

MAGYAR

MAGYAR

Tartalom

1. ELINDULÁS	4	Edzés megkezdése OwnZone	
Ismerje meg a Polar FT80		funkcióval	19
pulzusszámmérő órát	4	Edzés közben	21
A karóra egység gombjai és		Edzés megállítása.....	23
menüszerkezete	5	A stopper használata.....	23
A kijelző szimbólumai	6		
Kezdés alapbeállításokkal.....	7		
2. EDZÉS ELŐTT	8	4. EDZÉS UTÁN	24
A Polar STAR Training Program		Edzésinformációk.....	24
aktiválása.....	8	Heti nyomon követés.....	26
Edzésprogram		Edzésadatokat áttekintése	29
megváltoztatása/befejezése	11	Fitness Teszt eredményeinek nyomon	
Tesztelje fittségi szintjét	12	követése	30
		Ne felejtse el lazítani.....	31
3. EDZÉS	15	Az OwnRelax eredmények nyomon	
A jeladó öv viselése	15	követése	32
Edzés megkezdése	16	Adatok továbbítása	33
Optimalizálja erősítő edzését a			
pulzusszám útmutatással	16	5. BEÁLLÍTÁSOK	34
		Órabeállítások	34
		Edzésbeállítások	35

Felhasználói adatok	36
Általános beállítások	37
Kiegészítők beállítása	38
Lábmérő kalibrálása*	38
6. ÜGYFÉLSZOLGÁLATI INFORMÁCIÓ..	39
A Polar FT80 kezelése	39
Szervizelés	39
Elemcsere	40
Óvintézkedések	42
Hibaelhárítás	44
Műszaki specifikáció	45
Garancia és felelősség elhárítása	46

1. FEJEZET - ELINDULÁS

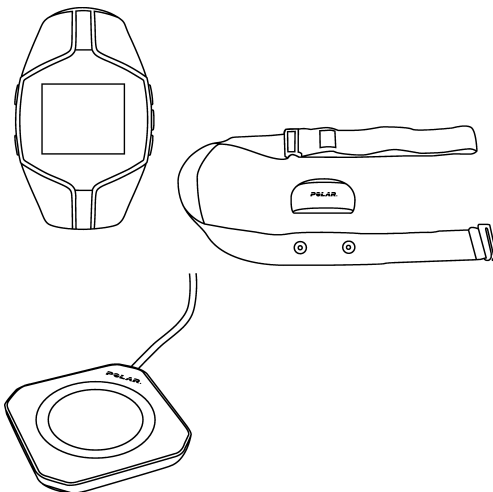
Ismerje meg a Polar FT80 pulzusszámmérő órát

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.

Az edzésadatokat egyszerűen továbbíthatja az FT80-ról a polarpersonaltrainer.com oldalra a Polar FlowLink™ és a WebSync szoftver segítségével.

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



A karóra egysége gombjai és menüszerkezete

▲ UP (FEL)

- Értékek megváltoztatása
- Lépkedés a menüben
- Lépkedés a kiválasztási listában

● OK

- Edzéstípus és edzésbeállítások kiválasztása
- Kiválasztások megerősítése

▼ DOWN (LE)

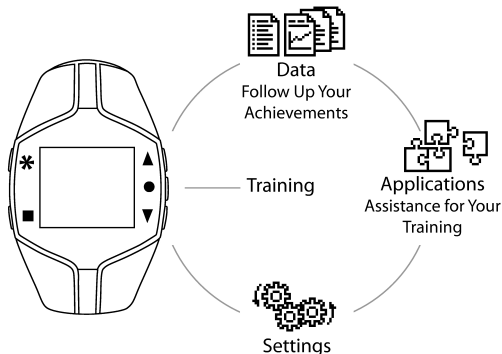
- Értékek megváltoztatása
- Lépkedés a menüben
- Lépkedés a kiválasztási listában

■ BACK (VISSZA):

- Kilépés a menüből
- Visszatérés az előző szintre
- Kiválasztás törlése
- Változtatlanul 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)



A kijelző szimbólumai

Szimbólum	Leírása
	A karóra egység elem feszültsége alacsony.
	Az ébresztő aktív.
	A hangjelzések ki vannak kapcsolva.
	A 2. idő van használatban.
	Egy vagy több új üzenete van.
	A billentyűzár aktív.
	A Polar S1 lábmérő használatban van. Ha a szimbólum villog, az FT80 megpróbál kapcsolatot létesíteni a lábmérővel.
	A Polar G1 GPS érzékelő használatban van. Ha a szimbólum villog, az FT80 megpróbál kapcsolatot létesíteni a GPS érzékelővel, vagy a GPS érzékelő próbál meg kapcsolatot létesíteni a műholdakkal.
	A pulzusjelek érzékelve vannak.

Kezdés alapbeállításokkal

A Polar FT80 aktiválásához nyomja meg valamelyik gombot és tartsa lenyomva egy másodpercig. Aktiválás után a készülék többé nem kapcsolható ki.

1. Válassza ki a **Language** (Nyelv) lehetőséget az UP gombbal, majd erősítse meg választását az OK gombbal.
2. **Please enter basic settings** (Kérjük, adja meg az alapbeállításokat) 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** (Mértékegységeket). Válasszon a metrikus (kg, cm, KCAL) vagy angolszász (font, láb, CAL) egységek közül.
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?) kérdés jelenik meg.

A **Yes** kiválasztásával elfogadja és elmenti a beállításokat. A **Basic settings complete** (Alapbeállítások befejezve) üzenet jelenik meg, és az FT80 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 személyes beállítások későbbi módosításához lásd a Beállítások című részt.

2. FEJEZET - EDZÉS ELŐTT

A Polar STAR Training Program aktiválása

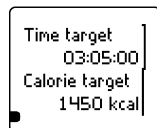
Az alkalmazkodni képes személyreszabott és beépített Polar Star Training Program célként optimális intenzitási szinteket és időtartamokat ad az edzéshez. Az FT80 az egyes edzések után és hetente egyszer visszajelzést ad a teljesítményéről.

Az FT80 a felhasználói adatok (testsúly, magasság, életkor, nem), a fitességi szint, az aktivitási szint és az edzési cél alapján edzésprogramot alakít ki.

A heti edzéseredmények és az edzettségi szint elemzésével az FT80 útmutatást ad a következő heti edzéshez. Az edzésprogram alkalmazkodik edzési szokásaihoz és változó edzettségi szintjéhez.

1. Válassza ki Idő üzemmódban a **Menu > Applications > Training program > Create new program** menüpontot, majd a **Yes** lehetőséget.
2. Ha nem végezte még el a Polar Fitness Tesztet vagy új teszteredményre van szükség, az FT80 a teszt elvégzésére kéri fel. További információért lásd a Tesztelje edzettségi szintjét című részt.
3. Válassza ki edzése célját:
 - **Improve fitness** (Edzettségi szint javítása), ha célja jelenlegi kardiovaszkuláris edzettségének javítása, hogy képes legyen rendszeresen edzeni.
 - **Maximize fitness** (Edzettségi szint maximalizálása), ha célja minél nagyobb edzettségi szint elérése, feltéve, hogy legalább 10-12 hete rendszeresen edz, és a szinte naponta végzett edzés nem okoz problémát önnek.
4. **Training program created!** (Edzésprogram létrehozva) üzenet jelenik meg.

5. Ezt követően a **View week targets?** (Heti célok megtekintése?) kérdés jelenik meg. A **Yes** kiválasztásával megtekintheti első heti edzéseinek idő- és kalóriaalapú célját. Ha a **No** lehetőséget választja ki, **Training program active!** (Edzésprogram aktív!) üzenet jelenik meg, és az FT80 visszatér Idő üzemmódba.

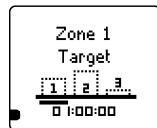
**Time target** (Időcél)

Heti megcélzott edzésidő

Calorie target (Kalóriacél)

A hét során elégetendő kalóriák száma

6. A DOWN és az OK gombot megnyomva megtekintheti a cél edzésidőt a három különböző pulzuszónában (intenzitási célok). Az UP/DOWN gombokat megnyomva változtathatja meg a nézetet. A zónákról a következő oldalon található bővebb információt.

**Zone 1 Target** (Időcél az 1. zónára)

Az oszlopok a különböző intenzitási szintek mellett mutatják a célidőket. Az oszlopok az edzés által feltöltődnek. A legalsó sorban az 1. intenzitási zóna heti célidejét jeleníti meg.

7. Ezzel aktiválta edzésprogramját. A BACK lenyomva tartásával térjen vissza Idő üzemmódba.

A későbbiekben a **Menu > Applications > Training Program > View week targets** menüpontot kiválasztva tekintheti meg a heti célokat.

MAGYAR

Target Zone	Intensity % of HR _{max}	Training benefit
3. zóna	HARD: 80-90%	- Előnyök: Növeli a maximális teljesítmény kapacitását - Érzetre: Izomfáradtság és ziháló légzés - Kinek ajánlott: Edzett felhasználóknak rövid edzésalkalmakra
2. zóna	MODERATE: 70-80%	- Előnyök: Javítja az aerob edzettséget - Érzetre: Jó, könnyű légzés, mérsékelt izzadás - Kinek ajánlott: Mindenkinek, közepes hosszúságú edzésalkalmakra
1. zóna	LIGHT: 60-70%	- Előnyök: Az alap állóképességet javítja és segíti a regenerálódást - Érzetre: Kényelmes, könnyű légzés, izmok könnyű terhelése, gyenge izzadás - Kinek ajánlott: Mindenkinek

Hibaelhárítás

- **User information missing** (Hiányzó felhasználói adat) jelenik meg > Adja meg a hiányzó adatot.
- **Fitness test result required** (Fitness teszt eredmény szükséges) jelenik meg > El kell végeznie a Fitness Tesztet.



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

10 Edzés előtt

Edzésprogram megváltoztatása/befejezése

- A fitness célja megváltoztatásához (például **Improve Fitness** helyett **Maximize Fitness**):
A **Menu > Applications > Training program > Change program** menüpont kiválasztásával hozzon létre egy új programot.
- Az aktív edzésprogram befejezéséhez:
Válassza ki a **Menu > Applications > Training program > End program > End Program?** menüpontot, majd a **Yes** lehetőséget.
Megjelennek a program eredményei:
 - **Start date/Duration**: Az edzés program kezdési időpontja és időtartama.
 - **Excel weeks/Calories**: A tökéletes edzési hetek és az összes hét száma, illetve a program során elégetett kalóriák száma.
 - **Before/After**: A Fitness Teszt eredménye (OwnIndex) a program előtt és után.

Az előző edzésprogram eredményeinek későbbiekben történő megtekintéséhez válassza ki a **Menu > Applications > Training program > Results of past prog.** menüpontot

MAGYAR

Tesztelje fittségi szintjét

A megfelelő edzéshez és a fejlődés nyomon követéséhez fontos, hogy tisztában legyen jelenlegi edzettségi szintjével. 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 OwnIndex (SajátIndex) nevű 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 az edzésprogramra és az edzés alatti kalória-felhasználás mérésének pontosságára is hatással van.

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 ajzószeres fogyasztását.
- a teszt elvégzése előtt 2-3 órával kerülje a nehéz ételek fogyasztását és a dohányzást.
- mindig hasonló körülmények között és a nap ugyanazon időpontjában végezze el a tesztet.
- ellenőrizze személyes adatainak helyességét.

A Polar Fitness Teszt végrehajtása

1. Viselje a jeladó övet, feküdjön le és lazítson 1-3 percig.
2. Válassza ki Idő nézetben a **Menu** > **Applications** > **Fitness test** > **Start test** menüpontot. A fitness teszt azonnal megkezdődik, ahogy az FT80 érzékeli a pulzusszámát.
3. Körülbelül 5 perccel később sípolás jelzi a teszt végét, és megjelenik az eredmény.
4. Nyomja meg az OK gombot. **UPDATE VO_{2max}?** kérdés jelenik meg.
5. A **Yes** kiválasztásával elmentheti a teszteredményt a Felhasználói adatok és az OwnIndex eredmények közé. A **No** lehetőséget válassza abban az esetben, ha ismeri VO_{2max} értékét, és az egynél több szinttel eltér az OwnIndex eredményétől (lásd a következő oldalon levő táblázatot). Az OwnIndex érték csak az OwnIndex eredmények között lesz elmentve.

Hibaelhárítás

- **Set activity level of past three months** (Adja meg aktivitási szintjét az előző három hónapra) üzenet jelenik meg > Állítsa be aktivitási szintjét (további információért lásd a Beállítások című részt). **Activity level set** (Aktivitás beállítva) üzenet jelenik meg, és elindul a teszt.
- **Fitness Test Failed** (Sikertelen teszt) üzenet jelenik meg vagy nincs pulzusjel > A teszt sikertelen lesz. Ellenőrizze, hogy a jeladó elektródái elég nedvesek-e, illetve a pánt elég szoros-e a mellkasa körül. Sikertelen teszt esetén a korábbi OwnIndex érték nem lesz lecserélve.

MAGYAR

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 jobbra levő táblázatban, és hasonlítsa össze az önnel hasonlónemű és életkorú emberek eredményével.

Ez a minősítés 62 kutatás eredményén alapul, amely során az USA-ban, Kanadában és hét európai országban egészséges felnőtt alanyok VO_{2max} 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

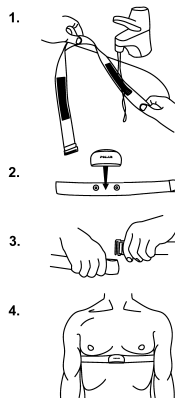
3. FEJEZET - EDZÉS

A jeladó öv viselése

Az edzés felvételéhez viselnie kell a 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 a jeladót a pántról, amikor nem használja azt. A tisztításra vonatkozó részletes utasításokat lásd az Ügyfélszolgálati információ című részben.



Edzés megkezdése

1. Viselje a WearLink jeladó övet és a karóra egységet.
2. Idő üzemmódban nyomja meg az OK gombot, és válassza ki a **Start training** menüpontot vagy nyomja meg hosszan az OK gombot, amikor meg akarja kezdeni az edzésfelvételét.

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.

Hibaelhárítás

- Az edzés csak akkor kerül elmentésre, ha a felvétel legalább egy percig tartott.

Optimalizálja erősítő edzését a pulzusszám útmutatással

A Polar FT80 komputerrel végzett erősítő edzéssel hatékonyan fokozhatja izomerejét, mert a komputer a sorozatok között a megnyugvási pulzusszámmra vonatkozó útmutatással segíti edzését.

1. A **polarpersonaltrainer.com** oldalon hozzon létre maximálisan három edzést, majd töltsse le az(oka)t az FT80-ra. További információért lásd az Adatok továbbítása című részt.
2. Miután letöltötte az edzéseket az FT80-ra, nyomja meg az OK, majd a DOWN gombot, és válassza ki a **Start strength training** menüpontot. Nyomja meg az OK gombot és a **Start workout?** (Edzés megkezdése) kérdés jelenik meg. Válassza a **Yes** lehetőséget, majd válassza ki a listából a végrehajtani kívánt edzést. Az OK megnyomása után elkezdheti a gyakorlat első sorozatát.



Pulzusszám görbéje

Gyakorlat neve

Pulzusszám értéke és görbéje

Sorozatok, ismétlések száma
és súlyok

3. A sorozat befejezése után az FT80 közli az optimális pihenőidőt. Üljön le és várjon, és figyelje, amíg a pulzusszám görbéje a kijelzőn eléri a szaggatott vonalat; ekkor egy sípoló hangot fog hallani. Kellően kipihente magát. **Start next set!** (Kezdje meg a következő sorozatot) üzenet jelenik meg.

4. Amikor egy gyakorlat minden sorozatát elvégezte, nyomja meg az **OK** gombot, ekkor az **Exercise completed?** (Készen van a gyakorlat) kérdés jelenik meg. A **Yes** kiválasztásával mentse el a gyakorlat adatait. A gyakorlat ekkor törlésre kerül az edzés gyakorlatainak listájából.

5. Válassza ki a következőként végrehajtani kívánt gyakorlatot, majd folytassa, végül fejezze be az edzést.

6. Edzettségi szintjének egyszerű nyomon követése érdekében az edzés után továbbítsa az adatokat a **polarpersonaltrainer.com** oldalra. További információért lásd az Adatok továbbítása című részt.

MAGYAR

Ha még nem töltött le edzéseket a **polarpersonaltraining.com** oldalról, az FT80 akkor is segíti erősítő edzését azzal, hogy megmondja, mennyit pihenjen az egyes sorozatok között.

1. Nyomja meg az OK gombot, majd válassza ki a **Start strength training** menüpontot.



Pulzusszám görbéje

Pulzusszám értéke és görbéje

2. A sorozat befejezése után az FT80 közli az optimális pihenőidőt. Üljön le és várjon, és figyelje, amíg a pulzusszám görbéje a kijelzőn eléri a szaggatott vonalat; ekkor egy sípoló hangot fog hallani. Kellően kipihente magát. **Start next set!** (Kezdje meg a következő sorozatot) üzenet jelenik meg. Hajtsa végre a gyakorlatot, majd folytassa és végül fejezze be az edzést.

3. Edzettségi szintjének egyszerű nyomon követése érdekében az edzés után továbbítsa az adatokat a **polarpersonaltrainer.com** oldalra. További információért lásd az Adatok továbbítása című részt.

Amennyiben aktiválta a STAR edzésprogramot, az elvégzett erősítő edzések automatikusan a heti edzéseredmények közé kerülnek.

Edzés megkezdése OwnZone funkcióval

Ha minden edzést az OwnZone (SajátZóna) funkcióval kezd, az garantálja az aktuális állapotának megfelelő biztonságos és hatékony pulzuszónákat.

Ellenőrizze OwnZone-ját legalább akkor, amikor

- az edzési körülményei vagy az üzőtt sportág megváltozik.
- egyheti kihagyás után első alkalommal edz.
- ha nem pihente ki magát az előző edzés óta, vagy nem érzi jól magát vagy feszült.
- megváltoztatja a felhasználói adatokat.

Az OwnZone határok meghatározása öt percig tart, és bármely sporthoz akár bemelegítésként is elvégezhető.

Amennyiben aktiválta edzésprogramját és rendszeresen használja az OwnZone meghatározását, a karóra egység hosszú távú OwnZone eredményeit is figyelembe veszi programcélok frissítések.

1. Viselje a WearLink jeladó övet és a karóra egységet.
2. Nyomja meg az OK gombot és válassza ki a **Start with OwnZone** menüpontot. Kövesse a kijelzőn megjelenő utasításokat. Kezdjen lassan mozogni, pulzusszámát 100 per perc /a HR_{max} 50%-a alatt tartva. Minden perc után fokozatosan növelje az intenzitást körülbelül 10 szívveréssel / HR_{max} 5%-ával.
 - **Sétáljon** 1 percig lassan.
 - **Sétáljon** 1 percig normál tempóban.
 - **Sétáljon gyorsan** 1 percig.
 - **Kocogjon** 1 percig.
 - **Fusson** 1 percig.
 - **Gyorsítson**.
3. Az OwnZone meghatározása közben egyszer csak a **New limits in use** (Az új határértékek vannak használatban) üzenet jelenik meg. Folytassa normális módon az edzést.

MAGYAR

Hibaelhárítás

- Ha az OwnZone meghatározása nem sikerül, de korábban megállapított OwnZone határait, a **Previous limits in use** (Korábbi határértékek maradnak használatban) üzenet jelenik meg. Ha korábban nem határozta meg OwnZone határait, az **Age-based limits in use** (Életkoralapú határok használata) üzenet jelenik meg. Az OwnZone meghatározása nem sikerül, ha a pulzusszámtúl gyorsan emelkedik a folyamatsorán, vagy ha túl magas ateszt megkezdésének elején.

Edzés közben

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



1., 2. és 3. zónában töltött idő (kardió edzés alatt jelenik meg)

Edzésidő az adott zónában

Pulzusszám

Szívszimbólum jelzi a jelenlegi zónát



Heart rate (Pulzusszám)

Az edzés alatti maximális pulzusszám



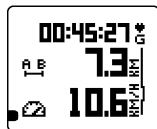
Time of day (A pontos idő.)

A pontos idő.

Calories (Kalóriák)

Edzés alatt elégetett kalóriák

MAGYAR

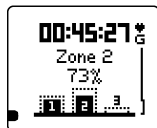


Distance (Távolság)

Edzés alatt megtett távolság (a kiegészítőként megvásárolható GPS érzékelő vagy a lábmérő szükséges a távolságadatok megtekintéséhez)

Speed (Sebesség)

Edzés sebessége (a kiegészítőként megvásárolható GPS érzékelő vagy a lábmérő szükséges a távolságadatok megtekintéséhez)



Week target (Heti cél) (kardio edzés alatt jelenik meg, feltéve, hogy az edzésprogram aktív)

Az intenzitási zónákra vonatkozó heti cél és az adott zónában ténylegesen töltött edzésidő



Edzés közben a HOLD gombot lenyomva tartva jut a Gyorsmenübe. A Gyorsmenüben egyszerűen lezárhatja a gombokat, módosíthatja az edzés hangjelzéseit, és - amennyiben használ lábmérőt - kalibrálhatja azt.

Zóna zárolása: Amikor az edzés során a kívánt zónában tartózkodik, az OK gombot egy másodpercig lenyomva zárolhatja a zónát. Ha például teljesítette a 2. és 3. zónák heti célját, zárolhatja az 1. zónát. A zónariasztás segít, hogy a zárolt zónában maradjon.

HeartTouch funkció: Ha az edzés rögzítése közben a karóra egységet a WearLink jeladó közelébe hozza, a pontos idő jelenik meg. A Heart Touch funkciót a **Menu > Settings > Training Settings > HeartTouch** menüpontban kapcsolhatja be és ki (**On/Off**).

Edzés megállítása

1. Az edzés felvételének szüneteltetéséhez nyomja meg a BACK gombot.
2. A felvétel teljes leállításához ismét nyomja meg a BACK gombot.
3. Ekkor egyből információkat kaphat az edzéséről. További információért lásd az Edzés után című részt.

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

A stopper használata

A stoppert időmérésre használhatja (például köridők rögzítésére).

1. Válassza ki a **Menu > Applications > Stopwatch** menüpontot.
2. Az OK gomb megnyomásával kezdje meg az időmérést.
3. E közben az OK gomb megnyomásával kezdheti új kör mérését.
4. A BACK gomb megnyomásával állíthatja meg a stoppert.

A mért időeredmények a stopper nullázásáig az FT80 memóriájában maradnak. Az időeredmények között az UP/DOWN gombokkal lépkedhet, és a LIGHT lenyomva tartásával nullázhatja a stoppert.

4. FEJEZET - EDZÉS UTÁN

Edzésinformációk

Az alábbi edzésinformációk jelennek meg, amikor abbahagyja az edzés felvételét.

Effect (Hatás)

Az edzés hatásáról ad információt. További információért lásd a következő oldalt.

Intensity (Intenzitás)

Az 1., 2. és 3. zónákban töltött idő.

Zone limits (Zónahatárok)

A OwnZone határok (csak akkor jelenik meg, ha az OwnZone használatban volt).

Calories/Calories fat
(Kalóriák / Zsírkalóriák)

Az edzés alatt elégetett kalóriák és a zsírszázalék.

Average (Átlag) / **Maximum**

Az edzés alatti átlagos és legmagasabb pulzusszám.

Duration (Időtartam)

Az edzés időtartama.

Average/Maximum

Az edzés alatti átlagos és legnagyobb sebesség (csak akkor jelenik meg, ha a kiegészítőként kapható GPS/lábmérő használatban van).

Distance / Duration
(Távolság / Időtartam)

Az edzés alatt megtett távolság és az edzés időtartama (csak akkor jelenik meg, ha a kiegészítőként kapható GPS/lábmérő használatban van).

This week (E hét)

Az aktuális edzési hét céljai és az eddig elért eredmények (csak akkor jelenik meg, ha az edzésprogram aktív).

24 Edzés után

Az alábbi információk valamelyike jelenik meg az edzés hatásáról:

Fat burn improving

Az alacsony intenzitású edzés a test zsírégető képességét javítja.

Fitness improving

A közepes intenzitású edzés az edzettséget javítja.

**Maximal perform.
improving**

Az erős intenzitású edzés a maximális teljesítményt fokozza.

Strength training

Az erősítő edzés a test erejét és az izomtónusát növeli, és fokozza az egészséget.

Ha egynél több intenzitási szinten is kellő ideig edz, akkor az edzésnek több hatása is lehet.

**Fat burn and fitness
improving**

Az edzés elsősorban a test zsírégető képességét javítja, de az edzettséget is fokozza.

**Fitness and fat burn
improving**

Az edzés elsősorban az edzettséget fokozza, de a test zsírégető képességét is javítja.

**Max. perf. and fitness
improving**

Az edzés az edzettséget és a maximális teljesítményt fokozza.

Heti nyomon követés

Az FT80 automatikusan nyomon követi fejlődését. Egy boríték emlékezteti az előző heti edzéseredmények ellenőrzésére. Az UP gombot megnyomva nyithatja meg a borítékot és tekintheti át az edzési hét összefoglalását.

Week targets achieved

Sikerült elérni a heti edzéscélokat.

Eredmények

Excellent! (Kiváló) / Well done! (Szép volt) / Nice! (Rendben) / Fitness maintained (Edzettség megőrizve) / Incomplete training week (Nem teljes edzési hét) / Good recovery week (Jó pihenő hét) / Excellent recovery week (Kiváló pihenő hét)



Ha eredménye kiváló, az FT80 egy trófeával díjazza, amely az Idő nézetben jelenik meg.

Achieved/Week target

Teljesített edzésidő vs. heti cél

Achieved/Week target

Elégetett kalóriák vs. heti cél

Sessions

A héten teljesített edzésalkalmak száma (akkor is megjelenik, ha az edzésprogram nem aktív).

Achieved time per zone

A 3., 2. és 1. zónákban töltött idő.

This week

Az edzési útmutató csak a boríték megtekintésekor jelenik meg. Bővebb információért lásd a következő oldalt.

Train a lot more

A kívánt hatás eléréséhez sokkal többet kell edzenie.

Train more

Nem edz eleget a fejlődéshez.

Train more in zone x

Ezen a héten többet kell magas/közepes/alacsony intenzitással edzenie.

Train like last week

Jó munkát végzett az előző héten. Csak így tovább!

Train less in zone x

Ezen a héten csökkentenie kell magas/közepes/alacsony intenzitású edzés mennyiségét.

Train a lot less in zone 3

Ezen a héten csökkentenie kell a magas intenzitású edzés mennyiségét.

Take recovery week

Még nem tudta kikapcsolni az előző hetet, amely túl kemény volt.

Recovery week still needed

Még mindig nem sikerült regenerálódni, ez előző hét még mindig túl kemény volt.



Ha csütörtök és vasárnap között aktiválta az edzésprogramot, az első visszajelzést csak az első teljes hét teljesítése után kapja meg.

MAGYAR

Fitness Teszt

Az FT80 boríték küldésével emlékezteti, hogy végezzen el egy fitness tesztet. Az eredmény beépül az edzésprogram következő frissítésébe.

1. Egy boríték jelenik meg. Az UP gomb megnyomásával nyissa meg a borítékot. **Time to test fitness** (Itt az idő a fitness tesztre) üzenet jelenik meg.
2. **Test fitness?** (Elvégzi az tesztet) kérdés jelenik meg. Válasszon a **Yes** és a **No** között.
3. Ha a **Yes** kiválasztásával új tesztet hajt végre, további információért olvassa el a Tesztelje fitsségi szintjét című részt.

Polar STAR edzésprogram frissítése

A Polar FT80 folyamatosan elemzi fejlődését és a heti célok növelésével vagy csökkentésével reagál rá. Egy boríték jelenik meg a kijelzőn, ez jelzi, ha a programja frissült. Az UP gomb megnyomásával bontsa ki a borítékját.

- **Program has been updated** (A programja frissítve) jelenik meg. Az FT80 elemezte fejlődését és ennek megfelelően módosította programját.
- **Time for a recovery week** (Itt az idő egy pihenő hétre) jelenik meg. Az edzés optimalizálása érdekében kellő egyensúlyt kell találni az edzés és a pihenés között. A pihenő hét lehetővé teszi testének, hogy az edzés által nyújtott inger hatására fejlődjön és alkalmazkodjon ahhoz.

A program frissítése után a **View week targets?** (Heti célok megtekintése?) kérdés jelenik meg. A **Yes** kiválasztásával tekintheti meg a frissített heti célokat.

Edzésadatokat áttekintése

- A **Data > Training files** menüpontot kiválasztva részletes információkat tekinthet meg az utolsó 100 edzéséről. Az UP/DOWN gombokkal választhatja ki a megtekinteni kívánt edzést.

Edzésfájl törléséhez válassza ki a **Menu > Data > Delete files > Training file** menüpontot. Válassza ki a törölni kívánt fájlt. **Delete file?** (Törli a fájlt) 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 válassza ki a **Yes** lehetőséget.

Az összes edzésfájl törléséhez a **Menu > Data > Delete files > All files** menüpontot kell kiválasztani. **Delete all files?** kérdés jelenik meg. Válassza ki a **Yes** lehetőséget.

- A **Menu > Data > Week summaries** menüpont kiválasztásával a 16 legutolsó edzési hét adatait tekintheti meg. Az UP/DOWN gombokkal választhatja ki a megtekinteni kívánt edzést.

A heti összefoglalók nullázásához válassza ki a **Menu > Data > Reset week summaries** menüpontot.

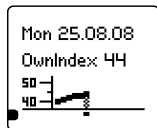
- Az utolsó törlés óta számított edzésalkalmak száma, időtartam, kalóriák és - amennyiben használt GPS érzékelőt/lábmérőt - távolság összesített értékeinek megtekintéséhez a **Data > Totals since xx.xx.xxxx** menüpontot kell kiválasztani.

Az összesített értékek nullázásához válassza ki a **Menu > Data > Reset totals** menüpontot.

Fitness Teszt eredményeinek nyomon követése

Hosszú távú teszteredményeit az OwnIndex results menüpontban tekintheti meg, amely az utolsó 47 OwnIndex értékét és a tesztek dátumát tartalmazza. Átlagosan hat hétnyi rendszeres edzésre van szükség az aerob fittség észlelhető javulásához. A leghatékonyabb fejlődéshez nagy izomcsoportokat kell edzeni.

1. Válassza ki a **Menu > Applications > Fitness test > OwnIndex results** menüpontot.
2. Az OwnIndex eredmények görbéje, illetve a legutolsó teszt eredménye és időpontja jelennek meg. Az UP/DOWN gombokkal tekintheti meg a korábbi OwnIndex eredményeket.



OwnIndex görbe

A teszt időpontja

A teszt eredménye (OwnIndex)

Az OwnIndex eredmények görbéje

Egy OwnIndex érték törléséhez válassza ki a törölni kívánt értéket az UP/DOWN gombokkal. Amikor az érték megjelenik, nyomja meg a LIGHT gombot addig, amíg a **Delete this value?** kérdés meg nem jelenik. Válassza ki a **Yes** lehetőséget.

Ne felejtse el lazítani

A Polar OwnRelax® teszt pulzusszámát és pulzusvariabilitását méri egy ötperces pihenő időszakban. Az eredmény a nyugalmi pulzusszám és az OwnRelax érték (milliszekundumban), amelyek a test ellazultságára engednek következtetni.

A tesztet bárhol elvégezheti, feltéve, hogy a tesztkörnyezet kellően nyugalmas. Ne legyenek zavaró zajok. Ne olvasson és ne beszélgessen. Feküdjön le, lazítson és legyen nyugodt. Mindig hasonló körülmények között ismételje a tesztet. Lazítson:

- reggel, hogy ellenőrizni tudja, teste mennyire képes ellazulni.
- edzés előtt, hogy ellenőrizze, teste készen áll-e a tervezett edzésre.
- edzés után, a megfelelő regenerálódásért.
- mindig, amikor úgy érzi, hogy szüksége van rá.

1. Viselje a jeladó övet.
2. Válassza ki a **Menu > Applications > Relaxation test** menüpontot.
3. Válassza ki a **Start test** menüpontot. A karóra egység a pulzusjeleket keresve megkezdí a tesztet.
4. Amikor megtalálja, a **Testing... Lie down and relax** (Tesztelés... feküdjön le és lazítson) üzenetet jeleníti meg.
5. Ha ez megtörtént, sípoló hangot hall és a **Test completed** (Teszt vége) üzenet jelenik meg.
6. A relaxációs pontszám, a nyugalmi pulzusszám és az OwnRelax érték (ms) jelennek meg.

MAGYAR

Az OwnRelax eredmények nyomon követése

Az OwnRelax értékek időbeli összehasonlításával vagy saját nemének és korcsoportjának átlagos értékeivel összehasonlítva értékelje az eredményeket.

1. Keresse meg nyugalmi pulzusát a táblázat legfelső sorában és válassza ki a megfelelő oszlopot.
2. Keresse meg a bal oldali oszlopban a nemet és az életkort.
3. Hasonlítsa össze a nemének és korcsoportjának megfelelő átlagértékekkel.

HR (bpm)	45-55	56-65	1. 66-75	76-85	86-95
Age	OwnRelax (ms)				
25-34	39-60	32-42	23-32	15-32	11-15
2. 35-44	34-49	23-32	3. 16-23	12-16	8-11
45-54	23-34	16-24	13-18	10-14	6-8
55-64	20-30	15-21	10-15	7-12	4-7
65-74	18-30	13-20	10-12	5-9	4-5
25-34	45-69	37-52	24-34	18-24	14-18
35-44	42-52	28-39	20-28	14-20	11-14
45-54	30-37	21-30	15-21	10-15	7-12
55-64	23-36	15-21	11-16	7-10	5-9
65-74	21-35	14-20	9-13	7-9	6-7

A hosszú távú OwnRelax eredmények nyomon követéséhez válassza ki a **Menu > Applications > Relaxation test > OwnRelax results** menüpontot. Az OwnRelax eredmények görbéje, a legutolsó teszt eredménye és időpontja jelennek meg. Az UP/DOWN gombokkal tekintheti meg a korábbi eredményeket.

Valamelyik OwnRelax érték törléséhez válassza ki azt az UP/DOWN gombbal. Tartsa lenyomva a LIGHT gombot mindaddig, amíg a **Delete this value?** (Törli ezt az értéket) üzenet meg nem jelenik. Válassza ki a **Yes** lehetőséget.

32 Edzés után

Adatok továbbítása

Használjon meglévő erősítő gyakorlatokat vagy adja a **polarpersonaltrainer.com** oldalhoz saját gyakorlatait, majd továbbítsa azokat az FT80-ra, hogy irányítsák erősítő edzéseit. Az edzések után az edzésadatokat az FT80-ról a **polarpersonaltrainer.com** oldalra továbbítva könnyedén nyomon követheti edzettségi állapotának fejlődését. Először is kövesse gondosan az alábbi utasításokat:

1. Erősítő edzések továbbítása az FT80-ra:

1. Regisztráljon a **polarpersonaltrainer.com** oldalon.
2. A számítógép képernyőjén megjelenő utasításokat követve tölts le és telepítse a WebSync adatátviteli szoftvert a számítógépére.
Ha már regisztrált az oldalon, de még nem töltötte le a WebSyncet, tölts le a **polarpersonaltrainer.com -> downloads** oldalról, és kövesse a telepítési varázslót.
3. Csatlakoztassa a FlowLink kábelt számítógépe USB portjába.

4. Helyezze az Ft80-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.

2. Edzésadatok továbbítása az FT80-ról a **polarpersonaltrainer.com** oldalon levő naplóba

1. Indítsa el számítógépén a Web Sync adatátviteli programot.
2. Csatlakoztassa a FlowLink kábelt számítógépe USB portjába.
3. Helyezze az FT80-at a FlowLink kijelzőre arccal lefele.
4. Hajtsa végre a képernyőn megjelenő utasításokat követve az adatátvitelt az FT80-ról a **polarpersonaltrainer.com** oldalra. További információért lásd a **polarpersonaltrainer.com "Help"** oldalát.

5. FEJEZET - BEÁLLÍTÁSOK

Órabeállítások

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

- **Alarm** (Ébresztés): Állítsa be az ébresztést egy alkalomra (**Once**), vagy hétköznapra (**Monday to Friday**), minden napra (**Every day**), vagy kapcsolja ki (**Off**). Az ébresztést a BACK gombbal állíthatja le, az OK gombokkal pedig 10 percig szundíthatja. Az ébresztés edzés közben nem használható.
- **Time**: Két különböző pontos időt állíthat be: például a helyi időt és egy másik időzónáét. Beállíthatja, hogy melyik lesz az 1. és melyik a 2. időzóna.
Az Idő nézetben a DOWN gomb megnyomásával és lenyomva tartásával gyorsan válthat a Time 1 és Time 2 idők között.
- **Date** (Dátum): Állítsa be a dátumot
- **Watch face** (Óra számlapja): Válassza ki a **Time and Logo** (Idő és logó) és **Time only** (Csak idő) lehetőségek közül a kívántat.

Edzésbeállítások

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

- **Training sounds** (Edzés alatti hangjelzés): Válasszon a **Soft** (Halk), **Loud** (Hangos), **Very loud** (Nagyon hangos) és **Off** (Nincs) lehetőségek közül.
- **Speed sensor** (Sebességmérő): Amennyiben használ GPS érzékelőt/lábmérőt, aktiválja vagy kapcsolja ki **GPS sensor** (GPS érzékelő), **Footpod** (Lábmérő) vagy **Off** (Nincs) lehetőségekkel.
- **Heart rate view** (Pulzusszám nézete): Válasszon a percenkénti szívverések (Beats per minute) vagy a maximális pulzusszám százaléka (Percent of maximum) formátumok közül.
- **Speed view** (Sebesség nézete): Ha metrikus mértékegységeket használ, válasszon a **Minutes per kilometre (MIN/KM)** és a **Kilometres per hour (KM/H)** között. Angolszász mértékegységek esetén a **Miles per hour (mph)** és a **Minutes per mile (min/mi)** a két választható lehetőség.

- **HeartTouch** funkció: Kapcsolja be vagy ki az **On** vagy **Off** beállítással. Ha a HeartTouch funkció be van kapcsolva, a karóra egységet a jeladó közelébe mozgatva jelenítheti meg a pontos időt.
- **Zone lock** (Zóna zárolása): Válassza ki az 1., 2. vagy 3. zónát, hogy adott pulzuszónában eddzen, vagy kapcsolja ki a zónát (**Off**). Edzés közben is zárolhatja a zónát.
- **Zone 1 Limits**: Az 1. zóna határainak kézi beállítása. A felső határ beállítása automatikusan megadja a 2. zóna alsó határát.
- **Zone 2 Limits**: A 2. zóna határainak kézi beállítása. Az alsó határ beállítása automatikusan megadja az 1. zóna alsó határát. A felső határ beállítása automatikusan megadja a 3. zóna alsó határát.
- **Zone 3 Limits**: A 3. zóna határainak kézi beállítása. Az alsó határ beállítása automatikusan megadja a 2. zóna alsó határát.



*Ha az edzés megkezdése előtt szeretne hozzáférni a beállításokhoz, nyomja meg először az OK gombot, majd válassza ki a **Training settings** menüpontot.*

Felhasználói adatok

Select Menu > Settings > User information.

- **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.
- **Maximum heart rate** (Maximális pulzusszám): Amennyiben ismeri laboratóriumi körülmények között mért értéket, állítsa át az alapértelmezettet.
- **Activity** (Aktivitás): Válassza ki az utolsó három hónapban végzett fizikai tevékenység mennyiségét és intenzitását legjobban leíró lehetőséget.
 1. **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.

2. **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.
 3. **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.
 4. **Top (5+ hours per week)** (heti legalább 5 óra): Legalább heti öt alkalommal kemény fizikai edzésen vesz részt vagy edzésének célja versenyszintű teljesítménynyújtás.
- **OwnIndex (VO_{2max})**: Alapértelmezésben az életkor alapú érték jelenik meg. Ha elvégzi a Polar Fitness Tesztet™, az OwnIndex értéke lecseréli ezt. Csak akkor változtassa meg az alapértelmezett értéket, ha tisztában van a laboratóriumi körülmények között mért VO_{2max} értékkel.

Általános beállítások

Válassza ki a **Menu > 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 (Kézi billentyűzár): Nyomja meg és tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot, majd erősítse meg az **OK** gombbal. A feloldáshoz nyomja le a **LIGHT** gombot a **Buttons unlocked** üzenet megjelenéséig.

- **Units** (Mértékegységek): Válasszon a metrikus [**Metric (kg, cm)**] és az angolszász [**Imperial (lb, ft)**] mértékegységek között
- **Week's starting day** (Hét kezdő napja): Válasszon a **Monday** (Hétfő), **Saturday** (Szombat) vagy **Sunday** (Vasárnap) közül.
- **Language** (Nyelv): Válasszon a **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Português** vagy **Suomi** nyelvek közül.

Kiegészítők beállítása

Lábmérő kalibrálása*

A lábmérő edzés alatti kalibrálása (menet közbeni kalibrálás)

1. Annak érdekében, hogy a lábmérő funkció biztosan be legyen kapcsolva, válassza ki a **Menu > Settings > Training settings > Speed sensor > Footpod** menüpontot, majd nyomja meg az OK gombot.
2. A lábmérő edzés alatti kalibrálásához válasszon az alábbi két lehetőség közül:
 - Hagyja abba a futást, álljon mozdulatlanul, majd nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT gombot, hogy a **Gyorsmenübe** jusson.
VAGY
 - Hagyja abba a futást, álljon mozdulatlanul, majd nyomja meg egyszer a BACK gombot.
3. Válassza ki a **Calibrate footpod** lehetőséget. Állítsa a kijelzett távolságot a ténylegesen lefutott távolsághoz, majd nyomja meg az OK gombot. **Calibration factor set!** (Kalibrációs tényező beállítva) üzenet jelenik meg.

A lábmérő ezzel kalibrálva lett, és használatra kész.

A kalibrációs tényező kézi beállítása

Válasszon a következő két lehetőség közül:

- Edzés előtt: Válassza ki a **Menu > Settings > Training settings > Footpod calib. factor** menüpontot. Állítsa be a kalibrációs tényezőt, majd nyomja meg az OK gombot. A lábmérő ezzel kalibrálva lett.
VAGY
- A pulzusszámmérés megkezdése után, de az edzés rögzítésének megkezdése előtt: Nyomja meg Idő üzemmódban a DOWN gombot, és válassza ki a **Training settings > Footpod calib. factor** menüpontot. Állítsa be a kalibrációs tényezőt, majd nyomja meg az OK gombot. A lábmérő ezzel kalibrálva lett. Az edzés rögzítésének megkezdéséhez nyomja meg egyszer a BACK gombot, majd válassza ki a Start lehetőséget, majd nyomja meg az **OK** gombot.

*A kiegészítőként kapható S1 lábmérő szükséges ehhez.

6. FEJEZET - ÜGYFÉLSZOLGÁLATI INFORMÁCIÓ

A Polar FT80 kezelése

Karóra egység: Tisztítsa le enyhén szappanos vízzel, és szárítsa meg törülközővel. Soha ne használjon alkoholt vagy karcoló anyagot (acélkefét vagy tisztítószereket). 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). Ne tegye ki hosszabb ideig közvetlen napsugárzásnak.

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

Legalább minden ötödik használat után mossa ki a pántot mosógépben, 40°C-on. Ez biztosítja a pontos mérést és maximálja a jeladó élettartamát. Használjon mosószárat. Ne áztassa, ne centrifugázza, ne tisztítsa szárazon és ne fehérítse a pántot. Ne használjon fehérítőt vagy vízlágyítót tartalmazó tisztítószer. 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 FT80 a személyes fitness célok elérését segíti, és az edzések alatti fizikai terhelés és nehézségi szint kijelzésére használható. Semmilyen más használat nem rendeltetésszerű. A kétéves garanciális időszak alatt ajánlott a szervizelést kizárólag hivatalos Polar szervizközpontban elvégeztetni. A garancia nem érvényes a Polar Electro által nem hivatalosnak minősített szervizelés okozta vagy abból következő 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

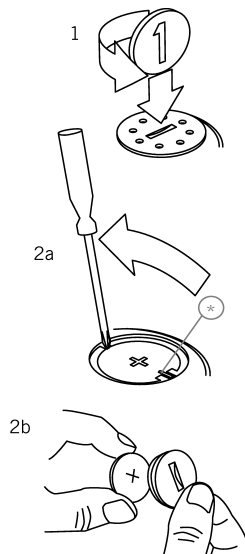
A jótállási időszak alatt ne nyissa ki az elem lezárt fedőlapját. Ajánlott az elemet hivatalos Polar márkaszervizben kicseréltetni. Itt elemcsere után tesztelik az edzőkomputer vízállóságát, és teljes ellenőrzésnek vetik alá a készüléket. Ha mégis úgy dönt, hogy saját maga cseréli ki az elemet, kérjük, vegye figyelembe a következőket:

- Az alacsony elemfeszültség jelzése akkor jelenik meg, amikor az elemfeszültség 10-15%-ra csökken.
- 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.
- Az elemcsere káros hatással lehet a vízállóságra.

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 lenyelne 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 rövide zárhatja az elemet, ami gyors lemerüléshez vezethet. Egy-egy pillanatnyi rövide 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 nem fémből készült eszközt használni. Vigyéljen, hogy ne károsítsa a fém elemeket (*) vagy a hornyolást. Helyezze be az új elemet, pozitív (+) oldalával kifelé.
 - 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 vágatába.
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 minimálisra csökkentése: Az edzés 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?
- Vértomása 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 szív működést/vérnyomást/fizikai állapot/asztmát/légzést kezelő gyógyszerek, illetve egyes energiatitalok, alkohol és nikotin is hatással lehet a pulzusszáma.

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 pulzusszámmérő órát. 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 a Polar FT80-at.

Ha a bőrrel 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, kósz 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 szívzimbórium. 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 FT80 még mindig nem működik megfelelően, elképzelhető, hogy az edzőgép elektronikusan túl zajos a vezeték nélküli pulzusszámméréshez.

A Polar FT80 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.

A foglalat hátán levő jel	Vízállósági jellemzők
Vízálló	Vízcseppek, izzadságcseppek 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.

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, nullázza a készüléket a négy gombot (UP, DOWN, BACK és LIGHT) négy másodpercig egyidejűleg lenyomva tartva. Az idő és a dátum kivételével minden beállítás elmentésre kerül.

Ha a pulzusszám értéke hektikusan ingadozik, extrém módon magas lesz vagy nullát (00) mutat, ellenőrizze, hogy 1 méteres közelségben nincsen másik pulzusszámmérő, 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 értékeket eredményezhetnek 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 eltávolodás 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-hullámmórmáját. 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)
Elem zárógyűrű	O-gyűrű, 23,0 x 1,0, EPDM anyagból
Működési hőmérséklet	-10 °C és +50 °C között
Karóra szíjának anyaga	Poliuretán
Elülső és hátsó fedőlap, az elem fedőlapja és a szíj csatja:	Rozsdamentes acél, amely megfelel a 94/27/EU irányelvvel és annak 1999/C 205/05 kiegészítésével, amely irányelv a bőrrel közvetlenül és hosszan tartóan érintkező termékek nikkal kiválását szabályozza.
Óra pontossága	25°C-on a napi eltérés legfeljebb ± 0,5 másodperc
Pulzusszámmérés pontossága	± 1% vagy ± 1 szívverés/perc, amelyek 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% poliszter, 35% poliamid, 30% poliuretán

Határértékek

Stopperóra	23 óra 59 perc 59 másodperc
Pulzusszám	15-240 bpm
Összes idő	0 - 9999 óra 59 perc 59 másodperc
Összes kalóriák	0 - 999999 kcal/Cal
Összes edzésszám	65 535
Születési év	1921 - 2020
Maximális sebesség a GPS érzékelővel	199,9 km/h
Maximális sebesség a lábmérővel	29,5 km/h

Adatátviteli rendszerkövetelmények

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

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 bizonyítékeként 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, sérült vagy 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 TM 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 az alábbi szabadalmak védik: 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 100452, EP 0804120, DE 69532249.4-08, US 5840039, 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, Professortintie 5, FIN-90440 KEMPELE. Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi.

C € 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 Uniótól 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.