

Polar FT4™

Használati utasítás

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

TARTALOM

1. ELSŐ LÉPÉSEK.....	3	Óvintézkedések.....	9
Ismerje meg a Polar FT4™		Műszaki specifikáció	11
Pulzusmérő órát!	3	Garancia.....	12
FT4 gombok és menü	4		
Alapbeállítások	5		
 2. EDZÉS.....	6		
A jeladó használata	6		
Rögzítse az edzések adatait....	7		
Az edzés elkezdése	7		
Edzés leállítása	7		
Ellenőrzés	7		
 3. VEVŐSZOLGÁLATI			
INFORMÁCIÓ	8		
A Polar FT4 ápolása	8		
Elem	9		

1. FEJEZET - ELSŐ LÉPÉSEK

Ismerje meg a Polar FT4™ Pulzusmérő órát!

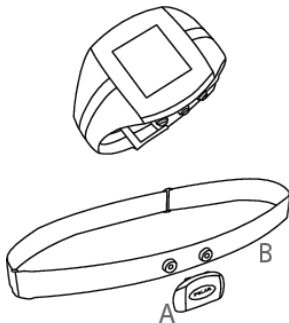
A **Pulzusmérő óra** a pulzusszámon kívül több adatot rögzít és jelenít meg edzés közben.

A **WearLink®** jeladó továbbítja szívünk jelzéseit az órának. A WearLink® egy jeladóból (A) és egy pántból (B) áll.

A teljes "Használati útmutató" és a jelen "Gyors használatbavételi útmutató" legfrissebb verziója a www.polar.fi/support címről tölthető le.

Az oktatóvideókat a http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials oldalról töltheti le.

Regisztrálja Polar termékét a <http://register.polar.fi/> címen annak érdekében, hogy termékeinket tovább tudjuk fejleszteni, szolgáltatásainkat pedig még jobban az Ön igényeihez tudjuk igazítani!



FT4 gombok és menü

▲ UP (FEL): Belépés a menübe, navigálás a listákban, értékek beállítása. Tartsa nyomva a Time (Idő) nézetben a számlap módosításához.

● OK: Választások jóváhagyása, edzéstípus kiválasztása, edzésbeállítások kiválasztása

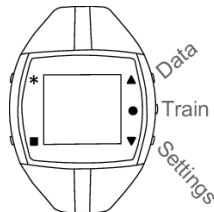
▼ DOWN (LE): Belépés a menübe, navigálás a listákban, értékek beállítása

■ BACK (VISSZA):

- Kilépés a menüből
- Visszatérés az előző szintre
- Választások törlése
- Választások változatlanul hagyása
- Hosszabb lenyomással visszatérés a Time (Idő) nézetbe

* LIGHT (Fény):

- Kijelző világításának bekapcsolása
- Hosszan nyomva tartva belépés a gyorsmenübe a Time (Idő) nézetben (a gombok zárolásához, az ébresztő beállításához vagy az időzóna kiválasztásához), vagy edzés közben (az edzés hangok beállításához, vagy a gombok zárolásához)



Alapbeállítások

A Polar FT4 Pulzusmérő óra aktiválására nyomja meg, és egy másodpercig tartsa lenyomva valamelyik gombot. Az FT4 aktiválása után már nem lehet kikapcsolni!

1. **Language:** (Nyelv) Válasszon a következő nyelvek közül: **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Suomi, Svenska, Português** a UP (FEL)/DOWN (LE) gombok segítségével. Nyomja meg az OK gombot.
2. **Please enter basic settings** (Adja meg az alapbeállításokat) felirat jelenik meg. Nyomja meg az OK gombot.
3. Válassza ki a **Time format** (időformátumot).
4. Adja meg a **Time** (időt).
5. Adja meg a **Date** (dátumot).
6. Válassza ki a **Units** (mértékegységet)

Válasszon a metrikus (KG, CM) és az angolszász (LBS, FT) rendszer közül. Ha az LBS/FT beállítást választja, a kalóriák CAL-ként lesznek megjelenítve, ellenkező esetben KCAL-ként. *A kalóriát a készülék kilokalóriában méri.*

7. Adja meg a **Weight** (testsúlyát).
8. Adja meg **Height** (testmagasságát).
9. Adja meg a **Date of birth** (születési idejét).
10. Adja meg a **Sex** (nemét).
11. **Settings OK?** (Jók a beállítások?)
 üzenet jelenik meg.
 A beállítások elmentéséhez válassza a **Yes** (Igen) lehetőséget. Az FT4 belép Time (Idő) módba.
 Amennyiben módosítani kíván a beállításokon, válassza a **No** (Nem) lehetőséget. Az alapbeállításokat újra el lehet végezni.

Később még módosíthatja adatait. További információért tekintse meg a teljes "Használati útmutató" részt a www.polar.fi/support címen.

2. FEJEZET - EDZÉS

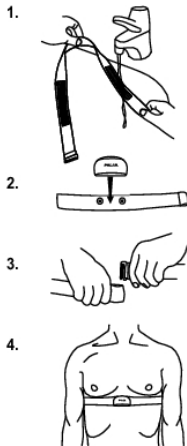
A jeladó használata

Mielőtt elkezdené rögzíteni az edzéseket, fel kell vennie a jeladót és az övet.

1. Folyó vízben jól nedvesítse meg a textilpánt belső (elektrodás) részét!
2. Erősítse fel a jeladót a pántra. Állítsa be a pánt hosszát, hogy az szorosan, de kényelmesen rögzüljön.
3. Helyezze a pántot a mellkasa köré, a mellizmok alá és csatolja be a pántot.
4. Ellenőrizze, hogy az elektrodás részek szorosan rögzülnek-e a bőrén, és hogy a csatlakozó Polar logója középen és egyenes helyzetben van-e.



Válassza le a csatlakozót a pántról, amikor nem használja azt, mert így növelheti a jeladó élettartamát. A részletes mosási utasításokat illetően tekintse meg az ügyfélszolgálati információkat.



Rögzítse az edzések adatait

Az edzés elkezdése

1. Vegye fel a mellkaspántot és a Polar órát!
2. Nyomja meg az OK gombot. Várjon, amíg a pulzusszáma megjelenik, majd nyomja meg az OK gombot az edzés indításához.

Ha az edzés megkezdése előtt szeretné módosítani a hangot, a pulzuskijelzést vagy más beállítást, válassza ki a

Training Settings (Edzésbeállítások) opciót.



Az edzésfájl csak akkor kerül elmentésre, ha a rögzítés legalább egy perc hosszúságú volt.

Edzés leállítása

1. Az edzési adatok rögzítésének megállításához, nyomja meg a BACK (VISSZA) gombot. Az edzési adatok rögzítésének folytatásához nyomja

meg az OK gombot.

2. Az adatrögzítés leállításához nyomja meg ismét a BACK (VISSZA) gombot. **Stopped** (Leállítva) felirat kerül megjelenítésre. Megjelenik az edzés összefoglalója. Az edzésadatok megtekintésével kapcsolatos további információért tekintse meg a teljes használati útmutatót a www.polar.fi/support címen.

Ellenőrzés

A fejlődés hosszú távon történő nyomonkövetéséhez másolja át az adatokat manuálisan az FT4 órából a polarpersonaltrainer.com webszolgáltatásba. Itt részletes információkat találhat edzésadatairól és jobban megértheti az edzésfolyamatot. Először regisztráljon a polarpersonaltrainer.com oldalon, ezután feltöltheti edzésének adatait. További utasításokért tekintse meg a polarpersonaltrainer.com "Help" (Súgó) részt.

3. FEJEZET - VEVŐSZOLGÁLATI INFORMÁCIÓ

A Polar FT4 ápolása

Pulzusmérő óra: A mindenre kiterjedő ápolási és karbantartási utasításokat illetően kérjük, tekintse meg a teljes használati útmutatót a www.polar.fi/support címen.

WearLink® jeladó: Minden használat után vegye le a jeladó csatlakozóját a pántról és öblítse le folyó víz alatt. Egy puha törülközővel törölje szárazra a csatlakozót. Soha ne használjon alkoholt, vagy csiszolóanyagokat (fémforgácsot, vagy tisztító vegyszereket).

Mossa ki rendszeresen a pántot mosógépben (max: 40°C fokon), vagy legalább minden ötödik használat után.

Ez megbízható méréseket biztosít és maximálisra növeli a jeladó élettartamát. Használjon mosogatószivacsot. Ne áztassa be, centrifugázza, vasalja, tisztítsa vegyszerrel, vagy fehérítse ki a pántot. Ne használjon mosószert fehérítővel, vagy öblítőszerrel. Soha ne tegye a jeladó csatlakozót mosógépbe vagy szárítógépbe!

A jeladó csatlakozóját és a pántot szárítsa és tárolja külön-külön. Hosszabb távú tárolás előtt és nagy klórtartalmú medencében való használat után mosógépben mossa meg a pántot.

Elem

Az ajánljuk, hogy egy hivatalos Polar szervizközpontban cseréltesse ki az elemet. A szervizközpontban leellenőrzik a Polar FT4 vízhatlanságát az elemcsere után.

- Az "alacsony telepszint" jelzés akkor jelenik meg, amikor az elem töltöttsége 10-15%-os.
- Az óra háttérvilágításának használata jelentősen csökkenti az elem élettartamát.
- Hidegben előfordulhat, hogy az "alacsony telepszint" jelzés megjelenik a kijelzőn, ám ez a hőmérséklet növekedésével eltűnik.
- Ha a kimerülőben levő elem jelzés megjelenik, a háttérvilágítás és a hang automatikusan kikapcsolódik. Az "alacsony telepszint" jelzés megjelenése előtt beállított ébresztések aktívak maradnak.

Ha az elemet sajátkezűleg szeretné kicserélni, tekintse meg a teljes használati útmutatót a www.polar.fi/support címen.

Óvintézkedések

Az esetleges kockázatok minimalizálása

Az edzés kockázatokkal járhat. Egy rendszeres edzési program elkezdése előtt válaszoljon az egészségi állapotára vonatkozó következő kérdésekre. Ha az alábbi kérdések bármelyikére a válasz igen, konzultáljon orvosával, mielőtt bármilyen edzéstervnek nekilátna!

- Fizikailag inaktív volt az elmúlt öt évben?
- Magas a vérnyomása, vagy a koleszterinszintje?
- Vannak betegségekre utaló tünetei?
- Szed vérnyomáscsökkentő vagy szívgyógyszereket?
- Voltak korábban légzési problémái?
- Gyógyulóban van egy komoly betegségből, vagy orvosi kezelés után áll?
- Használ pacemaker, vagy bármely más beültetett elektronikus eszközt?
- Dohányzik?
- Terhes?

Az edzés intenzitásán kívül a szív-/vérnyomás-/fiziológiás/asztmás/légzési/stb. panaszokra szedett gyógyszerek, valamint az energiaszerek, az alkohol és a nikotin is befolyásolhatja a szívritmust.

Fontos, hogy figyeljen oda teste reakcióira az edzés közben. Ha edzés közben váratlan fájdalmat vagy túlzott fáradtságot érez, álljon meg, vagy folytassa az edzést kisebb intenzitással.

Ha szívritmusszabályozója, defibrillátora, vagy más beépített elektronikus eszköze van, saját kockázatára használja a Polar FT4-et. Használat előtt végezzen egy terheléses vizsgálatot egy orvos felügyelete alatt. A vizsgálat arra szolgál, hogy megbizonyosodhasson a szívritmusszabályozó és a Polar FT4 egyidejű használatának biztonságosságáról és megbízhatóságáról.

Ha bármilyen anyagra allergiás, ami kapcsolatba kerülhet a bőrével, vagy ha egy allergiás reakcióra gyanakszik a termék használata folyamán, ellenőrizze a Műszaki specifikációkban felsorolt anyagokat. A jeladó bőrré gyakorolt hatásának elkerülése érdekében vegyen alá egy pólót. Nedvesítse meg jól a pólót az elektródák alatt a tökéletes működés érdekében. Ha szűnyog- vagy egyéb riasztószert használ a bőrén, ügyeljen rá, hogy az ne kerüljön érintkezésbe az órával vagy a jeladóval.

Műszaki specifikáció

FT4 Pulzuszámoló óra

Elemtípus	CR1632
Elem élettartam	Átlagosan 12 hónap (edzés 0,5 óra/nap, 7 óra/hét)
Működési hőmérséklet	-10 °C - +50 °C / 14 °F - 122 °F
Hátlap	Poliamid
Csuklópánt	Poliuretán
Csuklópánt kapocs	Rozsdamentes acél, amely megfelel a 94/27/EU EU irányelvnek és a 1999/C 205/05 módosításnak a bőrrel közvetlen és hosszas kapcsolatba kerülő termékek nikkeltibocsátásával kapcsolatosan.
Óra pontossága	Jobb mint $\pm 0,5$ másodperc/naponta 25 °C / 77 °F hőmérsékleten.
A pulzusszám mérés pontossága	$\pm 1\%$ vagy ± 1 bpm, amelyik nagyobb, a meghatározás állandósult feltételekre érvényes.
Vízálló	30m (Alkalmas fürdéshez és úszáshoz.)

WearLink®+ jeladó

Elemtípus	CR 2025
Elem élettartam	Átlagosan 2 év (edzés 1 óra/nap, 7 óra/hét)
Elem tömítőgyűrű	Tömítőgyűrű 20.0 x 1.0 FPM anyag
Működési hőmérséklet	-10 °C - +50 °C / 14 °F - 122 °F
Csatlakozó anyaga	Poliamid
Pánt anyaga	35% Poliészter, 35% Poliamid, 30% Poliuretán
Vízálló	30m (Alkalmas fürdéshez és úszáshoz)

A Polar FT4 vízhatlansága

A vízállóság megőrzése érdekében a víz alatt ne nyomkodja a gombokat. További információkért látogasson el a <http://www.polar.fi/support> weboldalra. A Polar készülékek vízállóságát az ISO 2281 nemzetközi szabvány alapján ellenőrizték. Kérjük, vegye figyelembe, hogy ezek a meghatározások nem felétlenül alkalmazhatóak más gyártók termékeihez.

Garancia

- A garancia nem befolyásolja a fogyasztóra vonatkozó, hatályos nemzeti, vagy állami törvények által szavatolt törvényes jogokat, vagy a fogyasztónak a forgalmazóval szembeni, az eladási/vásárlási szerződésükből adódó jogait.
- Ezt a korlátozott Polar nemzetközi garanciát a Polar Electro Inc. olyan fogyasztók számára bocsátja ki, akik a terméket az Egyesült Államokban vagy Kanadában vásárolták. Ezt a korlátozott Polar nemzetközi garanciát a Polar Electro Oy bocsátja ki olyan fogyasztóknak, akik a terméket más országokban vásárolták.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja ezen termék fogyasztójának/vásárlójának, hogy a termék a vásárlás dátumától számított két (2) évig anyag- és gyártási hibától mentes lesz.
- **Az eredeti vásárlási számla a vásárlás tényét bizonyító irat!**
- A garancia nem vonatkozik az elemre, a normál elhasználódásra, a helytelen használatból, visszaélésből, balesetekből vagy az óvintézkedéseknek való meg nem felelésből származó kárra; a nem megfelelő karbantartásra, kereskedelmi használatra, megrepedt, törött vagy megkarcolt dobozokra/kijelzőkre, rugalmas övre és Polar felszerelésre.
- A garancia nem fedez semmilyen, a termékből származó, vagy azzal kapcsolatos közvetlen, közvetett, következményes, vagy különleges kárt, veszteséget, költséget, vagy kiadást.
- A másodkézből beszerzett cikkek nem érvényes a két (2) éves garancia, kivéve, ha a helyi törvény másként nem rendelkezik.
- A garancia ideje alatt a terméket, vagy megjavítják, vagy kicserélik valamelyik hivatalos Polar szervizközpontban, a vásárlás országára való tekintet nélkül.

FIGYELEM: A garancia csak azokra az országokra vonatkozik, ahol a terméket eredetileg forgalomba helyezték!

© 2010 Polar Electro Oy, FIN-90440
KEMPELE, Finnország.

Minden jog fenntartva. Ezen kézikönyv egyetlen részét sem szabad felhasználni vagy lemásolni semmilyen formában vagy eszközzel a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül. A felhasználói kézikönyvben vagy a termék csomagolásán levő TM jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A felhasználói kézikönyvben, vagy a termék csomagolásán levő ® jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy regisztrált névjegyei, kivéve a Windows-t, ami a Microsoft Corporation védjegye.

Jogi nyilatkozat

- A kézikönyvben levő anyag csak tájékoztatási célokat szolgál. A készülékek, amelyeket leír bármikor bármely változtatáson áteshetnek előzetes figyelmeztetés nélkül, a gyártó folyamatos fejlesztési programja következtében.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem képviseli vagy nem nyújt garanciát a használati utasításra vagy az alább leírt termékekre.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem tehető felelőssé bármely sérülésért, elvesztésért, az ezen anyag használatakor vagy az itt leírt termékekhez köthető felmerülő direkt, indirekt, vagy speciálisan felmerülő költségekért és kiadásokért, elszenvedett károkért.

Ezt a készüléket a Polar Electro Oy szellemi tulajdonjoga védi, mely az alábbi dokumentumokban van leírva: US7418237, US7324841, USD492783S, USD492784S, USD492999S, US5611346, US7076291, US 6537227, US 6540686, US 5486818, US5690119. Egyéb függőben levő szabadalmak.

Gyártotta a Polar Electro Oy, Professorintie 5,
FIN-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100,
Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Ez a termék megfelel a 93/42/EGK irányelvnek.
Az érvényes megfelelési nyilatkozat a
www.polar.fi/support webhelyen található.



Ez a jelzés azt jelenti, hogy a Polar készülékek elektromos eszközök és a 2002/96/EC (WEEE) direktívának megfelelnek. A készülékben felhasznált készülékek, elemek és akkumulátorok megfelelnek a 2006/66/EC direktíváknak és ezért EU országokban szelektíven kell megsemmisíteni azokat, illetve az EU-n kívül a helyi hulladékmegsemmisítési szabályoknak megfelelően.



Ez a jelölés mutatja, hogy a termék védett az áramütés ellen.

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

