Polar FA20™

Használati utasítás

POLAR®

LISTEN TO YOUR BODY

Tartalom

1. A POLAR FA20™ ELŐNYEI 3

2. ELINDULÁS 4
Az FA20 gombjai 4
Alapbeállítások 6
Menüszerkezet..... 7

3. NAPI AKTIVITÁSA 8
Aktivitás 8
Aktivitási napló 9

4. EDZÉS..... 12
Edzés közben 13
Edzés leállítása 17
Edzés után 18
Adatok továbbítása 20

5. BEÁLLÍTÁSOK..... 21
Óra, idő és dátum 21
Edzésbeállítások 22
Felhasználói adatok 22
Általános beállítások 22

6. ÜGYFÉLSZOLGÁLATI INFORMÁCIÓ 23
A Polar FA20 kezelése 23
Óvintézkedések 26
Hibaelhárítás..... 27
Műszaki specifikáció 28
Garancia és felelősség elhárítása 30

1. FEJEZET - A POLAR FA20™ ELŐNYEI

A MORE ENERGETIC YOU

Being active boosts energy and improves well-being. With your FA20, you can make sure you are active enough during the day.

A MORE ACTIVE AND HEALTHIER YOU

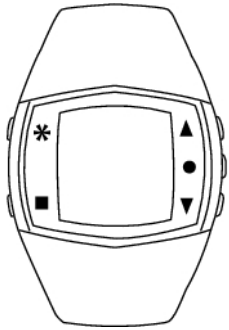
The FA20 counts the daily physical activity that is truly beneficial to your health.

A FITTER YOU

Set distance or calorie target, and record your training session. Advanced feedback helps keep you on track to better fitness!

2. FEJEZET - ELINDULÁS

Az FA20 gombjai



▲ UP (FEL): A menüpontok és kiválasztási listák között lépkedhet vele, illetve módosíthatja az értékeket.

● OK: Belépés a menübe és a kiválasztás megerősítése. Ha Idő üzemmódban kétszer, illetve egyszer hosszabban megnyomja, elkezdi az edzés felvételét.

▼ DOWN (LE): A menüpontok és kiválasztási listák között lépkedhet vele, illetve módosíthatja az értékeket.

■ BACK (VISSZA): Kilépés a menüből és visszatérés az előző szintre. Törli a kiválasztást és változatlanul hagyja az adott beállítást. Ha lenyomva tartja, bármely üzemmódból Idő üzemmódra válthat vissza.

✱ LIGHT (VILÁGÍTÁS): Háttérvilágítás bekapcsolása.

- **QUICK MENU** (Gyors menü) Idő üzemmódban: A LIGHT gomb lenyomva tartásával be- és kikapcsolhatja a gombok lezárását, illetve beállíthatja az ébresztőt és az időzónát.
- **QUICK MENU** Edzés üzemmódban: A LIGHT gomb lenyomva tartásával be- és kikapcsolhatja a gombok lezárását, illetve beállíthatja az edzés alatti hangjelzéseket.
- **Éjszakai üzemmód** edzés alatt: Ha felvétel közben egyszer megnyomja a LIGHT gombot, a háttérvilágítást bármely gomb megnyomásával aktiválhatja. Az éjszakai üzemmód akkor kapcsol ki, amikor az FA20 visszatér idő üzemmódba.

Alapbeállítások

A Polar FA20 használatba vétele előtt testre kell szabnia. Az aktivitására vonatkozó visszajelzések pontossága érdekében minden felhasználói adatnak helyesnek kell lennie.

1. Az FA20 aktiválásához nyomja le bármely gombját egy másodpercig. Aktiválása után a készüléket nem lehet kikapcsolni.
2. **Language** (Nyelv): Válasszon az UP/DOWN gombokkal a **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français** vagy **Italiano** nyelvek közül Nyomja meg az OK gombot.
3. **Please enter basic settings** üzenet jelenik meg. Nyomja meg az OK gombot.
4. **Time form.** (Időformátum): Válassza ki a **12 hours** vagy a **24 hours** formátumot, majd nyomja meg az OK gombot. Állítsa be a pontos időt. Ha a 12h formátumot választja, válassza ki először az **AM/PM** beállítást adja meg, majd állítsa be a pontos időt.
5. **Date** (Dátum): Állítsa be a **Day** (Nap), **Month** (Hónap), **Year** (Év) értékeit. Ha a 12h formátumot választja, **Month**, **Day**, **Year** formátumban állíthata be a dátumot.
6. **Units** (Mértékegységek):Válasszon a metrikus **(KG, CM)** és az angolszász **(LBS, FT)** mértékegységek közül. Ha a lbs/ft egységeket választja, a kalóriák **CAL** formájában, egyébként pedig **KCAL** formában jelennek meg. *A kalóriák mérése kilokalóriában történik.*
7. **Weight** (Súly): Adja meg testsúlyát.
8. **Height** (Magasság): Adja meg testmagasságát. Angolszász mértékegységek esetén először a lábakat, majd a hüvelykeket adja meg.
9. **Day of birth** (Születési dátum): Adja meg születési dátumát.
10. **Sex** (Nem): Válasszon a **Male** (Férfi) és a **Female** (Nő) lehetőségek közül.
11. **Settings OK?** (Beállítások rendben) üzenet jelenik meg. Válasszon az UP és DOWN gombokkal. **YES**: beállítások elfogadása és elmentése. A kijelző visszatér Idő üzemmódban. **NO**: Az alapbeállításokat továbbra is lehet változtatni. A BACK gomb megnyomásával térjünk vissza a módosítani kívánt adatokhoz.

Az alapbeállítások elmentése után az FA20 visszatér Idő üzemmódban.

A felhasználói adatokat a későbbiekben a Settings menüben módosíthatjuk. További információért lásd a Beállítások részt.

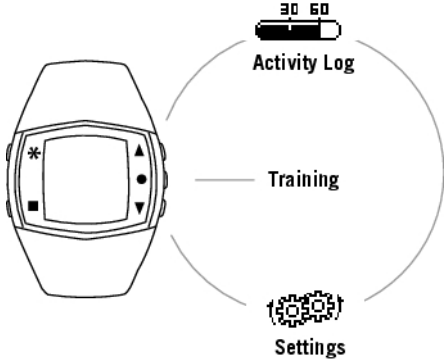
Menüszerkezet

Time mode (Idő üzemmód): A dátumot és a pontos időt jeleníti meg.

Activity log (Aktivitási napló): Itt nézheti meg, aznap mennyi időt töltött aktívan, hány kalóriát égetett el, és visszajelzést kap az aktivitási szintjéről.

Training (Edzés): Rögzítse edzését és kapjon speciális visszajelzést edzésmunkájáról.

Settings (Beállítások): Változtassa meg a beállításokat és működtesse az órafunkciókat, pl. ébresztő, dátum és idő beállítása.



3. FEJEZET - NAPI AKTIVITÁSA

Aktivitás

Az FA20 órát csuklóján viselve folyamatosan mérheti fizikai aktivitását, napi 24 órában, heti 7 napon. Ehhez pusztán viselnie kell, egyetlen gombot sem kell megnyomnia. Az FA20 folyamatos visszajelzést ad napi aktivitásáról, és egyszerűvé teszi az aktivitási szint nyomon követését.

Egészsége javítása vagy megőrzése érdekében rendszeres fizikai tevékenységet - például élénk sétát - kell naponta vagy a hét legtöbb napján legalább 30 percig folytatni

Ennek olyan egészségi előnyei vannak, mint többek között a jobb kardiovaszkuláris állapot és vérnyomás, jobb glukóz tolerancia és egészségesebb csontok. Az intenzívebb fizikai aktivitás a testsúlykontrollt is segíti, és fokozza a szellemi jóllétet is.

Aktivitási napló

A nap folyamán bármikor megnézheti a naplóban az aktivitási szintjét és az elégetett kalóriák számát. Ha azt látja, hogy **Lazy day** (Lusta nap), akkor egészsége érdekében aktívabbnak kell lennie.

Az **Activity log** (Aktivitási napló) megtekintéséhez nyomja meg Idő üzemmódban az UP gombot, majd az OK gombot. Válassza ki a megfigyelni kívánt napot.

Activity log

Tekintse meg az aktivitásra vonatkozó információkat.

Date

Válassza ki az aktivitási napló dátumát az UP/DOWN gombokkal, majd az OK gomb megnyomásával nyissa meg a fájlt.

Az aktivitási oszlop feletti + - jel mutatja, hogy az adott napra egy vagy több edzés lett rögzítve.

Active
Az aktívan töltött idő.
Calories (Kalóriák)
A ma elégetett kalóriák száma.

A kalóriák száma nem tartalmazza a test működéséhez szükséges kalóriákat (azaz az alap anyagcsere mértékét).

Az FA20 megadja a visszajelzést:

Lazy day (Lusta nap)
Kevesebb mint 30 percet töltött aktívan. Több időt kell aktívan töltenie ahhoz, hogy az egészségére előnyös napi aktivitást elérje.

Easy day (Könnyed nap) Szép!
30-60 percet töltött aktívan.
Pusztán napi vagy a hét legtöbb napján 30 perc mérsékelt intenzitású fizikai aktivitással javíthatja általános egészségét és jóllétét.

Active day (Aktív nap) Bravó!
60-75 percet töltött aktívan.
Ez egészsége szempontjából több előnnyel jár, és amennyiben fenntartja ezt az intenzitást, növelni fogja az elégetett kalóriák számát.

Intensive day (Intenzív nap) Kiváló!
Több mint 75 percet töltött aktívan.
Ez még több előnnyel jár egészsége szempontjából, és amennyiben fenntartja ezt az intenzitást, tovább emelkedik az elégetett kalóriák száma.

4. FEJEZET - EDZÉS

Annak érdekében, hogy még jobban kihasználja az FA20 órát, rögzítse edzéseit, hogy többet megtudjon a teste által adott válaszokról, és megőrizze motivációját.

Edzés megkezdése

Nyomja meg Idő üzemmódban kétszer vagy egyszer hosszan az OK gombot, amikor meg kívánja kezdeni az edzés rögzítését.

Edzési cél beállítása

- Nyomja meg Idő üzemmódban az OK gombot. Nyomja meg a DOWN, majd az OK gombot.
- Az OK gomb megnyomásával válassza ki az **Off** lehetőséget, ekkor a **Target off!** üzenet jelenik meg. Az edzés megkezdéséhez nyomja az UP gombot, a **Start** szó jelenik meg. Az OK gomb megnyomásával kezdje meg az edzést.
- Ha úgy dönt, hogy aktiválja a célt, nyomja meg Idő üzemmódban az OK gombot, majd a DOWN gombot, és végül erősítse meg a választást az OK gombbal. A DOWN gomb megnyomásával állítsa be az értéket **DISTANCE** (Távolságban) (km/mérföld) vagy **CALORIES** (Kalóriákban) (kcal/Cal). Erősítse meg az OK gombbal, ekkor a **Target set** üzenet jelenik meg. **Start training?** üzenet jelenik meg. Az UP vagy a DOWN gomb megnyomásával válasszon a **YES** és **NO** közül, és erősítse meg döntését az OK gombbal. Kezdje meg az edzést.

Edzés alatti hangjelzések beállítása

Az edzés alatti hangjelzés lehet **Off** (Kikapcsolva), **Soft** (Halk), **Loud** (Hangos) vagy **Very loud** (Nagyon hangos).

- Nyomja meg Idő üzemmódban az OK és kétszer a DOWN gombot. Állítsa be a hangokat és erősítse meg az OK gombbal.
- Nyomja meg kétszer az UP gombot, a **Start** jelenik meg. Az OK gomb megnyomásával kezdje meg az edzés rögzítését.

Edzés közben

Edzés közben figyelje a következő információt:

TO TARGET (Célig) (Csak akkor jelenik meg, ha a cél be van állítva)
A cél eléréséig elégetendő kalóriák vagy a hátralevő km-ek/mérföldek értéke.

EFFECT (Hatás)
Az alacsony intenzitású edzés **Health** (egészségügyi) előnyökkel jár.
A nagyobb intenzitású edzés **Fitness** (fittségi) előnyökkel jár.

CALORIES (Kalóriák)
Az edzés alatt elégetett kalóriák száma.

DISTANCE (Távolság)
A lábon megtett távolság. A mérés sétajellegű tevékenységek esetén a legpontosabb.

ACT. STEPS (Aktív lépések)
A lépések egyenkénti számolása helyett a Polar FA20 az egész test folyamatos mozgása alapján számolja a lépéseket. Az aktív lépések hatékonyabban javítják az edzettséget, mint az alacsony intenzitású lépések.

ACTIVE (Aktív)
Az adott nap ténylegesen aktív testmozgásának teljes időtartama. Ez minden olyan aktív időt magában foglal, amely az egészséget javítja, és automatikusan kivonja belőle a megállással és szünetekkel töltött időt.

A felvétel alatt a kijelző alján látható a teljes edzésidő.

TIME (Idő)
Pontos idő.
Edzésidő.

Az FA20 edzés közben visszajelzést ad az aktivitásáról. Ez az adott napon aktívan töltött összes időt tartalmazza:

30 minutes active time. Nice! (30 perc aktívan töltött idő. Szép!)
30 percet aktívan töltött el.

60 minutes active time. Well done! (60 perc aktívan töltött idő. Bravó!)
60 percet aktívan töltött el.

75 minutes active time. Excellent! (75 perc aktívan töltött idő. Kiváló!)
75 percet aktívan töltött el.

Ha aktiválja az edzési célt, releváns visszajelzést kap az edzések alatt:

Half-way point! (Féltáv!)
Elérte a kitűzött célja felét (távolság/kalóriák).

Target reached! (Cél teljesítve!)
Elérte a célt (km/mérföld vagy kcal/Cal). Állítsa le az edzést vagy folytassa azt.

Edzés leállítása

Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a BACK gombot.

- A felvétel folytatásához nyomja meg az OK gombot.
- A felvétel leállításához nyomja meg a DOWN és az OK gombot.
- Az edzés alatti hangjelzések beállításához nyomja meg kétszer a DOWN és egyszer az OK gombot. Állítsa be a hangnak az **Off**, **Soft**, **Loud** vagy **Very loud** lehetőséget, majd erősítse meg az OK gombbal

Az edzés gyors leállításához nyomja meg kétszer a BACK gombot, ekkor a **Stopped** üzenet jelenik meg.

Az edzés leállításakor az FA20 automatikusan megjeleníti az edzésadatokat, feltéve, hogy az edzés legalább egy percig tartott. A DOWN gombbal görgesse végig az adatokat, vagy a BACK gomb lenyomva tartásával térjen vissza Idő üzemmódba.

Edzés után

Ellenőrizze az edzési eredményeket az Aktivitási naplóban.

1. Nyomja meg Idő üzemmódban egyszer az UP gombot, ekkor megjelenik az **Activity log** üzenet.
2. Az OK gomb megnyomásával lépjen be a naplóba. Az aktivitási napok oszlopokként jelennek meg. Az UP és a DOWN gombokkal lapozhat a napok között, és választhatja ki a megtekinteni kívánt dátumot. Az OK gomb megnyomásával lépjen be a fájlba.
3. Nyomja meg a DOWN gombot mindaddig, amíg a **TRAIN. FILE** (Edzési fájl) üzenet meg nem jelenik; ekkor lépjen be az OK gombbal.

Az UP és a DOWN gombokkal lépkedjen végig az információn.

TRAIN. FILE (Edzési fájl)
Edzés kezdési időpontja.

CALORIES (Kalóriák)
Elégetett kalóriák (kcal/Cal) száma.
DISTANCE (Távolság)
Megtett távolság (km/mérföld).

HEALTH/FITNESS (Egészség/Fittség)
Az egészség szempontjából előnyös intenzitási szinten töltött edzésidő.
Az edzettség szempontjából előnyös intenzitási szinten töltött edzésidő.

ACT. STEPS (Aktív lépések)
Az edzés alatt összegyűlt aktív lépések száma
A lépések egyenkénti számolása helyett a Polar FA20 az egész test folyamatos mozgásán alapuló lépéseket számolja. Az aktív lépések hatékonyabban javítják a fittséget, mint az alacsony intenzitású lépések.

Adatok továbbítása

Hogyan továbbítsa az adatokat az FA20-ról a polarpersonaltrainer.com oldalra?

Az eredmények hosszú távú nyomon követése érdekében egyszerűen továbbíthatja az edzési fájlokat a Polar FA20-ról a polarpersonaltrainer.com oldalra a Polar FlowLink kiegészítővel*. Az oldalon az edzési adatok (kalóriák, távolság, aktív lépések és edzésidő) egy naplóban mentésre kerülnek, és grafikonokká konvertálódnak.

1. Regisztrálás a polarpersonaltrainer.com oldalon
2. Kövesse az utasításokat a Polar WebSync adattovábbítási szoftver a számítógépére való letöltésére és telepítésére.
3. Dugja be a FlowLinket számítógépe USB portjába.
4. Helyezze az FA20-at a FlowLink kijelzőre arccal lefele.
5. Kövesse számítógépe képernyőjén a WebSync szoftveren keresztüli adattovábbítási folyamatot.

Az adatátvitelről további információért lásd a polarpersonaltrainer.com oldal Súgóját.

*A Polar FlowLink kiegészítőt külön kell megvásárolni.

5. FEJEZET - BEÁLLÍTÁSOK

Óra, idő és dátum

Idő üzemmódban nyomja meg a DOWN gombot, és válassza ki a **Settings** > **Watch, time and date** menüpontot.

- **Alarm** (Ébresztő): Kapcsolja ki az ébresztőt az **Off** kiválasztásával, vagy kapcsolja be a **Once** menüponttal. Ezt követően állítsa be az ébresztési időpontot. Az ébresztést a BACK gombbal állíthatja le, az UP/DOWN gombokkal pedig 10 percig szundiztathatja. Az ébresztés edzés alatt nem használható.
- **Time 1**: Válassza ki a **Time 1** menüpontot. Állítsa be az időformátumot 12 vagy 24 órásra. Állítsa be az órát és a percet.
- **Time 2**: Válassza ki a **Time 2** menüpontot. Az FA20 a pontos időt jeleníti meg. Órák hozzáadásával vagy kivonásával állítsa be a **Time 2** értékét.
- **Time zone** (Időzóna): Válassza ki az 1. vagy 2. időt.
- **Date** (Dátum): Állítsa be a dátumot.
- **Watch face** (Óra számlapja): Válassza ki a **Time and activity** (Idő és aktivitás), **Time and Logo** (Idő és logó) vagy **Time only** (Csak az idő) menüpontot, hogy beállítsa a kijelzőn Idő üzemmódban megjelenő információt.

Ha a 2. idő van kiválasztva, egy 2-es szám jelenik meg Idő üzemmódban a kijelző jobb alsó sarkában.

Edzésbeállítások

- **Training target** (Edzési cél): Állítsa be, hogy az edzési cél **Off** (Nincs), **Distance** (Távolság) vagy **Calories** (Kalóriák) legyen. Állítsa be a célt **Distance** (km/mérföld) vagy **Calories** (kcal/Cal) formában.
- **Training sounds** (Edzés alatti hangjelzés): Válasszon az **OFF** (Nincs), **Soft** (Halk), **Loud** (Hangos) és **Very loud** (Nagyon hangos) lehetőségek közül.

Felhasználói adatok

- **Weight** (Testsúly): Állítsa be testsúlyát kilogrammban vagy fontban (kg vagy lb).
- **Height** (Testmagasság): Állítsa be testmagasságát centiméterben vagy lábban (cm vagy ft).
- **Date of birth** (Születési dátum): Állítsa be születési dátumát **Day** (Nap), **Month**, (Hónapon) **Year** (Év) formátumban.
- **Sex** (Nem): Válasszon a **Female** (Nő) és **Male** (Férfi) közül.

Általános beállítások

- **Button sounds** (Gombok hangja): Válasszon az **Off** (Nincs), **Soft** (Halk), **Loud** (Hangos) és **Very loud** (Nagyon hangos) lehetőségek közül.
- **Button lock** (Billentyűzár): Válasszon a **Manual lock** (Kézi lezárás) és az **Automatic lock** (Automatikus lezárás) lehetőségek közül. A gombok kézi lezárásához és a lezárás feloldásához nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot, és erősítse meg az OK gombbal. Az automatikus billentyűzár akkor aktiválódik, ha egy percig egyetlen gombot sem nyom meg.
- **Units** (Mértékegységek): Válasszon a metrikus (**kg, cm**) és az angolszász (**lb, ft**) mértékegységek között
- **Language** (Nyelv): Válasszon a **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français** vagy **Italiano** nyelvek közül.

6. FEJEZET - ÜGYFÉLSZOLGÁLATI INFORMÁCIÓ

A Polar FA20 kezelése

Mint minden elektronikus eszköz, a Polar FA20-at is gondos kezelést igényel. Az alábbi javaslatok segítenek abban, hogy teljesítse garancia érvényesítésének feltételeit, és hosszú évekig használhassa a terméket.

Tisztítsa le az FA20-at enyhén szappanos vízzel, és szárítsa meg törülközővel. Soha ne használjon alkoholt vagy karcoló anyagot (acélkefét vagy tisztítótszereket). Hűvös és száraz helyen tárolja. Ne tárolja nedves környezetben, levegőt át nem eresztő anyagban (műanyag zsákban vagy sporttáskában), illetve elektromosságot vezető anyagban (például nedves törülközőben). Hosszabb időtartamra ne tegye ki közvetlen napfénynek.

Az FA20 működési hőmérséklete -10 °C és +60 °C, tárolási hőmérséklete -20 °C és +70 °C között van.

Elem

A jótállási időszak alatt ne nyissa ki az elem lezárt fedőlapját. Ajánlott az elemet hivatalos Polar márkaszervizben kicseréltetni. Itt elemcsere után tesztelik az FA20 vízállóságát, és teljes ellenőrzésnek vetik alá a készüléket.

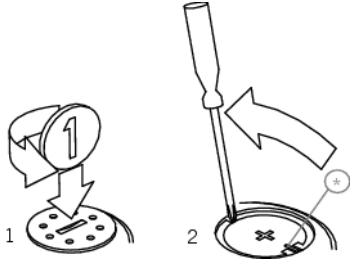
Kérjük, vegye figyelembe az alábbiakat:

- Az alacsony elemfeszültség jelzése akkor jelenik meg, amikor az elemfeszültség 10-15%-ra csökken.
- Elemcsere előtt az adatvesztés elkerülése érdekében továbbítsa az FA20-ról az összes edzésadatot a polarpersonaltrainer.com oldalra. További információért lásd az Adatok továbbítása című részt.

- A háttérvilágítás túlzott használata az elem gyorsabb lemerüléséhez vezet.
- Hideg időben megjelenhet az alacsony elemfeszültséget jelző figyelmeztetés, ami normál hőmérséklet esetén eltűnik.
- A szimbólum megjelenésekor a háttérvilágítás és a hangjelzések automatikusan kikapcsolásra kerülnek. Az alacsony elemfeszültség jelzés megjelenése előtt beállított ébresztések aktívak maradnak.

Elemcsere:

1. Nyissa ki az elem fedőlapját egy érmével a CLOSE-ból az OPEN pozícióba forgatva azt.
2. Távolítsa el az elem fedőlapját, és egy megfelelően kis méretű eszközzel óvatosan emelje ki az elemet (CR2025). Ez az eszköz lehet egy fogpiszkáló vagy egy kis csavarhúzó. Célszerű azonban nem fém eszközt használni. Ügyeljen, hogy ne károsítsa a fémelemeket (*) vagy a hornyolást.
3. Helyezze be az új elemet, pozitív (+) oldalával kifele.
4. Cserélje le a régi tömítőgyűrűt egy újjal, a vízállóság megőrzése érdekében szorosan beillesztve azt a fedőlap vájatába.
5. Tegye vissza az elem fedőlapját, és fordítsa el az óramutató járásával egyező irányba a CLOSE felirathoz.
6. Adja meg újra az alapbeállításokat. További információért lásd az Alapbeállítások című részt.



Amikor az új, teljesen feltöltött elemet kezeli, kerülje el, hogy fém vagy elektromosan vezető eszközzel (pl. csipesszel) mindkét oldalról megérintse. Ez ugyanis rövidre zárhatja az elemet, ami gyors lemerüléshez vezethet. Egy-egy pillanatnyi rövidre zárás általában nem károsítja az elemet, de csökkentheti kapacitását és így az élettartamát is.

Ajánlott az elem tömítőgyűrűjét minden elemcsere esetén kicserélni. Ilyen tömítőgyűrű csak a hivatalos Polar szervizekben szerezhető be.

Az elemet gyermekektől tartsa távol. Ha lenyelnék azt, azonnal keressen fel egy orvost. Az elhasznált elemeket a helyi jogszabályoknak megfelelően kell elhelyezni.

Szerviz

A Polar FA20 úgy lett kialakítva, hogy a napközbeni aktív testmozgásását mérve segítse elérni személyes aktivitási céljait. Az egyes edzések alatt az egészség és az edzettség szempontjából előnyös aktivitási intenzitást méri. Semmilyen más felhasználási mód nem rendeltetésszerű.

A két éves garanciális/jótállási időszak alatt azt ajánljuk, hogy a készüléket kizárólag hivatalos Polar szervízben szervizeltesse . A jótállás nem érvényes a Polar Electro által hivatalosként el nem ismert szervíz által okozott vagy abból eredő károkra.

A részletekért kérjük, olvassa el a külön mellékelt Polar Ügyfélszolgálati kártyáját.

Termékeink és szolgáltatásaink színvonalának javítása, illetve igényeinek magasabb szintű kielégítése érdekében regisztrálja Polar termékét a http://register.polar.fi/ oldalon.

Óvintézkedések

A lehetséges kockázatok mérséklése

Az edzés bizonyos szintű kockázatokkal járhat. Rendszeres edzés megkezdése előtt válaszoljon az alábbi, az egészségi állapotára vonatkozó kérdésekre. Ha bármely kérdésre igennel válaszol, az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával.

- Fizikailag inaktívan töltötte az elmúlt 5 évet?
- Vérnyomása vagy koleszterinszintje magas?
- Van-e bármilyen panasza?
- Szed-e gyógyszert a vérnyomására vagy a szívére?
- Voltak-e már légzési panaszai?
- Komoly betegségből lábadozik vagy orvosi kezelés alatt áll?
- Használ pacemakert vagy egyéb beültetett elektronikus eszközt?
- Dohányzik?
- Terhes?

Edzés közben fontos, hogy figyelemmel kövesse teste edzésre adott válaszait. Ha edzés közben váratlan fájdalmat vagy túlzott fáradtságot érez, hagyja abba a gyakorlatot vagy folytassa alacsonyabb intenzitással.

Ha a bőrével érintkező anyagok közül allergiás valamelyikre vagy allergiás reakciót észlel a termék használata során, ellenőrizze a Műszaki specifikációk között felsorolt anyagokat.

Hibaelhárítás

Ha nem tudja, hogy éppen melyik menüpontban van, nyomja meg és tartsa lenyomva a BACK billentyűt mindaddig, amíg meg nem jelenik a pontos idő.

Ha a készülék nem reagál a gombok megnyomására vagy a kijelölő szokatlanul viselkedik, a négy gombot (UP, DOWN, BACK ÉS LIGHT) négy másodpercig egyidejűleg lenyomva tartsa nullázza a készüléket. Az aktivitási napló és az idő és dátum kivételével minden beállítás mentésre kerül.

Ha a kijelzőn levő animáció az Ön mozgása alatt nem mozdul, ellenőrizze, hogy felveszi-e az edzést (lásd az Edzés megkezdése című részt), majd mozogjon elég hatékonyan és gyorsan, hogy az annimáció is mozogni kezdjen. Túl lassú vagy túl óvatos mozdulatok esetén is leállhat az animáció, mivel az ilyen mozgás nem kellően hasznos.

Ha a kijelző üres, az FA20 elemkímélő üzemmódban lehet, amiben a gyárból szállítják. Nyomja meg egy másodpercig bármelyik gombot. További információért lásd az Alapbeállítások című részt.

Ha megjelenika az alacsony elemfeszültséget jelző szimbólum, elképzelhető, hogy ki kell cserélni az elemet. További információért lásd a Kezelés és karbantartás című részt.

Ha a karóra egység elemét ki kell cserélni, ajánlott a készüleket csak hivatalos Polar szervizben szervizelteti. Ez különösen fontos ahhoz, hogy a garancia érvényes maradjon, ne korlátozza azt egy nem hivatalos szerviz által végrehajtott nem megfelelő javítást. Elemcsere után a Polar szerviz teszteli az FA20 vízállóságát, és teljes körűen ellenőrzi a készüléket.

Műszaki specifikáció

Karóra egység

Elem típusa:	CR2025
Elem élettartama:	Átlagosan 1,5 év (1 ó/nap, 7 nap/hét edzés)
Működési hőmérséklet:	-10 °C és +60 °C között
Tárolási hőmérséklet:	-20 °C és +70 °C között
Karóra szíjának anyaga:	Poliuretán
Hátsó fedőlap és a szíj csatja:	Rozsdamentes acél, amely megfelel a 94/27/EU irányelvnek és annak 1999/C 205/05 kiegészítésének, amely irányelv a bőrrel közvetlenül és hosszan tartóan érintkező termékek nikkel kiválását szabályozza.
Óra pontossága:	25°C-on a napi eltérés legfeljebb ± 0,5 másodperc

Határértékek

Stopper óra:	23 óra 59 perc 59 másodperc
Összes idő:	0 - 9999 óra 59 perc 59 v
Összes kalória	0 - 999999 kcal/Cal
Aktivitási napló maximális száma:	Nyolc hét és az aktuális hét aktivitási információi.
Edzési fájlok maximális száma:	100
Születési dátum:	1921 – 2020

Rendszerkövetelmények

Polar WebSync szoftver és Polar FlowLink:	PC MS Windows (2000/XP/Vista), 64/32 bit

Vízállóság

A Polar FA20 úszás közben is hordható. A vízállóság megőrzése érdekében víz alatt ne nyomja meg a készülék gombjait. További információért látogasson el a http://support.polar.fi oldalra. A Polar termékek vízállóságát az ISO 2281 nemzetközi szabványnak megfelelően teszteltük. A termékek vízállóságuk alapján három kategóriába oszthatók. Ellenőrizze Polar termékének hátulján a vízállósági besorolását, és hasonlítsa össze az alábbi táblázatban szereplő jellemzőkkel. Kérjük, ne feledje, hogy ezek a meghatározások nem szükségszerűen használhatók más gyártók termékeire.

Az óra hátulján levő jelölés	Vízállósági jellemzők
Water resistant (Vízálló)	Cseppálló. Vízcseppek, izzadtságcseppek és esőcseppek ellen véd. Úszáshoz nem használható.
Water resistant 30 m/50 m (30 m/50 m-ig vízálló)	Fürdéshez és úszáshoz használható.
Water resistant 100 m (100 m-ig vízálló)	Úszáshoz és palack nélküli búvárkodáshoz (snorkelezéshez) használható.

Garancia és felelősség elhárítása

Limited Polar International Guarantee
Jelen korlátozott Polar nemzetközi garanciát a Polar Electro Inc. adta ki a terméket az USA-ban vagy Kanadában megvásárló ügyfeleknek. Jelen korlátozott Polar nemzetközi garanciát a Polar Electro Inc. adta ki a terméket egyéb országban megvásárló ügyfeleknek.
A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja ezen termék eredeti vásárlójának, hogy a termék a vásárlás időpontjától számított két évig anyaghibától és gyártási hibától mentes lesz.
Kérjük, őrizze meg a számlát vagy a lebélyegzett Polar ügyfélszolgálati kártyát. Vásárlását a számlával tudja igazolni!
A garancia nem vonatkozik az elemre, a helytelen használat, balesetek vagy az óvintézkedések elmulasztása miatti károkra; helytelen karbantartás, ipari használat esetén, törött tokra.
A garancia nem vonatkozik az olyan kár(ok)ra, veszteségekre, költségekre vagy kiadásokra, amelyek közvetlenül vagy közvetve a termék használatából vagy a termékkel kapcsolatban merülnek fel. A garanciális időszak alatt a terméket a hivatalos szervizközpontban ingyenesen kijavítják vagy kicserélik.

Jelen garancia nem befolyásolja a fogyasztó az adott országban érvényes, törvény által biztosított jogait, illetve a fogyasztónak a kereskedővel szemben az értékesítési/vételi szerződésben rögzített jogait.
© 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnország

A Polar Electro Oy ISO 9001:2000 minősítéssel rendelkezik. Minden jog fenntartva. Jelen kézikönyv egyetlen része sem használható fel vagy reprodukálható semmilyen formában a Polar Electro Oy előzetes írásbeli engedélye nélkül. A ™ szimbólummal megjelölt nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A felhasználói kézikönyvben vagy a csomagoláson ® szimbólummal megjelölt nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei, kivéve a Windowst, amely a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye.

Felelősség elhárítása
A jelen kézikönyvben levő anyag csak tájékoztatás célját szolgálja. Az itt leírt termékek a gyártó folyamatos fejlesztési programjának köszönhetően előzetes értesítés nélkül megváltoztathatók.

A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy semmilyen felelősséget vagy jótállást nem vállal ezen kézikönyvvel vagy az itt leírt termékekkel kapcsolatban.

A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nem felel az olyan károkért, veszteségekért, költségekért vagy kiadásokért, amelyek közvetlenül vagy közvetve jelen anyag vagy az itt leírt termék használatából vagy azzal kapcsolatban merülnek fel.

A terméket a Polar Electro Oy szellemi tulajdonjogai védik a következő dokumentumokban meghatározott módon: EP1532924, US2005130802, JP2005152633, FI20031699, CN1628609. További szabadalmak függőben.

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

A termék megfelel a 93/42/EEC irányelvnek. A vonatkozó Megfelelőségi nyilatkozat www.support.polar.fi/declaration_of_conformity oldalon érhető el.

A Polar termékek elektronikus eszközök, és az Európai Parlament és Tanács elektromos és elektronikus berendezések elhelyezésére (WEEE) vonatkozó 2002/96/EC irányelve hatálya alá tartoznak. Ezért ezeket a termékeket az EU országokban külön kell elhelyezni. A Polar arra kéri, hogy az Európai Unión kívül is csökkentse minimálisra a hulladékok környezetre és emberi egészségre gyakorolt hatását azzal, hogy követi a helyi hulladékelhelyezési szabályokat, és ahol lehetséges, külön gyűjti be az elektronikus eszközöket.

Manufactured by

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

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY