

Polar FT40™

Első lépések - Útmutató



TARTALOM

1. ELSŐ LÉPÉSEK	3
Ismerje meg Polar FT40	
pulzusmérő óráját	3
Gombok és menüszerkezet	4
Alapbeállítások	5
 2. EDZÉS	 7
A jeladó használata	7
Az edzés elkezdése	8
Edzés leállítása	8
 3. FONTOS INFORMÁCIÓK	 9
Az FT40 ápolása	9
Óvintézkedések	13
Műszaki specifikáció	15
Korlátozott nemzetközi Polar	
garancia	16

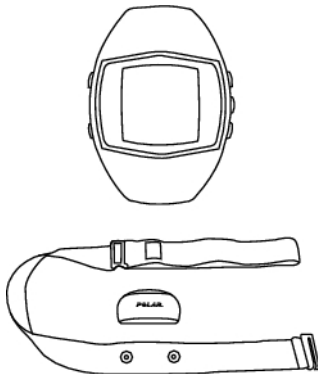
1. FEJEZET - ELSŐ LÉPÉSEK

Ismerje meg Polar FT40 pulzusmérő óráját

A **Polar FT40 pulzusmérő óra** edzés közben kijelzi és rögzíti a pulzusát és az egyéb adatokat.

A **Polar WearLink®+ transzmitter** küldi a pulzusjelet a pulzusmérő órának. A WearLink egy csatlakozóból és egy szíjból áll.

A teljes használati útmutató és a használatbavételi útmutató legfrissebb változatát a <http://www.polar.fi/support> címről töltheti le.



Gombok és menüszerkezet

▲ FEL: A választólisták segítségével lépjen be a menübe, és állítsa be az értékeket

● OK: A kiválasztások megerősítése, az edzés típusának vagy beállításának kiválasztása

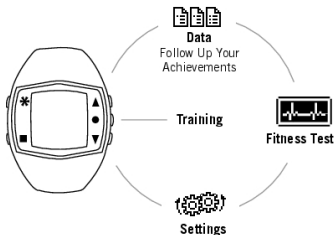
▼ LE: A választólisták segítségével lépjen be a menübe, és állítsa be az értékeket

■ VISSZA:

- Kilépés a menüből
- Visszalépés az előző szintre
- Kiválasztás törlése
- Kilépés a beállítások mentése nélkül
- Hosszan nyomva tartva visszatérés az Idő nézetbe

* FÉNY:

- Kijelző világításának bekapcsolása
- Hosszan nyomva tartva belépés az Idő nézetben lévő gyorsmenübe (a gombok lezárásához, a riasztás beállításához vagy az időzóna beállításához) vagy a edzés közben a világítás bekapcsolása (az edzési hangok beállításához vagy a gombok lezárásához)



Alapbeállítások

Az FT40 bekapcsolásához nyomja meg és 1 másodpercig tartsa lenyomva valamelyik gombot. Az FT40 bekapcsolása után már nem lehet kikapcsolni.

1. **Language:** (Nyelv:) A FEL/LE gombok segítségével a **Deutsch** (Német), **English** (Angol), **Español** (Spanyol), **Français** (Francia) vagy az **Italiano** (Olasz) nyelvek közül választhat. Nyomja meg az OK gombot.
2. Ekkor megjelenik a kijelzőn a **Please enter basic settings** (Adja meg az alapbeállításokat) üzenet. Nyomja meg az OK gombot.
3. Válassza ki a **Time format** (Időformátum) elemet.
4. Lépjen be a **Time** (Idő) menüpontba.
5. Lépjen be a **Date** (Dátum) menüpontba.
6. Válassza ki a **Units** (Mértékegységek) elemet. Válasszon a metrikus (kilogram, centimeter, KCAL) vagy az angolszász (font, láb, CAL) mértékegységek közül.
7. Állítsa be a **Weight** (Súly) paramétert.
8. Adja meg a **Height** (Testmagasság) paramétert.
9. Adja meg a **Date of birth** (Születési dátum) paramétert.
10. A **Sex** (Nem) paraméterrel adja meg a nemét.

11. Ekkor a kijelzőn megjelenik a **Settings OK?** (Beállítások rendben?) kérdés.

A módosítások elfogadásához és elmentéséhez nyomja meg a **Yes** (Igen) lehetőséget. Ezután a **Basic settings complete** (Alapbeállítások beállítva) üzenet jelenik meg a kijelzőn, és az FT40 belép az Idő módba.

Amennyiben módosítani szeretné a beállításokat, válassza a **No** (Nem) lehetőséget. A kijelzőn megjelenik a **Please enter basic settings** (Kérjük, állítsa be az alapbeállításokat) felirat. Adja meg ismét az alapbeállításokat.

2. FEJEZET - EDZÉS

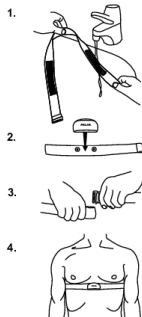
A jeladó használata

A jeladót a pulzusszám méréshez hordania kell.

1. Folyó vízben jól nedvesítse meg a textilpánt belső (elektrodás) részét!
2. Illessze a csatlakoztatót a pánthoz. 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.



Minden használatot követően válassza le a csatlakozót a pántról, ezzel növelve a jeladó elemének élettartamát. Az izzadságtól és nedvességtől az elektrodák és a jeladó aktiválva maradhatnak. Ez csökkenti a transzmitter elemének élettartamát.



A tisztításra vonatkozó részletes utasításokért tekintse meg a "Fontos információk" c. fejezetet.

Az edzés elkezdése

1. Vegye fel a transzmittert és a pulzusmérő órát.
2. Nyomja meg az OK gombot, és válassza ki a **Start** elemet. Az OK gomb megnyomásával indíthatja el a rögzítést.

A hang, a pulzus nézet vagy egyéb edzési beállítás módosításához az edzés megkezdése előtt válassza ki a **Training Settings** (Edzési beállítások) elemet.



Az edzést csak akkor rögzíti a rendszer, ha az 1 percnél tovább tart.

Edzés leállítása

Az edzés rögzítésének szüneteltetéséhez nyomja meg a BACK gombot.

Az edzés rögzítésének folytatásához nyomja meg egyszer az OK gombot.

Az edzés leállításához nyomja meg kétszer a BACK gombot. **Stopped** (Leállítva) felirat kerül megjelenítésre. Ezután az edzés összefoglalása jelenik meg a kijelzőn.

3. FEJEZET - FONTOS INFORMÁCIÓK

Az FT40 ápolása

Akárcsak bármely elektronikus eszközt, a Polar pulzusmérőt is gondosan karban kell tartani. Az alábbi javaslatok segítenek megfelelni a garancia feltételeinek, és abban, hogy hosszú évekig élvezhesse a terméket.

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 (pl. fémgörácsot, 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, centrifugálja, vasalja, tisztítsa vegyszerrel, vagy fehérítse ki a pántot. Ne használjon mosószert fehérítővel, vagy öblítőszerezrel. Ne tegye a transzmitter csatlakozót mosógépbe

vagy szárítógépbe!

A transzmitter elem élettartamának maximalizálása érdekében tartsa szárazon, és tárolja külön a szíjat és a transzmitter csatlakozót. Hosszabb távú tárolás előtt és nagy klórtartalmú medencében való használat után mosógépben mossa meg a pántot.

A pulzusmérőt és a jeladót hűvös és száraz helyen tárolja. Ne tárolja nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak, vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl.: nedves törülköző). A pulzusmérő és a jeladó vízálló, és vízben végzett tevékenységek során használható. Ezenkívül vannak olyan szenzorok is, melyek esős időben használhatók. Ne tegye ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek a pulzusmérő órá – vagyis ne hagyja azt például az autóban vagy a biciklire felszerelve.

Tartsa tisztán a pulzuszámológép órát. A vízállóság fenntartása érdekében ne mossa ki a pulzuszámológépet magasnyomású mosóval, és soha ne nyomja meg a gombokat a víz alatt. Enyhén szappanos vízzel tisztítsa meg és tiszta vízzel öblítse ki. Ne tegye a víz alá. Egy puha törülközővel törölje szárazra a csatlakozót. Soha ne használjon alkoholt vagy súrolószert, pl. fémdörzsít vagy tisztító vegyszereket.

Óvja a pulzuszámológép órát az erős ütésektől, mivel ezek kárt tehetnek a készülékben.

Szerviz

javasoljuk, hogy a kétéves garancia ideje alatt csak hivatalos Polar szervizközpontban javíttassa a készüléket. A Polar Electro által nem engedélyezett javítás által okozott kár, vagy következményes kár esetén, a garancia nem érvényesíthető.

Elérhetőségeinkről a www.polar.fi/support webhelyen tájékozódhat.

Termékeink és szolgáltatásaink folyamatos fejlesztése érdekében regisztrálja Polar termékét a <http://register.polar.fi/> webhelyen, hogy azok minél jobban megfelelhessenek igényeinek.



Polar fiókja felhasználóneve mindig az Ön e-mail címe. Ugyanazzal a felhasználói névvel és jelszóval használhatja a polarpersonaltrainer.com-ot, a Polar vitafórumait, valamint hírlevél-szolgáltatásunkat, mint amivel regisztrálta a Polar terméket.

Az elemek cseréje

Az FT40 pulzusmérő óra és a WearLink®+ transzmitter a felhasználó által cserélhető elemekkel rendelkezik. Az elemek cseréjéhez kövesse az "Az elemek otthon történő cseréje" című fejezetben leírt utasításokat.

Az elemek cseréje előtt vegye figyelembe a következőket:

- A kimerülőben lévő elem jelzés akkor jelenik meg, ha az elem kapacitása 10-15%-ra csökkent.
- A háttérvilágítás túlzott használata sokkal gyorsabban lemeríti az elemet.
- Ha a kimerülőben levő elem jelzés megjelenik, a háttérvilágítás és a hang automatikusan kikapcsolódik. A kimerülőben levő elem jelzés megjelenése előtt beállított minden riasztó aktív marad.
- Hidegben az alacsony elemfeszültség jelző megjelenhet, de ahogy megnő a hőmérséklet el is tűnik.

Az elemek otthon történő cseréje

Az elemek cseréje során győződjön meg róla, hogy a tömítőgyűrű nem sérült-e meg, szükség esetén pedig cserélje ki. A tömítőgyűrű/elem szetteket a jól felszerelt Polar kiskereskedőknél és az engedélyezett Polar szervizekben szerezheti be. Az Egyesült Államokban és Kanadában, a tartalék tömítőgyűrűk csak hivatalos Polar szervizközpontokban kaphatók. Az Egyesült Államokban a tömítőgyűrű/elem szetteket a www.shoppolar.com weboldalon is megvásárolhatja.

Az elemeket tartsa távol a gyermekektől. Lenyelése esetén azonnal hívjon orvost.

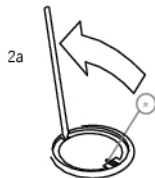
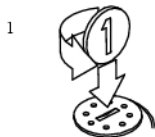
Az elemeket a hatályban lévő jogszabályoknak megfelelően dobja ki.

Új, teljesen feltöltött elemek esetén kerülje, hogy a két végét fém vagy elektromos szerszámmal, pl. csipesszel összefogja. Ez rövidre zárhatja az elemet, meggyorsítva annak kimerülését. A rövidre zárás nem károsítja meg az elemet, de csökkentheti annak kapacitását és az elem élettartamát.

1. Egy érme segítségével a CLOSE felirattól az OPEN feliratra történő elfogatással nyissa fel az elemtartó rekeszt.
2.
 - A pulzsmérő órában lévő elem (2a), távolítsa el az elemtartó rekesz fedelét, majd egy fogvájóhoz hasonló, szilárd eszköz segítségével vegye ki az elemet. Lehetőleg nem fémes eszközt használjon. Vigyázzon, nehogy kárt tegyen a hangszóró fém alkatrészeiben (*) vagy a rovátkákban. Helyezze be az új elemet úgy, hogy a (+) oldala nézzen felfelé.
 - A transzmitter elemeinek (2b) cseréjekor úgy helyezze be az elemet, hogy az elem (+) pólusa a fedél felé nézzen.
3. A régi tömítést egy újra (ha van) történő cseréjekor biztosítsa, hogy a készülék vízálló maradjon.
4. Helyezze vissza a fedelet, majd forgassa vissza a CLOSE állásba. A kijelzőn megjelenik a
5. **Please enter basic settings** (Kérjük, állítsa be az alapbeállításokat) felirat. **Az alapbeállítások kihagyásához nyomja meg és tartsa lenyomva a VISSZA gombot.**
Az alapbeállítások ismételt megadásakor a pulzsmérő óra azt hiszi, hogy egy új felhasználó adatait adja meg és a STAR program lekapcsol.
6. Az dátum és idő beállításához nyissa meg a **Settings** (Beállítások) módot.
7. Az Idő módhoz történő visszalépéshez nyomja meg és tartsa lenyomva a VISSZA gombot. Ezután az FT40 pulzsmérő órát a normál módon használhatja.



Ha rossz típusú elemet behelyezése esetén a robbanásveszély kockázata áll fenn.



Óvintézkedések

A Polar pulzuszámoló mutatja teljesítményét. Megmutatja a testi terhelés és az intenzitás szintjét az edzés alatt. Más célokra nem használható.

Az edzés során jelentkező kockázatok minimálisra csökkentése

Az edzés bizonyos kockázatokkal járhat. Egy rendszeres edzési program elkezdése előtt válaszoljon az egészségi állapotára vonatkozó következő kérdésekre. Ha ezen kérdések bármelyikére igennel válaszol, az edzésprogram elkezdése előtt kérjen tanácsot egy orvostól.

- Aktív testmozgást végzett az utóbbi öt évben?
- Magas a vérnyomása, vagy a vérkoleszterin szintje?
- Észlelt magán valamilyen betegségre utaló tünetet?
- Szed valamilyen alacsony vagy magas vérnyomás elleni gyógyszert, vagy szívgyógyszert?
- Voltak légzési problémái?
- Felépülőben van egy súlyos betegségből

vagy orvosi kezelés alatt áll?

- Használ pacemakert vagy más, beültetett elektronikus eszközt?
- Dohányzik?
- Várandós?

Az edzés intenzitásán felül a pulzusszáma a szívbetegségekre felírt gyógyszerek, vérnyomás, egészségügyi problémák, asztma, légzés stb. valamint egyes energiatartalok, alkohol és nikotin is hatással lehet.

Fontos, hogy figyeljük és megfelelően reagáljunk testünk által adott jelekre az edzés során. **Ha edzés közben váratlan fájdalmat, vagy túlzott fáradtságot érez, akkor javasolt befejezni az edzést vagy kisebb intenzitással folytatni az edzést.**

Megjegyzés a pacemakerrel, defibrillátorral vagy egyéb beültetett elektronikus eszközzel élők számára.

Pacemaker mellett a Polar pulzuszámoló óra kizárólag saját felelősségre használható! Használat előtt javasolt egy terheléses vizsgálat elvégzése orvos felügyelete alatt. A vizsgálatlaltal megbizonyosodhat róla, hogy a Polar pulzuszámoló óra biztonságosan és

megbízhatóan használható-e a pacemaker mellett.

Amennyiben allergiás a bőrrel érintkező valamely összetevőre, vagy ha allergiás reakciókat vél felfedezni magán a termék használata közben, ellenőrizze a műszaki adatoknál felsorolt anyagokat. A jeladó bőrre gyakorolt hatásának elkerülése érdekében vegyen alá egy pólót, de nedvesítse be a pólót az elektródák alatt a hibátlan működéshez.



A nedvesség és a nagymértékű súrlódás hatása az lehet, hogy fekete színűvé válik a jeladó felülete, mely megfoghatja a világos színű pólókat. Ha a bőrén parfümöt vagy rovarriasztót használ, győződjön meg arról, hogy az nem kerül kapcsolatba az pulzusmérő órával, vagy a jeladóval.

Az edzőberendezés elektromos komponensei a szétszórt jelek interferenciáját okozhatják. Ezen problémák megoldására próbálja meg a következőket:

1. Távolítsa el a jeladót a mellkasáról és használja az edzőberendezést a megszokott módon.
2. Forgassa körbe az pulzusmérő órát, amíg talál egy területet, ahol az nem jelenít meg szétszórt értékeket, vagy ahol a szív jel nem villog. Az interferencia gyakran a berendezés kijelző panelje előtt rosszabb, míg a kijelző bal vagy jobb oldala viszonylag zavarmentes.
3. Tegye vissza a jeladót a mellkasára és tartsa az pulzusmérő órát ezen az interferencia mentes területen, ameddig lehet.

Ha az FT40 még mindig nem működik, a berendezés darabja elektromos szempontból túl zajos lehet a vezeték nélküli pulzusszám méréshez.

Az FT40 úszás közben is viselhető. A vízállóság megőrzése érdekében **ne nyomkodja a gombokat a víz alatt.** További információkért látogasson el a <http://www.polar.fi/support> weboldalra.

Műszaki specifikáció

Pulzusmérő óra

Elemtípus	CR 2025
Elem élettartam	Átlagosan 1 év (edzés napi 1 óra, heti 7 óra edzés mellett)
Működési hőmérséklet	-10 °C - +50 °C / 14 °F - 122 °F
Csuklópánt anyag	Poliuretán
Hátsó fedél és 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 nikkelkibocsátásával kapcsolatban.
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.

Jeladó

Elemtípus	CR 2025
Elem élettartam	Átlagosan 700 üzemóra
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

Határértékek

Óra	23 ó 59 perc 59 mp
Pulzusszám	15 - 240 bpm
Össz idő	0 - 9999 ó 59 perc 59 mp
Össz kalóriaszám	0 - 999999 kcal/Cal
Össz edzésszám	65 535
Születési dátum	1921 - 2020

Polar FlowLink és Polar WebSync 2.1 (vagy újabb)

Rendszerkövetelmények: PC MS Windows (7/XP/Vista),
32-bit, Microsoft .NET Framework
Version 2.0
Intel Mac OS X 10.5 vagy újabb

A Polar FT40 pulzusmérő óra többek közt az alábbi szabadalmakkal rendelkezik:

- OwnZone® az egyéni napi célpulzus meghatározásához
- OwnCode® a kódolt adatátvitelhez
- OwnIndex® technológia az állóképesség tesztéhez
- OwnCal® az egyéni kalóriaértékek kiszámításához
- WearLink® technológia a pulzusméréshez
- FlowLink® az adatátvitelhez

Korlátozott nemzetközi Polar garancia

- Ez a garancia nem befolyásolja a fogyasztónak az érvényben lévő nemzeti, vagy állami törvények által szavatolt törvényes jogait, 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

felelősségből 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 beszerezett 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!

Copyright © 2011 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland. Minden jog fenntartva. A jelen útmutató egyetlen része sem használható fel vagy sokszorosítható semmilyen formában a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül.

A használati útmutatóban vagy a termék csomagolásán lévő nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A felhasználói kézikönyvben vagy a termék csomagolásán lévő ® jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A Windows a Microsoft Corporation, a Mac OS pedig az Apple Inc. bejegyzett védjegyei.

A Polar Electro Oy egy ISO 9001:2008 tanúsított vállalat.

CE 0537

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



Ez az áthúzott kerek szeméttartály szimbólum azt mutatja, hogy a Polar termékek elektromos készülékek és az Európai Parlamentnek és a Tanácsnak az elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira (WEEE) vonatkozó 2002/96/EK irányelv hatálya alá esnek, és a termékhez használt elemek és akkumulátorok az Európai Parlament és

Tanács 2006 szeptember 6-án kiadott, az elemekre és akkumulátorokra, illetve az elemek és akkumulátorok hulladékaira vonatkozó 2006/66/EK irányelv hatálya alá esnek. A Polar termékekben levő termékeket és elemeket/akkumulátorokat ennél fogva az EU országokban külön kell ártalmatlanítani.



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

Felelősség kizárása

- A kézikönyvben levő anyag csak tájékoztatói célokat szolgál. A benne leírt termékek vonatkozásában a gyártó fenntartja az előzetes tájékoztatás nélküli változtatás jogát a folyamatos fejlesztési programok miatt.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy szavatolja és nem vállal garanciát a kézikönyvre és a benne leírt termékekre.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem vállal felelősséget a jelen anyag vagy az itt leírt termékek használatából származó károkért, költségekért vagy kiadásokért,

legyenek közvetettek vagy közvetlenek, következményesek vagy egyediak.

A jelen termékre a következő szabadalmi dokumentumok érvényesek: US 5486818, US6277080, US6537227, US6540686, US20090156944, US7324841, US5611346, US D492999SS. További szabadalmak függőben vannak.

Gyártotta a Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE.

Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

