MAGYAR

Tartalom

1. A POLAR FT40 EDZÉSKOMPUTER ELŐNYEI 4

2. ELINDULÁS 5
Ismerje meg a Polar FT40 pulzusszámmérő órát 5
Kezdés alapbeállításokkal..... 6
A karóra egység gombjai és menüszerkezete 7
Kijelzőn megjelenő szimbólum..... 8

3. EDZÉS..... 9
A WearLink jeladó öv viselése 9
Edzés megkezdése 10
Zsírégetés vagy fittségi szint javítása. 11
Edzési funkciók 13
Edzés megállítása..... 14
Edzési tanácsok 14

4. EDZÉS UTÁN 15
Összefoglaló adatok az edzésről 15
Edzésadatokat áttekintése 17
Adatok továbbítása..... 19
Tesztelje fittségi szintjét..... 20
A Polar Fitness Teszt végrehajtása 21
A Fitness Teszt eredményeinek értékelése 22
Kövesse nyomon a Fitness Teszt eredményeit..... 23

5. BEÁLLÍTÁSOK..... 24
Órabeállítások 24
Edzésbeállítások 25
Felhasználói adatokat..... 26

Általános beállítások 27

6. ÜGYFÉLSZOLGÁLATI INFORMÁCIÓ .. 28
A Polar FT40 kezelése 28
Mosási útmutató a WearLink jeladóhoz 28
Szervizelés 29
Elemcsere 30
Óvintézkedések 32
Hibaelhárítás..... 34
Műszaki specifikáció 35
Garancia és felelősség elhárítása 37

1. FEJEZET - A POLAR FT40 EDZÉSKOMPUTER ELŐNYEI

ÉRTSE MEG A TESTÉT:

Ha a Polar FT40 komputerrel edz, nem kell többé érzésekre hagyatkoznia. Az FT40 pontosan mutatja az edzés hatását: zsírégetés vagy fittségi szint növelése.

ZSÍRÉGETÉS:

A zsírégetési zónában égeti a legtöbb zsírkalóriát, fokozza az anyagcserét és megteremti az intenzívebb edzés alapjait.

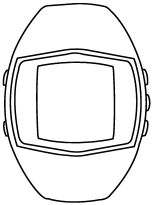
VÁLJON FITTEBBÉ:

A fitness zónában keményebben edz a kardiovaszkuláris fittség javítása, a szív erősítése és a vérkeringés javítása érdekében.

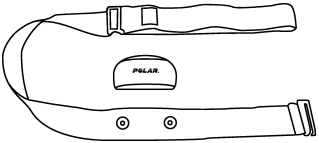
2. FEJEZET - ELINDULÁS

Ismerje meg a Polar FT40 pulzusszámmérő órát

A **karóra egység** edzés közben rögzíti és megjeleníti pulzusszámát és más adatokat.



A **WearLink** jeladó öv továbbítja a pulzusjeleket a karóra egységnek. A jeladó öv az elektródákat tartalmazó jeladóból és egy pántból áll.



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

Kezdés alapbeállításokkal

A Polar FT40 aktiválásához nyomja meg valamelyik gombot és tartsa lenyomva egy másodpercig. Aktiválás után az FT40 többé nem kapcsolható ki.

1. **Language** (Nyelv): Válasszon az UP/DOWN gombokkal a **Deutsch,English,Español,Français** vagy **Italiano** nyelvek közül. Nyomja meg az OK gombot.
2. A **Please enter basic settings** üzenet jelenik meg. Nyomja meg az OK gombot.
3. Válassza ki az **Time format** (Idő formátumot).
4. Adja meg a **Time** (Pontos időt).
5. Adja meg a **Date** (Dátumot).
6. Válassza ki a **Units** (Mértékegységet) Állítsa be a metrikus (KG, CM) vagy angolszász (LBS, FT) mértékegységeket. Ha a lbs/ft mértékegységeket választja, a kalóriák CAL formában, egyébként KCAL formában jelennek meg. *A kalóriák mérése kilokalóriában történik*.
7. Adja meg **Weight** (Testsúlyát).
8. Adja meg **Height** (Testmagasságát).
9. Írja be **Date of birth** (Születési dátumát).
10. Válassza ki a **Sex** (Nemét).
11. **Settings OK?** (Beállítások rendben?) üzenet jelenik meg.
    A **Yes** kiválasztásával elfogadja és elmenti a beállításokat. A **Basic settings complete** (Alapbeállítások befejezve) üzenet jelenik meg, és az FT40 Idő üzemmódba lép.
    A **No** kiválasztásával módosíthatja a beállításokat. **Please enter basic settings** (Kérjük, adja meg az alapbeállításokat) üzenet jelenik meg. Adja meg újra az alapbeállításokat.

A későbbiekben bármikor módosíthatja a felhasználói beállításokat. További információért lásd a Beállítások című részt.

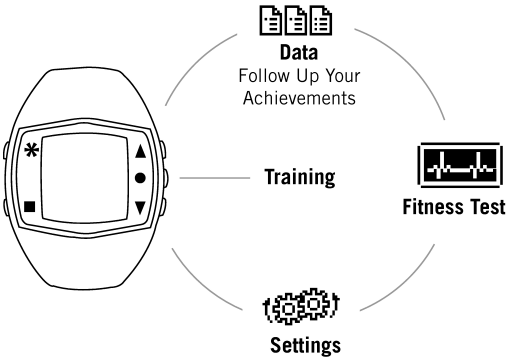
A karóra egység gombjai és menüszerkezete

▲ UP (FEL): Belépés a menübe és lépkedés a kiválasztási listákban, értékek megváltoztatása

● OK: Kiválasztások megerősítése, edzéstípus és edzésbeállítások kiválasztása

▼ DOWN (LE): Belépés a menübe és lépkedés a kiválasztási listákban, értékek megváltoztatása

■ BACK (VISSZA):
- Kilépés a menüből
- Visszatérés az előző szintre
- Kiválasztás törlése
- Változatlanul hagyja a beállításokat
- Ha hosszan nyomja meg, visszatér az Idő nézethez



✱ LIGHT (VILÁGÍTÁS):
- A kijelző megvilágítása
- Hosszan megnyomva a gyorsmenübe juthat Idő üzemmódban (gombok zárolása, ébresztő beállítása vagy időzóna kiválasztása) vagy edzés alatt (edzés alatti hangjelzések beállítása vagy a gombok zárolása)

Kijelzőn megjelenő szimbólum

A következő táblázat a kijelző szimbólumait és azok leírását tartalmazza.

Szimbólum	Leírása
	A karóra egység elemének feszültsége alacsony.
	Az ébresztő aktív.
	A hangjelzések ki vannak kapcsolva.
	A 2. idő van használatban. Egy 2-es jelenik meg a kijelző jobb alsó sarkában.
	A billentyűzár aktív.
	A pulzusjelek továbbítása rendben.

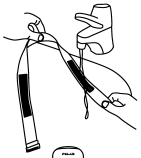
3. FEJEZET - EDZÉS

A WearLink jeladó öv viselése

Az edzés felvételének megkezdéséhez viselnie kell a WearLink jeladó övet.

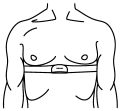
1. Nedvesítse meg alaposan az öv elektródáit folyó vízben.
2. Csatlakoztassa a jeladót a pánthoz. A pánt hosszát úgy állítsa be, hogy szorosan, ugyanakkor kényelmesen illeszkedjen.
3. Rögzítse a pántot a mellkasa köré, közvetlenül a mellizmai alá, és pattintsa be a második csatot.
4. Ellenőrizze, hogy a nedves elektródák pontosan illeszkednek-e a bőrére, és hogy a jeladó közepén levő Polar logó középen, vízszintes helyzetben van-e.

A minél hosszabb élettartam miatt távolítsa el jeladót a pántról, amikor nem használja azt. A tisztításra vonatkozó részletes utasításokat lásd a Kezelés és karbantartás című részben.

1.


2.

3.

4.


Edzés megkezdése

1. Viselje a WearLink jeladó övet és a karóra egységet.

2. Nyomja meg az OK gombot és válassza ki a **Start** menüpontot. Az OK gomb megnyomásával kezdje meg az edzés rögzítését.

Ha az edzés megkezdése előtt módosítani kívánja a hangbeállításokat, a pulzusszám nézetét vagy más edzési beállításokat, a **Training Settings** menüpontot válassza ki. További információért lásd a Beállítások című részt.

Az edzés csak akkor kerül rögzítésre, ha legalább egy percig felveszi azt.

Zsírégetés vagy fittségi szint javítása

Edzés közben a Polar FT40 megjeleníti a zsírégetéshez és a fittségi szint javításához szükséges optimális edzésintenzitást. Ezek az intenzitási szintek a napi fizikai és szellemi állapot függvényében változhatnak. Amikor megkezdi az edzés felvételét, az FT40 elemzi aktuális állapotát és - ha szükséges - az eredménynek megfelelően módosítja az intenzitási szinteket.

Ez az intelligens edzéskomputer a pulzusszámából és a pulzusszám változékonyságából meg tudja állapítani testének napi állapotát. Amikor a teste kipihente a korábbi edzéseket, nem fáradt és nem stresszes, akkor készen áll az intenzívebb edzésre.

Az edzés hatása valós időben megjelenik a karóra egységen. A zsírégetési és fittségi szint növelő intenzitási zónákat egy függőleges szaggatott vonal választja el. Az FT40 automatikusan észleli ezt a vonalat, és pillanatnyi állapotától függően mozgatja azt.

Attól függően, hogy éppen melyik zónában tartózkodik, az **Effect** (Hatás) a kijelzőn a **Fatburn** (Zsírégetés) és a **Fitness** állapotok között változik.

1. Aktuális pulzusszáma
2. A zsírégetés és a fitness intenzitási zónák közötti határérték. A kijelzőn eltűnik a ~, miközben az FT40 szükség esetén aktuális állapotának megfelelően igazítja az intenzitási zónákat.

Fatburn (a szívszimbólum a vonal bal oldalán található)
A zsírégetési zónában alacsonyabb az edzési intenzitás, és az energiaforrás főként zsír. Ezért hatékonyabban égeti a zsírt és javul az anyagcsere, főleg a zsíroxidáció nő.

Fitness (a szívszimbólum a vonal jobb oldalán található)
A fitness zónában nagyobb az edzés intenzitása és a kardiovaszkuláris edzettségét növeli, azaz erősíti szívét és fokozza az izmokban és tüdőben a vérkeringést. A legfőbb energiaforrás a szénhidrátok.

Az adott edzés céljától függően zárolhatja a zsírégetési vagy fitness zónát.

Amikor a kívánt zónában tartózkodik, a zároláshoz nyomja meg egy másodpercig az OK gombot. **Fat burning zone locked** (Zsírégetési zóna zárolva) vagy **Fitness zone locked** (Fitness zóna zárolva) üzenet jelenik meg. A karóra egység hangjelzést ad, ha az edzés túl kemény vagy túl könnyű.
Ezen a képen például a zsírégetés zóna van zárolva.
A zóna zárolásának feloldásához nyomja meg egy másodpercig az OK gombot.

Edzési funkciók

Edzés közben az alábbi információk jelennek meg. Az UP/DOWN gombokat megnyomva változtathatja meg a nézetet.

Heart rate (Pulzusszám)
Aktuális pulzusszáma.

Az edzés időtartama minden nézetben megjelenik.

Calories (Kalóriák)
Az elégetett kalóriák száma.

Time (Idő)
A pontos idő.

Quick menu (Gyorsmenü): Ha az edzés rögzítése közben hosszan lenyomva tartja a **LIGHT** gombot, a gyorsmenübe jut. A gyorsmenüben módosíthatja az edzés alatti hangjelzéseket, illetve zárolhatja a gombokat.

Heart Touch funkció: ha edzés közben a karóra egységes a jeladó közelébe hozza, a kijelzőn az idő jelenik meg. A Heart Touch funkciót a **Settings** > **Training Settings** > **HeartTouch** menüpontban kapcsolhatja be és ki (**On/Off**).

Edzés megállítása

Az edzés rögzítésének szüneteltetéséhez nyomja meg a BACK gombot.

Az edzés leállításához kétszer nyomja meg a BACK gombot. **Stopped** (Leállítva) jelenik meg a kijelzőn. Ezt követően az edzés összefoglaló adatai jelennek meg. További információért lásd az Edzés után című részt.

Minden használat után távolítsa el a jeladót a pántról, és folyó víz alatt öblítse le a pántot. Legalább minden ötödik használat után mossa ki a pántot mosógépben, 40ºC-on.

Edzési tanácsok

Ha célja a fogyás, legalább 30-60 perces, a zsírégetési zónában eltöltött edzéseket kell végeznie. Minél hosszabb az edzés, annál többi kalória ég el, különösen zsírból. Az elégetett zsírkalóriák százalékos aránya megjelenik az edzési utáni összefoglalóban.

Kardiovaszkuláris fittségi szintjének javításához heti 3-4 alkalommal, egyenként 20-40 percig eddzen a fitness zónában. Minél fittebb, annál több edzésre (gyakoribb és hosszabb) van szükség fittségi szintjének növeléséhez.

Az edzésről részletesebben olvashat a http://articles.polar.fi oldalon található, az edzésről szóló cikkgyűjteményben.

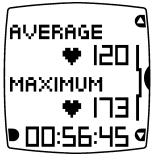
4. FEJEZET - EDZÉS UTÁN

Összefoglaló adatok az edzésről

A Polar FT40 minden edzés után összefoglaló adatokat jelenít meg az adott edzésről:

Calories (Kalóriák)
Az edzés során elégetett kalóriák
Cal. fat
Az elégetett kalóriák zsírszázaléka.

Az edzés időtartama minden nézetben megjelenik.



Average (Átlagos)
Az edzés alatti átlagos pulzusszám
Maximum (Maximális)
Az edzés alatti maximális pulzusszám

Fat burn
A zsírégető zónában töltött idő
Fitness
A fitness zónában töltött idő

Edzésadatokat áttekintése

Az edzésadatait a **Training files** (Edzési fájlok), a **Week summaries** (Heti összefoglalók) és a **Totals** (Összesített értékek) menüpontokban tekintheti meg.

1. A **Data** > **Training files** menüpontot kiválasztva részletes információkat tekinthet meg az utolsó 50 edzéséről. Az itt levő információk hasonlóak az egyes edzések után megjelenőkhöz.

Minden oszlop egy edzést jelképez. Válassza ki a megtekinteni kívánt edzést.
Felső sor: A fájl létrehozásának dátuma és ideje
Alsó sor: Edzési ideje

Amikor az **Training files** (Edzési fájlok) megtelik, a legrégebbi edzési fájl helyét elfoglalja a legújabb. Ha szeretné a fájlokat hosszabb ideig megőrizni, továbbítsa azokat a polarpersonaltrainer.com oldalon található Polar webes szolgáltatásra. További információért lásd az Adatok továbbítása című részt.

Edzési fájl törléséhez válassza ki a **Data** > **Delete files** menüpontot, illetve a törölni kívánt fájlt. **Delete file?** (Fájl törlése?) kérdés jelenik meg. Válassza ki a **Yes** lehetőséget. **Remove from total?** (Eltávolítása az összesített adatokból?) kérdés jelenik meg. A fájlnak az összesített adatokból való eltávolításához válasszuk ki a **Yes** lehetőséget.

2. A **Data** > **Week summaries** menüpontot kiválasztva az utolsó 16 hét edzésadatait és eredményeit tekintheti meg.

Minden oszlop egy edzési hetet jelképez. Válassza ki az UP/DOWN gombbal a megtekinteni kívánt hetet.
Felső sor: Hét kezdő / Hét záró dátuma
Alsó sor: Teljes edzésidő

A heti összefoglalók törléséhez a **Data** > **Reset weeks?** menüpontot kell kiválasztani. A törléshez válassza ki a **Yes** lehetőséget.

3. Az utolsó törlés óta számított összesített időtartam, edzésalkalmak száma és kalóriák megtekintéséhez a **Data** > **Totals since xx.xx.xxxx** menüpontot kell kiválasztani.

   Az összesített értékek nullázásához válassza ki a **Data** > **Reset totals** menüpontot, majd a **Yes** lehetőséget.

Adatok továbbítása

Hogyan továbbítsa az adatokat az FA40-ről a polarpersonaltrainer.com oldalra?

Az eredmények hosszú távú nyomon követése érdekében egyszerűen továbbíthatja az edzési fájlokat a Polar FA40-ről a polarpersonaltrainer.com oldalra a Polar FlowLink kiegészítővel*. Az oldalon részletesebben és grafikonokká konvertálva jeleníthetők meg az edzésadatok.

1. Regisztrálja magát 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 FA40-et a FlowLink kijelzőre arccal lefele.
5. Kövesse számítógépe képernyőjén a WebSync szoftveren keresztüli adattovábbítási folyamatot.

Az adatátvitelről további információért lásd apolarpersonaltrainer.com oldal Súgóját.

*A Polar FlowLink kiegészítőt külön kell megvásárolni.

Tesztelje fittségi szintjét

A Polar Fitness Teszt™ gyors és egyszerű módszer a kardiovaszkuláris fittség és az aerob kapacitás mérésére. A tesztet nyugalmi állapotban kell végezni.

A teszt eredménye az OwnIndexnek, azaz SajátIndexnek nevezett érték. Az OwnIndex a maximális oxigénfelvételhez (VO_{2max}), az aerob kapacitás gyakran használt méréséhez hasonlítható. További információért lásd A teszteredmények értelmezése című részt.

Az OwnIndex érték fokozhatja az edzés alatti kalóriaszámítások pontosságát.

A teszt egészséges felnőttek számára lett kialakítva. A megbízható teszteredmények érdekében kérjük, ügyeljen a következőkre:

- Kerülje a figyelmét elvonó dolgokat. Minél jobban ellazult és minél nyugodtabb a tesztkörnyezet, annál pontosabbak lesznek az eredmények (ne zavarja például televízió, telefon vagy beszélgetés).
- A teszt napján és az azt megelőző napon kerülje a komoly fizikai erőfeszítést, az alkohol és ajzószerek fogyasztását.
- A teszt elvégzése előtt 2-3 órával kerülje a nehéz ételek fogyasztását és a dohányzást.
- A tesztet mindig azonos körülmények között és a nap ugyanazon időpontjában végezze el.
- Ellenőrizze a felhasználói beállítások helyességét.

A Polar Fitness Teszt végrehajtása

1. Viselje a jeladó övet, feküdjön le és lazítson 1-3 percig.

2. Idő üzemmódban válassza ki a **Fitness test** > **Start test** menüpontot. A fitness teszt azonnal megkezdődik, ahogy az FT40 érzékeli a pulzusszámát.

3. Körülbelül 5 perccel később sípolás jelzi a teszt végé, és megjelenik az eredmény.

4. Nyomja meg az OK gombot. **UPDATE VO**$_{2max}$**?** kérdés jelenik meg.

5. A **Yes** kiválasztásával elmentheti a teszteredményt a **User information** (Felhasználói adatok) és az **OwnIndex results** (OwnIndex eredmények) közé. Ha ismeri a laboratóriumi körülmények között megmértVO2max értékét és azt állította be a **User information** (Felhasználói adatok) között, a **No** kiválasztásával éri el azt, hogy a teszteredmény csak az **OwnIndex results** (OwnIndex eredmények) között lesz eltárolva.

Hibaelhárítás

- **Set activity lev. of past 3 months** (Adja meg aktivitási szintjét az előző három hónapra) üzenet jelenik meg > Állítsa be aktivitási szintjét (további információért lásd a Beállítások című részt). **Activity set!** (Aktivitás beállítva) üzenet jelenik meg, és elindul a teszt.

- **Test Failed** (Sikertelen teszt) üzenet jelenik meg > Az előző OwnIndex érték nem lett lecserélve.

- Nincs pulzusszám > Sikertelen teszt. Ellenőrizze, hogy a jeladó elektródái elég nedvesek-e, illetve a pánt elég szoros-e a mellkasa körül.

A Fitness Teszt eredményeinek értékelése

Az OwnIndex értékek értelmezéséhez hasonlítsa össze az értékeket és azok időbeli változtatását. Az OwnIndex mindazonáltal nem és életkor alapján is értelmezhető. Keresse meg saját OwnIndex értékét a táblázatból, és hasonlítsa össze azokat az önnel hasonló nemű és életkorú emberek eredményével.

Ez a minősítés 62 kutatás eredményén alapul, amely során az USA-ban, Kanadában és hét európai országban egészséges felnőtt alanyok $VO2_{max}$ értékét mérték meg. Hivatkozás: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Age	VERY LOW	LOW	FAIR	MODERATE	GOOD	VERY GOOD	ELITE
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Kövesse nyomon a Fitness Teszt eredményeit

Az FT40 az utolsó 60 fitness teszt eredményét tárolja. Az eredmények hosszú távú nyomon követése érdekében továbbítsa az adatokat a Polar FT40-ről a polarpersonaltrainer.com oldalra. Ott grafikonná alakított formában tekintheti meg a teszteredményeket. További információért lásd az Adatok továbbítása című részt.

A két legutolsó fitness teszt eredményét az **OwnIndex results** (OwnIndex eredmények) között is megtekintheti

- Ehhez válassza ki a **Fitness test** > **OwnIndex results** menüpontot.
- Megjelenik az utolsó fitness teszt dátuma és eredménye.
- Az előző teszt eredményének megtekintéséhez nyomja meg az UP/DOWN gombot.

Átlagosan hat hétnyi rendszeres edzésre van szükség az aerob fittség észlelhető javulásához. Az aerob fittség javításának leghatékonyabb módja a nagy izomcsoportok edzése.

5. FEJEZET - BEÁLLÍTÁSOK

Órabeállítások

Válassza ki a megváltoztatni kívánt értéket, majd nyomja meg az OK gombot. Módosítsa az értéket az UP/DOWN gombokkal és fogadja el az OK gombbal.

Válassza ki a **Settings** > **Watch, time and date** menüpontot

- **Alarm** (Ébresztés): Kapcsolja ki az ébresztést az **Off** kiválzsztásával, vagy válassza az **Once** (Egyszer), **Every day** (Mindennap) vagy **Monday to Friday** (Hétköznap) beállítások valamelyikét, majd adja meg az órát és a percet. Az ébresztést a BACK gombbal állíthatja le, az UP/DOWN gombokkal pedig 10 percig szundiztathatja. Az ébresztés edzés közben nem használható.
- **Time** (Idő): Válassza ki a **Time 1** időt, majd állítsa be az időformátumot, az órákat és a percet. Egy másik időzóna beállításához válassza ki a **Time 2** időt, majd vonja ki vagy adja hozzá az órákat. Az Idő nézetben a DOWN gomb megnyomásával és lenyomva tartásával gyorsan válthat a **Time 1** és **Time 2** idők között.
- **Time zone** (Időzóna): Válassza ki az 1. vagy 2. időzónát.
- **Date** (Dátum): Állítsa be a dátumot
- **Watch face** (Óra számlapja): Válassza ki a **Time and logo** (Idő és logó) vagy **Time only** (Csak idő) lehetőségek közül a kívántat.

Edzésbeállítások

Válassza ki a **Settings** > **Training settings** menüpontot.

- **Training sounds** (Edzés alatti hangjelzés): Válasszon az **Off** (Nincs), **Soft** (Halk), **Loud** (Hangos) és **Very loud** (Nagyon hangos) lehetőségek közül.
- **Heart rate view** (Pulzusszám nézete): Beállíthatja, hogy az FT40 **Beats per minute** (Percenkénti szívverések) vagy a **Percent of maximum** (Maximális pulzusszám) százalékában jelenítse meg a pulzusszámot.
- **HeartTouch** funkció: Kapcsolja be vagy ki az **On** vagy **Off** beállítással. Ha a funkció bekapcsolt állapotában a jeladó közelébe hozza a karóra egységes, a kijelzőn megjelenik az idő.
- **Heart rate upper limit** (Pulzusszám felső határértéke) segít, hogy a személyes cél pulzuszónában maradva eddzen (például abban, amit orvosa ajánlott). Kapcsolja be a felső határértéket az **On** kiválasztásával, majd az UP/DOWN, illetve az OK gomb megnyomásával állítsa be az értéket

Felhasználói adatokat

Válassza ki a **Settings** > **User Information** menüpontot, majd nyomja meg az OK gombot.

- **Weight** (Testsúly): Adja meg testsúlyát.
- **Height** (Testmagasság): Adja meg testmagasságát.
- **Date of birth** (Születési dátum): Írja be születési dátumát.
- **Sex** (Nem) : Válasszon a **MALE** (Férfi) vagy a **FEMALE** (Nő) közül.
- A **Maximum heart rate** (Maximális pulzusszám) a maximális fizikai erőkifejtés alatt mért legmagasabb percenkénti pulzusszám. Csak akkor változtassa meg az alapértelmezett értéket, ha tisztában van a laboratóriumi körülmények között mért értékkel.
- **Activity** (Aktivitás): Válassza ki az utolsó három hónapban végzett fizikai tevékenység mennyiségét és intenzitását legjobban leíró lehetőséget.
  1. **TOP (5+ hours per week)** (heti legalább 5 óra): Legalább heti öt alkalommal kemény fizikai edzésen vesz részt vagy edzésének célja versenyszintű teljesítményfokozás.
  2. **HIGH (3-5 hours per week)** (heti 3-5 óra): Legalább heti három alkalommal kemény fizikai edzésen vesz részt, például heti 20-50 km-t fut vagy heti 3-5 órát tölt hasonló fizikai tevékenységgel.
  3. **MODERATE (1-3 hours per week)** (heti 1-3 óra): Rendszeresen részt vesz szabadidős sporttevékenységen, például heti 5-10 km-t fut vagy heti 1-3 órát tölt hasonló fizikai tevékenységgel, vagy munkája közepes fizikai aktivitást igényel.
  4. **LOW (0-1 hours per week)** (heti 0-1 óra): Nem vesz részt szabadidős sport- vagy komoly fizikai tevékenységen, például csak szórakozásból sétál, vagy csak alkalmanként vesz részt olyan edzésen, amely hatására lihegni vagy izzadni kezd.
- **OwnIndex (VO_{2m})**: A Polar Fitness Teszt elvégzése után alapértelmezésben az OwnIndex értéke jelenik meg. Csak akkor változtassa meg az alapértelmezett értéket, ha tisztában van a laboratóriumi körülmények között mért VO_{2max} értékkel.

Általános beállítások

Válassza ki a **Settings** > **General settings** menüpontot.

- **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.
  Automatic lock: A karóra egység a LIGHT gomb kivételével az összes gombot automatikusan lezárja. A billentyűzár kikapcsolásához nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot mindaddig, amíg a **Buttons unlocked** (Billentyűzár feloldva) üzenet meg nem jelenik.
  Manual lock: A billentyűzár be- és kikapcsolásához tartsa lenyomva a LIGHT gombot mindaddig, amíg a **Buttons unlocked** üzenet meg nem jelenik.
- **Units** (Mértékegységek): Válasszon a metrikus **[Metric (kg, cm)]** és az angolszász **[Imperial (lb, ft)]** mértékegységek között Az lb/ft kiválasztása esetén a kalóriák Cal, egyébként pedig kcal formában jelennek meg.
- **Language** (Nyelv): Válasszon a **Deutsch, English, Español, Français vagy Italiano** nyelvek közül.

6. FEJEZET - ÜGYFÉLSZOLGÁLATI INFORMÁCIÓ

A Polar FT40 kezelése

Karóra egység: Tisztítsa le enyhén szappanos vízzel, és szárítsa meg törülközővel. Soha ne használjon alkoholt vagy karcoló anyagot (acélkefét vagytisztítótszereket). Hűvös és száraz helyen tárolja. Ne tárolja nedves környezetben, levegőt át nem eresztőanyagban (műanyag zsákban vagy sporttáskában), illetve elektromosságot vezető anyagban (például nedves törülközőben). Ne tegye ki hosszabb ideig közvetlen napsugárzásnak.

Mosási útmutató a WearLink jeladóhoz

Jeladó öv: **Minden használat után távolítsa el a jeladót a pántról, és folyó víz alatt öblítse le a pántot.** Puha törülközővel szárítsa meg a jeladót. Soha ne használjon alkoholt vagykarcoló anyagot (acélkefét vagy tisztítószereket).

Legalább minden ötödik használat után mossa ki a pántot mosógépben, 40ºC-on. Ez biztosítja a pontos mérést és maximálja a jeladó élettartamát. Használjon mosózsákot. Ne áztassa, ne centrifugázza, ne tisztítsa szárazon és ne fehérítse a pántot. Ne használjon fehérítőt vagy vízlágyítót tartalmazó tisztítószert. Soha ne tegye a jeladót mosó- vagy szárítógépbe!

Külön szárítsa meg és tárolja a pántot és a jeladót. Hosszabb használat nélküli tárolás, illetve magas klórtartalmú uszodai használat esetén mindig mossa meg a pántot.

Szervizelés

A **Polar FT40** úgy lett kialakítva, hogy segítsen elérni személyes fitness céljait, illetve hogy jelezze az edzések során a fizikai erőfeszítés és az intenzitás szintjét. Semmilyen más használat 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 nemismert 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.

Elemcsere

A jótállási időszak alatt ne nyissa ki az elem lezárt fedőlapját. Ajánlott az elemet hivatalos Polar márkaszervizben kicseréltetni. Itt elemcsere után tesztelik az FT40 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 FT40-ről 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 kikapcsolásrakerülnek. Az alacsony elemfeszültségjelzés megjelenése előtt beállított ébresztésekaktívak maradnak.

Ha saját kezűleg cseréli az elemet:

Ajánlott az elem tömítőgyűrűjét minden elemcsere esetén kicserélni. A jól felszerelt Polar viszonteladóknál és a hivatalos Polar szakszervizekben beszerezheti a tömítőgyűrűt/elemkészletet. Az USA-ban és Kanadában csak a hivatalos Polar szakszervizekben szerezhető be tömítőgyűrű. Az elemet gyermekektől tartsa távol. Ha lenyelnék azt, azonnal keressen fel egy orvost. Az elhasznált elemeket a helyi jogszabályoknak megfelelően kell elhelyezni.

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.

1. Nyissa ki az elem fedőlapját egy érmével a CLOSE-ból az OPEN pozícióba forgatva azt.

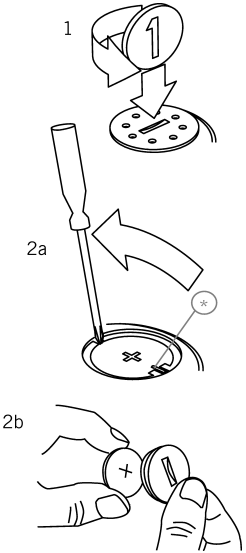
2. • Amikor a karóra egység elemét cseréli ki (2a), távolítsa el az elem fedőlapját, és egy megfelelően kisméretű eszközzel óvatosan emelje ki az elemet. Ez az eszköz lehet egy fogpiszkáló vagy egy kis csavarhúzó. Célszerű azonban nem fém eszközt használni. Ügyeljen, hogy ne károsítsa a fémelemeket (*) vagy a hornyolást. Helyezze be az új elemet, pozitív (+) oldalával kifele.

   • Amikor a jeladó elemét cseréli ki(2b), helyezze az elemet a fedőlapjába pozitív (+) a fedőlap felé.

3. Cserélje le a régi tömítőgyűrűt egy újjal, a vízállóság megőrzése érdekében szorosan beillesztve azt a fedőlap vájatába.

4. Tegye vissza az elem fedőlapját, és fordítsa el az óramutató járásával egyező irányba a CLOSE felirathoz.

5. A karóra egység elemének cseréje után adja meg újra az alapbeállításokat.



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?

Kérjük, ne feledje, hogy az edzés nehézségi szintjén túlmenően a szívműködést/vérnyomást/fizikai állapot/asztmát/légzést kezelő gyógyszerek, illetve egyes energiaitalok, alkohol és nikotin is hatással lehet a pulzusszámra.

Fontos, hogy edzés közben aktívan figyelje teste reakcióit. Ha váratlan fájdalmat vagy túlzott fáradtságot érez, hagyja abba a gyakorlatot vagy folytassa alacsonyabb intenzitással.

Ha pacemakert, deribrillátort vagy más beültetett elektronikus eszközt használ, csak saját felelősségére használhatja a Polar FT40-et. A használat megkezdése előtt végezzen orvos felügyelete mellett maximális terheléses vizsgálatot. A vizsgálat célja annak kiderítése, hogy biztonságosan és megbízható módon használhatja-e egyszerre pacemakerét és aPolar FT40-et.

Ha a bőrével érintkező anyagok közül allergiás valamelyikre vagy allergiás reakciót észlel a termék használata során, ellenőrizze a Műszaki specifikációk között felsorolt anyagokat. A jeladó és a bőr érintkezését elkerülendő viselje a jeladó póló felett. A zavartalan működés érdekében nedvesítse meg jól a pólót az elektródák alatt. Ha rovarriasztó krémet használ a bőrén, ügyeljen, hogy az ne érintkezzen a jeladóval.

Az elektromos alkatrészekkel rendelkező edzőgépek használatakor interferencia, kósza pulzusjelek léphetnek fel.

Ezt kezelendő, próbálja ki a következőket:

1. Távolítsa el a jeladót a mellkasáról, és használja normális módon az edzőgépet.

2. Mozgassa a karóra egységet addig, amíg nem talál egy olyan helyet, ahol a kijelzett értékek nem rendszertelenül váltakoznak vagy nem villog a szívszimbólum. Az interferencia gyakran közvetlenül az edzőgép kijelzője előtt a legerősebb, míg annak bal és jobb oldala viszonylag zavarmentes.

3. Tegye vissza mellkasára a jeladó övet és tartsa a karóra egységet amennyire csak lehetséges ebben az interferencia-mentes tartományban.

Ha a Polar FT40 még mindig nem működik megfelelően, elképzelhető, hogy az edzőgép elektronikusan túl zajos a vezetéknélküli pulzusszámméréshez.

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, nulláza a készüléket a négy gombot(UP, DOWN, BACK és LIGHT) négy másodpercig egyidejűleg lenyomva tartva. A készülék az idő és dátum kivételével minden más beállítást elment.

Ha a pulzusszám értéke hektikusan ingadozik, extrém módon magas lesz vagy nullát (00) mutat, ellenőrizze, hogy 1 méteres közelségben nincsen másik pulzusszámérő, a jeladó öv/az elektródák szorosan a testre simulnak, illetve nedvesek, tiszták és sértetlenek.

Ha a pulzusmérés nem működik a sportruházattal, próbálja meg használni az övet. Ha az működik, a hiba minden bizonnyal a ruházatban van. Kérjük, lépjen kapcsolatba a ruja forgalmazójával/gyártójával.

Az erős elektromágneses jelek hektikusan ingadózó értékeketeredményezhetnek a készülék kijelzőként. Elektromos interferencia léphet fel nagyfeszültségű vezetékek, közlekedési lámpák, vasúti/villamos felsővezetékek, televíziók, autómotorok, kerékpáros komputerek, motorhajtású edzőberendezések, mobiltelefonok közelében, illetve elektromos biztonsági kapukon történő áthaladáskor. A hektikusan ingadozó értékek elkerülése érdekében maradjon távol a lehetséges zavarforrásoktól.

Ha az abnormális érték a zavar forrásától való eltávolódás után is megmarad, lassítson le és ellenőrizze saját kezűleg a pulzusát. Ha úgy érzi, hogy pulzusszáma megfelel a kijelzőn látott magas értéknek, előfordulhat, hogy szívritmuszavara van. A szívritmuszavarok sok esetben nem komolyak, mindazonáltal konzultáljon orvosával.

Valamilyen szívprobléma megváltoztathatta az EKG-hullámformáját. Ebben az esetben forduljon orvosához.

Amennyiben a pulzusszámmérés a fentiek ellenére sem működik, elképzelhető hogy lemerült a jeladó öv eleme.

Műszaki specifikáció

Karóra egység

Elem típusa:	CR 2025
Elem élettartama	Átlagosan 1 év (1 ó/nap, 7 nap/hét edzés)
Működési hőmérséklet	-10 °C és +50 °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
Pulzusszámmérés pontossága	± 1% vagy ± 1 szívverés/perc, amelyik nagyobb, a meghatározás stabil körülmények között érvényes.

Jeladó

Elem típusa	CR 2025
Elem élettartama	Átlagosan 2 év(1 ó/nap, 7 nap/hét edzés)
Elem zárógyűrű	O-gyűrű, 20,0 x 1,0, FPM anyagból
Működési hőmérséklet	-10 °C és +50 °C között
Jeladó anyaga:	Poliamid
Pánt anyaga:	35% poliészter, 35% poliamid, 30% poliuretán

Határértékek

Stopper óra	23 óra 59 perc 59 másodperc
Pulzusszám	15 - 240 szívverés/perc
Összes idő	0 - 9999 óra 59 perc 59 másodperc
Összes kalóriák	0 - 999999 kcal/Cal
Összes edzésszám	65 535
Születési dátum	1921 - 2020

Rendszerkövetelmények

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

A Polar FT40 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 összes az alábbi táblázatban szereplő jellemzőkkel. Kérjük, ne feledje, hogy ezek a meghatározások nem szükségszerűen használhatók más gyártók termékeire.

A foglalat hátán levő jel	Vízállósági jellemzők
Vízálló	Vízcseppek, izzadtságcseppek és esőcseppek ellen véd. Úszáshoz nem használható.
30 m/50 m-ig vízálló	Fürdéshez és úszáshoz használható
100 m-ig vízálló	Úszáshoz és palack nélküli búvárkodáshoz (snorkelezéshez) használható.

Garancia és felelősség elhárítása

Korlátozott Polar nemzetközi garancia

- 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, vásárlása bizonyítékaként őrizze meg a számlát vagy a lebélyegzett Polar ügyfélszolgálati kártyát.**
- 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.

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 Polar Electro Inc./Polar Electro Oy semmilyen felelősséget vagy jótállást nem vállal ezen kézikönyvvel vagy az itt leírt termékekkel kapcsolatban: FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139,8, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803,4-08, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 6277080, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK1040065, EP 1245184, US 7076291, HK1048426. További szabadalmak függőben.

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

CE 0537

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 hulladék-elhelyezési szabályokat, és ahol lehetséges, külön gyűjti be az elektronikus eszközöket.