kolesterolipitoisuus?
- Käytätkö verenpaine- tai sydäntautilääkkeitä?
- Onko sinulla ollut hengitysvaikeuksia?
- Onko sinulla jonkin sairauden oireita?
- Oletko toipumassa vakavasta sairaudesta tai leikkauksesta?
- Käytätkö sydämentahdistinta tai muuta vastaavaa ihonalaista laitetta?

- Tupakoitko?
- Oletko raskaana?

Sykkeeseen vaikuttavat harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psyyke-, astma- ja hengitystieläkkeet sekä jotkin energiajuomat, alkoholi ja nikotiini.

On tärkeää tarkkailla elimistön reaktioita harjoituksen aikana. **Jos tunnet odottamatonta kipua tai väsymystä harjoituksen aikana, on suositeltavaa joko keskeyttää harjoitus tai jatkaa sitä kevyemmällä teholla.**

Huomaa! Jos käytät sydämentahdistinta, voit käyttää Polar-harjoitustietokoneita. Teoriassa Polar-tuotteiden ei pitäisi aiheuttaa häiriöitä sydämentahdistimelle. Käytännössäkään kenenkään ei ole koskaan raportoitu kokeneen tällaisia häiriöitä. Emme voi kuitenkaan myöntää virallista takuuta tuotteidemme yhteensopivuudesta kaikkien sydämentahdistinten tai muiden ihonalaisten laitteiden kanssa, sillä tarjolla on lukuisia erilaisia laitteita. Jos sinulla on minkäänlaisia epäilyksiä tai epätavallisia tuntemuksia käyttäessäsi Polar-tuotteita, ota yhteyttä lääkäriisi tai ihonalaisen laitteen valmistajaan ja

varmistaa, että Polar-tuotteen käyttö on turvallista sinun tapauksessasi.

Jos olet allerginen jollekin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai epäilet allergista reaktiota tuotteen käytöstä johtuen, tarkista tuotteesta käytetyt materiaalit kohdasta Tekniset tiedot. Voit välttää sykesensorin aiheuttaman mahdollisen ihoreaktion käyttämällä sensoria ohuen paidan päällä. Kastele paita huolellisesti lähettimen elektrodien kohdalta, jotta elektrodit tunnistavat sykesignaalin.



Kosteus ja voimakas hankaus saattavat irrottaa mustaa väriä sykesensorin pinnasta, mikä voi värjätä vaaleita vaatteita. Jos ihollasi on hajustetta tai hyönteiskarkotetta, varmista ettei se pääse kosketuksiin harjoitustietokoneen tai sykesensorin kanssa.

Elektronisia osia sisältävät harjoituslaitteet saattavat aiheuttaa häiriösignaaleja. Voit yrittää ratkaista tällaiset ongelmat seuraavilla tavoilla:

1. Irrota sykesensori rinnastasi ja käytä harjoituslaitteita normaaliin tapaan.

2. Siirrä rannelaitetta, kunnes löydät sellaisen kohdan, että näytössä ei ole hajalukemaa eikä sydänsymboli vilku. Häiriöt ovat usein voimakkaimpia laitteiston näytön edessä, kun taas näytön oikealla tai vasemmalla puolella häiriöitä ei yleensä esiinny.
3. Kiinnitä sykesensori uudelleen rintakehäsi ympärille ja pidä harjoitustietokonetta häiriöttömässä kohdassa, jos mahdollista.

Jos FT80 ei vielä kukaan toimi kyseisen kuntolaitteen kanssa, häiriösignaalit voivat olla niin voimakkaita, ettei langaton sykkeenmittaus ole mahdollista.

FT80-harjoitustietokonetta voidaan käyttää uinnin aikana. Jotta harjoitustietokone pysyisi vesitiiviinä, **älä paina sen näppäimiä veden alla.** Lisätietoja on osoitteessa www.polar.com/fi/tuki.

Tekniset tiedot

Harjoitustietokone

Paristotyyppi	CR 2025
Pariston kesto	Noin 8 kuukautta (harjoittelua 1 h/vrk, 7 kertaa/vko)
Paristokannen tiivisterengas	O-rengas 23,0 x 0,6, materiaali EPDM-kumi
Toimintalämpötila	-10—+50 °C
Rannekkeen materiaali	Polyuretaani
Takakansi ja rannekkeen solki	Ruostumaton teräs, joka täyttää EU-direktiivin 94/27/EY ja sen lisäyksen 1999/C 205/05 (nikkelin vapautuminen ihon kanssa suoraan ja pitkitettyyn kontaktiin joutuviista tuotteista) vaatimukset.
Kellon tarkkuus	Tarkempi kuin ± 0,5 sekuntia/pv 25 °C:n lämpötilassa.
Sykkeensmittauksen tarkkuus	± 1 % tai ± 1 lyönti minuutissa (arvoista suurempi), määrittäminen koskee vakaita olosuhteita.
Vesitiiviys	50 m (soveltuu kylpemiseen ja uimiseen)

Sykesensori

Paristotyyppi	CR 2025
Pariston kesto	Noin 1500 käyttötuntia
Paristokannen tiivisterengas	O-rengas 20,0 x 0,90, materiaali silikoni
Toimintalämpötila	-10—+50 °C
Lähetinyksikön materiaali	ABS
Kiinnitysvyön materiaali	38 % polyamidia, 29 % polyuretaania, 20 % elastaania, 13 % polyesteria
Vesitiiviys	30 m (soveltuu kylpemiseen ja uimiseen)

Raja-arvot

Kronometri	23 h 59 min 59 s
Syke	15–240 bpm
Kokonaisaika	0 – 9999 h 59 min 59 s
Kulutetut kalorit	0 – 999999 kcal/Cal
Harjoituskertojen kertymä	65 535
Syntymävuosi	1921 - 2020
GPS-sensorin enimmäisnopeus	199,9 km/h
Footpod-sensorin enimmäisnopeus	29,5 km/h

Polar FlowLink ja Polar WebSync 2.1 (tai uudempi)

Järjestelmävaatimukset: PC MS Windows (7/XP/Vista),
32-bittinen, Microsoft .NET
Framework Versio 2.0
Intel Mac OS X 10.5 tai uudempi

Polar FT80 -harjoitustietokone hyödyntää muun muassa seuraavia patentoituja tekniikoita:

- OwnZone® määrittää henkilökohtaiset päivittäiset tavoitesykerajat
- Koodattu OwnCode®-lähetykset
- OwnIndex®-teknologia kuntotestissä
- Henkilökohtainen OwnCal® -kalorilaskenta
- WearLink® -teknologia sykkeenmittauksessa
- FlowLink®-tiedonsiirto

Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu

- Tämä takuu ei vaikuta lain määräämiin kuluttajanoikeuksiin tai kuluttajan kauppaa seuraaviin myyjää koskeviin oikeuksiin.
- Tämä rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu on Polar Electro Inc.:in myöntämä kuluttajille, jotka ovat ostaneet tämän tuotteen USA:ssa tai Kanadassa. Polar Electro Oy on myöntänyt tämän rajoitetun kansainvälisen Polar-takuun kuluttajille, jotka ovat ostaneet tämän tuotteen muissa maissa.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. takaa tämän tuotteen alkuperäiselle ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta virheetön kahden (2) vuoden ajan ostopäivästä.
- **Alkuperäisen ostopahtuman kuitti on ostotodistus!**
- Takuu ei kata paristoa, normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varotoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita koteloiden tai näyttöjä, kiinnitysvyötä eikä Polar-vaatteita
- Takuu ei kata tuotteesta mahdollisesti aiheutuvia vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset ja erityiset kulut.

- Takuu ei kata käytettynä ostettuja tuotteita, ellei paikallinen laki toisin määrää.
- Takuuaikana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetussa Polar-huoltopisteessä riippumatta ostomaasta.

Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa tuotetta on myyty ja markkinoitu.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE. Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän käyttöohjeen mitään osaa ei saa käyttää tai jäljentää missään muodossa tai millään tavoin ilman Polar Electro Oy:n ennalta myöntämää kirjallista lupaa.

Tässä käyttöohjeessa tai tuotepakkauksessa mainitut nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n tavaramerkkejä. Tässä käyttöohjeessa tai tuotepakkauksessa ®-symbolilla merkityt nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n rekisteröimiä tavaramerkkejä. Windows on Microsoft Corporationin rekisteröimä tavaramerkki ja Mac OS on Apple Inc:n rekisteröimä tavaramerkki.

Polar Electro Oy on ISO 9001:2008 -sertifioitu yritys.

CE 0537

Tämä tuote on direktiivien 93/42/ETY, 1999/5/EY ja 2011/65/EU mukainen. Asiaankuuluva vaatimustenmukaisuusvakuutus löytyy osoitteesta www.polar.com/fi/tuki.

Säädöstenmukaisuustiedot löytyvät osoitteesta www.polar.com/fi/tuki.



Tämä pyörillä varustetun jäteastian kuva, jonka yli on vedetty rasti, tarkoittaa, että Polar-tuotteet ovat elektronisia laitteita ja kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston sähkölaitteiden ja elektronisten laitteiden jätteidenkäsittelyä (WEEE) koskevan direktiivin 2012/19/EU piiriin. Tuotteissa käytetyt paristot ja akut kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston 6. syyskuuta 2006 antaman akkuja ja paristoja sekä käytettyjä akkuja ja paristoja koskevan direktiivin 2006/66/EY piiriin. Määräysten mukaan nämä Polar-tuotteet ja niissä olevat paristot/akut on EU-maissa hävitettävä erikseen.



Tämä kuva tarkoittaa, että tuote on suojattu sähköiskuja vastaan.

Vastuunrajoitus

- Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoitus on kuluttajan tiedottaminen. Ohjeessa kuvattuja tuotteita saatetaan muuttaa ilman ennakoilmoitusta, koska valmistaja jatkaa tuotteiden kehittämistä.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei esitä mitään väitteitä tai myönnä mitään takuita tähän käyttöohjeeseen liittyen tai tässä ohjeessa kuvattuihin tuotteisiin.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei ole velvollinen korvaamaan mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käyttöön.

Valmistaja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE.

Puhelin: +358 8 5202 100, faksi: +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