

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY



**SMART
COACHING**

since 1977

Kullanım Kılavuzu

POLAR FT80

İÇİNDEKİLER

1. BAŞLARKEN.....	3	Kuvvet Antrenmanının Kalp Atış Hızı Kılavuzu ile İyileştirilmesi.....	11
Polar FT80 Egzersiz Bilgisayarı Hakkında Genel Bilgiler	3		
Düğmeler ve Menü Yapısı	4		
Temel Ayarlar	5		
2. EGZERSİZ ÖNCESİ	6	4. EGZERSİZ SONRASÝ.....	13
Polar Star Egzersiz Programı'nın Etkinleştirilmesi.....	6	Egzersiz Verilerinin Görüntülenmesi.....	13
Polar Kondisyon Testi'nin Yapılması	8	Verilerin Aktarımı	15
3. EGZERSİZ.....	9	5. ÖNEMLİ BİLGİLER.....	17
Egzersize Başlanması	10	Ürün Bakımı.....	17
Egzersize Ara Verilmesi	10	Önlemler	21
		Teknik Özellikler	23
		Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi	24

1. BAŞLARKEN

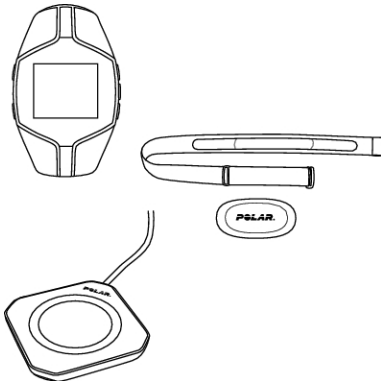
Polar FT80 Egzersiz Bilgisayarı Hakkında Genel Bilgiler

Polar FT80 egzersiz bilgisayarı, egzersiz süresince kalp atış hızınızı ve diğer verileri kaydeder ve görüntüler.

Polar H1 kalp atış hızı sensörü kalp atış hızı sinyalini egzersiz bilgisayarına bilgisayarına iletir. Kalp atış hızı sensörü bir konnektör ve kayıştan oluşur.

Polar FlowLink™ ve WebSync yazılımı sayesinde verileri FT80 ve polarpersonaltrainer.com arasında kolayca aktarabilirsiniz.

Tam kullanıcı kılavuzu ve bu hızlı başlangıç kılavuzunun son sürümünü www.polar.com/support adresinden indirebilirsiniz.



Düğmeler ve Menü Yapısı

▲ YUKARI: Menüye girmek ve seçim listesinde yukarı çıkmak, değerleri ayarlamak için

● TAMAM: Seçimleri onaylamak, egzersiz türünü veya egzersiz ayarlarını seçmek için

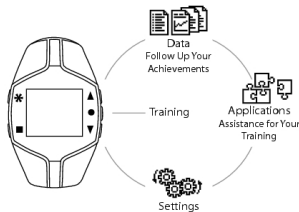
▼ AŞAĞI: Menüye girmek, seçim listelerinde yukarı/aşağı gitmek ve değerleri ayarlamak için

■ GERİ:

- Menüden çıkmak için
- Önceki düzeye geri dönmek için
- Seçimi iptal etmek için
- Ayarları değiştirmeden bırakmak için
- Saat ekranına dönmek için (uzun bir basışla)

* IŞIK:

- Ekranı aydınlatmak için
- Uzun süreli basıldığında, Saat ekranında veya egzersiz sırasında örneğin tuş kilidi, alarm veya saat dilimi veya egzersiz seslerini ayarlamak için hızlı menüye girilmesini sağlar.



Temel Ayarlar

FT80'i etkinleştirmek için herhangi bir düğmeyi bir saniye boyunca basılı tutun. FT80 etkinleştirildikten sonra kapatılamaz.

1. **Language:** (Dil:) YUKARI/AŞAĞI düğmeleri ile **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português** veya **Suomi** dillerinden birini seçin. TAMAM seçeneğine basın.
2. **Please enter basic settings** (Lütfen temel ayarları girin) ibaresi görüntülenir. TAMAM seçeneğine basın.
3. **Time format** (Saat biçimi) seçeneğini seçin.
4. **Time** (Saat) bilgilerini girin.
5. **Date** (Tarih) bilgilerini girin.
6. **Units** (Birimler) seçeneğini seçin. Metrik (kilogram, santimetre, KCAL) veya İngiliz (pound, feet, CAL) ölçü birimini seçin.
7. **Weight** (Ağırlık) değerini girin.
8. **Height** (Boy) değerini girin.
9. **Date of birth** (Doğum tarihi) değerini girin.
10. **Sex**'i (Cinsiyet) seçin.
11. **Settings OK?** (Ayarlar tamamlandı mı?) uyarısı görüntülenir. Ayarları onaylamak ve kaydetmek için **Yes** (Evet) seçeneğini seçin. **Basic settings complete** (Temel ayarlar tamamlandı) bildirimi görüntülenir ve FT80 Saat moduna girer. Ayarları değiştirmek istiyorsanız **No** (Hayır) seçeneğini seçin. **Please enter basic settings** (Lütfen temel ayarları girin) ibaresi görüntülenir. Temel ayarları yeniden girin.

2. EGZERSİZ ÖNCESİ

Polar Star Egzersiz Programı'nın Etkinleştirilmesi

Uyarlanabilir, özelleştirilmiş ve dahili Polar Star Egzersiz Programı, egzersiziniz için en uygun çalışma düzeyini ve süre hedeflerini sağlar. Egzersiz bilgisayarı, her egzersizden sonra ve haftada bir defa performansınızla ilgili geri bildirim sağlar.

FT80, kişisel bilgileriniz (kilo, boy, yaş, cinsiyet), kondisyon düzeyiniz, etkinlik düzeyiniz ve egzersiz hedefinize dayalı olarak bir egzersiz programı oluşturur.

Egzersiz bilgisayarı haftalık egzersiz sonuçlarınızı ve kondisyon düzeyinizi analiz ederek bir sonraki hafta yapacağınız egzersiz için sizi yönlendirir. Egzersiz programı, egzersiz alışkanlıklarınıza ve değişen kondisyon düzeyinize göre uyarlanır.

1. Saat ekranındayken sırayla **Menu** > **Applications** > **Training program** > **Create new program** (Menü > Uygulamalar > Egzersiz programı > Yeni program oluştur) öğelerini ve ardından **Yes**'i (Evet) seçin.
2. Polar Kondisyon Testi'ni yapın. Daha fazla bilgi için sonraki sayfaya bakınız.

3. Egzersiz hedefinizi seçin:
 - **Improve fitness** (Kondisyon geliştirme)
 - **Maximize fitness** (Kondisyon artırma)
 4. **Training program created!** (Egzersiz programı oluşturuldu) ibaresi görüntülenir.
 5. Ardından, **View week targets?** (Haftalık hedefleri görüntülemek istiyor musunuz?) ibaresi belirir. İlk egzersiz haftanızın süre ve kalori hedeflerini görmek için **YES**'i (Evet) seçin. **No**'yu (Hayır) seçmeniz durumunda, **Training program active!** (Egzersiz programı etkin!) bildirimi belirir ve FT80 Saat ekranına döner.
 6. Üç farklı kalp atış hızı bölgesindeki (çalışma düzeyi hedefleri) hedef egzersiz sürenizi görüntülemek için AŞAĞI ve TAMAM düğmelerine basın. Ekranı değiştirmek için AŞAĞI düğmesine basın.
 7. Böylece egzersiz programınız etkinleşmiş olur. Saat ekranına dönmek için GERİ düğmesini basılı tutun.
- Haftalık hedeflerinizi görmek için sırayla **Menu > Applications > Training Program > View week targets** (Menü > Uygulamalar > Egzersiz programı > Haftalık hedefleri görüntüle) seçeneklerini seçin.

Polar Kondisyon Testi'nin Yapılması

1. Kalp atış hızı sensörünü takın, yere uzanın ve 1-3 dakika dinlenin.
2. Saat modunda, **Menu** > **Applications** > **Fitness test** > **Start test** (Menü > Uygulamalar > Kondisyon testi > Testi başlat) seçeneklerini seçin. FT80 kalp atış hızınızı belirler belirlemez kondisyon testi başlar.
3. Yaklaşık 5 dakika sonra bir uyarı sesi testin sona erdiğini belirtir ve test sonucunuz ekranda belirir.
4. TAMAM'a basın. **UPDATE VO_{2max}?** (VO2max'ı güncelle?) sorusu görüntülenir.
5. Test sonucunu **User information** (Kullanıcı bilgileri) ve **OwnIndex results**'a (OwnIndex sonuçları) kaydetmek için **Yes**'i (Evet) seçin. Laboratuvarda ölçülen VO_{2max} değerinizi biliyorsanız ve **User information**'a (Kullanıcı bilgileri) daha önce girdiyseniz, test sonucunuzu yalnızca **OwnIndex results**'a (OwnIndex sonuçları) kaydetmek için **No**'yu (Hayır) seçin.

3. EGZERSİZ

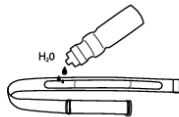
Kalp atış hızınızı ölçmek için kalp atış hızı sensörünü üzerinize giyin.

1. Kayışın elektrot bölgesini ıslatın.
2. Konnektörü kayışa takın.
3. Kayışı göğüs kaslarınızın hemen altında duracak şekilde göğüs bölgenizin çevresine bağlayın ve kancayı kayışın diğer ucuna takın.
4. Kayışın boyunu sıkı ancak rahat olacak şekilde ayarlayın. Islak elektrot bölgelerinin cildinize tamamen temas ettiğinden ve konnektörün üzerindeki Polar logosunun ortada ve dik olarak durduğundan emin olun.



Her kullanımdan sonra konnektörü kayıştan çıkarın ve kayışı suyla yıkayın. Ter ve nem, elektrotları ıslak tutarak kalp atış hızı sensörünün etkin kalmasına neden olabilir. Bu durum kalp atış hızı sensörünün pilinin ömrünü kısaltacaktır. Daha ayrıntılı yıkama talimatları için Önemli Bilgiler bölümüne bakınız.

1.



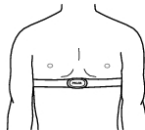
2.



3.



4.



Egzersize Başlanması

1. Egzersiz bilgisayarını ve kalp atış hızı sensörünü takın.
2. Egzersiz seansınızı kaydetmeye başlamak için **TAMAM** düğmesine bastıktan sonra **Start training** (Egzersiz başlat) seçeneğini seçin veya **TAMAM** düğmesine uzun süreli basın.

Egzersiz seansına başlamadan önce sesleri, kalp atış hızı görünümünü veya diğer egzersiz ayarlarını değiştirmek için **Training Settings** (Egzersiz Ayarları) seçeneğini seçin. Daha fazla bilgi için Ayarlar bölümüne bakınız.



Egzersiz seansınız yalnızca bir dakikadan daha uzun süreli kayıt yaptığınızda kaydedilir.

Egzersize Ara Verilmesi

Egzersiz seansınıza ara vermek için GERİ düğmesine basın.

Egzersiz kaydına devam etmek için Tamam düğmesine bir defa basın.

Egzersiz seansını durdurmak için GERİ düğmesine iki defa basın. Ekranda **Stopped** (Durduruldu) bildirimi belirir.

Anlık egzersiz seansı geri bildirimi ile ilgili daha fazla bilgi için www.polar.com/support adresindeki tam kapsamlı kullanım kılavuzuna başvurun.



Yalnızca egzersiz seansının bir dakikadan daha uzun süre sonlanması durumunda bir egzersiz özeti görüntülenecektir.

Kuvvet Antrenmanının Kalp Atış Hızı Kılavuzu ile İyileştirilmesi

Polar FT80 ile kuvvet antrenmanı, egzersiz seansları arasında dinlenirken kalp atış hızınıza göre sizi yönlendirerek kaslarınızı en etkili şekilde güçlendirmenize yardımcı olur.

1. **polarpersonaltrainer.com**'da üç taneye kadar egzersiz oluşturun ve egzersizleri FT80'e yükleyin. Daha fazla bilgi için Verilerin Aktarımı'na bakınız.
2. Egzersizleri FT80'e yüklediğinizde TAMAM düğmesine basın ve ardından **Start strength training** (Kuvvet antrenmanını başlat) seçeneğini seçmek için AŞAĞI düğmesine basın. TAMAM düğmesine iki defa basın. **Start workout?** (Egzersiz başlat?) görüntülenir. **Yes** (Evet) seçeneğini seçin ve TAMAM'a basın. Egzersizi seçin ve TAMAM'a basın. Listeden

- yapmak istediğiniz egzersizi seçin. TAMAM'a basın ve ilk egzersiz seansınıza başlayın.
3. Bir seansı tamamladığınızda, FT80 optimum dinlenme süresini size bildirir. Oturun ve dinlenin. Ekrandaki kalp atış hızı grafiğiniz kesikli çizgiye erişene ve bir uyarı sesi duyana dek bekleyin. Bu yeterince dinlendiğiniz anlamına gelir. **Start next set!** (Sonraki seansa başlayın!) görüntülenir.
 4. Tüm egzersiz seanslarını bitirdiğinizde TAMAM düğmesine basın. **Exercise completed?** (Egzersiz tamamlandı mı?) görüntülenir. Egzersiz verilerini kaydetmek için **Yes** (Evet) seçeneğini seçin. Bu seanstaki egzersiz seansı egzersiz listenizden silinir.
 5. Bir sonraki yapmak istediğiniz egzersizi seçin ve egzersizinizi tamamlayın.

6. Egzersizden sonra, kondisyon düzeyi gelişiminizi kolayca takip etmek için verileri **polarpersonaltrainer.com** adresindeki hesabınıza aktarın. Daha fazla bilgi için Verilerin Aktarımı'na bakınız.

Egzersizleri **polarpersonaltrainer.com** adresinden henüz indirmediyse, FT80 seanslar arasında ne kadar süre dinleneceğinizi bildirerek kuvvet antrenmanınızı yönlendirir.

1. TAMAM düğmesine basın ve **Start strength training** (Kuvvet antrenmanını başlat) seçeneğini seçin.
2. Bir seansı tamamladığınızda, FT80 optimum dinlenme süresini size bildirir. Oturun ve dinlenin. Ekrandaki kalp atış hızı grafiğiniz kesikli çizgiye erişene ve bir uyarı sesi duyana dek bekleyin. Bu yeterince dinlendiğiniz anlamına gelir. **Start next set!**

(Sonraki seansa başlayın) görüntülenir. Egzersizleri yapın ve çalışmanızı tamamlayın.

3. Egzersizden sonra, kondisyon düzeyi gelişiminizi kolayca takip etmek için verileri **polarpersonaltrainer.com** adresindeki hesabınıza aktarın. Daha fazla bilgi için Verilerin Aktarımı'na bakınız.

STAR Egzersiz Programı'nı etkinleştirdiyse, yaptığınız kuvvet antrenmanları otomatik olarak haftalık egzersiz sonuçlarına kaydedilir.

4. EGZERSİZ SONRASÝ

Egzersiz Verilerinin Görüntülenmesi

Egzersiz verilerinizi **Training files** (Egzersiz dosyaları), **Week summaries** (Haftalık özetler) ve **Totals** (Toplamlar) bölümlerinden inceleyebilirsiniz.

Training Files (Egzersiz dosyaları)

En son yaptığınız 100 egzersiz seansının ayrıntılı bilgilerini görüntülemek için **Data > Training files** (Veriler > Egzersiz dosyaları) öğelerini seçin.

Training files (Egzersiz dosyaları) dolduğunda en eski egzersiz dosyası en yenisiyle değiştirilir. Dosyayı daha uzun bir süreliğine kaydetmek için www.polarpersonaltrainer.com adresindeki hesabınıza aktarın.

Bir egzersiz dosyasını silmek için **Data > Delete files > Training files** (Veriler > Dosyaları sil > Egzersiz dosyaları) öğelerini ve silmek istediğiniz dosyayı seçin. **Delete file?** (Dosyayı sil?) görüntülenir. **Yes**'i (Evet) seçin. **Remove from total?** (Toplamdan sil?) görüntülenir. Dosyayı toplamlardan da silmek için **Yes**'i (Evet) seçin.

Haftalık Özetler

Son 16 haftanın egzersiz verilerini ve sonuçlarını görmek için **Data > Week summaries** (Veriler > Haftalık özetler) öğelerini seçin.

Haftalık özetleri sıfırlamak için **Data > Reset weekly summaries > Reset weeks** (Veriler > Haftalık özetleri sıfırla) öğelerini seçin. Reset weeks? (Haftaları sıfırla?) bildirimini belirir. Haftalık özetleri sıfırlamak için **Yes**'i (Evet) seçin.

Toplamlar

Son sıfırlamadan başlayarak toplam süreyi, egzersiz sayısı ve kalorileri görmek için **Data > Totals since xx.xx.xxxx** (Veriler > xx.xx.xxxx tarihinden beri toplamlar) öğelerini seçin.

Toplamları sıfırlamak için **Data > Reset totals** (Veriler > Toplamları sıfırla) öğelerini seçin ve **Yes**'i (Evet) seçin.

Verilerin Aktarımı

polarpersonaltrainer.com'daki hazır kuvvet antrenmanı egzersizlerini kullanın veya kendi kuvvet antrenmanı egzersizlerinizi ekleyin ve bunları kuvvet antrenmanı seansınızda sizi yönlendirmesi için FT80'e aktarın.

Egzersiz seanslarından sonra, egzersiz verilerini FT80'den

polarpersonaltrainer.com'a aktararak kondisyon düzeyi gelişiminizi kolayca takip edebilirsiniz. İlk seferde aşağıdaki talimatları dikkatlice uygulayın:

1. Kuvvet antrenmanı egzersizlerini FT80'e aktarın:

1. polarpersonaltrainer.com'da kaydolun.
2. WebSync veri aktarım yazılımını bilgisayarınıza yüklemek ve kurmak için bilgisayarınızın ekranındaki talimatları izleyin.
Daha önceden kaydolduysanız ancak WebSync yazılımını yüklememişseniz, **polarpersonaltrainer.com -> Downloads** (Yüklemeler) bölümünden bilgisayarınıza yükleyin ve kurulum sihirbazındaki talimatları izleyin.
3. FlowLink kablosunu bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın.
4. FT80'i ekranı aşağı bakacak şekilde FlowLink'in üzerine yerleştirin.
5. Bilgisayarınızın ekranındaki WebSync yazılımından veri aktarım işlemi takip edin. Veri aktarımı ile ilgili daha ayrıntılı bilgi için **polarpersonaltrainer.com'daki "Help"** (Yardım) bölümüne başvurun.

2. Egzersiz verilerini FT80'den polarpersonaltrainer.com'daki günlüğünüze aktarın.

1. WebSync veri aktarım yazılımını bilgisayarınızda açın.
2. FlowLink kablosunu bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın.
3. FT80'i ekranı aşağı bakacak şekilde FlowLink'in üzerine yerleştirin.
4. Egzersiz verilerinin FT80'den polarpersonaltrainer.com'a aktarımını bilgisayarınızın ekranından takip edin. Daha ayrıntılı bilgi için **polarpersonaltrainer.com'daki "Help"** (Yardım) bölümüne başvurun.

5. ÖNEMLİ BİLGİLER

Ürün Bakımı

Egzersiz bilgisayarı: Egzersiz bilgisayarınızı temiz tutun. Hafif sabunlu ılık su ile temizleyin ve ardından temiz suyla iyice yıkayın. Egzersiz bilgisayarını suya daldırmayın. Yumuşak bir havluyla dikkatlice kurulayın. Kesinlikle alkol veya temizlik teli veya kimyasalları gibi aşındırıcı temizlik maddeleri ve malzemeleri kullanmayın.

Konnektör: Her kullanımdan sonra konnektörü kayıştan çıkarın ve yumuşak bir havluyla kurulayın. Gerekirse konnektörü hafif sabunlu ılık su ile temizledikten sonra temiz suyla yıkayın. Kesinlikle alkol veya aşındırıcı temizlik maddeleri ve malzemeleri (temizlik teli veya kimyasallar) kullanmayın.

Kayış: Her kullanımdan sonra kayışı suyla yıkayın ve asarak kurutun. Gerekirse kayışı hafif sabunlu ılık su ile temizledikten sonra temiz suyla yıkayın. Kayışın üzerinde kalıntı bırakabileceğinden nemlendirici sabun kullanmayın. Kayışı suda bekletmeyin, kurutma

makinesinde kurutmayın, ütülemez, kuru temizlemeye vermeyin veya yıkarken beyazlatıcı kullanmayın. Kayışı germeyin veya elektrot bölgelerini bükmeyin.



Çamaşır makinesinde yıkanabilir olup olmadığını kontrol etmek için kayıştaki etiketi kontrol edin. Asla kayışı ya da konektörü bir kurutucuya yerleştirmeyin!

Kalp atış hızı sensörünün pil ömrünü en üst düzeye çıkartmak için kayışı ve konnektörü kurutun ve ayrı ayrı saklayın. Egzersiz bilgisayarınızı ve kalp atış hızı sensörünüzü serin ve kuru bir yerde saklayın. Nemli veya hava almayan bir ortamda (plastik poşet veya spor çanta) veya iletken maddelerle (ıslak havlu) bir arada bulundurmeyin. Arabada veya bisiklet üzerinde uzun süreli olarak doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın.

Servis

İki yıllık garanti süresi boyunca, pil değişimi dışında, yalnızca yetkili bir Polar Servis Merkezi'nde bakım ve onarım yaptırmanızı öneririz. Polar Electro tarafından yetkilendirilmemiş bir servisin neden olduğu hasarlar veya dolaylı hasarlar garanti kapsamına girmez.

İletişim bilgileri ve tüm Polar Servis Merkezi adresleri için www.polar.com/support adresini ve bulunduğunuz ülkeye uyarlanmış olan siteyi ziyaret ediniz.

Lütfen Polar ürününüzü <http://register.polar.fi> adresinde kaydettirerek ürünlerimizi ve hizmetlerimizi gereksinimlerinizi daha iyi karşılayacak şekilde geliştirebilmemize katkıda bulunun.



Polar Hesabı'nızın kullanıcı adı her zaman için e-posta adresinizdir. Polar ürün kaydı, polarpersonaltrainer.com, Polar tartışma forumu ve Bülten kaydı için aynı kullanıcı adı ve parola geçerlidir.

Pillerin Değiştirilmesi

FT80 egzersiz bilgisayarını ve Polar H1 kalp atış hızı sensörü, kullanıcı tarafından değiştirilebilir birer pil içerir. Pili kendiniz değiştirmek için lütfen Pillerin Kullanıcı Tarafından Değiştirilmesi bölümündeki talimatları dikkatlice uygulayın.

Pilleri değiştirmeden önce lütfen aşağıdakileri dikkate alın:

- Düşük pil uyarısı yalnızca pil kapasitesi %10-15'e düştüğünde görüntülenir.
- Arka plan ışığının aşırı kullanımı pili daha çabuk bitirir.
- Düşük pil uyarısı belirdiğinde arka plan ışığı ve ses otomatik olarak kapanır. Düşük pil göstergesi belirmeden önce ayarlanan alarmlar etkin kalacaktır.
- Soğuk hava koşullarında düşük pil göstergesi belirebilir, ancak sıcaklık yükseldiğinde kaybolacaktır.

Pillerin Kullanıcı Tarafından Değiştirilmesi

Pili değiştirirken sızdırmazlık halkasının hasar görmediğinden emin olun. Hasar görmesi durumunda bir yenisiyle değiştirin. Sızdırmazlık halkası/pil setlerini iyi donanımlı Polar bayilerinden ve yetkili Polar Servisleri'nden satın alabilirsiniz. ABD ve Kanada'da yetkili Polar Servis Merkezleri'nden yedek sızdırmazlık halkaları temin edilebilir. ABD'de sızdırmazlık halkası/pil takımları ayrıca www.shoppolar.com adresinde mevcuttur.

Pilleri çocuklardan uzak tutunuz. Yutulması durumunda derhal bir doktora başvurunuz.

Piller, yerel katı atık yönetmeliklerine uygun olarak doğru biçimde atılmalıdır.

Yeni ve tamamen dolu bir pili, metal pens veya cımbız gibi elektriği ileten aletlerle aynı anda her iki yanından tutmaktan kaçınınız. Bu durum, pilin kısa devre yapmasına ve daha hızlı bitmesine neden olabilir. Tipik olarak kısa devre pile zarar vermez ancak pil kapasitesini ve kullanım ömrünü azaltabilir.



Yanlış tipte bir pil takılması durumunda pil patlayabilir.

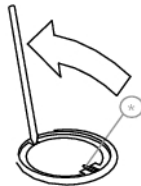
Egzersiz Bilgisayarı Piliinin Değiştirilmesi

1. Bir bozuk parayla pil kapağını CLOSE'dan (Kapalı) OPEN'a (Açık) çevirerek açın (A1).
2. Kürdan benzeri uygun boyda küçük sert bir çubuk kullanarak pil kapağını açın ve dikkatlice pili çıkartın. Metal olmayan bir alet kullanılması önerilir. Metal ses elemanına (*) veya yuvalara zarar vermemeye özen gösterin. (A2) Artı (+) tarafı dışarı dönük olacak şekilde yeni bir pil takın.
3. Eski sızdırmazlık halkasını yenisiyle (varsa) değiştirin. Su sızdırmazlık sağlamak için kapağın içindeki yuvaya sıkıca oturtun.
4. Kapağı yerine takın ve saat yönünde CLOSE'a çevirin.

A1



A2



B1



Kalp Atış Hızı Sensörü Piliinin Değiştirilmesi

1. Kayıştaki bağlantı parçasını kullanarak pil kapağını açın. (B1)
2. Kürdan benzeri uygun boyda küçük sert bir çubuk kullanarak pil kapağından eski pili çıkarın. Metal olmayan bir alet kullanılması önerilir. Pil kapağına zarar vermemeye dikkat edin.
3. Pili, eksi (-) tarafı dışa dönük olacak şekilde kapağın içine takın. Su geçirmezliğin sağlanması için sızdırmazlık halkasının olukta olduğundan emin olun.
4. Pil kapağındaki çıkıntıyı konektördeki yuvaya hizalayın ve pil kapağına bastırarak yeniden yerine yerleştirin. Bir oturma sesi duymanız gerekir.

Önlemler

Polar egzersiz bilgisayarı performans durumunuzu gösterir. Egzersiz seansınız boyunca fiziksel yüklenme ve zorluk düzeyini gösterir. Bunun dışında bir kullanım amaçlanmamış veya belirtilmemiştir.

Egzersiz Yaparken Risklerin En Aza İndirilmesi

Egzersiz yapmak bazı riskler içerebilir. Düzenli bir egzersiz programına başlamadan önce sağlık durumunuzla ilgili aşağıdaki soruları yanıtlayın. Bu sorulardan birine evet yanıtı vermeniz durumunda, bir egzersiz programına başlamadan önce mutlaka bir doktora danışın.

- Son beş yıldır fiziksel egzersiz yapmadan mı yaşıyorsunuz?
- Kan basıncınız veya kan kolesterolünüz yüksek mi?
- Kan basıncı veya kalbiniz için ilaç alıyor musunuz?
- Daha önce bir solunum rahatsızlığı yaşadınız mı?
- Herhangi bir hastalık belirtiniz var mı?
- Ağır bir hastalıktan veya tıbbi tedaviden sonra

iyileşme sürecinde misiniz?

- Bir kalp pili veya vücuda yerleştirilen başka bir elektronik aygıt kullanıyor musunuz?
- Sigara içiyor musunuz?
- Hamile misiniz?

Egzersiz zorluk derecesine ek olarak kalp, kan basıncı, fizyolojik durumlar, astım, solunum vb. ile ilgili ilaçlar ve ayrıca bazı enerji içecekleri, alkol ve nikotin kalp atış hızını etkileyebilir.

Egzersiz sırasında vücudunuzun tepkilerine duyarlı olmanız önemlidir. **Egzersiz yaparken beklenmedik bir ağrı veya yorgunluk hissederseniz, egzersize ara vermeniz veya daha hafif bir zorluk derecesinde devam etmeniz önerilir.**

Dikkat! Bir kalp pili kullanıyorsanız, Polar egzersiz bilgisayarlarını kullanabilirsiniz. Teorik olarak Polar ürünlerinin kalp pilinde sinyal karışmasına yol açması mümkün değildir. Gerçek hayatta böyle bir sinyal karışması yaşandığı ile ilgili bir geribildirim bulunmamaktadır. Bununla birlikte ürünlerimizin tüm kalp pillerine veya vücuda yerleştirilen diğer tıbbi aygıtlara uygunluğu konusunda, söz konusu aygıtların çok fazla çeşitte olması

nedeniyle resmi bir garanti verememekteyiz. Polar ürünlerini kullanırken bir sorun yaşamanız veya beklenmedik bir etkiyle karşılaşmanız durumunda, güvenliğiniz için lütfen doktorunuza danışın veya vücudunuza yerleştirilen elektronik aygıtın üreticisi ile iletişime geçin.

Cildinize temas eden bir maddeye alerjiniz varsa veya ürünün kullanımından kaynaklanan bir alerjik tepkiden şüphelenmeniz durumunda

Teknik Özellikler'de listelenen malzemeleri kontrol edin. Kalp atış hızı sensörünün cildinize temasından kaynaklanan bir rahatsızlığı önlemek için vericiyi bir tişörtün üzerine giyin ancak vericinin sorunsuz çalışmasını sağlamak için tişörtün elektrotların altında kalan kısımlarını ıslatın.



Nemin aşırma ile birleşerek oluşturduğu etki, kalp atış hızı sensörünün yüzeyinden siyah bir renk çıkmasına yol açarak açık renkli tişörtleri kirletebilir. Cildinizde parfüm veya sinek kovucu varsa, bu maddeler kesinlikle egzersiz bilgisayarı veya kalp atış sensörü ile temas etmemelidir.

Elektronik egzersiz ekipmanları parazit sinyallerin oluşmasına neden olabilir. Bu sorunu aşmak için şu yöntemi deneyin:

1. Kalp atış sensörünü göğsünüzden çıkarın ve egzersiz ekipmanınızı normalde kullanacağınız şekilde kullanın.
2. Bilekliği parazit okuması görülmeyen veya kalp simgesi yanıp sönmeyen bir alan bulana kadar çevrenizde hareket ettirin. Genellikle parazitlenme en çok ekipman ekranının önünde oluşur, ekranın sol veya sağ yanında ise görelî olarak parazitlenme görülmez.
3. Kalp atış sensörünü yeniden göğsünüze takın ve bilekliği mümkün olduğunca parazitlenmenin olmadığı alanda tutun.

FT80 hâlâ çalışmıyorsa, kullandığınız ekipman kablosuz kalp atış hızı ölçümü için çok fazla elektrikselsel parazite yol açıyor olabilir.

FT80 yüzerken kullanılabilir. Su geçirmezlik özelliğini korumak için **su altındayken düğmelere basmayın.** Daha fazla bilgi için www.polar.com/support adresini ziyaret ediniz.

Teknik Özellikler

Egzersiz bilgisayarı

Pil tipi	CR 2025
Pil ömrü	Ortalama 8 ay (her gün ortalama 1 saat egzersiz yapıldığında)
Pil kapağı	O-halka 23,0 x 0,6 Malzeme
sızdırmazlık halkası	EPDM
Çalışma sıcaklığı	-10 °C ila +50 °C
Bileklik kayışının malzemesi	Poliüretan
Arka kapak ve bileklik kayışı tokası	EU Yönergesi 94/27/EU ve ciltle doğrudan ve uzun süreli temas eden ürünlerden nikel salımı hakkında yapılmış olan 1999/C 205/05 numaralı değişikliğe uygun paslanmaz çelik.
Saat hassasiyeti	25 °C sıcaklıkta $\pm 0,5$ saniye/gün'den daha iyi .
Kalp atış hızı ölçüm hassasiyeti	$\pm \%1$ veya ± 1 bpm'den daha büyük olanı, tanım kararlı durumlar için geçerlidir.
Su geçirmezlik	50 m (Banyo ve yüzme için uygundur)

Kalp atış hızı sensörü

Pil tipi	CR 2025
Pil ömrü	Ortalama 1500 saat kullanım
Pil sızdırmazlık halkası	O-halka 20,0 x 0,90 Malzeme: Silikon
Çalışma sıcaklığı	-10 °C ila +50 °C
Konektör malzemesi	ABS
Kayış malzemesi	$\%38$ Polyamid, $\%29$ Poliüretan, $\%20$ Elastan, $\%13$ Polyester
Su geçirmezlik	30 m (Banyo ve yüzme için uygundur)

Sınır değerleri

Kronometre	23 sa. 59 dk. 59 sn.
Kalp atış hızı	15 - 240 bpm
Toplam süre	0 - 9999 sa. 59 dk. 59 sn.
Toplam kalori	0 - 999999 kcal/Cal
Toplam egzersiz sayısı	65 535
Doğum yılı	1921 - 2020
GPS sensörü için en yüksek hız	199,9 km/sa.
Ayak modülü için en yüksek hız	29,5 km/sa.

Polar FlowLink ve Polar WebSync 2.1 (veya üstü)

Sistem Gereklilikleri: PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Sürüm 2.0
Intel Mac OS X 10.5 veya üstü

Polar FT80 egzersiz bilgisayarı aşağıdaki patentli teknolojileri içerir:

- OwnZone® değerlendirmesi: günlük kişisel hedef kalp atış hızı sınırlarını belirlemek için
- OwnCode® kodlu sinyal iletimi
- OwnIndex® teknolojisi: kondisyon testi için
- OwnCal® kişisel kalori hesaplaması
- WearLink® teknolojisi: kalp atış hızı ölçümü için
- FlowLink® veri aktarımı

Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi

- Bu garanti, tüketicinin yürürlükteki ulusal kanunlar kapsamındaki yasal haklarını veya tüketicinin satıcıya karşı satış/satın alma sözleşmesinden doğan haklarını etkilemez.
- Bu sınırlı uluslararası Polar garantisi, bu ürünü ABD veya Kanada'da satın alan müşteriler için Polar Electro Inc. tarafından düzenlenir. Bu sınırlı uluslararası Polar garantisi bu ürünü diğer ülkelerde satın alan müşteriler için Polar Electro Oy tarafından düzenlenir.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc., bu cihazın asıl tüketicisine/alıcısına üründeki kusurlara ve arızalara karşı satın alma tarihinden itibaren iki (2) yıllık garanti verir.
- **Satın alma belgesinin aslı, ürünü satın aldığınıza ilişkin kanıttır!**
- Garanti; pili, olağan aşınma ve yıpranmayı, yanlış kullanımdan kaynaklanan zararları, kötü kullanımı, önlemlere uyulmaması veya kaza sonucu oluşan zararları, uygun olmayan bakımı, ticari kullanımı, çatlak, kırık veya çizik kasaları/ekranları, kol bantlarını, elastik kayışları ve Polar giysilerini kapsamaz.

- Garanti, üründen kaynaklanan veya ürünle ilgili doğrudan, dolaylı, arızı, nihai veya özel zarar(lar)ı, kayıpları, masrafları veya harcamaları kapsamaz.
- İkinci el satın alınan ürünler, yerel kanunlarda belirtilmediği sürece iki (2) yıllık garantinin kapsamına girmez.
- Ürünün satın alındığı ülkeye bakılmaksızın, ürün garanti süresi boyunca yetkili bir Polar Servis Merkezi'nde onarılacak veya bir yenisıyla değiştirilecektir.

Bir ürünle ilgili garanti, ürünün ilk olarak piyasaya sürüldüğü ülkelerle sınırlanacaktır.

Telif Hakkı © 2013 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandiya. Tüm hakları saklıdır. Polar Electro Oy'un önceden yazılı izni olmaksızın bu kılavuzun hiçbir bölümü herhangi bir şekilde veya herhangi bir yolla kullanılamaz veya çoğaltılamaz.

Bu kullanım kılavuzundaki veya bu ürünün ambalajındaki isimler ve logolar Polar Electro Oy'un ticari markalarıdır. Bu kullanım kılavuzunda veya bu ürünün ambalajında ® simgesi ile işaretli isimler ve logolar Polar Electro Oy'un tescilli ticari markalarıdır. Windows ismi Microsoft Corporation'ın ve Mac OS ismi Apple Inc.'nin tescilli ticari markalarıdır.

Polar Electro Oy, ISO 9001:2008 sertifikalı bir şirkettir.

CE 0537

Bu ürün, 93/42/EEC, 1999/5/EC ve 2011/65/EU Yönergeleri'ne uygundur. İlgili Uygunluk Beyanı www.polar.com/support adresinde mevcuttur.

Mevzuat bilgilerine www.polar.com/support adresinden erişebilirsiniz.



Bu üzeri çarpı ile işaretli tekerlekli çöp kutusu işareti, Polar ürünlerinin elektronik cihazlar olduğunu ve Avrupa Parlamentosu'nun ve Konseyi'nin atık elektrikli ve elektronik ekipmanlar (AEEE) ile ilgili 2002/96/EC Yönergesi'nin kapsamında olduğunu ve ürünlerde kullanılan pil ve akümülatörlerin Avrupa Parlamentosu'nun ve Konseyi'nin piller ve akümülatörler ile atık piller ve akümülatörler hakkındaki 6 Eylül 2006 tarihli 2006/66/EC Yönergesi'nin kapsamında olduğunu belirtir. Bu ürünler ve Polar ürünlerinin içindeki piller/akümülatörler bu nedenle AB ülkelerinde ayrı olarak atılmalıdır.



Bu işaret ürünün elektrik çarpmasına karşı korumalı olduğunu gösterir.

Sorumluluk Reddi

- Bu kılavuzdaki materyaller yalnızca bilgilendirme amaçlıdır. Kılavuzda anlatılan ürünler, üreticinin sürekli geliştirme programı nedeniyle önceden haber verilmeksizin değiştirilebilir.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy, bu kılavuz ile ilgili veya bu kılavuzda anlatılan ürünler ile ilgili bir beyanda bulunmaz veya garanti vermez.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy, bu materyallerin veya bu kılavuzda anlatılan ürünlerin kullanımı ile ilgili veya kullanımından kaynaklanan doğrudan, dolaylı veya arızı, nihai veya özel zarar(lar), kayıplar, masraflar veya harcamalar için yükümlü olmayacaktır.

Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440
KEMPELE tarafından üretilmiştir.

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